



BLEIBEN SIE FIT

Ihr Ratgeber für ein gesundes Leben

IMMER FÜR SIE DA



Liebe Leserinnen und Leser,

wie fühlen Sie sich? Bekommen Sie Privatleben und Job gut unter einen Hut? Vielleicht arbeiten Sie inzwischen mehr im Homeoffice oder sind besonderen Belastungen ausgesetzt. Gar nicht so einfach alles unter einen Hut zu bringen und fit zu bleiben. Häufig bleibt die Gesundheit dann auf der Strecke.

Berufsunfähigkeit kann jeden treffen. Je nach Altersgruppe mit einer Wahrscheinlichkeit zwischen 29 und 43 Prozent, sagt die Statistik. Wenn Sie glauben, mit einer hochwertigen Ausbildung und einem guten Job treffe Sie Berufsunfähigkeit nicht, könnten Sie sich schnell irren. Immerhin gehören Nervenerkrankungen wie Burnout, Muskel- und Gelenkerkrankungen oder Krebs zu den häufigsten Ursachen für Berufsunfähigkeit.

Im Fall der Fälle hilft eine Versicherung, die sich an jede Lebensphase anpassen lässt. Von einem verlässlichen Partner, der Sie mit seiner langjährigen Erfahrung und einfachen Prozessen in der Risikoprüfung und Leistungsprüfung perfekt unterstützt.

Noch besser natürlich, wenn Sie gar nicht erst berufsunfähig werden. Dafür gibt es zahlreiche Präventionsmöglichkeiten. Die Onlineplattform [Vorsorgeweitblick.de](https://www.vorsorgeweitblick.de) hat dazu zahlreiche Tipps veröffentlicht. Die wichtigsten finden Sie in dieser Broschüre zusammengefasst.

Sollte es doch irgendwann zu einer längeren Arbeitsunfähigkeit kommen, gibt es viele Fragen. Auch darauf finden Sie in dieser Broschüre Antworten.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre.

INHALT





FIT AM ARBEITSPLATZ – SO HALTEN SIE RÜCKEN UND KREISLAUF GESUND

von Roman Maas



Mehr Flexibilität, Vorsorge für Rücken und Kreislauf und ein klarer Kopf: Wenige einfache Übungen am Arbeitsplatz können Wunder für das Wohlbefinden wirken.

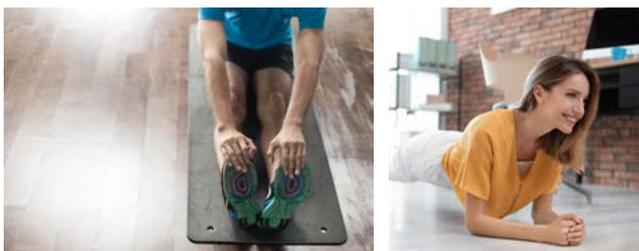
Mini-Workouts im Büro sind kostenlos, kaum anstrengend und benötigen keinerlei Sportzubehör. Dafür helfen sie, täglich fit zu bleiben und beugen schmerzhaften Erkrankungen der Wirbelsäule und Muskulatur vor. Auch die geistigen Vorteile sind nicht zu unterschätzen. Körperliche Betätigung fördert die Durchblutung im Kopf. Das steigert **Konzentrationsfähigkeit und Arbeitseffizienz**.

Man könnte meinen, dass das Büro nicht unbedingt der beste Ort ist, um dort Fitnessübungen zu machen. Es gibt nicht genug Platz, weder Gewichte noch Laufband und die Kollegen würden doch schräg gucken, oder? Dabei gibt es mehr als genug Gründe, sich am Arbeitsplatz körperlich zu betätigen. Büroarbeiter, die den ganzen Tag am Rechner sitzen, leiden sehr häufig an Rückenschmerzen. Eine Studie der **DAK** hat 2016 ergeben, dass Muskel-Skelett-Erkrankungen der häufigste Grund für Arbeitsausfälle sind. Wer den ganzen Tag im Bürostuhl sitzt und sich auch sonst körperlich nicht viel betätigt, hat ein großes Risiko an Leiden im unteren Rücken, Hexenschuss oder Bandscheibenschäden zu erkranken.

Kleine Übungen bringen viel

Sicher sind Mitgliedschaften in Fitnessclubs und Sportvereinen das Beste, was man für seinen Körper tun kann. Sport in der Freizeit ist der ideale Ausgleich für lange Bürotage. Es ist zwar wichtig, sich von Zeit zu Zeit richtig auszupowern, aber leichte tägliche Übungen bringen mehr als man glaubt.

Gerade für jemanden, der es sich nach der Arbeit lieber bequem macht, als den Abend mit CrossFit oder Gewichten zu verbringen, ist es ratsam, sich tägliche Bewegungsabläufe anzugewöhnen, die Flexibilität, Ausdauer und Kraft fördern. Wer sich aus seiner Komfortzone hinausbewegen will und lasterhafte Routinen durchbrechen möchte, sollte sich auf kleine, regelmäßige Schritte konzentrieren. Für die Selbstdisziplin ist es hilfreicher, jeden Tag ein paar Übungen für wenige Minuten zu machen, als sich einmal in der Woche für einen Abend zu quälen und ansonsten nichts zu tun.





Den Tag über in Bewegung bleiben

Für Fitness im Alltag ist es wichtig, seine Gewohnheiten auf mehr körperliche Aktivität auszurichten. Das beginnt schon auf dem Weg zur Arbeit. Wer mit dem Fahrrad fährt, ist bereits fit und durchblutet, wenn er sich frühmorgens an den Schreibtisch setzt. Auch wer täglich mit den öffentlichen Verkehrsmitteln fährt, kann etwas für die eigene Kondition machen.

Es kann entspannend und erfrischend gleichzeitig sein, wenn man eine Bahn eher nimmt und eine oder zwei Stationen zu Fuß läuft, je nach Konstitution gemütlich oder schnellen Schrittes. Eine kleine Grünfläche auf dem Weg kann Wunder für die morgendliche Laune tun. Im Bürogebäude angekommen, kann man dann auf den Aufzug verzichten und zwei oder drei Etagen zu Fuß gehen. Regelmäßiges Treppensteigen kräftigt die Beine, macht den Po knackig und fördert Kreislauf und Kondition. Nur wer Probleme mit den Knien hat, sollte auf die Treppe verzichten.

Sechs einfache Übungen fürs Büro

Bevor es zum Mittagessen geht, wenn andere Kollegen ihre Raucherpausen machen oder wenn einen am Nachmittag Erschöpfung und Müdigkeit überkommen, ist es an der Zeit, zwei oder mehrere der folgenden simplen Übungen zu machen:

Schultern und Nacken lockern

Bleiben Sie auf Ihrem Bürostuhl sitzen und halten Sie den Rücken gerade an die Lehne. Die Füße sind fest und parallel am Boden. Lassen Sie die Arme locker herabsinken. Atmen Sie tief ein und heben dabei Ihre Schultern an. Versuchen Sie, die Schultern in Richtung der Ohren zu ziehen. Halten Sie diese Position für ein paar Sekunden. Atmen Sie aus während Sie die Schultern fallenlassen und gerade nach unten drücken. Wenn Sie diese Übung ein paar Mal wiederholen, können Sie Ihre Schultern mit ein paar kreisenden Bewegungen weiter lockern.

Oberkörper strecken

Bleiben Sie wie bei der ersten Übung gerade auf Ihrem Stuhl sitzen. Führen Sie Ihre Hände zusammen und verschränken Ihre Finger. Strecken Sie Ihre Arme von sich weg, so dass sie parallel zum Boden sind. Dann bewegen Sie die Arme nach oben. Sie sollten Anspannung in den Unterarmen spüren. Spannen Sie Ihren Oberkörper an, als würden Ihre Arme mit einem Seil zur Decke gestreckt. Atmen Sie dabei tief und ruhig in den Bauch. Nach einer Weile können Sie Arme und Oberkörper weiter nach hinten bewegen. Finden Sie den Punkt, der für Sie fordernd, aber nicht schmerzhaft ist. Verweilen Sie dort, bevor Sie die Arme wieder langsam nach vorne bringen. Diese Übung können Sie auch im Stehen machen.





Liegestützen am Schreibtisch

Liegestützen beziehungsweise Push-Ups gehören zu den effizientesten Kraftübungen, die man ohne großen Aufwand absolvieren kann. Wenn Sie im Büro den Platz haben und niemanden stören, machen Sie sie am Boden. Eine einfachere Variante ist es, den Schreibtisch oder eine ähnliche passende Fläche wie ein Fensterbrett als Stütze zu benutzen. Der Handabstand sollte dabei schulterbreit sein, die Beine durchgestreckt, der Rücken gerade, den Po eher nach hinten rausstrecken als durchdrücken. Je kleiner Ihr Winkel zum Boden ist, desto anstrengender wird es. Beginnen Sie mit 10 bis 20 Liegestützen und steigern Sie die Frequenz regelmäßig.

Dips mit Stuhl

Für diese Übung brauchen Sie einen stabilen Hocker oder Stuhl ohne Rollen. Setzen Sie sich auf den Stuhlrand und umfassen diesen mit beiden Händen. Bewegen Sie dann Beine und Po nach vorne, so dass Sie sich nur mit den Händen abstützen. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade und aufrecht ist und die Beine etwa in 90 Grad angewinkelt sind. Senken Sie dann Ihren Oberkörper herab, so dass die Oberarme parallel zum Boden sind und drücken Sie sich dann ganz hoch. Diese Übung stärkt besonders den Trizeps.

Plank für den Rücken

Stellen Sie sich mit dem Rücken an einen stabilen Schreibtisch. Umgreifen Sie den Schreibtischrand wobei die Hände etwas weiter als schulterbreit auseinander sind. Bewegen Sie Ihre Füße Schritt für Schritt nach vorn, bis sie in eine Schräglage



kommen. Strecken Sie Ihren Bauch nach oben, so dass der Rücken durchgedrückt ist. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden.

Einfaches Stretching für die Waden

Wer täglich acht Stunden oder mehr sitzt, vernachlässigt seine Beine. Achten Sie also darauf, sich regelmäßig durch Laufen und Dehnübungen auf Trab zu halten. Eine einfache, unauffällige Übung für die Waden ist es, sich gerade vor einen Stuhlrücken zu stellen und diesen fürs Gleichgewicht zu greifen. Dann brauchen Sie nur die Beine gerade durchzudrücken und ohne die Füße zu bewegen, auf die Zehenspitzen gehen. Bleiben Sie kurz mit dem Körpergewicht auf Zehen und Ballen stehen und spannen Sie Ihre Waden dabei an. Dann gehen Sie wieder mit den Fersen runter und wiederholen das ganze 10 bis 20 Mal.



BRINGT MICH MEIN JOB UM? WIE ARBEIT DIE LEBENSERWARTUNG REDUZIERT

von Roman Maas



Psychischer Stress, Rückenleiden, mangelnde Ruhephasen: Erwerbsarbeit kann belastend wirken. Welche Faktoren verkürzen unsere Lebenserwartung am meisten und wie kann man Schäden vorbeugen?

Arbeit ist das halbe Leben, sagt ein Sprichwort. Aber was, wenn die Arbeit einem noch die andere Hälfte raubt? Der tägliche Broterwerb ist für viele Menschen eine ständige Belastung. Das kann durch harte körperliche Arbeit geschehen, etwa bei handwerklichen Berufen, oder durch ermüdende Handlungen in einer Fabrik. Und wer den ganzen Tag im Bürostuhl sitzt, ist auch nicht vor gesundheitsschädlichen Belastungen gefeit.

Worauf sollte man achten, wenn man nach Jahrzehnten der Arbeit noch möglichst lange leben möchte? Und was ist mit dem Gerücht, dass gutverdienende Menschen länger leben als Menschen mit Niedriglöhnen?

Höheres Einkommen = Höhere Lebenserwartung?

Auf den ersten Blick scheint etwas dran zu sein, an der Aussage, dass Besserverdienende statistisch länger leben, als solche in unteren Einkommensklassen. So besagt die Studie „[Menschen mit hohem Einkommen leben länger](#)“ vom Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung (DIW), dass Frauen über 65 in einem wohlhabenden Haushalt eine um drei Jahre höhere Lebenserwartung haben – Männer sogar eine fünf Jahre höhere Lebenserwartung. Auch eine [amerikanische Studie von 2014](#) hat einen Zusammenhang zwischen hohem Einkommen und Langlebigkeit festgestellt.

Lassen Zahlen auf dem Kontoauszug Menschen länger leben? Sicherlich nicht. Die Studie vom DIW weist darauf hin, dass das Einkommen nicht kausal mit der Lebenserwartung zusammenhängt, sondern lediglich auf weitere Faktoren hinweist. So führen die Wissenschaftler die niedrigere Lebenserwartung in Niedriglohnhaushalten auf Belastungen wie finanzielle Knappheit, Mangel an sozialen Netzwerken, Freizeitaktivitäten und Bildung sowie harten physischen Beanspruchungen zurück.





Eine dänische Studie von 2018 relativiert die Ungleichheit von Einkommen und Lebenserwartung noch mehr. Sie berechnet den Fakt mit ein, wonach viele Menschen im Laufe des Lebens ihre Einkommensklasse wechseln. Berücksichtigt man dies, halbieren sich die Unterschiede zwischen den Lebenserwartungen von Besserverdienern und Geringverdienern. Es sind also viel mehr die Ausmaße der Belastungen während eines Arbeitslebens und weniger die Höhe des Gehaltsschecks, die über die Höhe der Lebenserwartung bestimmen.

Körperliche und geistige Belastungen

Körperliche Tätigkeiten können zu Belastungserscheinungen und einer kürzeren Lebenserwartung führen. Bei Berufen im Handwerk, in Garten und Feld oder in anderen herausfordernden Umgebungen kommt es oft zu Problemen mit Rücken und Bandscheiben, Herz-Kreislauf und Gelenkabnutzungen. Wer viel körperlich arbeitet, muss mit der Wahrscheinlichkeit leben, dass eine zu hohe Belastung irgendwann zu **Arbeitsunfähigkeit** führen kann.

Folgen von geistiger Überarbeitung – Stress, Burnout, Karōshi

Auch geistige Arbeit, wie sie Millionen Menschen jeden Tag in Büros verrichten, kann zu körperlichen Leiden führen, die die Lebenserwartung beeinträchtigen. Einige Probleme sind Rückenleiden, Augenschäden (**Office-Eye**), Kopfschmerzen und Herz-Kreislauf-Probleme.

Büroarbeit ist aber vor allen Dingen psychisch fordernd. Zeit- und Leistungsdruck, Auseinandersetzungen mit Kollegen und Vorgesetzten und wachsende Verantwortungen können zu chronischen Stresserscheinungen führen. Die Folgen sind dauernde Ermüdung, Stimmungsschwankungen, Gereiztheit, mangelnde Produktivität, Konzentra-

tionsschwächen sowie pessimistische Gedankengänge, bis hin zur Depression. Wenn mehrere solcher Symptome so stark werden, dass man sich nicht mehr fähig fühlt zu arbeiten, nennt man dies **Burnout-Syndrom**. Lange Arbeitstage ohne Pausen und übermäßige Überstunden verstärken das Risiko von Überarbeitung und Burnout. Dass dies nicht nur vorübergehendes Unwohlsein bedeutet, zeigen Extremfälle in Japan, wo es durch die harten Arbeitsbedingungen immer wieder zu Todesfällen kommt. Die Japaner haben sogar ein eigenes Wort dafür – **Karōshi**. Bekannt geworden ist 2017 ein **Fall einer 31-jährigen Journalistin** in Tokyo, die nach 159 Überstunden in einem Monat einem Herzinfarkt erlag – Tod durch Überarbeitung.



Mangelnder Schlaf – Das Schichtarbeiter-Syndrom

Einer der größten Fehler, die jemand mit hohem Arbeitspensum im Alltag machen kann, ist die Vernachlässigung von Schlaf. Schlafmangel führt zu verminderter Leistungsfähigkeit im Gehirn und hat zahlreiche negative Auswirkungen. So ist man unausgeschlafen weniger konzentriert und anfälliger für Fehler und Unfälle. Der natürliche biologische Rhythmus wird durch Nachtschichten gestört, was Auswirkungen auf die für geistige Fitness wichtigen Neurotransmitter wie [Melatonin](#) und [Serotonin](#) hat. Einschlafstörungen und chronische Müdigkeit sind die Folgen. Es ist also ein Trugschluss zu glauben, man wäre produktiver, wenn man Überstunden in die Arbeit investiert und diese dann vom notwendigen Schlaf abzieht.



Was kann man gegen Belastungen am Arbeitsplatz tun?

Auszeiten nehmen

Wer das Gefühl hat, die Arbeit überfordert einen bis an die Grenzen, sollte seinen Tages- und Wochenrhythmus überdenken. An welchen Tagen kommt man am schlechtesten aus dem Bett und wann hat man die meisten Probleme einzuschlafen? Die Einrichtung von festen Ruhezeiten, an denen selbst das Smartphone aus bleibt, kann helfen, seinen eigenen Rhythmus wiederzufinden. [Regelmäßige Meditation](#) ist etwas, was außer ein paar Minuten Zeit nichts kostet und die geistigen Akkus wieder aufladen kann.

Neben täglichen Ruhepausen sollte man sich ausreichend längere Auszeiten nehmen. Viele Menschen verbrauchen noch nicht einmal ihre zugesagten Urlaubstage und wundern sich darüber, dass sie ständig so abgeschlagen sind. Die Auszeiten sollten dafür genutzt werden, sich so gut wie mög-

lich zu entspannen. Hat man danach immer noch ein schlechtes Gefühl beim Gedanken an den Arbeitsplatz – sei es durch das zu hohe Arbeitspensum oder durch toxische Kollegen, sollte man sich die Frage stellen, ob man nicht die Stelle ganz wechselt und etwas Neues probiert.

Sport treiben

Die meisten Arbeiten – körperlich oder geistig – schlagen irgendwann auf Rücken, Wirbelsäule und das Herz-Kreislaufsystem. Um dem entgegenzuarbeiten ist es wichtig, regelmäßig sportlich aktiv zu sein. Es muss nicht unbedingt Leistungssport sein, schon einfache Streck- und Dehnübungen erhöhen die Flexibilität und beugen Schäden an Muskeln und Nerven vor. Systeme wie Yoga oder Pilates wirken dazu noch stressreduzierend. Ein paar Runden im Schwimmbad verbessern die Kondition, sind rückschonend und tun Wunder gegen schlechte Laune. Und Muskelaufbau im Fitnessstudio ist ebenfalls bestens für die Konstitution.



Gute Kontakte pflegen

Besonders, wer nach Feierabend noch eine Reihe weiterer Verpflichtungen hat, läuft Gefahr, sich nicht nur zu überarbeiten, sondern dabei auch seine sozialen Kontakte außerhalb des Jobs zu vernachlässigen. Menschen, die einem nahe stehen sind die wichtigsten Säulen, wenn es einmal schlechter läuft. Wer nur mit Menschen aus der Arbeitsmaschine kommuniziert, lässt sich leichter mehr Arbeit aufhalsen als gut für ihn ist. Deshalb ist es wichtig, in einem separaten Freundeskreis weg vom leistungs-betonten Arbeitskreis zu kommen.



Professionelle Hilfe suchen

Der Job wächst einem über den Kopf und eigentlich will man morgens gar nicht mehr aufstehen und zur Arbeit gehen? Oder der Rücken macht einfach nicht mehr mit, aber man weiß nicht, wie es sonst weitergehen soll? Arbeitet man, um zu leben oder lebt man nur noch, um zu arbeiten? Wenn die Belastungen so hart werden, dass sie langsam zu einem Burnout oder einer echten existenziellen Krise führen, ist es Zeit sich professionelle Hilfe zu suchen.



Es gibt **Psychologen und Therapeuten, die sich auf Menschen mit hohen Arbeitsbelastungen spezialisiert haben** und mit denen man individuelle Lösungen finden kann. Der Hausarzt oder die Hausärztin kann schon mal Klarheit über die körperlichen Symptome schaffen und dann an Spezialisten weiterleiten.



WORK-LIFE-BALANCE UND STRESS: ÜBERLEBEN IN EINER MODERNEN ARBEITSWELT

von Dom Schott



Arbeits- und Privatleben in perfekter Balance: Viele Menschen scheitern an diesem scheinbar so erstrebenswerten Ziel. Doch es gibt auch Alternativen, die mit der Realität der modernen Arbeitswelt besser zusammenpassen.

Weit über eine Milliarde Artikel, Studien, Erfahrungsberichte und Kolumnen findet Google in weniger als einer Sekunde zum Stichwort „Work-Life-Balance.“ Die Überschriften dieser Texte ähneln sich. Immer wieder tauchen die gleichen Begriffe auf: „Einklang“, „Zufriedenheit“, aber auch „Dauerstress“, „Unzufriedenheit“, „Depression“ und „Burnout“. Die Work-Life-Balance steht im Zentrum der modernen Arbeitswelt und gehört zu den wohl wichtigsten Themen, von denen gleichermaßen Arbeitnehmer wie Arbeitgeber betroffen sind.

Work-Life-Balance: Eine Utopie der modernen Arbeitswelt?

Das Deutsche Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend definiert die vielzitierte Work-Life-Balance so: „Work-Life-Balance bedeutet eine neue, intelligente Verzahnung von Arbeits- und Privatleben vor dem Hintergrund einer veränderten und sich dynamisch verändernden Arbeits- und

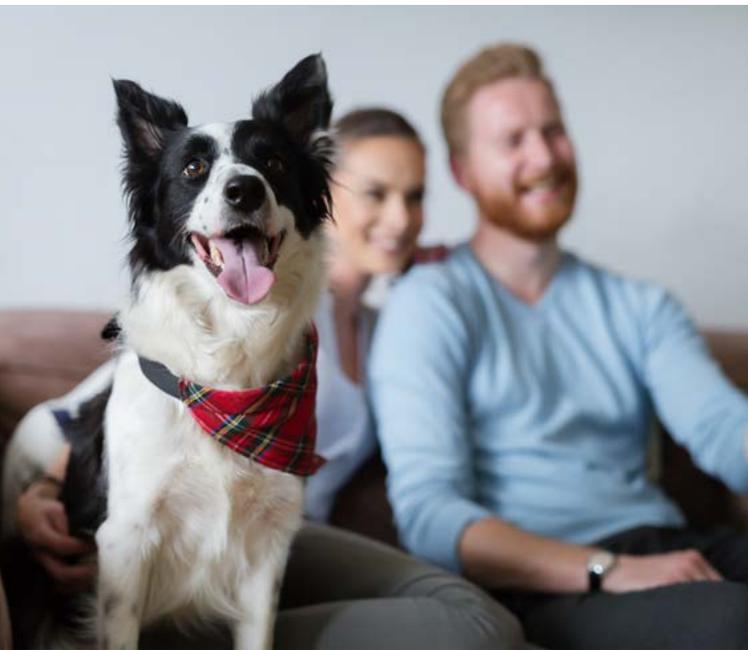
Lebenswelt.“ Was auf dem Papier durchaus positiv und vor allem machbar klingt, erweist sich in der Praxis als schwieriger Drahtseilakt zwischen den Anforderungen der Arbeit und den Bedürfnissen des Privatlebens. Die perfekte Ausbalancierung von Job und Freizeit stellt sich für viele Menschen als eine Utopie heraus: erstrebenswert, aber unmöglich erreichbar.

Schuld daran sind eine Vielzahl von Faktoren, die das ausgeglichene und vor allem scharf voneinander abgegrenzte Nebeneinander von „Work“ und „Life“ erschweren: Insbesondere die Digitalisierung hat längst dafür gesorgt, dass uns unsere Arbeit nach Hause, in die Bar, ins Museum oder beim Waldspaziergang folgt. Wir können immer und von überall aus unsere E-Mails lesen, mit Kollegen kommunizieren, Arbeitsprozesse einsehen, in der Cloud arbeiten, Performances auswerten. Vor allem Selbstständige können Arbeits- und Privatleben nur selten klar voneinander trennen – schließlich könnte ein lukrativer Auftrag verpasst werden, wenn das Smartphone pünktlich um 18 Uhr in den Flugmodus geschickt wird.





Auch deswegen hat sich in den letzten Jahren ein neuer Begriff etabliert, der das alte Modell der Work-Life-Balance zunehmend ersetzt und die Tatsache berücksichtigt, dass Job und Freizeit heute längst nicht mehr so klar voneinander getrennt werden können: Die Work-Life-Integration. Hier geht es nicht darum, Arbeit und Freizeit möglichst weit und strikt voneinander zu trennen, sondern einen Kompromiss zu finden, der beide Bereiche auf eine möglichst harmonische, gesunde und produktive Art zusammenbringt. Und dass diese Integration möglichst erfolgreich gelingt, ist extrem wichtig – denn sonst riskieren Betroffene nicht nur ihr Wohlbefinden, sondern auch ihre körperliche und psychische Gesundheit.



Stress ist normal – aber nicht als Dauerzustand

Stress kennen wir alle von unserem Alltag: Termine werden kurzfristig verschoben, Freunde melden sich nicht auf eine dringende Nachricht, der Bus verspätet sich, dem Haustier geht es nicht gut. All diese Dinge verursachen kurzzeitig Stress, wir fühlen uns angespannt, unruhig, fahrig. Damit kommt unser Körper gut zurecht – schwierig wird es allerdings, wenn dieser Stress zum Dauerzustand wird, wir „nicht mehr runterkommen“ können: Stresshormone wie Kortisol greifen dann unser Immunsystem an, Symptome wie körperliche Schmerzen, chronische Müdigkeit, Erschöpfung, Antriebslosigkeit, sogar Hautirritationen und Muskelzuckungen sind die Folge. Und davon wird auch die geistige Gesundheit angegriffen: Burnout und depressive Episoden drohen.

Auslöser für diesen Dauerstress gibt es im Alltags- und Berufsleben viele und sie werden noch weiter durch eine mangelhafte Work-Life-Integration bedingt: Überarbeitung, Leistungsdruck, fehlende Aufstiegschancen, geringes Gehalt, aber auch lautstarke Kollegen oder eine ungemütliche Raumtemperatur gehören zu den Faktoren, die für dauerhaften Stress sorgen können. Neben diesen externen Faktoren gibt es aber auch „hausgemachte“ Probleme, die aus unserem Mindset heraus den Stress anfeuern: Eine schlechte Zeiteinteilung, wenig Freizeit und „Quality Time“ mit Freunden oder sich selbst, aber auch ungesunde Ernährung und fehlende körperliche Betätigung gehören dazu.



Eine gelungene Work-Life-Integration kann einen entscheidenden Beitrag dazu leisten, diese Stressfaktoren zu eliminieren oder den Schaden, den sie anrichten, zumindest zu minimieren. Zum einen können hier Arbeitgeber geeignete Rahmenbedingungen schaffen: Sportprogramme, gesunde Snacks, Teamevents und offene Kommunikationen stehen hier ganz weit vorne auf der Liste möglicher Maßnahmen. Doch auch Arbeitnehmer können einiges dafür tun, den Dauerstress zu mindern.



Was das eigene Wohlbefinden steigern kann

„Freizeit heißt Freizeit“ ist eine der wichtigsten Regeln, die der moderne Arbeitnehmer verinnerlichen sollte. Selbst, wenn Arbeit im Rahmen der Work-Life-Integration zu einem gewissen Grad Teil des Privatlebens ist und bleibt, muss es auch Raum für eine gezielte Auszeit geben. Hier hilft es, die eigene Freizeit als Termin im Kalender zu markieren, um sicherzugehen, dass sich nicht doch wieder Arbeit dazwischen mogelt.

Neben diesen bewussten Erholungsphasen kann das Führen einer To-do-Liste ebenfalls dazu beitragen, den scheinbar überwältigenden Arbeitsberg in kleinere Arbeitsschritte aufzuteilen. Außerdem hilft die To-do-Liste dabei, noch zu erledigende Arbeit, für die gerade keine Zeit ist, zur Seite zu schieben, ohne sie direkt zu vergessen. Das entlastet den Kopf und kann das Wohlbefinden spürbar steigern. Einige Arbeitsexperten empfehlen außerdem, große To-dos direkt zu Beginn eines Tages zu erledigen. Ansonsten werden die besonders anspruchsvollen Aufgaben tage- oder sogar wochenlang hinausgeschoben, was spürbare Auswirkungen auf den Stresspegel haben kann.

Neben Sport und gesunder Ernährung, die grundsätzlich den Körper in Stressphasen unterstützen, ist es nicht zuletzt wichtig zu lernen, auch einmal „Nein“ zu sagen. Denn nur weil die Work-Life-Integration vorsieht, dass Arbeit und Privates ineinandergreifen, heißt das nicht, dass die Arbeit niemals enden darf.

Das Arbeits- und Berufsleben in Einklang zu bringen oder erfolgreich ineinander zu integrieren, ist eine große Herausforderung – aber es lohnt sich, diese Herausforderung in Angriff zu nehmen: Selbst wenn die ultimative Balance nicht erreicht werden kann, so bessert bereits jeder Schritt und jede Maßnahme auf dem Weg dorthin das eigene Wohlbefinden enorm.



ABSICHERUNG IM KRANKHEITSFALL

von Norbert Diedrich

Eine zeitweise Arbeitsunfähigkeit ist schnell gegeben. Doch was passiert, wenn man für längere Zeit ausfällt? Wie kann man sich für den Krankheitsfall absichern?

Mit diesen Fragen verbinden wir in der Regel die wirtschaftliche Absicherung für den Fall einer Erkrankung. Die wichtigste Vorsorgegarantie ist zuerst einmal jedoch eine Krankenversicherung. Es besteht sogar eine Pflicht zur Krankenversicherung. Das bezieht sich allerdings nicht auf die Pflicht des zu Versichernden, sondern auf Arbeitgeber und die Agentur für Arbeit, das Jobcenter und Institutionen, die für Sozialhilfe zuständig sind.

Menschen, die nicht als Arbeitsuchende gemeldet sind oder Selbstständige müssen zwar von den gesetzlichen Krankenkassen aufgenommen werden, aber vor allem müssen sie sich selbstständig melden.

Von Lohnfortzahlung über Krankengeld bis zur Erwerbsminderungsrente

Ohne weitere, privat abgeschlossene Versicherungen gliedert sich die Versorgung für Arbeitnehmer in drei Abschnitte:

1. Lohnfortzahlung im Krankheitsfall

Während eines laufenden Arbeitsverhältnisses, das seit mindestens vier Wochen besteht, zahlt der Arbeitgeber im Krankheitsfall bis zu sechs Wochen lang den vollen Lohn weiter. Das gilt auch für Auszubildende, Teilzeitbeschäftigte, Minijobber, studentische Aushilfen und befristet angestellte Arbeitnehmer: Wer sich allerdings zum Zeitpunkt der Arbeitsunfähigkeit in Elternzeit befindet, hat keinen Anspruch auf Lohnfortzahlung, da in diesem Fall das Arbeitsverhältnis ruht.

2. Krankengeld

Sollte die Arbeitsunfähigkeit auch nach sechs Wochen noch bestehen, muss der Arbeitgeber die Einstellung der Lohnfortzahlung der Krankenversicherung seines Arbeitnehmers mitteilen. Diese wird sich automatisch an den Erkrankten wenden und das Krankengeld überweisen. Dessen Höhe

ist vom jeweiligen Einkommen abhängig, beträgt aber maximal 90 Prozent des letzten Netto-Einkommens. Das Krankengeld wird für maximal 78 Wochen gezahlt. Wichtig für Selbstständige in der gesetzlichen Krankenversicherung: Sie zahlen im Regelfall einen ermäßigten Beitrag von 14 Prozent plus Zusatzbeitrag und sind damit vom Krankengeld ausgenommen.

3. Erwerbsminderungsrente

Nach 78 Wochen und einer weiterhin bestehenden Arbeitsunfähigkeit muss die betroffene Person einen Antrag auf Erwerbsminderungsrente bei der Rentenversicherung stellen. Voraussetzung ist, dass man insgesamt mehr als fünf Jahre zuvor in die Rentenversicherung eingezahlt hat – sowie davon wiederum drei Jahre im Laufe der letzten fünf Jahre. Die Höhe richtet sich nach dem individuellen Rentenanspruch zu einem bestimmten Alter. Dieses Berechnungsalter beträgt seit dem 01.01.2020 das vollendete 67. Lebensjahr. Damit ist die Rente in den letzten fünf Jahren zwar für alle Empfänger etwas angehoben worden, allerdings liegt sie bei den meisten Empfängern immer noch unterhalb der Grundsicherung.



Eine Berufsunfähigkeitsversicherung ist die beste Grundlage

Die Berufsunfähigkeitsversicherung gehört deswegen zum empfohlenen Standard für Arbeitnehmer – neben der Kranken- und der privaten Haftpflichtversicherung. Zusätzlich zur Erwerbsminderungsrente soll hier zumindest die Lücke bis zur Grundsicherung geschlossen werden.

Wichtig: Nicht selten werden gerade jüngeren Menschen Kombiprodukte aus Berufsunfähigkeit und Risikolebensversicherung angeboten. Die passen aber beide aus Sicht eines Versicherungsnehmers oft nicht gut zusammen. Sofern man nicht auf einen bestimmten Versicherer fixiert ist, sollte man bei Kombinationen aus beiden Versicherungen Folgendes berücksichtigen:



Bei der Berufsunfähigkeitsversicherung sollten die Bedingungen für einen ebensolchen Zustand das zentrale Auswahlkriterium sein. Abgedeckt sind dabei sowohl Krankheiten als auch Folgen durch Unfälle – ganz gleich, ob im privaten oder beruflichen Kontext geschehen. Entscheidend ist hier der Grad der Beeinträchtigung beziehungsweise der Prozentsatz der Behinderung. In Bezug auf die Höhe der Versicherungsbeiträge macht es dabei zusätzlich Sinn, sie zu einem vergleichsweise frühen Zeitpunkt im Berufsleben abzuschließen.

Eine Risikolebensversicherung hat einen ganz anderen Zweck und andere Voraussetzungen. Sie ist primär auf die Versorgung der Hinterbliebenen im Todesfall des Versicherten ausgerichtet.

Hierbei geht es also nicht um den Grad einer Beeinträchtigung durch Krankheit oder Unfall. Entsprechende Gesundheitsfragen, die zu einer Ablehnung seitens des Versicherers führen können, zielen eher auf schwere Krankheiten mit einer höchstwahrscheinlich absehbaren Lebenserwartung ab. Dazu gehören etwa bereits bestehende Tumorerkrankungen, HIV- oder Hepatitis-Infektion, Leberzirrhose, Nierenversagen, Alkohol- und Drogenabhängigkeit sowie ernsthafte Suizidversuche.

Bevor also eine mögliche Familienplanung nicht zumindest schon in Angriff genommen wird, kann man durchaus mit dem Abschluss einer Risikolebensversicherung warten. Zudem machen hierbei Altersunterschiede etwa zwischen Anfang und Ende 20 hinsichtlich der Beitragshöhe meist wenig aus.



Alternativen zur Berufsunfähigkeitsversicherung

Es gibt Alternativen zur Berufsunfähigkeitsversicherung für die Absicherung im Krankheitsfall. Folgende Modelle werden zuweilen als solche angeboten. Sie sind es jedoch nur bedingt.

Erwerbsunfähigkeitsversicherung nur für besondere Berufsgruppen

Dieses Versicherungsmodell funktioniert ähnlich wie eine Berufsunfähigkeitsversicherung. Während diese jedoch erst in Kraft tritt, wenn man zu mindestens 50 Prozent im bisherigen Beruf eingeschränkt ist, sind die Regelungen zur Erwerbsunfähigkeit nicht eindeutig.

Hinsichtlich der Kosten für Versicherungsnehmer kann diese Versicherung allerdings aufgrund anderer Prämienmodelle für körperlich hart arbeitende Menschen wie Handwerker eine Alternative darstellen. Hier sollte man aber sehr genau vergleichen.

Dread-Disease- oder Critical-Illness-Versicherungen

Hier sind die Unterschiede zur Berufsunfähigkeitsversicherung deutlicher. Psychische Erkrankungen wie etwa Burnout oder Depressionen werden generell nicht abgedeckt. Auch der Grad der Arbeitsfähigkeit des Versicherten ist irrelevant. Hierbei geht es um „kritische“ Krankheiten wie Krebs, Schlaganfall, Parkinson oder Multiple Sklerose. Doch sind dabei



unter anderem auch die Heilungschancen relevant. Und die sind ja beispielsweise bei verschiedenen Krebserkrankungen sehr unterschiedlich und von vielen Faktoren abhängig. All das sollte bei der Ausarbeitung des Vertrags besonders berücksichtigt werden.

Wenn allerdings eine Berufsunfähigkeitsversicherung nicht mehr möglich ist, zum Beispiel aus Altersgründen, bei Hochrisiko-Berufen, bestimmten Vorerkrankungen oder genetischen Veranlagungen, können hierdurch sinnvolle Absicherungen erreicht werden.

Fazit

Für die meisten Arbeitnehmer ist die Absicherung im Krankheitsfall durch die Berufsunfähigkeitsversicherung essentiell. Denn sonst kann man spätestens nach etwa eineinhalb Jahren schnell bis auf das Niveau der Grundversicherung zurückfallen. Mit speziellen Risiken behaftete Berufsgruppen oder Menschen, die unter sehr besonderen Umständen arbeiten, sind normalerweise ohnehin für außergewöhnliche Absicherungen sensibilisiert. Wer glaubt, dahingehend Bedarf zu haben, ist bei einem Versicherungsberater sicher gut aufgehoben.



ARBEITSUNFÄHIGKEITSKLAUSEL – WAS IST DAS

von Rebecca Gröger



Bei einer längeren Arbeitsunfähigkeit kommen viele Fragen auf. Wie sichert man sich ab? Wozu dient eine Arbeitsunfähigkeitsklausel? Unser Experte erklärt die wichtigsten Fakten.



Die Nase läuft, der Hals kratzt und ein Gefühl von Abgeschlagenheit lässt allein das Aufstehen am Morgen zu einer Herausforderung werden. Die jährliche Grippewelle ist für viele Berufstätige ein Grund, sich mit dem Thema Arbeitsunfähigkeit auseinanderzusetzen.



In den meisten Fällen reicht eine einfache Krankenschreibung vom Arzt. Doch was passiert, wenn Arbeitnehmer für längere Zeit ausfallen? Ab wann gilt man schon als berufsunfähig? Und was ist eigentlich eine Arbeitsunfähigkeitsklausel?

Gerhard Diepenbroek ist Fachexperte für Unfall- und Berufsunfähigkeitsversicherungen bei der LV 1871. Im Interview gibt er Antworten auf die häufigsten Fragen und erklärt, was man bei der Absicherung im Krankheitsfall beachten sollte.



Interview

Herr Diepenbroek, ab wann spricht man von einer Arbeitsunfähigkeit?

Gerhard Diepenbroek: Der Begriff bezieht sich in erster Linie auf das Arbeitsrecht. Durch eine Arbeitsunfähigkeit wird eine Person zunächst einmal von ihrer Arbeitspflicht entbunden, wenn sie unverschuldet erkrankt.

Wie lange zahlen Arbeitgeber und Krankenkasse bei Arbeitsunfähigkeit?

Gerhard Diepenbroek: Nach dem Lohnfortzahlungsgesetz haben Arbeitnehmer mindestens sechs Wochen Anspruch auf Lohnfortzahlung. Besteht kein Anspruch auf eine Lohnfortzahlung oder endet dieser, dann tritt die gesetzliche Krankenkasse ein und leistet das Krankengeld. Das Krankengeld wird höchstens für 78 Wochen gezahlt.

Wer nicht gesetzlich krankenversichert ist, kann über eine private Krankenversicherung ein Krankentagegeld vereinbaren. Hier gilt in der Regel eine unbegrenzte Leistungsdauer. Allerdings endet der Anspruch, sobald eine Berufsunfähigkeit vorliegt.



Sie haben gerade den Begriff „Berufsunfähigkeit“ erwähnt. Wie unterscheidet sich diese von einer Arbeitsunfähigkeit?

Gerhard Diepenbroek: Wie schon gesagt liegt eine Arbeitsunfähigkeit vor, sobald man wegen einer Erkrankung seine Arbeit nicht mehr verrichten kann. Es gibt in Deutschland auch keine Abstufung des Grades der Arbeitsunfähigkeit. Man ist also entweder arbeitsfähig oder arbeitsunfähig.

Eine Berufsunfähigkeit setzt dagegen immer eine gewisse Dauerhaftigkeit voraus. Es gibt hier keine einheitliche Definition, aber für die private Berufsunfähigkeitsversicherung gilt ein gesetzlicher Mindeststandard. Danach ist berufsunfähig, wer voraussichtlich auf Dauer seinen Beruf nicht mehr ausüben kann. Bei der LV 1871 haben wir diesen Prognosezeitraum auf sechs Monate verkürzt.

Es ist also durchaus möglich, dass sich Arbeitsunfähigkeit und Berufsunfähigkeit überschneiden.

Berufsunfähigkeitsversicherungen bieten oftmals eine sogenannte Arbeitsunfähigkeitsklausel an. Was hat es damit auf sich?

Gerhard Diepenbroek: Die Prüfung der Leistungsvoraussetzungen wegen Berufsunfähigkeit ist vergleichsweise aufwändig und nimmt daher oft eine längere Zeit in Anspruch. Das berufliche Tätigkeitsbild muss erhoben und die bestehenden Leistungseinschränkungen müssen ärztlich festgestellt werden. Bei mitarbeitenden Betriebsinhabern ist außerdem zu prüfen, ob organisatorische Maßnahmen eine weitere Berufstätigkeit ermöglichen.

Mit einer Arbeitsunfähigkeitsklausel kann dieser Zeitraum finanziell überbrückt werden. Hier genügt ein einfaches ärztliches Attest, um den Leistungsanspruch zu belegen.

Was sollte man beim Abschluss einer Arbeitsunfähigkeitsklausel beachten?

Gerhard Diepenbroek: Wie schon erwähnt, endet der Anspruch auf eine Krankentagegeldleistung aus der privaten Krankenversicherung, wenn eine Berufsunfähigkeit besteht.

Es gibt Krankenversicherer, die ihre Krankentagegeldleistung bereits dann einstellen, wenn eine private Berufsunfähigkeitsversicherung Leistungen erbringt. Hier wäre also zu beachten, ob möglicherweise ein Konflikt droht, wenn eine Berufsunfähigkeitsversicherung aufgrund der AU-Klausel Leistungen erbringt und noch unklar ist, ob überhaupt eine Berufsunfähigkeit vorliegt.

Vielen Dank für das Interview!

WEITERE INFOS ZUM THEMA

Was ist eine Berufsunfähigkeitsversicherung?

Ab wann sollte man die Berufsunfähigkeitsrente beantragen?

Wie funktioniert die Leistungsfallprüfung in der Berufsunfähigkeitsversicherung?



GESUNDE ERNÄHRUNG – TIPPS FÜR EINE AUSGEWOGENE KOST

von Thorina Lepak



Vielen Menschen fehlt für gesunde Mahlzeiten oft die Zeit und die Motivation – dabei ist ein ausgewogener Speiseplan leicht umzusetzen.

Gesunde Ernährung hat vielfältige positive Auswirkungen, sowohl auf die körperliche als auch auf die geistige Gesundheit. Einige Menschen tun sich allerdings bei der Umsetzung schwer, weil ein ausgewogener Speiseplan oft mit zeitlichem Aufwand assoziiert wird – auch sorgen widersprüchliche Empfehlungen für Verwirrung. Viele Tipps, die kursieren, sind außerdem veraltet. Wenn man ein paar Punkte bedenkt, kann man eine ausgewogene und gesunde Kost leicht in den Alltag integrieren.



Mehrere Portionen Obst und Gemüse am Tag

Grundsätzlich gilt: Obst und Gemüse sollten auf dem täglichen Speiseplan stehen. Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt 5 Portionen am Tag. Neuere Studien belegen aber, dass dies nur das Minimum sein sollte und mehrere Portionen nicht schaden. Denn Obst und Gemüse versorgen den Körper mit wichtigen Nährstoffen und Vitaminen wie Mineralien und Spurenelementen.



Die eigentliche Herausforderung ist, mehr Obst und Gemüse in die Ernährung zu integrieren – das geht beispielsweise über einen Apfel oder eine Banane im Müsli, einen Zwischensnack, mehr Gemüse-Beilagen beim Mittagessen oder Smoothies. Wer kein Gemüse mag, kann sich mit unterschiedlichen Zubereitungsarten und Gewürzrichtungen herantasten.

Einzelne Zutaten statt verarbeitetes Essen

Die Wahl sollte so oft wie möglich auf unverarbeitete Nahrung fallen: Grob gesagt ist das jedes Lebensmittel, das keine Zutatenliste aufweist, wie beispielsweise saisonales Gemüse, Reis, Nüsse, frischer Fisch oder auch frisch gepresste Säfte. Wer sich sein Essen selbst zusammenstellt, kann zum einen entscheiden, was enthalten ist und vermeidet zum anderen versteckte Fette und andere ungesunde Inhaltsstoffe.

Auch Fertiggerichte, die mit den Attributen „gesund“ und „natürliche Zutaten“ werben, sind mit Vorsicht zu genießen. Um Zeit zu sparen ist es besser, mehrere Portionen vorzukochen und einzufrieren.



Mahlzeiten und Zutaten variieren

Abgesehen von den Zutaten selbst ist es für eine gesunde Ernährung auch wichtig, abwechslungsreich zu essen. Allzu leicht verfällt man in denselben Trott – auch weil es im Alltag einfacher ist – und entscheidet sich häufig für dieselben Gerichte. In diesem Fall sollte man allerdings die Zutaten variieren, um den Körper mit allen erforderlichen Nährstoffen zu versorgen und keinen Mangel entstehen zu lassen.

Bei einer abwechslungsreichen ausgewogenen Ernährung sollte man allerdings darauf achten, vor allem Pflanzliches zu bevorzugen, da diese Zutaten einen hohen Ballaststoffgehalt, viele Mineralien und im Gegensatz zu Fleisch und Wurst keine ungesunden Fette enthalten.

Gesunde tierische Produkte

Ein Schwerpunkt auf einer pflanzlichen Ernährung bedeutet jedoch nicht, dass man gänzlich auf tierische Produkte verzichten sollte. Auch sie liefern wichtige Bestandteile wie Calcium, Proteine und Eisen.

Hier kommt es allerdings darauf an, welches Fleisch wie oft verzehrt wird. Geflügel sollte bevorzugt werden, da es zu den fettarmen Fleischsorten gehört, darüber hinaus Fisch – unter anderem wegen der gesunden Omega-3-Fettsäuren. Insgesamt sollten Fisch beziehungsweise Fleisch ein bis zwei Mal pro Woche auf den Tisch kommen. Milch, Käse, Joghurt,



andere Milchprodukte und in Maßen Eier ergänzen ebenfalls die Ernährung.

Vollkorn statt Weizen

Dass die Ernährung vor allem auf Getreideprodukten basieren sollte, weil diese besonders viel Energie liefern, ist veraltet. Mit ihnen nimmt man auch viele Kohlenhydrate und teilweise auch Kalorien zu sich, die einer gesunden Ernährung nicht zuträglich sind. Ganz streichen braucht man Nudeln, Brot, Kartoffeln und Co. allerdings auch nicht. Wo es möglich ist, sollte man aber auf die Vollkornvariante zurückgreifen, weil diese mehr Nährstoffe enthält und länger satt macht als Weizenprodukte. Entsprechend muss man von Vollkornprodukten auch weniger zu sich nehmen. Indem man Weizenprodukte reduziert, beugt man unter anderem auch der Bildung von Diabetes mellitus vor.

Kleine Sünden bewusst genießen

Süßigkeiten und Alkohol sollte man nach Möglichkeit vermeiden beziehungsweise nur in Maßen genießen. In beiden Fällen handelt es sich um eine

zusätzliche Aufnahme von Kohlenhydraten und Kalorien, die der Körper nicht braucht. Diese Produkte sollten – genauso wie Fertigprodukte – bewusst genossen werden und am besten auch nicht in Sicht- beziehungsweise Griffweite stehen.

Weitere Tipps für mehr Gesundheit

Darüber hinaus gibt es noch ein paar weitere Punkte, wie man seine Ernährung gesünder und vollwertig gestalten kann und dabei wenig Aufwand betreiben muss. Dazu gehört:

- Zucker und Salz reduzieren. Beim Würzen von Speisen sollte man lieber auf verschiedene Kräuter zurückgreifen. Für Zucker ist Stevia eine kalorienarme Variante.
- Langsam essen. Das ist gesünder für den Körper, beugt Krankheiten vor und verhindert, dass man mehr isst als der Körper benötigt.
- Darüber hinaus gilt der Klassiker: Möglichst viel Flüssigkeit trinken – mindestens zwei Liter am Tag. Eine Alternative zu Wasser sind ungesüßte Tees.

Impressum

Konzeption und Redaktion

Bereich Marketing/Unternehmenskommunikation

Unsere Adresse

Lebensversicherung von 1871 a. G. München
Maximiliansplatz 5
80333 München

Telefon: 089 55167 – 0
Telefax: 089 55167 – 1212
info@lv1871.de
<https://www.lv1871.de>

Bankverbindung

UniCredit Bank AG:
BLZ 700 202 70
Kto.-Nr. 533 007 58
SWIFT (BIC): HYVEDEMMXXX
IBAN: DE 76 7002 0270 0053 3007 58

Vorstand

Wolfgang Reichel (Vorsitzender des Vorstands)
Dr. Klaus Math
Hermann Schrögenauer

Vorsitzender des Aufsichtsrats

Dr. Peter Hohenemser

Versicherungsverein auf Gegenseitigkeit,
vertreten durch den Vorstand
Sitz München
AG München HRB 194

Aufsichtsbehörde

Bundesanstalt für Finanzdienstleistungsaufsicht
(BaFin), Bonn

Umsatzsteueridentifikationsnummer (USt-ID-Nr.)

DE 129 274 608

Bildnachweis

Sofern nicht anders gekennzeichnet, stammen
die in dieser Broschüre verwendeten Bilder von
Adobe Stock Fotos und Getty Images



**WENN DU NICHT
MEHR BIST,
WAS DU BIST.**