

# ARBEIT. GESUNDHEIT. ZUKUNFT.

**Mobil**  
BETRIEBSKRANKENKASSE

AUSGABE 01/2018  
DAS MAGAZIN FÜR BETRIEBLICHES  
GESUNDHEITSMANAGEMENT



# ARBEITEN IN DER ZUKUNFT

GESUNDE FÜHRUNG –  
GESUNDE MITARBEITER

WAS EINE GUTE WORK-  
LIFE-BALANCE FÜR IHR  
UNTERNEHMEN BRINGT

FLEXIBLE ARBEITSZEITMODELLE  
IM ÜBERBLICK

# INHALTSVERZEICHNIS

EDITORIAL	3
KURZ & KNAPP	4
UNTERNEHMEN & GESUNDHEIT	5
Alles neu macht die Zukunft!	5
Gesundheit und Fortschritt: die Arbeit von morgen	6
Transparent & flexibel. „Arbeiten 4.0“	8
Arbeit ist nicht gleich Arbeit	9
Gesunde Führung verspricht engagierte Mitarbeiter!	10
Fit im Job: Wir gehen voran	11
I love work!	12
TREND & LEBEN	
Auf die richtige Balance kommt es an	14
Eine Pause für Ihre Organe: Fasten!	16
Leistungsfähig ohne Zucker	17
MOBIL & MEHR	18

## KONTAKTIEREN SIE UNS!

Sie haben Fragen zu den Inhalten und Artikeln in diesem Heft oder wünschen sich Unterstützung im Bereich BGM? Rufen Sie uns gern unter der Nummer **040-3002-837** an oder schreiben Sie uns eine E-Mail an **bgm@bkk-mobil-oil.de**

## IMPRESSUM

**Redaktion** Betriebskrankenkasse Mobil Oil,  
Team Prävention und Gesundheitsförderung

**Druck** Merkur Druck, Norderstedt

**Gestaltung und Umsetzung**

ENGEIMANN & 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 BKK Mobil Oil 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 BKK Mobil Oil maßgeblich. Durch die in dieser Broschüre dargestellten Informationen und Angaben werden keine zusätzlichen oder abweichenden Leistungsverpflichtungen begründet.

Mai 2018

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten die erste Ausgabe unseres Magazins ARBEIT.GESUNDHEIT in den Händen. Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) wird immer mehr zu einem wesentlichen Erfolgsfaktor in der modernen Arbeitswelt. Gesundheit und Arbeitsumfeld sind untrennbar miteinander verknüpft – und genau da setzen wir mit unserer Kompetenz und unserem Know-how an, um Sie zu begleiten.

Wir legen mit unserem Konzept „Unternehmen Gesundheit“ bereits seit 15 Jahren den Fokus auf die Weiterentwicklung der von uns betreuten Unternehmen und deren Anpassung an die künftigen Anforderungen. Falls wir auch Sie beim Aufbau oder bei der Weiterentwicklung Ihres Betrieblichen Gesundheitsmanagements unterstützen dürfen, nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf.

Das Titelthema der ersten Ausgabe, „Arbeiten in der Zukunft“, eröffnet Ihnen einen Einblick in die Arbeitswelt von 2025: Erfahren Sie, wie der Arbeitsalltag voraussichtlich ablaufen wird, wie die Büros der Zukunft aussehen könnten, welche Herausforderungen es zu meistern gilt und wie Sie schon heute Ihre Mitarbeiter\* auf diese Veränderungen vorbereiten können.

Kommen Sie mit uns auf eine Reise in die Zukunft der Arbeit und lassen Sie sich von unseren Tipps für mehr Gesundheit im Arbeitsalltag inspirieren!

Mit den besten Grüßen

Ansgar Krümpelbeck  
Teamleitung Prävention und Gesundheitsförderung





### ÜBERARBEITUNG DES LEITFADENS PRÄVENTION

Der Leitfaden Prävention wird aktuell überarbeitet und weiterentwickelt, daher werden momentan nur Auszüge bereitgestellt. Einige Kapitel, wie das bezüglich der Präventions- und Gesundheitsförderungsziele der GKV, wurden bereits neu formuliert, andere werden im Laufe dieses Jahres noch angepasst. Daraufhin wird wieder eine zusammenhängende Printversion des Leitfadens zur Verfügung gestellt. Als Grundlage zur Unterstützung der Versicherten und zur frühzeitigen Vorbeugung von Krankheitsrisiken ist der Leitfaden Prävention von zentraler Bedeutung für Krankenkassen. Dort sind alle Handlungsfelder festgelegt, auf denen diese tätig werden dürfen.

### AKTIV GEGEN DEN STRESS: MIT DEM ONLINE-INTENSIVKURS ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG

Stress im Alltag: Das ist ein Thema, das Ihnen bekannt vorkommt? Ihre Mitarbeiter sind während der Arbeit, aber auch privat häufig Belastungen ausgesetzt und Sie möchten Ihre Beschäftigten befähigen, diesen Beanspruchungen standzuhalten? Mit dem Online-Intensivkurs zur Stressbewältigung und Entspannung wird dies schnell gelingen! Ihre Mitarbeiter können einem potenziellen Burnout mit diesem Angebot vorbeugen und lernen, wie sie sich im Alltag besser entspannen. Ein zentraler Bestandteil des Kurses ist eine vorgeschaltete Messung des Stresslevels mit Hilfe eines Sensors, der für zwei Tage in der Nähe des Herzens getragen wird. Ein Fragebogen und ein Telefon-Coaching liefern weitere Erkenntnisse. In dem anschließenden Online-Intensivkurs zur Stressbewältigung eignen sich die Teilnehmer Techniken zur Entspannung an und erfahren Wissenswertes über das Thema Stress. Durch das umfangreiche Expertenwissen, das in diesem Kurs vermittelt wird, werden Ihre Beschäftigten auf den neuesten Stand der Wissenschaft gebracht. Helfen Sie Ihren Mitarbeitern, den Stress in den Griff zu bekommen, und informieren Sie sie über den Online-Intensivkurs:

[www.bkk-mobil-oil.de/leistungen-und-vorteile/sport-und-gesundheitskurse-und-reisen/gesundheitskurse](http://www.bkk-mobil-oil.de/leistungen-und-vorteile/sport-und-gesundheitskurse-und-reisen/gesundheitskurse)

Wir unterstützen Sie gerne auf dem Weg in einen stress-reduzierten Alltag. Nehmen Sie unsere innovativen Angebote wahr, die von Vorträgen zum Thema Stress über informative Seminare bis hin zu spannenden Gesundheitstagen reichen:



Lesen Sie alles Wichtige zu diesem Thema hier



### VERANKERUNG DER HAUTKREBSPRÄVENTION IM PRÄVENTIONSGESETZ DES BUNDES

Das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) setzt sich gemeinsam mit Experten des UV-Schutz-Bündnisses für eine intensivere Vorbeugung von Hautkrebs ein. Die Präsidentin des BfS Inge Paulini kündigte auf dem Treffen des UV-Schutz-Bündnisses an, dass die Zahl der UV-bedingten Hautkrebserkrankungen reduziert werden soll. Nötig seien dafür vor allem eine detaillierte Aufklärung und der Ausbau von gesundheitsfördernden Strukturen. Die Vorbeugung von Hautkrebs solle in das Präventionsgesetz zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten und Betrieben integriert werden. So könnten zukünftig auch Hautkrebsvorsorgeuntersuchungen von den gesetzlichen Krankenversicherungen im Zuge des Betrieblichen Gesundheitsmanagements getragen werden. Alle Infos zu dem Thema finden Sie im Bereich „Pressemitteilungen“ unter: [www.bfs.de](http://www.bfs.de)



### GESETZESÄNDERUNG IM BEREICH BETRIEBLICHES EINGLIEDERUNGSMANAGEMENT (BEM)

Im Betrieblichen Eingliederungsmanagement hat sich ein Paragraph geändert: Seit dem 1. Januar 2018 ist § 84 SGB IX nun der § 167 SGB IX. Es ändert sich jedoch dadurch nicht für alle Unternehmen etwas: Wenn ein BEM-Prozess bereits initiiert wurde, dann muss das Unternehmen lediglich in allen Formularen und Informationen den alten durch den neuen Paragraphen ersetzen. Die Unternehmen, die sich bisher nicht mit dem Thema BEM befasst haben, müssen jedoch aktiv werden und Beschäftigten, die innerhalb eines Jahres länger als sechs Wochen am

Stück oder über das Jahr verteilt arbeitsunfähig sind, ein BEM anbieten. Gerne beraten wir Sie im Zuge unserer Betreuung zum Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement auch zum Thema BEM. Wir unterstützen Sie z. B. bei der Erstellung eines Leitfadens für das BEM in Ihrem Unternehmen und bei der Einrichtung eines Steuerkreises BEM. Auch die Gestaltung von Informationsmaterialien und die Beratung bei der Umsetzung von Integrationsmaßnahmen gehören zu unserem Angebot. Nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf und informieren Sie sich unter:



GUT ZU WISSEN!

# ALLES NEU MACHT DIE ZUKUNFT

Modern, moderner, 2025 – die Digitalisierung schreitet immer weiter voran, und das wird sich auch auf die Arbeitswelt auswirken: Büros werden modernisiert, Arbeitsabläufe durch modernste Technik beschleunigt und vereinfacht. Doch welche Veränderungen kommen konkret auf uns zu und wie realistisch ist die Vorstellung von der zukünftigen hochmodernen Arbeitswelt?

Im Zuge der Automatisierung wird sich auch das Arbeitsleben verändern, angefangen beim Arbeitsplatz: Die Büros der Zukunft sind auf modernste Weise ausgestattet, Aktenschränke und mit Ordnern vollgestopfte Regale gehören in einigen Jahren der Vergangenheit an. Stattdessen werden alle Daten und Informationen elektronisch verwaltet und in der Cloud zur Verfügung gestellt. Alle Mitarbeiter können auf Arbeitsmaterialien zugreifen

und sparen sich so den endlosen E-Mail-Verkehr. An die Stelle von Computern treten in den Schreibtisch integrierte Touchscreens.

Neben der Frage nach der Ausstattung der Büros ist auch die Veränderung der Arbeit an sich von großer Bedeutung. Dabei ist das Thema „Arbeiten 4.0“ zu berücksichtigen, aus dem zum einen eine innovative Arbeitsweise, zum anderen aber große Herausforderungen für die Arbeitnehmer und Unternehmen resultieren. Weiterhin werden unterschiedliche Arbeitszeitmodelle in den Fokus gerückt: Welche Vor- und Nachteile bergen z. B. die Modelle „Vertrauensarbeitszeit“, „Homeoffice“ und „Gleitzeit“? Und wie kann mit solchen Modellen produktiveres Arbeiten bei weniger Arbeitszeit erzielt werden?





## GESUNDHEIT UND FORTSCHRITT: DIE ARBEIT VON MORGEN

### BÜROS SIND INNOVATIV AUSGESTATTET

Das Klischee vom Büro der Zukunft ist weit verbreitet: Modernste Technik verdrängt den Papierstapel vom Schreibtisch Ihrer Mitarbeiter. Hologramme schweben durch den Raum, Tastaturen und Bildschirme sind nicht mehr notwendig, das Büro gleicht einer Science-Fiction-Szenerie. Bis es tatsächlich zu einem solchen technischen Fortschritt kommt, dauert es sicherlich noch länger als ein paar Jahre. Doch die Voraussetzungen dafür stimmen.

Schon jetzt wird mit Touchscreens gearbeitet, eine Integration solcher Technik in Schreibtische und Sideboards ist bereits denkbar. Auch die Architektur und die Raumstruktur der Büros verändern sich maßgeblich: Sie werden offener und flexibler organisiert sein, feste Sitzordnungen sind Geschichte. Schreibtische sind nicht mehr einzelnen Personen zugewiesen, vielmehr werden sie von mehreren Kollegen genutzt. So sind Ihre Mitarbeiter auf den Austausch untereinander angewiesen, was den Zusammenhalt und das Gemeinschaftsgefühl im Unternehmen stärkt. Dies betrifft auch Sie, denn der Arbeitsplatz des Geschäftsführers soll zukünftig nicht mehr abgeschottet von den Mitarbeitern, sondern in unmittelbarer Nähe platziert sein. Daneben kann Arbeit oftmals von unterwegs erledigt werden, wodurch Raumkosten eingespart werden können. Hochmoderne Technik ermöglicht außerdem eine problemlose Verwaltung der Büros: Mit verschiedenen Apps lassen sich Temperatur und Gerüche steuern und die Raumwände können in digitale Präsentationsflächen transformiert werden.

### FLEXIBILITÄT AM ARBEITSPLATZ WÄCHST

Durch die Ausstattung der Büros mit Loungemöbeln sind Ihre Mitarbeiter nicht an den Schreibtisch gebunden und können sich aussuchen, ob sie lieber im gemütlichen Sessel oder im Bürostuhl ihre Arbeit erledigen möchten. So werden Abwechslung und die Möglichkeit des Arbeitsplatzwechsels in den Büroalltag gebracht.



*Dieses Thema ist nicht zu unterschätzen!*

### GESUNDHEIT WIRD GROßGESCHRIEBEN

Mehr Bewegung am Arbeitsplatz spielt in der zukünftigen Arbeitswelt ebenfalls eine wichtige Rolle. Es soll mehr Wert auf eine gesunde Unternehmensführung gelegt werden, denn das stundenlange Sitzen im Büro verursacht gesundheitliche Schäden und führt zu Muskel-erkrankungen, Diabetes, Herz-Kreislauf-Problemen und sogar Krebs.

Mit Hilfe von Sportgeräten im Unternehmen und Stehtischen in den Meetingräumen soll dem Bewegungsmangel vorgebeugt werden.

### Unser Tipp für Sie

Gerne unterstützen wir Sie bei der gesunden Führung Ihres Unternehmens auch mit unseren Empfehlungen für Rückenübungen am Arbeitsplatz:

[www.bkk-mobil-oil.de/gesund-und-fit/fit-im-Job](http://www.bkk-mobil-oil.de/gesund-und-fit/fit-im-Job)

### BESTE ATMOSPHÄRE IM BÜRO

Die Integration eines Feel-good-Managements im Rahmen des BGM ist eine weitere Möglichkeit, um für das Wohlbefinden Ihrer Beschäftigten zu sorgen: Feel-good-Manager motivieren Ihre Mitarbeiter und können auf verschiedene Bereiche spezialisiert sein. Viele legen den Schwerpunkt auf den Ausbau des Teamgeistes - so führen sie Team-Building-Übungen durch, um den Zusammenhalt zu stärken und ein besseres Verständnis untereinander zu ermöglichen. Der Feel-good-Manager bringt Ihrer Belegschaft die Wichtigkeit des Teamgeistes nahe. Auf der anderen Seite ist er auch auf die Gesunderhaltung Ihrer Beschäftigten spezialisiert, gibt Ernährungstipps oder sorgt mit verschiedenen Sportübungen für Bewegung am Arbeitsplatz. In kurzen Sportpausen führt er z.B. Yoga- oder Pilatesübungen mit Ihren Mitarbeitern durch und verbessert so deren Produktivität und Konzentration.

Entscheidend ist jedoch, dass Sie Ihren Beschäftigten mit der Einführung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements Wertschätzung und Fürsorge entgegenbringen. Sie zeigen, dass Ihnen ihr Wohlergehen am Herzen liegt. Das Resultat sind zufriedene, motivierte und leistungsfähige Mitarbeiter, die gerne zur Arbeit kommen!



### GEMÜTLICH UND EFFIZIENT

Arbeiten und Wohnen werden in der Arbeitswelt der Zukunft verknüpft, so gehören auch Hängematten zum Bild der zukünftigen Ausstattung der Büros. Diese sollen ein Ort der Inspiration sein, wo Ihre Mitarbeiter kreativ arbeiten können. Die strikte Vorstellung, dass im Büro nur gearbeitet wird, soll durch eine wohnliche Atmosphäre entschärft werden.

Für einen guten Ausgleich vom stressigen Arbeitsalltag sorgen außerdem kleine Gärten in den Innenhöfen der Bürokomplexe, in die sich Ihre Beschäftigten zurückziehen und in denen sie durchatmen können.



# TRANSPARENT & FLEXIBEL. „ARBEITEN 4.0“



Die Arbeit von morgen oder auch „Arbeiten 4.0“: Was genau ist darunter zu verstehen? Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem zunehmenden Einsatz von moderner Technik im Büroalltag und der Gestaltung einer digitalisierten Arbeitswelt, in der technologische mit sozialen Innovationen verknüpft werden. Das Resultat sind eine schnellere, flexiblere und anspruchsvollere Vorgehensweise sowie ein modernes Arbeitsumfeld.

## ANPASSUNGSFÄHIGKEIT IST BESONDERS GEFRAGT

Für Ihre Mitarbeiter bedeutet „Arbeiten 4.0“ vor allem eine große Bereitschaft zur Flexibilität, denn diese sind nicht mehr nur für einen Betrieb tätig. Die Teams werden oftmals aus mehreren Unternehmen Ihres Konzerns zusammengestellt, sodass nicht nur Kollegen, sondern auch das Arbeitsumfeld stetig wechselt. Eine große Offenheit für Veränderungen von Seiten Ihrer Mitarbeiter ist daher unerlässlich. Aufgrund des

technischen Fortschritts sind permanente Erreichbarkeit und längere Arbeitszeiten die Herausforderungen, welche auf Ihre Mitarbeiter zukommen werden. Aufgabe der Unternehmen ist es deshalb, eine Vision zu etablieren, welche Sie als Führungskraft umsetzen und an Ihre Mitarbeiter weitertragen können. Oberstes Ziel ist dabei, Transparenz zu schaffen. Dies realisieren Sie durch die Dokumentation aller Prozesse in der Arbeitsorganisation: Abläufe sind für Ihre Beschäftigten stets ersichtlich und nachvollziehbar darzustellen. Durch den vielseitigen Einsatz Ihrer Mitarbeiter in verschiedenen Unternehmen muss geklärt werden, welcher Vorgesetzte zu welchem Zeitpunkt das Sagen hat.

## WISSEN BRINGT WEITER

Der technologische Wandel verändert nicht nur den Arbeitsalltag, sondern auch die Anforderungen an den Arbeitnehmer. Zusätzliche Qualifikationen wie Umschulungen und Weiterbildungen sind zukünftig Normalität, denn Arbeitsabläufe verändern sich durch die Digitalisierung und werden zunehmend anspruchsvoller. Für Ihre Mitarbeiter werden dadurch auch Weiterbildungsangebote und Qualifizierungsberatung eine bedeutende Rolle spielen – ein Aspekt, bei dem wir Sie gerne unterstützen: Legen Sie Ihren Mitarbeitern unsere maßgeschneiderten Angebote in Form von Seminaren zu verschiedenen Themen ans Herz. Das Recht auf Weiterbildung könnte in Zukunft sogar eines der wichtigsten Arbeitnehmerrechte sein, halten Sie sich und Ihre Mitarbeiter deshalb bezüglich dieser Thematik auf dem Laufenden.



# ARBEIT IST NICHT GLEICH ARBEIT

FLEXIBLE ARBEITSZEITMODELLE IM ÜBERBLICK



## HOMEOFFICE

Für Arbeitnehmer, die familiären Verpflichtungen nachkommen müssen, ist dieses Modell ideal. Sie können von zu Hause aus arbeiten und somit den Spagat zwischen Arbeit und Familie meistern. Allerdings leidet unter dieser Variante der Kontakt zu den Kollegen.



## VERTRAUENSARBEITSZEIT

Dieses Arbeitszeitmodell basiert vorrangig auf dem Vertrauen des Arbeitgebers gegenüber seinen Arbeitnehmern. Es wird sich im Unternehmen darauf verlassen, dass die Mitarbeiter das vertragliche Arbeitspensum erfüllen. Dadurch entfallen die Kontrolle und die Zeiterfassung. Dennoch besteht die Gefahr der Ausbeutung der Mitarbeiter und der Verschlechterung des Arbeitsklimas durch unbezahlte Überstunden.



## GLEITZEIT

Bei diesem Modell wird die Arbeitszeit in Kernarbeitszeit und Gleitzeit unterteilt. Die Gleitzeit kann der Arbeitnehmer selbst einteilen, während die Kernarbeitszeit eingehalten werden muss. Dieses Modell ist besonders arbeitnehmerfreundlich und fair, es bestehen keine Gefahren oder Nachteile.

## VORTEILE

Durch flexible Arbeitszeiten ergeben sich für Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter große Vorteile, denn beide Parteien profitieren von mehr Flexibilität am Arbeitsplatz. Verkaufs- und Öffnungszeiten können so bedarfsgerecht ausgedehnt werden. Die Wettbewerbsfähigkeit Ihres Unternehmens wird gestärkt und Sie haben eine bessere Kontrolle über saisonale und konjunkturelle Schwankungen. Auch eine höhere Mitarbeiterzufriedenheit und die Förderung der Gesundheit Ihrer Mitarbeiter resultieren aus mehr Flexibilität am Arbeitsplatz.

Die Vorstellung, dass der Nine-to-five-Job dem Standard des modernen Arbeitnehmers entspricht, ist längst Geschichte. Verschiedenste Arbeitszeitmodelle wie Gleitzeit, Teilzeit, Homeoffice oder Telearbeit beweisen das Gegenteil. Der besondere Vorteil, den diese Modelle bieten, ist eine größere Flexibilität des Arbeitnehmers. Familie und Job können besser organisiert und gemanagt werden. Zudem steigt die Arbeitsmotivation Ihrer Mitarbeiter, die sich in ihren persönlichen Bedürfnissen verstanden fühlen.

Wir stellen Ihnen im Folgenden drei Arbeitszeitmodelle vor, die eine große Produktivität Ihrer Beschäftigten und zugleich eine gute Work-Life-Balance versprechen. Dies kommt Ihnen als Arbeitgeber in Form von engagierten und produktiven Mitarbeitern zugute.



Die Gesunderhaltung Ihrer Mitarbeiter ist selbstverständlich sowohl für den Erfolg Ihres Unternehmens als auch für das Wohlbefinden des Teams notwendig. Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements sollten Sie daher eine gesunde Führung in Ihr Unternehmensleitbild integrieren. Gesund führen, das bedeutet zunächst einmal, dass sich alle Mitarbeiter am Arbeitsplatz wohl fühlen. Dazu sollten Sie Ihrem Team Wertschätzung entgegenbringen und die zwischenmenschlichen Beziehungen pflegen, denn daraus resultieren ein harmonisches Betriebsklima und eine größere Mitarbeiterzufriedenheit.

Sie profitieren von einer hohen Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter, die gerne zur Arbeit kommen. Weitere vorteilhafte Aspekte sind eine

steigende Kundenzufriedenheit und ein positives Unternehmensimage.

Auch der Faktor Kommunikation ist ausschlaggebend für eine gesunde Führung. Eine gute Kommunikation zwischen Ihnen und Ihren Mitarbeitern trägt zu mehr Zufriedenheit und einem besseren „Wir-Gefühl“ bei, regelmäßiges Feedback wirkt hier ebenfalls unterstützend.

Mit einer gesunden Führung vermeiden Sie, dass Ihre Mitarbeiter Belastungen wie chronischen Erkrankungen und zunehmendem Stress ausgesetzt werden. Sie können so die psychische und physische Gesundheit Ihrer Beschäftigten sichern.

**DIE 6 MAßGEBLICHEN FAKTOREN FÜR DIE MITARBEITERZUFRIEDENHEIT**



**FIT IM JOB: WIR GEHEN VORAN**



Als Betriebskrankenkasse und eine der größten gesetzlichen Krankenversicherungen Deutschlands sind wir für rund 1 Million Versicherte und zahlreiche Unternehmen ein Experte in Sachen Gesundheit. Gleichzeitig beschäftigen wir als Arbeitgeber ca. 1.700 Mitarbeiter an verschiedenen Standorten bundesweit. Als **Krankenkasse der neuen Generation** kennen wir nicht nur die Anforderungen und Ansprüche der modernen Arbeitswelt, sondern wissen auch, wie man ihnen begegnet. Dadurch wird die Gesundheit Ihrer (und unserer) Mitarbeiter nachhaltig und systematisch gefördert – und damit der Erfolg von Unternehmen.

Mit unserem Konzept „Unternehmen Gesundheit“ bieten wir Unternehmen die Möglichkeit, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Mitarbeitern und Organisationen nachhaltig und ganzheitlich zu erhalten bzw. zu verbessern. Dazu gehen wir mit gutem Beispiel voran und bieten unseren eigenen Mitarbeitern seit vielen Jahren ein umfassendes Betriebliches Gesundheitsmanagement. Dabei haben wir nicht nur die Verhaltensänderung des Einzelnen im Blick, sondern berücksichtigen bei der Planung und Umsetzung von Maßnahmen auch die Verhältnisse und Prozesse im Unternehmen.

Ein Entspannungskurs in der Mittagspause, ein abwechslungsreiches und ausgewogenes Kantinenessen, vielleicht sogar ein firmeneigener Fitnessraum. Das alles sind ohne Frage unterstützende und lobenswerte Einzelkomponenten, die für sich betrachtet aber kein ganzheitlich gesundes und für Mitarbeiter attraktives Arbeitsumfeld schaffen.

- Dafür sind tiefgreifendere Maßnahmen nötig, wie
- **enge Zusammenarbeit** aller wichtigen Bereiche im Unternehmen (Personal, Personalvertretung, Fachkraft für Arbeitssicherheit, Betriebsmedizin etc.)
  - **regelmäßiger Austausch** in einem festen Steuergremium
  - **Förderung der Mitarbeiterbeteiligung** (durch Befragung und Ideenmanagement)
  - **systematische Integration** von Maßnahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements in den Organisationsablauf des Unternehmens
  - **systematische Vorgehensweise:** Situationsanalyse → Maßnahmenplanung → Durchführung → Evaluation
  - **stetige Kommunikation** und zielgruppengerechte Bewerbung der Angebote
  - **Schaffung interner Kompetenzen**
  - **Bereitstellung von Ressourcen**



**UNTERNEHMEN GESUNDHEIT**

**MACHEN SIE UNS ZU IHREM GESUNDHEITSPARTNER, WIR BERATEN SIE GERNE!**

- KONKRETE MAßNAHMEN BEI DER BKK MOBIL OIL:**
- systematische Personalentwicklung – besonders für Führungskräfte zum Thema gesunde Führung
  - Fortbildung von internen Mitarbeitern zu Bewegungs-Coaches (Kompetenzen im Unternehmen schaffen)
  - Stressmanagement-Seminare für Führungskräfte und Mitarbeiter
  - Entspannungs-, Ernährungs- und Bewegungskurse
  - unternehmensweites Online-Angebot für mehr Bewegung und gesündere Ernährung

# I LOVE WORK!

## GESUNDHEIT ALS ENTSCHEIDENDER FAKTOR

Das Thema Gesundheit ist in Unternehmen längst keine Nebensache mehr: Gesunde Mitarbeiter sichern den Erfolg Ihres Unternehmens, denn sie sind motiviert und leistungsfähig. Die Einführung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) sorgt für eine verbesserte Arbeitnehmerbindung und zugleich für eine hohe Attraktivität der Arbeitgebermarke. Auch vor dem Hintergrund der älter werdenden Bevölkerung und des stetig steigenden Leistungsdrucks ist ein Betriebliches Gesundheitsmanagement sinnvoll.

Reduzieren Sie mit dem BGM das Risiko von psychischen und physischen Erkrankungen der Mitarbeiter und steigern Sie die Attraktivität Ihrer Marke! Im Rahmen des Projekts „Demografie Netzwerk Saar“ haben der saarländische Unternehmensberater saar.is und das Institut für Sozialforschung und Sozialwirtschaft e. V. im Auftrag des saarländischen Wirtschaftsministeriums außerdem weitere Argumente für die Attraktivität der Arbeitgebermarke durch ein BGM herausgestellt: Zum einen ist Gesundheit eine wichtige Voraussetzung für die verantwortungsvolle und engagierte Ausführung der Arbeit. Zum anderen drücken Sie Ihren Mitarbeitern gegenüber große Wertschätzung und Sorge um ihre Gesundheit aus, wenn Sie ein Betriebliches Gesundheitsmanagement einführen. Vor allem für die junge Generation schwingt hier auch eine Erwartungshaltung in Bezug auf die Gesunderhaltung und eine gute Work-Life-Balance mit. Ein Unternehmen, das Wert auf die individuellen Lebensumstände seiner Mitarbeiter legt, wirkt auf Außenstehende besonders attraktiv. Sie zeigen so, dass Sie Verständnis für die Lebensphasen Ihrer Mitarbeiter aufbringen und Ihnen deren Wohlbefinden wichtig ist.

Um die Attraktivität Ihrer Marke zu steigern, ist es vor allem notwendig, dass die BGM-Maßnahmen nach innen und besonders auch nach außen kommuniziert und so möglichst viele Menschen darauf aufmerksam gemacht werden. Das Image Ihres Unternehmens bekommt somit einen frischen und positiven Anstrich!

### NACHGEFRAGT BEI CHRISTINA TEßLER

Wir haben mit Christina Teßler von der Firma LichtBlick, Deutschlands größtem Ökostromanbieter, über das Thema Attraktivität der Arbeitgebermarke gesprochen und sie gefragt, welche Rolle das Betriebliche Gesundheitsmanagement dabei spielt. Frau Teßler hat uns von ihren persönlichen Erfahrungen erzählt und uns verraten, welche Ziele sie hinsichtlich des BGM mit ihrer Firma verfolgt.



### FRAU TEßLER, FANGEN WIR MIT DEM THEMA ARBEITGEBERMARKE AN: WAS MACHT HEUTZUTAGE EINE GUTE EMPLOYER BRAND FÜR SIE AUS?

**TEßLER** Gutes Employer Branding ist das Erleben einer attraktiven Arbeitgebermarke. Dieses Erlebnis schaffen wir durch emotionale und vor allem authentische Inhalte, die die Unternehmensrealität von LichtBlick abbilden. Sowohl die LichtBlicker als auch unsere externen Zielgruppen können unsere Arbeitgebermarke auf unterschiedlichen Wegen erleben. Eine gute Employer Brand lebt in erster Linie durch die eigenen Mitarbeiter – sie sind die wertvollsten und glaubwürdigsten Multiplikatoren unserer Arbeitgebermarke.

### WELCHE ROLLE SPIELT IN DIESEM ZUSAMMENHANG DAS BETRIEBLICHE GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM)?

**TEßLER** Maßnahmen aus dem Bereich BGM ergänzen auf sinnvolle Weise das umfangreiche Benefits-Programm von LichtBlick und bieten uns die Möglichkeit, den individuellen Bedürfnissen unserer Mitarbeiter sowie potenzieller Bewerber gerecht zu werden. Auch aufgrund unserer BGM-Angebote wurden wir im letzten Jahr im Rahmen einer Kienbaum-Studie in Kooperation mit dem Wirtschaftsmagazin Capital als Unternehmen mit den besten Benefits für seine Mitarbeiter ausgezeichnet.

### WAS SIND DIE KLASSISCHEN DOS UND DON'TS HIERBEI UND WO GIBT ES EVENTUELL NOCH LUFT NACH OBEN?

**TEßLER** Das BGM sollte entsprechend den Bedürfnissen der Menschen in dem jeweiligen Unternehmen gestaltet werden, Angebote nach dem Gießkannenprinzip sind wenig zielführend. Unternehmen können die Belegschaft aus meiner Sicht noch aktiver in die Gestaltung ihres BGM einbeziehen oder sie dieses selbst organisiert durchführen lassen.

### WELCHE SIND IHRE PERSÖNLICHEN ERFAHRUNGEN MIT DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN UNTERNEHMEN?

**TEßLER** Ein gutes BGM kann nach meiner Erfahrung die Zufriedenheit der Mitarbeiter steigern, das Bewusstsein rund um das Thema Gesundheit erhöhen und ein Aushängeschild für das Unternehmen sein. Die Teilnahme an Gesundheitsmaßnahmen stärkt darüber hinaus das Zusammengehörigkeitsgefühl. Wirksame Gesundheitsförderung steht und fällt mit der Zusammensetzung des BGM-Teams. Ein starkes BGM-Team, zu dem idealerweise neben interessierten Mitarbeitern auch eine engagierte Betriebsärztin gehört, ist die wichtigste Säule des BGM. Unsere BGM-Beauftragte hat es in den letzten Jahren mit viel Herzblut geschafft, dem Thema Gesundheit bei LichtBlick einen noch höheren Stellenwert zu geben.

### UND NOCH EINE LETZTE FRAGE: WELCHE ZUKÜNFTIGEN ZIELE HABEN SIE MIT LICHTBLICK – IM HINBLICK AUF BGM ODER EINE STÄRKUNG DER ARBEITGEBERMARKE?

**TEßLER** Wir gehen davon aus, dass die Menschen zukünftig noch individuellere Angebote erwarten werden. LichtBlick wird auch weiterhin nicht nur innovative Produkte entwickeln, sondern auch innovative Arbeitsbedingungen bieten, mit denen die LichtBlicker ihre individuelle Lebenssituation gestalten können. Zukünftig wollen wir die Selbstverantwortung der Mitarbeiter noch weiter stärken und ihre Resilienz erhöhen, damit sie ihr Leben trotz aller Herausforderungen, die die moderne Welt mit sich bringt, gesund und glücklich meistern können.

# AUF DIE RICHTIGE BALANCE KOMMT ES AN

## WIE IHRE MITARBEITER IM JOB UND PRIVAT AUSGEGLICHEN BLEIBEN



### ZUFRIEDEN: IM JOB UND PRIVAT

Jeder wünscht sich, im beruflichen und privaten Bereich zufrieden zu sein. Am Arbeitsplatz spielen Faktoren wie Gehalt, Arbeitsklima und Arbeitszeit eine entscheidende Rolle, wenn es um Zufriedenheit geht. Es wird erwartet, dass gute Leistungen fair bezahlt werden, unter den Kollegen ein guter Umgang herrscht und die Arbeitszeit human ist. Ist dies nicht der Fall, kommt schnell Frust auf. Doch Zufriedenheit kann man lernen, denn jeder entscheidet selbst, wann er zufrieden ist. Dabei ist es wichtig, seine gegenwärtige Lebensphase anzunehmen und seine Ziele nicht zu hoch zu stecken, um sie realisieren zu können. Schließlich ist Zufriedenheit reine Einstellungssache und man kann sie selbst beeinflussen, indem man sich von den äußeren Umständen löst und sich nicht mit Anderen vergleicht.

Woraus setzt sich Zufriedenheit zusammen? Die Bestandteile dieses Gefühls sind Schutz, Sicherheit, Beziehungen, Anerkennung und Erfüllung. Wer zufrieden ist, empfindet tiefe Genugtuung und ist innerlich ausgeglichen. Doch diese Gemütsverfassung hält nicht dauerhaft an, und das ist auch gut so. Wären Ihre Mitarbeiter immer wunschlos glücklich, dann würden sie sich nicht weiterentwickeln. Dies gilt für den Job genauso wie für den privaten Bereich.

Auch Sie können zum Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter beitragen, indem Sie ihnen Wertschätzung entgegenbringen.

### DAS GEHEIMNIS EINER GUTEN WORK-LIFE-BALANCE

Das Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben spielt für die Zufriedenheit Ihrer Mitarbeiter eine tragende Rolle. Ist es nicht vorhanden, kommt es zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen und infolgedessen wird auch der Erfolg Ihres Unternehmens gefährdet. Deshalb ist eine gute Work-Life-Balance besonders wichtig. Durch die Digitalisierung sind Ihre Mitarbeiter auch in ihrer Freizeit über ihr Smartphone rund um die Uhr erreichbar. Dies stört ihre Work-Life-Balance, denn sie müssen sich ggf. auch noch nach dem Feierabend mit der Arbeit beschäftigen. Stresssituationen nehmen daher zu und lassen Ihre Mitarbeiter nicht zur Ruhe kommen. Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements sollten Sie die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter berücksichtigen und deren ständige Erreichbarkeit nicht überstrapazieren.

„ES WIRD ZEIT, UNSERE FREIZEIT WIEDER ZU EINER FREIEN ZEIT ZU MACHEN.“

ERNST FERSTL, ÖSTERREICHISCHER LEHRER, DICHTER UND APHORISTIKER



### WIE SIE EINE PERFEKTE WORK-LIFE-BALANCE SCHAFFEN:

#### WIE KANN MEHR ZUFRIEDENHEIT IM JOB ERREICHT WERDEN?

Mit diesen Tipps sind Ihre Beschäftigten garantiert schon bald zufriedener auf der Arbeit:

- **Kleinere Ziele stecken:** Dauerhaftes Glücklichein gibt es nicht. Man muss lernen, die kleinen Glücksmomente zu schätzen, sie sind nicht selbstverständlich.
- **Den Tatsachen ins Auge sehen:** Egal ob Geschäftsführer oder Mitarbeiter, in der Regel ist man im Job meist damit beschäftigt, die Wünsche Anderer – z. B. der Kunden – zu erfüllen. Man sollte sich nicht über schwierige Kunden ärgern, denn die gibt es immer.
- **Prioritäten verschieben:** Gesundheit, soziale Kontakte, Geld und Job sind die vier wichtigen Säulen in Ihrem Leben. Es muss darauf geachtet werden, alle gleich zu gewichten.
- **Weniger emotional sein:** Im Job werden nicht immer alle Erwartungen erfüllt, nicht immer erhält man die angemessene Anerkennung. Man sollte die Emotionen herausnehmen und gewisse Situationen realistischer betrachten.
- **Aktiv sein:** Ist es auf der Arbeit tatsächlich nicht mehr auszuhalten, sollte man sich gezielt nach einer neuen Arbeitsstelle umschauchen.

#### FAKTOREN, DIE EINE GUTE WORK-LIFE-BALANCE SICHERN

- **Ein positives privates Umfeld als Grundlage einer guten Work-Life-Balance:** Wenn im Privaten alles stimmt, entsteht ein positiver Ausgleich zum stressigen Arbeitsalltag.
- **Integration von Freunden und Familie in den Arbeitsalltag:** Die Organisation von Verabredungen mit Freunden und Familie sowie Gespräche mit nahestehenden Personen helfen, sich vom Job zu erholen.
- **Zeit für das Selbst nehmen:** Man sollte freie Zeit öfter mal für sich selbst nutzen, um abzuschalten und sich zu entspannen.
- **Sport zum Abschalten:** Den Kopf beim Sport freizumachen und sich auf die darauf folgende Entspannung zu freuen, sorgt für einen guten Ausgleich.
- **Sich bewusst werden, wofür man arbeitet:** Man sollte sich bewusst machen, dass das eigene Leben aufgrund der Arbeit bzw. des Gehalts frei gestaltet werden kann.





# EINE PAUSE FÜR DIE ORGANE: FASTEN!

WARUM VERZICHT GUT FÜR DIE GESUNDHEIT IST

Fasten – ist das nicht gegen die Natur? Im Gegenteil: Fasten ist natürlich und regt heilsame Prozesse im Körper an. Dabei wird in einem begrenzten Zeitraum freiwillig auf feste Nahrung verzichtet. Lediglich nährstoffhaltige Getränke zwischen 200 und 500 Kilokalorien dürfen aufgenommen werden. Es wirkt verjüngend und regenerierend, oft wird auch von einem „heilsamen Schock“ für den Körper gesprochen. Durch das Fasten werden zahlreiche biochemische Reaktionen ausgelöst, auf diese Weise besondere Reinigungsmechanismen angeregt und der Körper entgiftet. Weil dem Körper keine Nahrung zugeführt wird, pausieren die Bauchspeicheldrüse und auch andere Organe und können sich regenerieren. Zudem wird der Darm von Rückständen gereinigt.

Ein anderer schöner Effekt des Fastens: Es wirkt sich positiv auf das Gemüt aus. Die Stimmung verbessert sich, denn durch den Prozess wird Serotonin freigesetzt, das „Gute-Laune-Hormon“. Das Ende einer Fastenkur bietet zudem die Chance, sich allgemein gesünder zu ernähren, denn Fettiges, Süßes und Salziges schmecken nicht mehr so gut wie noch vor dem Fasten. Ob sich das Fasten positiv auf die Gesundheit auswirkt, ist

dennoch eine Frage der Lebensumstände, denn nicht für jede Personengruppe hat es ausschließlich Vorteile zu bieten. Schwangere, Jugendliche, Senioren, Kinder und Menschen mit Essstörungen oder Leber- und Nierenkrankheiten sollten aufs Fasten verzichten, denn für sie ist eine ausgewogene Ernährung besonders wichtig. Bei Kindern ist sie z. B. dringend notwendig, da diese sich noch im Wachstum befinden. Schwangere müssen ihrem Baby die nötigen Nährstoffe zuführen. Wer fasten möchte, sollte sich einer medizinischen Beratung unterziehen, um dabei alles richtig zu machen und einen gesundheitsfördernden Effekt zu erzielen.

RELAX  
REFRESH  
RECHARGE

## NULL- BZW. WASSERFASTEN

Bei dieser Variante des Fastens werden ausschließlich Wasser und Kräutertees aufgenommen. Dadurch werden alle Stoffwechselfvorgänge auf ein Minimum reduziert und bestehende Energiressourcen wie Fett, aber auch Eiweißverbindungen der Muskeln verwertet. Der Fastende fühlt sich dadurch oft müde und leidet unter Kopfschmerzen.

FAZIT: Das Nullfasten sollte vermieden werden, denn es ist gesundheitsschädlich.



## FASTEN NACH OTTO BUCHINGER

Nicht nur unnötige Stoffe, sondern auch seelischer Ballast soll beim Fasten nach Otto Buchinger beseitigt werden. Eine Darmreinigung durch die Aufnahme einer Glaubersalzlösung dient zur Vorbereitung. Danach darf nur flüssige Nahrung wie Gemüsebrühe sowie Obst- und Gemüsesäfte aufgenommen werden.

FAZIT: Diese Methode ist empfehlenswert, in Kombination mit ausreichender Bewegung bleiben Sie fit.



## FASTEN NACH HILDEGARD VON BINGEN

Hier muss nicht gänzlich auf die Nahrungsaufnahme verzichtet werden: Ein- bis zweimal am Tag wird eine Gemüsebrühe mit Dinkelschrot verzehrt, auch gedünstete Äpfel und Fencheltee sind erlaubt. Ausreichende Bewegung ist beim Fasten nach Hildegard von Bingen besonders wichtig.

FAZIT: Eine besonders gesunde Variante des Fastens, denn es muss nicht gänzlich auf Nahrung verzichtet werden.



# LEISTUNGSFÄHIG OHNE ZUCKER

GESUND LEBEN OHNE DEN BELIEBTE ZUSATZSTOFF

Für viele Menschen ist der tägliche Konsum von Zucker Normalität. Wie ungesund der Zusatzstoff wirklich ist, wird dabei oftmals ignoriert. Während noch im Jahr 1850 kaum Zucker konsumiert wurde, isst jeder von uns heute durchschnittlich 34 kg Zucker pro Jahr – ca. 100 g pro Tag! Dies veröffentlichte die Weltgesundheitsorganisation in einem Bericht, der den Zusammenhang zwischen Zucker sowie industriellen Lebensmitteln und dem Anstieg ernährungsbedingter Erkrankungen wissenschaftlich betrachtet. Auch für Unternehmen ist großer Zuckerkonsum ein bedeutendes Thema, denn stressbedingt konsumieren die Mitarbeiter oftmals eine überdurchschnittlich große Menge davon.

## KRANK DURCH ZUCKER

Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Sodbrennen, Verdauungsprobleme sowie Müdigkeit und Antriebs- und Energielosigkeit sind das Resultat dieser ungesunden Lebensweise. Sogar Depressionen, Schlafstörungen und Konzentrationsschwäche können Folgen sein.

Es gibt viele Gründe, warum eine zuckerreduzierte Ernährung sinnvoll ist, denn die positiven Effekte sprechen für sich: Neben Gewichtsverlust sind auch ein besseres Wohlbefinden und ein besserer

Schlaf das Ergebnis eines geringeren Zuckerkonsums. Außerdem verändert sich der Geschmackssinn, denn zuckerhaltige Lebensmittel werden nach der Zeit des Verzichts als viel zu süß empfunden und schmecken nicht mehr so gut wie noch davor. Außerdem ist man leistungsfähiger und fitter, auch die Konzentration ist gestärkt.

## WIE DIE SÜßE VERSUCHUNG BESIERT WIRD

Welche Möglichkeiten gibt es, den eigenen Zuckerkonsum zu reduzieren? Besonders wichtig ist regelmäßiges Essen: Es sollten fünf kleine Mahlzeiten täglich verzehrt werden, denn so wird das Sinken des Blutzuckerspiegels verhindert. Viel Bewegung stoppt zudem die Lust auf Zucker und sorgt für neue Energie. Auch Schlafmangel führt zu höherem Verlangen nach Zucker, deshalb: auf ausreichend Schlaf achten! Statt zu Zucker kann zu Brainfood gegriffen werden: Dazu gehören Haferflocken, Hülsenfrüchte und grünes Gemüse, die das Denkvermögen schärfen. Wenn es darum geht, eine gesunde Ernährung zu gewährleisten, ist auch die Einrichtung von Küchen und Kantinen eine gute Maßnahme: Dadurch beugt man dem Gang zur Imbissbude vor und bewegt die Mitarbeiter dazu, selbst zu kochen.

WIE VIEL ZUCKER STECKT EIGENTLICH WORIN?



# 10 KG

SCHOKOLADE ISST EIN DEUTSCHER DURCHSCHNITTLICH IM JAHR

## WELCHE ALTERNATIVEN GIBT ES?

Wenn Sie täglich viel Zucker essen, werden Sie merken, wie schwierig es ist, darauf komplett zu verzichten. Um den Anfang der zuckerfreien Zeit einfacher zu gestalten, können Sie zunächst auf süße Alternativen umsteigen, die keinen industriellen Zucker enthalten.



AHORNSIRUP



DATTELN

KOKOSBLÜTEN-ZUCKER

XYLIT

VERTRAUEN SIE  
AUF UNSERE  
ERFAHRUNG!

# UNSER KONZEPT: UNTERNEHMEN GESUNDHEIT

POWERED BY BKK MOBIL OIL

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements möchten wir Sie und Ihre Mitarbeiter auf dem Weg zu mehr Gesundheit im Unternehmen begleiten. Dazu halten wir uns an ein Konzept, das auf den Bestandteilen Verstehen, Beraten und Begleiten basiert. Wir hören Ihnen zu, um dann explizit auf Ihre Bedürfnisse eingehen zu können. Dabei möchten wir Sie und Ihr Team beraten und gemeinsam mit Ihnen eine Lösung für eine gesunde Lebensweise in Ihrem

Unternehmen finden. Mit unseren maßgeschneiderten Angeboten wie z. B. Präventionskursen und Gesundheitstagen rücken wir das Betriebliche Gesundheitsmanagement in Ihren Fokus. Dazu gehören auch unsere vielfältigen Multiplikatoren-schulungen, die wir von uns betreuten Unternehmen kostenlos zur Verfügung stellen. Denn nur Unternehmen, die eigene Kompetenzen im Bereich BGM entwickeln, können das Thema auch eigenständig und nachhaltig voranbringen.

## MULTIPLIKATORENSCHULUNGEN

Lehrgang „Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement“  
26.04.2018–15.06.2018, Hamburg

Ausbildung „Betrieblicher Bewegungs-Coach“  
13.09.2018–20.09.2018, Hamburg

Lehrgang „Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement“  
19.04.2018–08.06.2018, München

Ausbildung „Betrieblicher Bewegungs-Coach“  
17.10.2018–18.10.2018, München

## MEDIENTIPP!

DIE BESTEN  
APPS FÜR  
IHRE FITNESS

### UNSERE TOP 3:



**Runtastic:** Sie sind leidenschaftlicher Läufer oder Radfahrer? Dann ist diese App das Richtige für Sie: Ihre Fitnessaktivitäten werden via GPS aufgezeichnet, sodass Sie immer einen Überblick über Ihre Leistungen haben!

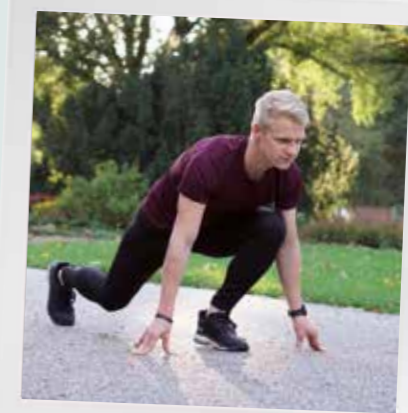


**Nichtraucher-Coach:** Diese App macht Sie in 30 Tagen zum Nichtraucher! Sie zeigt Ihnen an, wie viel Geld Sie durch den Verzicht auf Zigaretten sparen, wie viel Lebenszeit Sie gewinnen und inwieweit das Herzinfarkt-risiko sinkt.



**Instant Heart Rate:** Mit dieser App haben Sie Ihren Puls immer im Blick! Sie müssen nur den Zeigefinger auf die Kameralinse Ihres Smartphones legen, woraufhin ein Echtzeit-EKG erstellt wird. So erhalten Sie Daten zum Ruhepuls und zur Herzfrequenz unter Anstrengung.

# WHAT'S YOUR FAVORITE SPORT?



CHRISTIAN FIEBIG

## WER BIN ICH?

Ich bin Christian Fiebig, 28 Jahre alt und Sportwissenschaftler. Seit über fünf Jahren folge ich meiner großen Leidenschaft und begleite Unternehmen bei der Weiterentwicklung ihres Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Zu sehen, wie Unternehmen bei der Gestaltung ihrer Strukturen gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen „mitdenken“, erfüllt mich mit großer Zufriedenheit.

## WAS IST MEINE LIEBLINGSPORTART?

Grundsätzlich ist es das Laufen, meine Lieblingsdistanz ist der Marathon (42,195 km).

## WARUM IST LAUFEN MEINE LIEBLINGSPORTART / WARUM GERADE MARATHON?

Durch das Laufen habe ich das Gefühl, frei zu sein und alle Erlebnisse des Tages noch einmal reflektieren zu können. Beim Laufen kann ich voll an meine körperlichen Leistungsgrenzen gehen. Es ist die natürlichste Form der Fortbewegung und so unglaublich einfach mit wenig Materialien umzusetzen. Ich vergleiche das Leben mit dem Marathon – es gibt immer wieder Höhen und Tiefen. Doch zu wissen, dass jedes Tief mich noch stärker macht und danach wieder ein Hoch kommt, motiviert mich, möglichst lange Marathon laufen zu können.

## WO LAUFE ICH AM LIEBSTEN?

Die Alsterrunde (7,33 km) ist meine Hausstrecke. Von der Arbeit laufe ich häufig nach Hause und mache einen „Umweg“ um die Alster. So nutze ich optimal die Zeit.



Alsterrunde: 7,33 km.



## Kontaktieren Sie uns!

Sie haben Fragen oder wünschen sich Unterstützung im Bereich BGM? Rufen Sie uns bitte unter der Nummer **040 3002-837** an oder schreiben Sie uns eine E-Mail an [bgm@bkk-mobil-oil.de](mailto:bgm@bkk-mobil-oil.de)

»  
**MEIN MOTTO:  
AB AUFS  
TREPPCHEN!**  
«

**UNTERNEHMEN  
GESUNDHEIT**

Ab sofort heißt's: Treppen steigen und der Gesundheit Gutes tun.  
Allein 20 Treppenstufen bedeuten ganze 3 verbrauchte Kilokalorien.

**Also, worauf warten Sie noch?**

**Die Krankenkasse der neuen Generation**

**Mobil**  
BETRIEBSKRANKENKASSE