


Arbeit. Gesundheit. Ressourcen.

DAS MAGAZIN FÜR BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT
AUSGABE 01/2023



**RESSOURCEN –
UND WIE WIR SIE
ERFOLGREICH
EINSETZEN**

**OHNE MOOS NIX LOS:
FÖRDERMÖGLICHKEITEN IM BGM**

**SPARSAM DURCH DEN ALLTAG –
MIT DIESEN SIEBEN TIPPS**

**FACHTAGUNG 2023:
SO ÜBERZEUGT IHR BGM**



KURZ & KNAPP

Ressource BGM in Zahlen, Daten, Fakten **4**



UNTERNEHMEN & GESUNDHEIT

Ressourcen – und wie wir sie erfolgreich einsetzen **5**

Ohne Moos nix los: Fördermöglichkeiten und Chancen für erfolgreiches BGM **7**

Wenig Aufwand, großer Nutzen: Diese BGM-Maßnahmen kosten nicht viel **9**

Lesetipp!

Aus der Praxis für die Praxis: BGM bei der Liebherr-Hydraulikbagger GmbH **10**

Die Ressource Mensch auf dem Arbeitsmarkt: auf ein Wort mit Experte Henrik Zaborowski **13**



TREND & LEBEN

Sparsam durch den Alltag – mit diesen sieben Tipps **14**

Finanziell abgesichert – so sorgen Sie fürs Alter vor **15**

Günstig verreisen und mehr aus dem Urlaubsbudget herausholen **16**

Exkurs: Was sind natürliche Ressourcen und wie können sie geschont werden? **17**



MOBIL & MEHR

Fachtagung 2023: So überzeugt Ihr BGM **18**

Nachgefragt: Wie stehen Sie zum Thema Ressourcen? **19**

Liebe Leser:innen,



mit der zehnten Ausgabe von **Arbeit.Gesundheit**. feiern wir nicht nur Jubiläum, sondern setzen auch erstmals auf ein neues Format: Ab sofort inszenieren wir unsere Themen digital, interaktiv und nicht zu vergessen nachhaltig. Dieses Mal mit dem Bereich **Ressourcen**.

In der aktuellen Konjunkturphase, die von Kostensteigerungen, Inflation und einer erhöhten Preissensibilität geprägt ist, ist die wirtschaftliche Situation auch in vielen Unternehmen angespannt. Das hat zur Folge, dass BGM mehr denn je um bestehende Budgettöpfe konkurriert. Das Gute: Für ein erfolgreiches BGM sind nicht nur finanzielle Ressourcen entscheidend – und es muss nicht immer viel kosten. Personelle und zeitliche Ressourcen sind ebenso wichtig.

Lesen Sie in informativen Artikeln und Interviews, worauf es ankommt, damit die Ressourcen im BGM kostensparend und trotzdem gewinnbringend eingesetzt werden können. Erfahren Sie, welche Fördermöglichkeiten wir Ihnen als Mobil Krankenkasse anbieten.

Mit unserem Best-Practice-Beispiel der Liebherr-Hydraulikbagger GmbH zeigen wir Ihnen, wie das in der Realität aussehen kann.

Apropos Best Practice: Auch in diesem Jahr findet unsere Fachtagung BGM statt. Alle wichtigen Informationen haben wir in dieser Ausgabe für Sie auf einen Blick zusammengestellt. Melden Sie sich an und seien Sie dabei!

Außerdem verraten wir Ihnen die besten Tipps zum Sparen im Alltag und im Urlaub. Lesen Sie mehr dazu, wie eine kluge Altersvorsorge finanzielle Sicherheit schafft und wie wir natürliche Ressourcen schonen können.

Bei Fragen und Anregungen rund um das Betriebliche Gesundheitsmanagement stehen wir Ihnen jederzeit gern zur Verfügung.

Mit besten Grüßen!

Christoph Kossak-Glowczewski
Teamleitung Prävention und Gesundheitsförderung



Ressource BGM in Zahlen, Daten, Fakten

Das lohnt sich

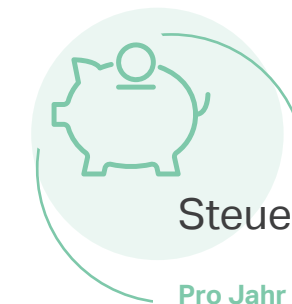


Nach der Auswertung von 2.400 Studien kam die iga (Initiative Gesundheit und Arbeit) zu dem Schluss: BGM zeigt nicht nur Wirkung, sondern zahlt sich auch aus. **Krankheitsbedingte Fehlzeiten sinken** durchschnittlich um **ein Viertel**. Der **ROI** (Return on Investment) liegt durch die Reduktion der krankheitsbedingten Fehlzeiten im Schnitt bei **1:2,7**. Für **jeden ins BGM investierten Euro** erhalten Unternehmen also rund **2,70 Euro zurück**.¹



Eine Gleichung, die aufgeht

In der Regel liegt das **Kosten-Nutzen-Verhältnis** von Präventionsmaßnahmen (Return on Prevention) durchschnittlich bei **2,2**.² Der Begriff **Return on Prevention** leitet sich dabei von der aus der Betriebswirtschaftslehre bekannten Kennzahl Return on Investment ab.



Steuern sparen mit Gesundheitsförderung

Pro Jahr und Mitarbeiter:in, der/die Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung nutzt, gibt es für Unternehmen einen **Freibetrag von 600,00 Euro**. Das ist eine nicht unerhebliche Steuerersparnis.¹ Auch in Sachen **steuerfreier Sachbezug** bietet eine **Freigrenze von 50,00 Euro pro Monat und Mitarbeiter:in** eine Möglichkeit, die Kosten für BGM-Maßnahmen gering zu halten.⁵ Weitere Fördermöglichkeiten finden Sie auf [Seite 7](#) im Magazin.



Krankheit geht ins Geld

Sind Arbeitnehmer:innen **krank**, kostet das Firmen eine Stange Geld. Für 2021 wurden die **Produktionsausfallkosten** von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin auf **89 Milliarden Euro** geschätzt. Eine Berechnung für die **ausgefallene Bruttowertschöpfung** belief sich auf **153 Milliarden Euro**.³

Luft nach oben

Laut einer Studie der FOM Hochschule für Oekonomie & Management haben rund **42,2% der Unternehmen in Deutschland ein Betriebliches Gesundheitsmanagement** etabliert.⁴



¹ bimos.com/B/de-de/news/3062/kosten-und-roi-des-bgm

² publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/2799

³ baa.de/DE/Themen/Arbeitswelt-und-Arbeitsschutz-im-Wandel/Arbeitsweltberichterstattung/Kosten-der-AU/Kosten-der-Arbeitsunfaehigkeit_node

⁴ fom.de/fileadmin/fomalt/kc/kcs/130513_Betriebliches_Gesundheitsmanagement_Ergebnisdiagramme.pdf

⁵ machtfit.de/bgm-studien/kosten-nutzen-einfuehrung-betriebliches-gesundheitsmanagement

Ressourcen – und wie wir sie erfolgreich einsetzen

Der Begriff Ressource taucht in den Medien sowie in persönlichen und beruflichen Gesprächen immer wieder auf. Was ist das eigentlich, ganz allgemein gesprochen? Wie kann man Ressourcen sparen und gleichzeitig möglichst lukrativ „einsetzen“? Und was bedeutet der Terminus im Zusammenhang mit Betrieblichem Gesundheitsmanagement?

Ressourcen – eine Definition

Ressourcen sind Mittel, die notwendig sind, um bestimmte Ziele zu erreichen. Das kann zum Beispiel die Herstellung oder Bereitstellung von Produkten oder Dienstleistungen sein. Hierbei wird zwischen folgenden Arten unterschieden:

- **natürliche Ressourcen:** Flüsse, Seen, Wälder, Rohstoffe
- **materielle Ressourcen:** Geld, Grundstücke, Autos
- **personale Ressourcen:** Motivation, Werte, Charaktereigenschaften einer Person
- **psychische Ressourcen:** persönliche Fähigkeiten, Selbstwert
- **personelle Ressourcen:** Mitarbeitende eines Unternehmens



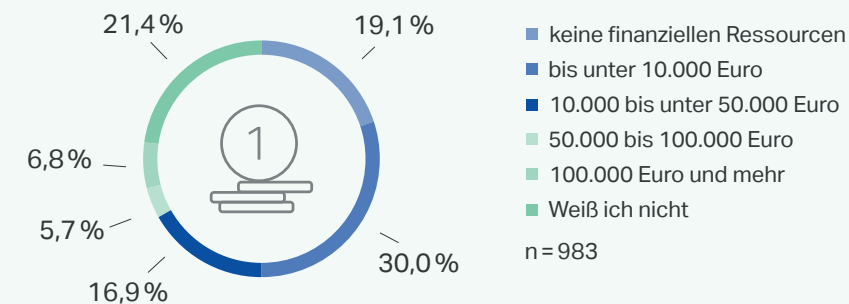
Geld, Zeit, Mensch – BGM und seine Ressourcen

In Bezug auf Betriebliches Gesundheitsmanagement sind vor allem drei Faktoren essenziell: Geld, Zeit und Mensch. Welche Bedeutung diese haben, was aktuelle Zahlen dazu sagen und was das für Sie und Ihr Unternehmen bedeuten kann, lesen Sie hier.

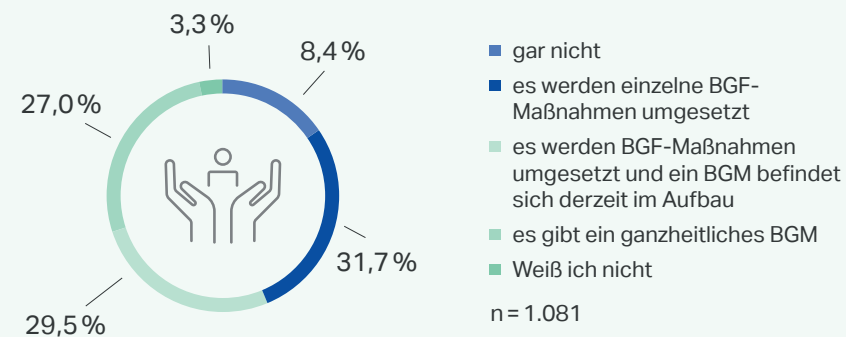
Geld

Der Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement sieht sich in den letzten Jahren mit zunehmenden Herausforderungen konfrontiert. Die angespannte wirtschaftliche Lage vieler Unternehmen lässt Budgets immer weiter schrumpfen. Dies betrifft leider auch Investitionen in die Gesundheit der Mitarbeitenden. Diesen Negativtrend belegt auch die im letzten Jahr erschienene Studie [#whatsnext – Gesund arbeiten in der hybriden Arbeitswelt](#) des Instituts für Betriebliche Gesundheitsberatung (IFBG) mit knapp 1.100 teilnehmenden Unternehmen.

Über welche finanziellen Ressourcen verfügen Unternehmen für BGF/BGM?



In welchem Rahmen werden BGF/BGM-Maßnahmen von Unternehmen umgesetzt?



Zeit

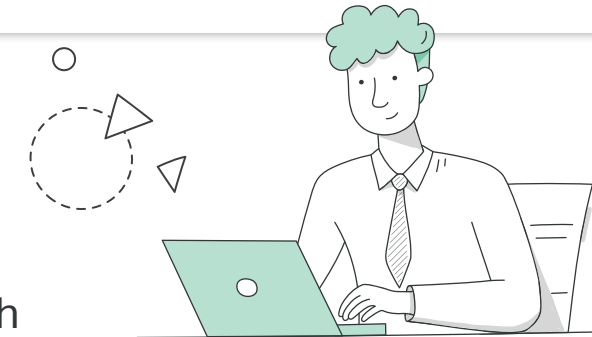
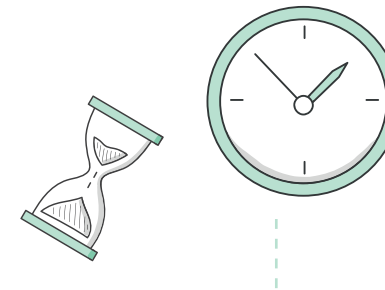
Klar ist: Ein gutes BGM gelingt nicht ohne einen gewissen Zeitaufwand. Wer denkt, dass die Förderung der Mitarbeitergesundheit von allein läuft, irrt. Zeitliche Ressourcen sind von entscheidender Bedeutung, müssen jedoch nicht ins Uferlose gehen. Je genauer ein ganzheitliches BGM zu Beginn geplant wird, desto mehr Zeit spart man später. Unternehmen, die sich die Mühe machen, einen klassischen Managementprozess mit Bedarfsanalyse, daraus abgeleiteten Maßnahmen und wiederkehrenden Wirksamkeitsprüfungen zu etablieren, können BGM effizient und zu ihrem Vorteil nutzen.

Besonders herauszustellen sind hierbei folgende Aspekte, die wertvolle Zeit sparen:

- effiziente Planung der Tätigkeiten und Auslastung der am BGM-Prozess Beteiligten
- frühzeitiges Erkennen und Verhindern von Überlastung
- Verteilung der Aufgaben auf mehrere Personen und Priorisierung
- Vorabfestlegung, welches BGM-Know-how intern aufgebaut werden kann oder extern eingekauft werden muss
- Schaffung von transparenten Prozessen

Mensch

Die Ressource Mensch steht immer im Mittelpunkt eines guten Betrieblichen Gesundheitsmanagements und ist entscheidend für den Erfolg. Dafür bedarf es fester Verantwortlichkeiten und Ansprechpartner:innen, die das Thema nicht zusätzlich zu ihrem Tagesgeschäft betreuen. Niemand, auch kein:e noch so engagierte:r Mitarbeitende:r, schafft die Implementierung von BGM nebenbei. Die Qualifikation und das Wissen der Verantwortlichen rund um BGM stellen eine wichtige Ressource für Ihr BGM und Ihr Unternehmen dar. Und damit für das gesundheitliche Wohlbefinden der Beschäftigten. Hierbei ist es essenziell, alle wichtigen Akteur:innen umfassend und von Beginn an einzubeziehen, vor allem die Geschäftsleitung und die Führungskräfte.



Ohne Moos nix los: Fördermöglichkeiten und Chancen für erfolgreiches BGM

Fest steht: Die Einführung und Umsetzung eines BGM ist mit Aufwand und auch mit Kosten verbunden. Gehen Unternehmen das Thema jedoch effektiv und nachhaltig an, übersteigt der Nutzen die Kosten in Summe. Vor allem in der Startphase können sich Unterstützungsmöglichkeiten verschiedener Institutionen in der Kalkulation positiv bemerkbar machen.

Förderung durch gesetzliche Krankenkassen

Gesetzliche Krankenkassen sind durch das Präventionsgesetz dazu angehalten, Unternehmen rund um das Betriebliche Gesundheitsmanagement zu beraten und sie bei der Umsetzung sowohl **organisatorisch als auch finanziell zu unterstützen**. Grundlage dafür sind § 20b SGB V und der Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes.

Jeder Kasse steht dazu ein festgelegtes Jahresbudget, das sich an ihren Versichertenzahlen orientiert, zur Verfügung. Wichtig dabei: Die Angebote und damit auch die **finanzielle Bezuschussung** sind **versicherungsunabhängig**. Wie viele Mitarbeitende in Ihrem Unternehmen bei einer Krankenkasse versichert sind oder wie viele Versicherte einer Kasse an einem Angebot teilnehmen, spielt keine Rolle. Über die Einzelheiten der Unterstützung wird vorab eine schriftliche Vereinbarung getroffen. Eine nachträgliche finanzielle Förderung ist nicht möglich. Die Zahlen der aktuellen #whatsnext-BGM-Studie zeigen, dass diese Förderung bereits teilweise von Unternehmen angenommen wird: 49,9% der Befragten gaben an, Sach- und/oder Finanzleistungen von gesetzlichen Krankenkassen in Anspruch zu nehmen.⁶

Nachhaltige Partnerschaft

Auch die Mobil Krankenkasse unterstützt Unternehmen bereits seit vielen Jahren im Rahmen des Konzepts „**Unternehmen Gesundheit**“ als **Gesundheitspartner**. Unser Fokus liegt darauf, das BGM nachhaltig aufzubauen und auszurichten. Die Zusammenarbeit verstehen wir dabei als gemeinschaftliche Aufgabe – auch im Hinblick auf finanzielle und personelle Ressourcen.

UNTERNEHMEN
GESUNDHEIT

Das zeichnet uns als Gesundheitspartner aus:

- fachliche und strategische Beratung
- langfristige Begleitung
- Expertenblick über alle Branchen hinweg
- maßgeschneiderte und innovative Lösungen
- Verhältnis- und Verhaltensprävention
- zielgruppenspezifische Angebote
- bedarfsorientierte Maßnahmen durch Analysen
- Evaluation und Reporting
- Aus- und Fortbildungen
- Fachtagungen und Netzwerktreffen
- Unterstützung bei der Kommunikation
- digitale und Vor-Ort-Betreuung



Förderung durch Unfall- und Rentenversicherungen

Unternehmen sollten neben den Krankenkassen auch die zuständige Berufsgenossenschaft beziehungsweise Unfallkasse in ihr BGM einbinden. Für die **Unfallversicherung** besteht – anders als bei den Krankenkassen – keine Verpflichtung hinsichtlich der aufzuwendenden Geldmittel. Die Leistungen beziehen sich schwerpunktmäßig auf die **Verhütung von arbeitsbedingten Unfall- und Gesundheitsgefahren**. Die Unfallversicherung kann jedoch eigene Regelungen treffen und Unternehmen **finanziell**, aber auch durch **Beratung** im gesamten BGM-Prozess unterstützen (zum Beispiel Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen).

Bei Themen rund um die **medizinische und berufliche Rehabilitation** (höhenverstellbare Schreibtische, BEM etc.) kann der Firmenservice der **gesetzlichen Rentenversicherung** hinzugezogen werden. Die #whatsnext-Studie des Instituts für Betriebliche Gesundheitsberatung offenbart hier jedoch noch Luft nach oben. Nur rund 28 % der im Rahmen der Studie befragten Unternehmen gaben an, Sach- und/oder Finanzleistungen von anderen Sozialversicherungsträgern als der GKV, wie Unfall- oder Rentenversicherungen, zu nutzen. Über die Hälfte (55 %) machen von diesem Finanzierungsweg noch keinen Gebrauch.⁷

Steuerliche Absetzbarkeit/Fördermöglichkeiten

Zusätzlich zur finanziellen Unterstützung durch Sozialversicherungsträger können Unternehmen laut Einkommenssteuergesetz (§ 3 Nr. 34 EStG) pro Kalenderjahr und Mitarbeiter:in **bis zu 600,00 Euro lohnsteuerfrei in Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung** investieren. Mehr Infos zu den steuerlichen Vorteilen finden Sie beim [Bundesministerium für Gesundheit](#).

Voraussetzung dafür ist, dass die Maßnahmen in Bezug auf Qualität und Zielsetzung die Anforderungen des Sozialgesetzbuches (§§ 20 und 20b SGB V) erfüllen. Im Zweifelsfall entscheidet das zuständige Finanzamt. Darüber hinaus haben Unternehmen die Möglichkeit, jeder und jedem Mitarbeitenden zusätzlich zum Arbeitslohn **monatlich 50,00 Euro steuerfrei als Sachbezug** zukommen zu lassen. Dadurch können zum Beispiel Mitgliedschaften bei Fitnessstudios oder Gutscheine bezuschusst werden.



Wenig Aufwand, großer Nutzen: Diese BGM-Maßnahmen kosten nicht viel

Denkt man an Betriebliches Gesundheitsmanagement, kreisen die Gedanken im nächsten Moment auch schon direkt um Kosten und notwendige Investitionen. Sicher ist: Wenn Sie Ihr BGM nachhaltig und umfassend aufbauen und umsetzen wollen, kommen Sie nicht umhin, Geld in die Hand zu nehmen. Aber: Das Budget ist nicht das bestimmende Merkmal dafür, wie erfolgreich das BGM ist. Höhere Ausgaben sind nicht gleichbedeutend mit höherer Effektivität. Entscheidend ist, ob die Maßnahmen systematisch abgeleitet werden, den Bedürfnissen der Mitarbeitenden entsprechen und diese auch erreichen.



Konkret heißt das:

Nicht jede BGM-Maßnahme kostet gleich viel Geld. Gerade kleine Stellschrauben haben die größte Wirkung, werden jedoch gar nicht in direkten Zusammenhang mit BGM gebracht. Mit ein wenig Kreativität und geringem Aufwand können Sie Ihre Mitarbeitenden auf vielen Ebenen unterstützen.

- So bieten Ihnen zum Beispiel **regelmäßige Mitarbeiterbefragungen** oftmals schon erste Ansatzpunkte für die Optimierung der internen Prozesse oder Strukturen. Oder greifen Sie bei Bedarf auf Analysen zurück, die sowieso **gesetzlich vorgeschrieben** sind (beispielsweise Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen).
- Vieles können Sie mit **internen Ressourcen** eigenständig anstoßen und umsetzen. Sicher unterstützen Sie die Kolleg:innen aus dem **Bereich Marketing** im Rahmen der Gesundheitskommunikation und bei der Erstellung von Postern, Flyern oder einem Gesundheits-Newsletter. Über diese Medien können Sie Ihre Beschäftigten gleichzeitig zum Beispiel an Grippeimpfungen, regelmäßige medizinische Check-ups oder Sehtests erinnern.
- Auch die **Personalabteilung** ist eine gute Anlaufstelle für die Umsetzung interner Schulungen und für Führungskräfte-Coachings oder die Verknüpfung von BGM und Betrieblichem Eingliederungsmanagement.
- Apropos **Führungskräfte**: Kleine Bewegungseinheiten in Teambesprechungen, Meetings im Gehen oder das Ansprechen des Themas Gesundheit im Rahmen von Jahresmitarbeitergesprächen unterstreichen die Unterstützung durch die Vorgesetzten. Und binden sie darüber hinaus in ihrer Vorbildfunktion direkt mit ein.
- Einfache Gesundheitsinitiativen können Sie außerdem ganz einfach **eigenständig** initiieren. Animieren Sie beispielsweise alle Mitarbeitenden, die Treppen statt des Aufzugs zu nutzen. Oder stellen Sie Getränke- und Snackautomaten auf den Prüfstand. Vielleicht gibt es ebenso die Möglichkeit, einen Entspannungsraum einzurichten. Er kann Mitarbeitenden eine Rückzugsmöglichkeit bieten, um neue Energie zu tanken.

Aus der Praxis für die Praxis: BGM bei der Liebherr-Hydraulikbagger GmbH

LIEBHERR

Zahlen, Daten, Fakten



Standort:

Kirchdorf a. d. Iller

Unternehmensgründung:

1949



Produkte:

Hydraulik- und Mobilbagger,
Materialumschlagmaschinen,
knickgelenkte Muldenkipper

Anzahl Mitarbeitende:

ca. 2.000

(ca. 900 Produktion/ca. 1.100 Verwaltung)



Gründung BGM:

2018

Zugehörigkeitsbereich:

Human Resources



Wer ist bei der Liebherr-Hydraulikbagger GmbH (LHB) in das Thema Mitarbeitergesundheit eingebunden?

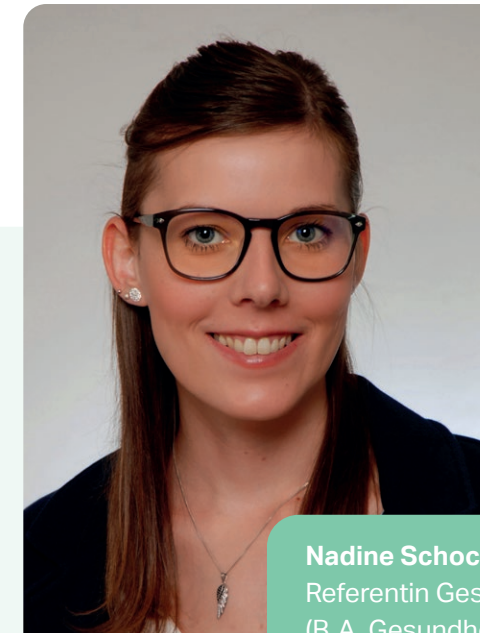
Ende 2020 entschied sich die Geschäftsführung der LHB für die Schaffung einer eigenen Vollzeitstelle für das BGM, die ich seit Juli 2021 als Referentin besetze. Ich bin für das BGM mit all seinen Bestandteilen verantwortlich, wie zum Beispiel für die Angebotsplanung und -durchführung, die Kooperation mit externen Partnern, das Kennzahlenmanagement sowie das Betriebliche Eingliederungsmanagement.

Ich arbeite dabei sehr eng mit unserem Arbeitskreis (AK) BGM zusammen, der aus Vertreter:innen der Bereiche Betriebsmedizin, Arbeitssicherheit, Betriebsgastronomie, Betriebsrat, Marketing und Human Resources besteht. Unter meiner Leitung planen und organisieren wir im AK gemeinsam alle aktuellen Gesundheitsangebote. Zusätzlich gibt es den Steuerkreis (SK) BGM, welcher neben den Mitgliedern des AK die Geschäftsführung der Bereiche Finance und Produktion sowie die Personal- und Betriebsratsleitung umfasst und als oberes Entscheidungsgremium dient. Der AK BGM kommt je nach Bedarf zusammen, mindestens aber einmal im Quartal. Auch der SK BGM trifft sich einmal im Quartal, wobei über die verschiedenen Themen abgestimmt wird und Entscheidungen im Bezug auf das weitere Vorgehen im BGM getroffen werden.



Gesundheitsmanagement

LIEBHERR



Nadine Schoch

Referentin Gesundheitsmanagement
(B. A. Gesundheitsmanagement und
M. A. Angewandte Gesundheitswissenschaften)



Was, würden Sie sagen, zeichnet das BGM bei der LHB aus?

In den letzten zwei Jahren hat sich im BGM der LHB viel getan: Das Thema Gesundheit ist in den Köpfen der Beschäftigten so präsent wie noch nie. Eine besondere Rolle spielt hierbei unser BGM-Jahresprogramm, das den Mitarbeitenden über das ganze Jahr hinweg verschiedene Gesundheitsangebote bereitstellt. Hierzu gehören neben den jährlich wechselnden Vorsorgeangeboten (beispielsweise Krebsvorsorge, Impfungen, Screenings) auch verschiedene Gesundheitskurse mit dem Sportverein Kirchdorf (unter anderem Yoga, HIIT, Faszientraining). Des Weiteren gibt es regelmäßige Blutspendetage mit dem DRK sowie unsere jährlich wechselnde BGM-Jahreskampagne.

2022 fand unsere erste Jahreskampagne unter dem Motto „Eine Pause, die alle bewegt!“ statt, bei der im gesamten Werk wöchentlich eine 15-minütige aktive Bewegungspause mit Elementen aus Mobilität und Beweglichkeit, Life Kinetik und Gehirnjogging sowie Entspannung und Stressmanagement durchgeführt wurde. Besonders stolz macht uns, dass von den Produktionsbeschäftigten durchschnittlich 70 % mitgemacht haben, obwohl diese sonst eher schwer zu erreichen und nur selten für die Gesundheitsangebote zu gewinnen sind. Aufgrund der positiven Resonanz wird die bewegte Pause in komprimierter Form auch weiterhin angeboten (zweimal im Monat je zehn Minuten).



Gibt es weitere Angebote aus der Vergangenheit, die besonders erfolgreich waren?

Neben der bewegten Pause zählt auch das Ergonomieprojekt FitStop zu den absoluten Erfolgsgaranten. Eingeführt wurde es in den Produktionsbereichen, in denen aufgrund von Arbeitsabläufen und Zeittaktungen keine Bewegte Pause stattfinden konnte (zum Beispiel Montage mit Fließbandarbeit, Stahlbau mit Schweiß Tätigkeiten).

Beim FitStop handelt es sich um einen fest implementierten Trainingsbereich mit verschiedenem Equipment (zum Beispiel Klimmzugstange, Flachbank, Dehngerät, Gewichte) für kurze Bewegungseinheiten und Ausgleichsübungen. Der FitStop bietet einen körperlichen und psychischen Ausgleich zu einseitigen Belastungen und Abläufen und dient der Vorbeugung von Muskel-Skelett-Erkrankungen.

Die Projektphase betrug zwölf Wochen. Die interessierten Beschäftigten erhielten anhand einer Mobilitäts- und Beweglichkeitsmessung individuelle und ihrem Beschwerde-/Arbeitsbild angepasste Übungen. Während der Laufzeit wurden sie intensiv von Sporttherapeut:innen begleitet und betreut, wobei ihnen zweimal wöchentlich je zehn Minuten Trainings-/Bewegungszeit während der Arbeitszeit zur Verfügung standen.

Im Stahlbau verbesserten sich Mobilität und Beweglichkeit bei den Teilnehmenden um rund 25 %, in der Montage konnte sogar eine durchschnittliche Verbesserung von 45 % erreicht werden. Aufgrund dieser sehr positiven Ergebnisse erfolgt nun eine schrittweise Ausweitung des Projekts auf die anderen Produktionsbereiche im Werk.





Wie gehen Sie bei der Maßnahmenplanung und -evaluation vor?

Prinzipiell erfolgt die BGM-Maßnahmenplanung bei der LHB zielgerichtet anhand der Wünsche und Bedürfnisse der Beschäftigten. Regelmäßige Befragungen und Gespräche liefern hierzu wichtige Informationen. Bevor eine Maßnahme jedoch für alle Beschäftigten angeboten wird, erfolgt zunächst ein Testlauf des Angebots im Rahmen eines Pilotprojekts in einem bestimmten Bereich. Jedes (Pilot-)Projekt wird nach der Durchführung ausführlich evaluiert und reflektiert, indem zum Beispiel die durchschnittliche Teilnehmerzahl und -quote, die Zufriedenheit, der Vergleich zwischen vorher und nachher sowie Verbesserungsvorschläge und Wünsche betrachtet werden. Daraus leiten wir dann die Fortführung/Ausweitung eines Projekts oder dessen Einstellung ab.

Besonders wichtig für den SK BGM sind die sogenannten Hard Facts. Daher arbeiten wir mit einem Kennzahlenmanagement, in welchem verschiedene Faktoren wie Krankenstand, Fehlzeiten oder Fluktuation berücksichtigt werden. All diese Punkte liefern schließlich eine Aussage über den Erfolg des BGM bei der LHB und helfen dabei, die künftigen Maßnahmen und Angebote optimal planen und ausrichten zu können.

Wie gehen Sie bei der BGM-Budgetplanung vor?

Ich erstelle bis zum Ende des jeweiligen Vorjahres eine detaillierte Übersicht mit den geplanten BGM-Maßnahmen und deren Kosten für das Folgejahr. Neben den Kosten werden dabei bereits der Zeitrahmen, die Zielgruppe, die mögliche Zahl der Teilnehmenden sowie die Kooperationspartner:innen (externe Anbieter:innen) mitgedacht und aufgeführt.

Bei den Kosten für die Maßnahme berücksichtigen wir in der Planung direkt die mögliche prozentuale Beteiligung der Mobil Krankenkasse. Daneben sind für uns die „Beschäftigungskosten“ (je nachdem, ob die Maßnahme während oder außerhalb der Arbeitszeit stattfindet) sowie sonstige Kosten wie Verpflegung, Materialkosten oder Gastgeschenke relevant. Die Budget- und Maßnahmenplanung wird dem SK BGM mit einem Vergleich zum Vorjahr vorgelegt und dann wird darüber abgestimmt. Sollten die Kosten zu hoch sein, wird nach anderen Anbieter:innen oder Alternativmaßnahmen geschaut.

Wie werden Sie darüber hinaus von der Mobil Krankenkasse unterstützt?

Die Mobil Krankenkasse ist nicht nur aus finanzieller Sicht ein wichtiger Kooperationspartner für die LHB und unser BGM. Wir schätzen vor allem auch den regelmäßigen Austausch, die wertvolle Beratung und die Fachkompetenz unserer Ansprechpartner:innen.

Die Mobil Krankenkasse vermittelt uns zuverlässige und qualitativ hochwertige Anbieter:innen. Sie stellt verschiedene Materialien wie zum Beispiel Übungskarten zur Verfügung und unterstützt uns bei der Kommunikation und beim Marketing der Maßnahmen. Besonders wertvoll sind zudem die BGM-Netzwerktreffen mit anderen Unternehmen sowie die Aus- und Fortbildungen, bei denen es immer hilfreiche Impulse und viele Tipps und Tricks für die künftige Arbeit im BGM gibt.



Die Ressource Mensch auf dem Arbeitsmarkt: auf ein Wort mit Experte Henrik Zaborowski

Welche Rolle haben Arbeitnehmer:innen als Ressource in der Arbeitswelt inne? Wie macht man Unternehmen für qualifizierte Mitarbeitende attraktiv? Und was kommt auf dem Arbeitsmarkt noch auf uns zu? Wir haben uns mit Henrik Zaborowski, Recruiting-Experte und Keynote-Speaker, über diese und weitere Fragen unterhalten.

1 Ohne die „Ressource Mensch“ läuft es in der Arbeitswelt nicht. Was denken Sie: Inwiefern hat sich die Rolle von Arbeitnehmer:innen in den letzten Jahren geändert?

Zum Glück hat sich der Arbeitsmarkt gedreht. Waren Arbeitnehmer:innen früher vor allem eine austauschbare Ressource, ist diese Ressource inzwischen so zur Mangelware geworden, dass die Arbeitgeber:innen anfangen müssen, ihre Mitarbeitenden wirklich als Menschen zu sehen und zu behandeln. Wir kommen immer mehr weg von der „optimalen Ausnutzung“ der einzelnen Beschäftigten hin zu der Frage, wie Arbeitgeber:innen die Arbeitskraft der Mitarbeitenden erhalten können, Potenziale fördern und auch das soziale und private Umfeld der Menschen berücksichtigen können. Kurz: Die Rolle ändert sich gerade massiv.

2 Was sollten Arbeitgeber:innen Ihrer Meinung nach verstärkt tun, um qualifizierte Mitarbeitende langfristig und erfolgreich zu binden?

Mitarbeiterbindung funktioniert dann am besten, wenn die Mitarbeitenden so viel Freiraum wie möglich haben, ihr Arbeitsumfeld zu gestalten. Je unflexibler zum Beispiel Arbeitszeit und -ort sind, umso schwieriger wird es. Außerdem müssen die Jobs zu den Fähigkeiten und Neigungen der Beschäftigten passen. Niemand arbeitet heute noch unnötig lange in einem Job, der ihm/ihr nicht entspricht.

3 Krisen, Krieg und Inflation: Rosige Zeiten sehen anders aus. Diese Unsicherheit macht sich in Teilen auch auf dem Arbeitsmarkt bemerkbar. Wie gelingt es Unternehmen, hier aktiv gegenzusteuern und Mitarbeitenden ein gutes Gefühl zu vermitteln?

In Krisenzeiten sind Zuhören und Sich-Zeit-Nehmen seitens der Führung gefordert. Wer ständig Angst um „die Welt“ hat, kann sich nicht auf die Arbeit konzentrieren. Hier muss die Führungsebene die Menschen ernst nehmen und das auch zeigen. Informationsangebote zu den konkreten Krisen können beispielsweise helfen, aber auch Gesprächsangebote – vielleicht mit exter-

nen Expert:innen. Und gegen die Angst um den eigenen Job ist eine klare Kommunikation gefordert: Wo steht das Unternehmen wirtschaftlich (oft gar nicht so schlecht wie wahrgenommen) und mit welcher Strategie begegnet es den Krisen?

4 Betrachten wir einmal die „andere Seite“: Was können Arbeitnehmer:innen tun, um von der heutigen Arbeitswelt zu profitieren und ihre fachlichen wie auch individuellen Ressourcen erfolgreich einzusetzen?

Im ersten Schritt wird es wichtig sein, überhaupt erst einmal die eigenen Ressourcen, Fähigkeiten und auch Wünsche zu analysieren. Die Arbeitswelt ist offener denn je und bietet gute Chancen, sich beruflich zu verändern. Aber vielen Menschen ist nicht klar, was sie eigentlich können und wollen. Damit müssen sie anfangen. Und dann ist eher die Frage, wonach der neue Job ausgesucht wird: nach höheren Verdienstmöglichkeiten, der besseren Vereinbarung von Job und Privatleben oder nach dem Perfect Match von Jobanforderungen und eigenen Fähigkeiten? Wenn das klar ist, fehlt nur das Posting bei LinkedIn, und die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass die richtigen Jobangebote auftauchen.



Henrik Zaborowski

5 Zum Abschluss ein Blick in die Zukunft: Welche Trends zeichnen sich auf dem Arbeitsmarkt der nächsten Jahre ab?

Es gibt zwei Megatrends, die uns beschäftigen werden. Einmal ist es das Thema Nachhaltigkeit. Viele Unternehmen haben noch gar nicht auf dem Schirm, dass sie im Sinne der ESG-Kriterien deutlich nachhaltiger wirtschaften oder ihr Geschäftsmodell komplett umbauen müssen. In ein paar Jahren wird kaum noch jemand für eine:n Arbeitgeber:in arbeiten wollen, deren/dessen Geschäftsstrategie das Thema Nachhaltigkeit vernachlässigt. Der andere Trend ist der Einfluss von KI. Das Ausmaß der Veränderung können wir noch gar nicht überblicken, aber es werden mit Sicherheit viele Routinejobs wegfallen. Die Erfahrung zeigt, dass mehr Digitalisierung auch immer neue, andere Jobs gebracht hat. Aber werden die Menschen auch die nötigen Kompetenzen und Fähigkeiten für diese neuen Jobs erlernen können und wollen?

Sparsam durch den Alltag – mit diesen sieben Tipps

Strom, Benzin, Lebensmittel und Co.: Fest steht, dass alles immer teurer wird. Durch Kostensteigerungen und Inflation sind Menschen preissensibler denn je. Mit konkreten kleinen Spartipps liefern wir Ihnen Anregungen um Kosten zu reduzieren.



1 Stecker raus

Geräte wie TV, Computer und Spielkonsole im Standby-Modus verbrauchen Strom, obwohl sie eigentlich ausgeschaltet sind. Die Lösung: Nutzen Sie Mehrfachsteckdosen mit An/Aus-Schalter oder ziehen Sie die Stecker gleich ganz, wenn die Geräte nicht in Gebrauch sind. Übrigens: Eingesteckte Smartphone-Ladekabel ziehen auch dann Strom, wenn das Handy selbst nicht angesteckt ist und geladen wird.

2 Wasser sparen

Das passiert leider ziemlich oft: Wasser wird beim Zähneputzen, Händewaschen, Abspülen oder Duschen unnötig lang laufen gelassen. Wer dem Ganzen jedoch den Hahn abdreht und das Wasser erst dann wieder laufen lässt, wenn es benötigt wird, spart pro Jahr einige Euros. Wasser zum Waschen von Obst kann außerdem in einer Schale gesammelt und zum Blumengießen genutzt werden.

3 Schwarz auf weiß

Was zunächst altbacken klingt, kann richtig viel bringen: ein Haushaltsbuch. Ob Sie es analog oder digital führen, bleibt Ihnen überlassen. Mit der Auflistung von Einnahmen und vor allem Ausgaben können Sie viel schneller nachvollziehen, wo Ihr Geld hingehet und wo eventuell Einsparpotenzial steckt.

4 Vergleichen lohnt sich

Wer Online-Vergleichsportale nutzt, spart nicht nur Zeit und Mühe, sondern auch bares Geld. Versicherungen, Strom, Reisen, Kfz, Flüge und mehr lassen sich so bequem vergleichen und das passendste und günstigste Angebot auswählen können.

5 Einkaufen für Sparfüchse

Faustregel Nummer eins: Gehen Sie nicht hungrig einkaufen. Das verhindert Impulskäufe. Außerdem rentiert es sich, wenn Sie einen großen Wocheneinkauf statt vieler kleiner Einkäufe machen und dabei eine konkrete Einkaufsliste abarbeiten. Wenn Sie dann noch Discounter besuchen und zu günstigeren No-Name-Produkten greifen, macht sich das zusätzlich positiv auf dem Kassenbon bemerkbar. Außerdem werden so weniger Lebensmittel verschwendet.

6 Sparsam shoppen

Um beim Einkauf von Kleidung, technischen Geräten und Co. ein Schnäppchen zu machen, lohnt es sich, auf Angebote und Rabattcodes zu setzen. Außerdem kann durch antizyklisches Einkaufen oder Secondhandshopping der ein oder andere Euro gespart werden.

7 Ungenutztes kann weg

Gerade bei Verträgen schlummern so manche Karteileichen, die nur überflüssige Kosten verursachen. Ob Zeitschriftenabo, Mitgliedschaft im Fitnessstudio oder ungenutzte Streamingdienste: Eine Kündigung spart bares Geld.

Finanziell abgesichert – so sorgen Sie fürs Alter vor

Finanzielle Sicherheit steht nach Gesundheit auf der Prioritätenliste der meisten Menschen sehr weit oben. Und doch macht man sich zu wenig Gedanken darüber, wie eine finanzielle Absicherung genau aussehen kann. Ist man im Ernstfall versorgt? Welche Sparmöglichkeiten gibt es für eine solide Altersvorsorge? Damit Sie auf sicheren Beinen stehen, lohnt es sich, frühzeitig an einige Dinge zu denken.

Was heißt finanzielle Sicherheit?

Von finanzieller Sicherheit spricht man, wenn man in der Lage ist, Grundbedürfnisse, Wohnraum sowie einen gewissen Lebensstil zu stemmen und obendrein noch etwas Geld zu sparen. Auch das Wissen, kurzweilige Krisensituationen überbrücken zu können, spielt mit in die finanzielle Sicherheit hinein.

Vier Bausteine für eine sichere Zukunft

- 1 Schließen Sie Versicherungen frühzeitig ab**
Als unverzichtbares Muss gelten eine Haftpflicht- und eine Berufsunfähigkeitsversicherung. Für manche ist zusätzlich noch eine Lebensversicherung sinnvoll.
- 2 Legen Sie einen Notgroschen zurück**
Für lebensnotwendige Anschaffungen im Notfall sollten Sie einen Notgroschen in Höhe von drei bis sechs Monatsgehältern auf die Seite legen. Am besten kann man diese Rücklagen auf einem Tagesgeldkonto lagern. So ist das Geld jederzeit erreichbar, kann aber nicht einfach mit einer EC-Karte ausgegeben werden.
- 3 Beziehen Sie Arbeitgeber:innen mit ein**
Auch Arbeitgeber:innen können in einigen Fällen eine Säule der Altersvorsorge sein. Ganz gleich, ob Direktversicherung, Pensionsfonds oder Unterstützungskasse: Informieren Sie sich unbedingt, ob eine entsprechende Altersvorsorge in Ihrem Unternehmen angeboten wird.
- 4 Legen Sie Ihr Vermögen sinnvoll an**
Ob ein Bausparvertrag für Sie das Richtige ist, ein Wertpapierplan oder ETFs, entscheiden Sie ganz individuell. Wichtig ist es, gewissenhaft zu sparen und sinnvoll anzulegen. ETFs (Exchange Traded Funds) zum Beispiel sind börsennotierte Indexfonds, mit denen Sie kostengünstig und risikoarm in ganze Märkte investieren können. Mit nur einem ETF legen Sie dabei in vielen tausend Unternehmen weltweit an und sind so sehr breit aufgestellt.

Günstig verreisen und mehr aus dem Urlaubsbudget herausholen

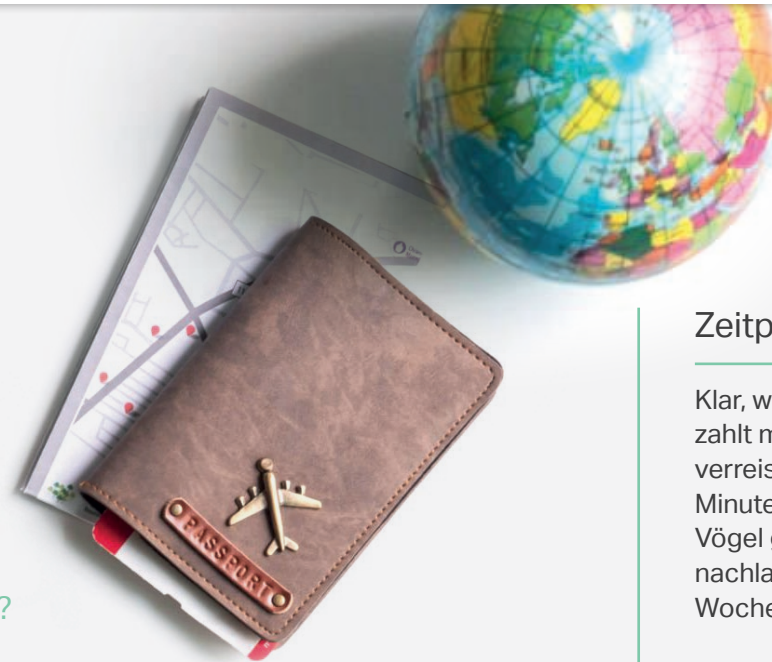
Wann ist der beste Zeitpunkt, eine Reise zu buchen? Macht man das besser im Reisebüro oder eher online? Wie gestaltet man den Aufenthalt möglichst kostengünstig? Lesen Sie hier, wie Sie Ihr Urlaubsbudget sinnvoll verplanen.



Nachgefragt: Wie viel Geld geben wir überhaupt für Urlaub aus?



Bei durchschnittlich **2.128,00 Euro pro Person** lag das Reisebudget der Deutschen im letzten Jahr.⁸



Ready for take-off: So geht preiswertes Urlauben



Zeitpunkt klug wählen:

Klar, wer mitten in der Hauptferienzeit Urlaub macht, zahlt mehr. Oft rechnet es sich in der Nebensaison zu verreisen, sofern machbar. Für Frühbucher und Last-Minute-Schnäppchenjäger gilt: Rabatte für die frühen Vögel gelten meist bis Mitte März. Den größten Preisnachlass auf den letzten Drücker gibt es etwa zwei Wochen vor Reisebeginn.

Das Reiseland entscheidet:

Länder, in denen die Lebenshaltungskosten niedrig sind, wirken sich positiv auf die Urlaubskasse aus. Asien, Afrika, Süd- oder Mittelamerika sind zum Beispiel günstiger, was Übernachtungen und Verpflegung angeht. Genauso kann sich auch ein Urlaub in Europa auszahlen, beispielsweise in Griechenland, Kroatien oder Polen.

Reisen mit dem Flugzeug:

Laut Statistik zahlt man bis zu 15 % weniger, wenn man internationale Flüge an einem Sonntag bucht. 15 % bei Inlandsflügen und 10 % bei internationalen Flügen können wiederum gespart werden, wenn der Abflugtag ein Mittwoch ist.⁹ Darüber hinaus lohnt es sich, direkt bei der entsprechenden Airline zu buchen.

Reisebüro vs. Online-Buchung:

Hierbei ist entscheidend, wie individuell oder pauschal ein Urlaub sein soll. Um die Reisebüroprovision zu sparen, kann es sinnvoll sein, über Preisvergleich-Websites zu buchen. Besteht ein Urlaub aus individuell miteinander zu kombinierenden Bausteinen, erhöht sich meist auch der Beratungsbedarf. Informiert man sich hierzu im Reisebüro und lässt sich eine Reise zusammenstellen, spart das Zeit und Nerven.

Auf eigene Faust:

Wer Ausflüge vor Ort selbst organisiert, statt geführte Touren zu buchen, spart einige Euros. Genauso rentiert es sich, auf den öffentlichen Personennahverkehr im Urlaubsland zu setzen, anstatt in einen Mietwagen zu investieren.

Kultur und Kulinarik für kleines Geld:

Viele staatliche Museen sind häufig kostenfrei. Genauso gibt es in vielen privaten Ausstellungen meist einen Wochentag, an dem der Eintritt kostenlos ist. Übrigens: Wer etwas abseits der typischen Touristenmeilen shoppt und essen geht, spart jede Menge Geld. Eher unauffällige einheimische Lokale und Geschäfte bieten oftmals nicht nur besondere Stücke, sondern kredenzen auch leckere Gaumenschmankerl, nach denen man in Touristenhochburgen lange suchen kann.

Exkurs: Was sind natürliche Ressourcen und wie können sie geschont werden?



Natürliche Ressourcen – eine Definition

Grundsätzlich sind damit alle natürlichen Rohstoffe, Produktionsmittel und Hilfsquellen gemeint, die die Erde liefert. Hierbei gilt es jedoch, zwischen regenerierbaren und nicht regenerierbaren Ressourcen zu unterscheiden. Zu ersteren zählen Luft, Wasser, Wind, Solarenergie, Gezeitenströme, Atmosphäre, Lebensräume und Böden. In die zweite Gruppe fallen Metalle, seltene Erden und Erze, Erdöl, Kohle, Tier- und Pflanzenarten.

Schnelle Tipps für einen nachhaltigen Umgang mit Ressourcen

- Gehen Sie in den **Energiesparmodus**. Das heißt: Licht aus, wenn Sie den Raum verlassen, oder Heizung aus, wenn die Fenster geöffnet sind.
- Kaufen Sie **regionale** und **saisonale Lebensmittel**.
- Schränken Sie Ihren **Fleischkonsum** ein. Um ein Kilogramm Rindfleisch zu erzeugen, werden beispielsweise mehr als 15.000 Liter Wasser benötigt und rund 27 Kilogramm CO₂ ausgestoßen.¹⁰
- Setzen Sie auf **recyclbare Materialien** wie zum Beispiel Glasflaschen und verzichten Sie auf Plastikverpackungen und Alufolie.
- Bewegen Sie sich **zu Fuß**, mit dem Rad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln fort, statt bei jeder Gelegenheit ins Auto zu springen. Das spart nicht nur Benzin, sondern schützt gleichzeitig die Umwelt vor Abgasen.
- Leben Sie nach dem Motto: „**Weniger wegwerfen**, mehr behalten“. Das gilt für Kleidung und Lebensmittel genauso wie für Elektronik.

Vermeiden Sie Müll und Verschwendung mit der 5-R-Regel

- **Refuse:** Verzichten Sie zum Beispiel auf Gratiszeitschriften oder Werbegeschenke.
- **Reduce:** Schrauben Sie Ihren Konsum herunter. Muss es wirklich das fünfte weiße Shirt oder das aktuellste Smartphone sein?
- **Reuse:** Kaufen Sie Dinge gebraucht oder schenken Sie Dingen, die Sie nicht mehr brauchen, ein zweites Leben, indem Sie zum Beispiel Kleidung oder Technik verkaufen, spenden oder verschenken.
- **Recycle:** Hiermit tun Sie aktiv etwas für die Ressourcennutzung. Rohstoffe werden beim Recyclingprozess nicht neu verwendet, sondern wiederverwertet.
- **Rot:** Wenn Sie organische Abfälle kompostieren, tun Sie der Umwelt nicht nur etwas Gutes. Zusätzlich entsteht ein natürlicher Dünger für Pflanzen.

Fachtagung 2023: So überzeugt Ihr BGM

Unter diesem Motto findet unsere diesjährige Fachtagung für Betriebliches Gesundheitsmanagement statt. Erfahren Sie hier das Wichtigste in Kürze – und melden Sie sich gleich an.

Worum geht's?

Höher, schneller, weiter: Unsere Arbeitswelt ist eine Welt der Extreme geworden. Gesunde und motivierte Mitarbeitende sind essenziell, damit dieser Wandel mit Erfolg gestaltet werden kann. Der Schlüssel zu diesen Arbeits- und Führungskräften liegt in einem erfolgreichen BGM.

Bei der Fachtagung wird sich daher alles um überzeugendes BGM, inspirierende Tipps, wertvollen Austausch mit anderen BGM-Verantwortlichen und frische Perspektiven drehen.

Die Workshops

1. Zahlen, Daten, Fakten – Wie Sie erfolgreich mit Kennzahlen im BGM arbeiten
2. Bauen, Basteln, Begeistern – Gestalten Sie Ihre Gesundheitskampagne
3. Chefsache Gesundheit – Die Rolle der Führungskraft im BGM verstehen

Die Eckdaten

München:

Mittwoch, den 28.06.2023,
von 09:00 bis 14:45 Uhr

Hamburg:

Donnerstag, den 31.08.2023,
von 09:00 bis 14:45 Uhr

Jetzt kostenlos anmelden

Online unter: mobil-krankenkasse.de/fachtagung

UNTERNEHMEN
GESUNDHEIT



Nachgefragt: Wie stehen Sie zum Thema Ressourcen?

Ansgar Krümpelbeck, Referent für Prävention und Gesundheitsförderung, hat uns drei Fragen rund um verschiedene Dimensionen von Ressourcen beantwortet.



Finanzielle Ressourcen:

Haben Sie einen Spartipp für den Alltag?

Ich gehöre glücklicherweise zu den Menschen, bei denen das Kaufen an sich keine Glückshormone freisetzt. Somit fällt es mir sehr leicht, meinen Konsum kritisch zu hinterfragen. Diese Eigenschaft spart sicherlich schon viel Geld ein.

Elektronik kaufen wir in der Familie eigentlich nur noch refurbished und auch sonst viel bei den bekannten Kleinanzeigen-Plattformen.

Nicht immer zur Freude der Kinder habe ich auch das „Stulleschmierer“ aus meiner eigenen Kindheit übernommen. Bei Ausflügen gibt es immer (auch) mitgebrachtes Essen und Trinken.

Natürliche Ressourcen: Gibt es etwas, das Sie tun, um diese zu schonen oder zu schützen?

Ich glaube, hier setzen wir zu Hause schon sehr viel um. Seien es wassersparende Duschköpfe, automatische Heizungsregler oder LED-Lampen. Und generell versuchen wir, mit Strom, Wasser und Gas sparsam umzugehen.

Das Auto kommt ebenfalls selten zum Einsatz, ich erledige den Wocheneinkauf mit dem Rad. Mit zwei großen Satteltaschen und einem Rucksack klappt das wunderbar. Bei Lebensmitteln versuchen wir, sehr darauf zu achten, nur das zu kaufen, was auch wirklich gegessen wird. Das klappt immer besser – zum Beispiel durch genaue Einkaufszettel und einen regelmäßigen Check der noch vorhandenen Lebensmittel, um zu schauen, was als Erstes verbraucht werden muss.

Zusätzlich kann ich sogenannte Repaircafés empfehlen. Bei uns im Stadtteil gibt es einmal im Monat ein entsprechendes Angebot. Dabei können defekte Dinge gemeinsam repariert werden. Sowohl Rasenmäher als auch iPad konnten so schon vor dem Wertstoffhof gerettet werden. Unter [repaircafe.org](https://www.repaircafe.org) kann man beispielsweise nach Angeboten aus der Umgebung suchen.

Persönliche Ressourcen:

Wie laden Sie Ihre Akkus wieder auf?

In meiner aktuellen Lebensphase liegt ein starker Fokus auf meiner Familie und meinem Beruf. Grundsätzlich stellen für mich beide Bereiche – und besonders meine Familie – schon ganz wichtige Ressourcen dar.

Darüber hinaus ist mir sportliche Aktivität in der Natur sehr wichtig. Ich merke immer schnell, wenn ich mich zu wenig bewege. Vor allem steht bei mir in der Freizeit also die Bewegung im Wald, im Garten oder auf dem Fluss auf dem Programm. Das dann gern gemeinsam mit Freund:innen oder der Familie.

Auch bei einer Fahrt auf meinem alten Motorrad kann ich prima abschalten. Oder ich beschäftige mich mit der Geschichte unseres Hamburger Stadtteils beziehungsweise unseres Quartiers. Das finde ich sehr spannend und kann dann alles andere um mich herum ausblenden.



Ihre nachhaltige Gesundheit – unser langfristiger Anspruch

Gesund sein und bleiben: Das ist unser Ziel für unsere rund eine Million Versicherten. Mit vielfältigen Leistungen, ausgezeichnetem Service und attraktiven Prämien kommen wir dem nach. Überzeugen Sie sich gleich selbst:

mobil-krankenkasse.de/nachhaltig-gesund

Nachhaltig gesund.

Mobil
KRANKENKASSE

IMPRESSUM

Redaktion Mobil Betriebskrankenkasse,
Team Prävention und Gesundheitsförderung
Gestaltung und Umsetzung
ENGELMANN & KRYSCHAK Werbeagentur

Alle Rechte vorbehalten.

Alle Informationen werden regelmäßig auf unseren Internetseiten aktualisiert. Bitte beachten Sie, dass alle in dieser Broschüre enthaltenen Angaben und Informationen von der Mobil Betriebskrankenkasse und Dritten mit größter Sorgfalt recherchiert und geprüft wurden. Es wird für die vermittelten Informationen keine Gewähr übernommen. Ein Anspruch auf Vollständigkeit wird nicht erhoben. Hinsichtlich des Leistungsumfangs sind ausschließlich das SGB V und die Satzung der Mobil Betriebskrankenkasse maßgeblich. Durch die in dieser Broschüre dargestellten Informationen und Angaben werden keine zusätzlichen oder abweichenden Leistungsverpflichtungen begründet.

Bildnachweis

Getty Images (Titel, Seite 2, 4, 6, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21), Freepik (Seite 7, 8, 9, 10),
Mobil Krankenkasse (Seite 3 und 19)

Mai 2023

Nachhaltig gesund.



Sie haben Fragen?

Dann melden Sie sich gern bei uns. Wir beantworten Ihnen alle Fragen zu den Themen dieser Ausgabe und unterstützen Sie im Bereich BGM. Rufen Sie uns einfach an unter der Nummer **040 3002-837** oder schreiben Sie uns eine E-Mail an: bgm@mobil-krankenkasse.de

Nichts mehr verpassen!

Melden Sie sich direkt für unser Magazin **Arbeit.Gesundheit.** an. Einfach Daten eingeben und zukünftig keine Ausgabe mehr verpassen.

[mobil-krankenkasse.de/
bgm-magazin](https://mobil-krankenkasse.de/bgm-magazin)

Mobil
KRANKENKASSE