

# Arbeit. Gesundheit. Mobilität.

DAS MAGAZIN FÜR BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT  
AUSGABE 01/2022

FLEXIBEL, MOBIL, AGIL:  
WAS MOBILITÄT FÜR UNTERNEHMEN UND  
MITARBEITENDE BEDEUTET

FÜR DEN JOB INS  
AUSLAND? WARUM DAS  
NICHT MEHR SO IST

EIN BLICK IN DIE ZUKUNFT:  
DIE MOBILE STADT

GEISTIG TOPFIT:  
SO FÖRDERN SIE IHRE  
MENTALE GESUNDHEIT

Nachhaltig gesund.

**Mobil**  
KRANKENKASSE

# Liebe Leser\*innen,

mit diesem Heft halten Sie bereits die achte Ausgabe von ARBEIT. GESUNDHEIT., unserem Magazin für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM), in den Händen. Dieses Mal dreht sich alles um das Thema Mobilität.

In spannenden Artikeln, Beiträgen und Interviews zeigen wir Ihnen, welchen Einfluss diese auf die heutige Arbeitswelt hat und wie Unternehmen durch ein steigendes Maß an Flexibilität, Mobilität und Agilität profitieren. Außerdem haben wir für Sie Wissenswertes zu den aktuellen Entwicklungen in Sachen berufliches Pendeln und Arbeitsplatz im Ausland zusammengestellt.

Erfahren Sie mehr dazu, wie der Bereich BGM Change-Prozessen begegnet, und werfen Sie mit uns einen Blick in die Zukunft – auf die mobile Stadt. Lernen Sie, wie Sie Ihren Geist fit halten und wie E-Bikes Ihre Gesundheit fördern können.

Darüber hinaus geben wir Ihnen einen Einblick in unsere BGM-Arbeit und in drei exemplarische Angebote unseres Portfolios.

Zum Schluss stellen wir Ihnen das Wichtigste rund um unser BGM-Highlight des Jahres vor: unsere Fachtagung „Wir entwickeln BGM weiter“, die nach mehreren pandemiebedingten Verschiebungen nun endlich wieder vor Ort stattfinden kann. Wir freuen uns darauf, Sie persönlich zu begrüßen.

**Mit besten Grüßen – bleiben Sie gesund!**



**Christoph Kossak-Glowczewski**  
Teamleitung Prävention und Gesundheitsförderung



## KURZ & KNAPP

**4**  
Unser multimobiler Alltag in ausgewählten Zahlen

## UNTERNEHMEN & GESUNDHEIT

**5**  
Flexibel, mobil, agil: Was Mobilität für Unternehmen und Mitarbeitende bedeutet

**8**  
Die Mobilität von heute und morgen: auf ein Wort mit Dr. Silvia Schäfer

**10**  
Pendeln: noch up to date oder schon Schnee von gestern?

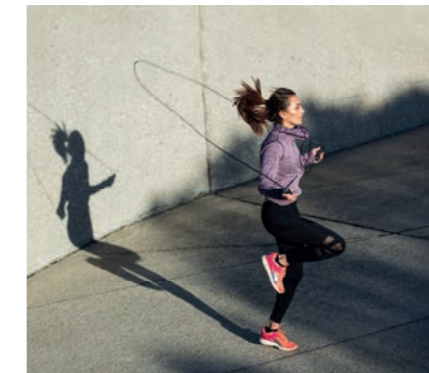
*Lesetipp!*



**11**  
Für den Job ins Ausland? Warum das nicht mehr so ist

**12**  
Welt im Wandel: Was heißt Mobilität in Bezug auf Freizeit, Arbeit und Gesundheit?

**14**  
BGM – die Konstante im Wandel



## TREND & LEBEN

**16**  
Ein Blick in die Zukunft: die mobile Stadt

**17**  
Da kommt Bewegung auf die Ohren: mit unseren Top-3-Mobilitätspodcasts

**18**  
Geistig topfit: So fördern Sie Ihre mentale Gesundheit

**19**  
Warum Bewegung nicht ohne motorische Fähigkeiten stattfinden kann

**20**  
Trend E-Bike und Pedelec: die neue Mobilität auf zwei Rädern



## MOBIL & MEHR

**22**  
Fachtagung 2022: Wir entwickeln BGM weiter

**23**  
Nachgefragt: Wie sind Sie unterwegs?

## IMPRESSUM

**Redaktion** Mobil Betriebskrankenkasse, Team Prävention und Gesundheitsförderung  
**Druck** Merkur Druck, Norderstedt  
**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, 43, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 18, 19, 20, 21 und 24), Freepik (Seite 4, 5, 6 und 7) und Istock (Seite 9, 16, 17, 22 und 24)

April 2022

# Unser multimobiler Alltag in ausgewählten Zahlen

## Verkehr

Rund **59 Millionen** zugelassene Kfz verzeichnete Deutschland zum letzten Stichtag am 01.01.2021.<sup>1</sup> Was die nachhaltige Alternative zu Benzin und Diesel angeht, nähert sich die Zahl der zugelassenen **elektrisch angetriebenen Pkw** Ende letzten Jahres der Marke von **einer Million**.<sup>2</sup>

## Arbeitsplatz

Fest steht: Mit steigendem Alter nimmt die Mobilität ab. Die Bereitschaft, den Wohnsitz beispielsweise für den Job zu wechseln, liegt bei **25 % (Beschäftigte 25–34 Jahre)** bzw. **15 % (Beschäftigte 35–44 Jahre)**.<sup>3</sup>

## Tagesmobilität

An **Wochentagen** sind die Deutschen **mobiler (83,6 %)** als am Wochenende (73,1 %).<sup>4</sup>

## Fortbewegungszeit und -mittel

Mit rund **23,9 Minuten** sind die Menschen in Deutschland **täglich am meisten zu Fuß** unterwegs. Minimal geringer fallen die Minuten pro Tag und Person für die Wege mit dem **Pkw oder Rad** aus: **21,2 Minuten**.<sup>5</sup>

## Elektromobilität

Im **ersten Quartal des Jahres 2022** lag die Anzahl der öffentlich zur Verfügung stehenden **E-Ladesäulen** in Deutschland bei rund **28.100**.<sup>6</sup>

## Agilität in Unternehmen

Als wesentlicher Bestandteil der Prozessorganisation werden Firmen zunehmend agiler. Lag die Unternehmensagilität 2020 noch bei 40,9 %, waren es **2021 bereits 46,3 %**.<sup>7</sup> Gradmesser dafür, wie agil ein Unternehmen ist, sind vorab definierte KPIs (Key Performance Indicators) wie zum Beispiel: Wie schnell wird auf kurzfristige Änderungen reagiert? Wie viele Sprints werden für einen Prozessschritt benötigt? Wie zügig werden einzelne Aufgaben bearbeitet und abgeschlossen?

<sup>1</sup> <https://www.bmvi.de/SharedDocs/DE/Artikel/G/fahrzeugbestand.html>  
<sup>2</sup> <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/265995/umfrage/anzahl-der-elektroautos-in-deutschland/>  
<sup>3</sup> [https://www.bmvi.de/SharedDocs/DE/Publikationen/G/Verkehr-in-zahlen-2021-2022.pdf.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.bmvi.de/SharedDocs/DE/Publikationen/G/Verkehr-in-zahlen-2021-2022.pdf.pdf?__blob=publicationFile)  
<sup>4</sup> [https://mobilitaet.spaenle.fv.kit.edu/downloads/Bericht\\_MOP\\_20\\_21.pdf](https://mobilitaet.spaenle.fv.kit.edu/downloads/Bericht_MOP_20_21.pdf)  
<sup>5</sup> <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/460234/umfrage/fortbewegungszeit-und-mittel-in-deutschland-monatlich/>  
<sup>6</sup> [https://agile.wi.unisg.ch/wp-content/uploads/FOE\\_Executive\\_Summary\\_2021\\_EN.pdf](https://agile.wi.unisg.ch/wp-content/uploads/FOE_Executive_Summary_2021_EN.pdf)

# Flexibel, mobil, agil: Was Mobilität für Unternehmen und Mitarbeitende bedeutet

Bis vor einigen Jahren waren viele Mitarbeitende noch langfristig an eine Arbeitsstelle oder einen Wohnort gebunden. Heute gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, Chancen und Herausforderungen, wie und wo Arbeit erledigt wird. Das Thema Mobilität spielt in Bezug auf den klassischen Bürojob eine immer wichtigere Rolle.

Mit der stetigen Zunahme von Arbeitskonzentrationen in Ballungsgebieten wachsen auch die räumliche Beweglichkeit, die Geschwindigkeit und die Flexibilität, mit denen sich Arbeitnehmer\*innen, aber auch Arbeitgeber\*innen auseinandersetzen müssen.

Was die Digitalisierung damit zu tun hat und was Flexibilität für Beschäftigte und Arbeitgeber\*innen heißt, lesen Sie hier. Außerdem erfahren Sie, wie sich die berufsbedingte Mobilität in den letzten Jahren verändert hat und was mit mobilem sowie agilem Arbeiten gemeint ist.



**Digitalisierung als Mobilitätstreiber**

Die Arbeitswelt ist einem immerwährenden Wandel unterworfen. Vor allen Dingen Digitalisierung und Automatisierung treiben diesen Umschwung nun schneller denn je voran. Viele Prozesse, Leistungen und Produktionen werden immer stärker automatisiert und miteinander vernetzt. Darüber hinaus ist die Mobilität von Arbeitskräften auf nationaler, aber auch auf internationaler Ebene enorm gewachsen. Denn mobiles Arbeiten wird durch die Digitalisierung erst so richtig möglich.

**Flexibel an die Arbeit**

Neben einer ausgeprägten Work-Life-Balance und dem Wohlbefinden am Arbeitsplatz wird vor allem Flexibilität zu einem Grundbedürfnis für Arbeitnehmer\*innen. Flexible Arbeitszeitmodelle, „Remote first“ oder ein anderer fester Wohnort fern der Arbeitsstätte lösen fixe Vereinbarungen und starre „Office first“-Regelungen ab. Und auch zukünftig wird sich diese Entwicklung fortsetzen: Noch mehr Flexibilität wird laut Zukunftsprognosen gefordert und gefördert werden.

Aufseiten der Arbeitgeber\*innen sind Flexibilität und Mobilität hingegen nicht nur Wunsch, sondern oftmals Voraussetzung dafür, dass Bewerber\*innen für einen Job überhaupt erst ausgewählt werden. Eine hohe Mobilitätsbereitschaft gilt als Soft Skill und Karrierefaktor.



**Berufsbedingte Mobilität: gestern und heute im Vergleich**

Unter dem Schlagwort berufsbedingte Mobilität fällt den meisten wahrscheinlich als Erstes das Pendeln ein. Liegt die Arbeitsstätte nicht am gleichen Ort wie die Wohnstätte, müssen Arbeitnehmer\*innen mobil werden. Entweder indem sie eine gewisse Strecke zum Arbeitsplatz mit Auto, Rad, ÖPNV oder zu Fuß zurücklegen. Oder indem sie berufsbedingt in eine andere Stadt umziehen.

Kennzeichneten bis vor der Corona-Pandemie noch Auslandsaufenthalte, Fernumzüge, Dienstreisen oder Wochenendpendeln den Alltag vieler Beschäftigter, sieht das mittlerweile anders aus.

Reisen aus dienstlichen Gründen wurden von Unternehmen zuletzt immer wieder stark eingeschränkt. Laut einer Umfrage wollen 61 % der Firmen in Deutschland auch in Zukunft Dienstreisen seltener einsetzen. Auf Meetings vor Ort wollen 59 % dauerhaft verzichten. Die Kommunikation wird noch stärker in digitalem Rahmen stattfinden.<sup>9</sup> Gut 64 % der Befragten setzen bei internen Abstimmungsprozessen vermehrt auf virtuelle Konferenzen. Bei jedem vierten der befragten Unternehmen sollen jedoch auch weiterhin Termine vor Ort stattfinden. Zukünftig gilt es, ein gutes und gesundes Gleichgewicht zu finden. Eines, das den individuellen Anforderungen der Firmen entspricht und den persönlichen Austausch – ob digital oder vis-à-vis – an erste Stelle setzt.



<sup>9</sup> <https://www.personalwirtschafft.de/news/hr-organisation/berufliche-mobilitaet-nimmt-auch-mach-corona-weiter-ab-97956/>

**Mobiles Arbeiten: Was ist das?**



**Definition**

Unter mobilem Arbeiten versteht man eine Form des ortsunabhängigen Arbeitens. Dabei sind Beschäftigte nicht nur im Büro oder nur im Homeoffice, sondern können grundsätzlich maximal flexibel von überall aus ihren Job machen: im Co-Working-Space, im Zug, in Deutschland, aber auch am anderen Ende der Welt.

**Vorteile**

- Bessere Work-Life-Balance
- Größere Arbeitgeberattraktivität
- Motivations- und Leistungssteigerung
- Höhere Mitarbeiterzufriedenheit und -loyalität
- Größerer Pool an Talenten über regionale oder nationale Grenzen hinaus

**Herausforderungen**

- Eventuell schwächere Teambindung
- Mögliche Disbalance zwischen Beruf und Privatleben

**Voraussetzungen**

- Bereitstellung von entsprechender Hard- und Software
- Festlegung von Kernzeiten sowie Arbeits- und Ruhezeiten
- Eventuell Checklisten zur Arbeitssicherheit
- Maßnahmen zum Datenschutz



**Agiles Arbeiten: Was heißt das?**

**Definition**

Als agiles Arbeiten beschreibt man eine Arbeitsweise, die Unternehmen, Mitarbeitende und Teams dazu befähigt, sich Veränderungen schnell anzupassen, kurzfristig zu reagieren und damit erfolgreich zu arbeiten. Und das sowohl reaktiv als auch proaktiv. Mögliche Szenarien werden skizziert, analysiert und so ebenfalls vorausschauend gehandelt.

**Vorteile**

- Größere Flexibilität und schnellere Handlungsfähigkeit
- Höhere Bereitschaft zu innovativem Denken und Arbeiten
- Steigende Qualität der Ergebnisse
- Stärkere Mitarbeiterbindung und dadurch höheres Engagement und mehr Loyalität

**Herausforderungen**

- Möglicherweise mangelndes Vertrauen
- Eventuell fehlende Bereitschaft zur Umsetzung

**Voraussetzungen**

- Eigenverantwortliches Arbeiten
- Umfangreiche Kommunikation aller Beteiligten
- Klares Leitbild
- Orientierung an den Kund\*innen
- Nutzung von agilen Methoden (Scrum, Kanban oder Design Thinking)





Dr. Silvia Schäfer

# Die Mobilität von heute und morgen: auf ein Wort mit Dr. Silvia Schäfer

Was heißt eigentlich „mobil sein“? Wie sieht eine mobile, agile Arbeitswelt aus? Und was bedeutet das für die Menschen und die Zukunft? Zu diesen und weiteren Fragen haben wir mit Dr. Silvia Schäfer, Agile Coach sowie Expertin für New Work und Mindful Leadership, gesprochen. Ihre Antworten lesen Sie hier.

**Fangen wir mit einer allgemeinen Frage an, Frau Dr. Schäfer: Was bedeutet Mobilität für Sie persönlich? Wie äußert sich „mobil sein“ für Sie in den unterschiedlichen Lebensbereichen?**

Für mich bedeutet „mobil sein“, dass man geistig mobil ist, also flexibel denken kann, und auch körperlich mobil ist, also alle Bewegungen ohne Einschränkungen ausführen kann. In übertragenem Sinn bedeutet „mobil sein“ für mich, dass man selbst wählen kann, wo man sich aufhält – den Ort, die Stadt, das Land ... Als Expertin für New Work habe ich mich intensiv mit der neuen mobilen Arbeitswelt beschäftigt.

**Ganz gleich, ob das beim Arbeiten oder in der Freizeit ist:** Für mich ist es denkbar, dass in Zukunft fast alle Dienstleistungen auch mobil möglich sind. Zum Beispiel muss ein Arztgespräch nicht zwingend in der Praxis ablaufen. Es gibt sogar schon Ansätze, bei denen Patient\*innen ein Untersuchungsgerät zugesendet wird und die Messung/Diagnose dann remote unter ärztlicher Anleitung (also über eine Distanz) erfolgen kann. Für die große Masse ist das zwar noch Zukunftsmusik, doch ich kann mir das sehr gut vorstellen. Bis vor zwei Jahren hätten auch die wenigsten gedacht, dass viele Arbeiten im Homeoffice erledigt werden können und dass die Firmen und Menschen sich so schnell umstellen können.

**Welchen Einfluss hat unsere immer mobilere, flexiblere Welt auf die Menschen? Welche Chancen sehen Sie und wo liegen Ihrer Meinung nach Herausforderungen?**

Seit mehreren Jahren bestelle ich meine Lebensmittel online und bin damit sehr zufrieden, da es mir ermöglicht, in der gesparten Zeit Dinge zu tun, die ich lieber mache. Das Online-Einkaufen ersetzt zwar nicht den genüsslichen Gang über den Markt, doch ich bin zufrieden, dass ich weder ein Auto noch Zeit fürs Einkauf benötige.

Als Expertin für Mindful Leadership habe ich die Erfahrung gemacht, dass es meinen Kund\*innen immer schwerer fällt, zwischen Arbeit und Freizeit zu unterscheiden. Firmen befürchten einen Kontrollverlust und dass Arbeitnehmer\*innen im Homeoffice nicht die volle Leistung bringen. Einzelpersonen fällt es nicht leicht, sich geistig und mental auf das Thema Arbeit einzustellen. Sie behelfen sich damit, sich besonders zu kleiden oder einen bestimmten Ort für die Arbeit zu reservieren, um leichter in die jeweilige Rolle zu schlüpfen.

Work-Life-Blending heißt hier das neue Zauberwort. Es kommt nicht mehr auf die richtige Balance an, sondern darauf, dass sich die Tätigkeiten vermischen. So kann man zum Beispiel eine Telefonkonferenz während eines Spaziergangs machen oder auch einen Online-Kurs besuchen, während man auf den Bus wartet. Technisch ist das heute alles kein Problem. Die Herausforderungen liegen darin, wie man mit diesen Umständen umgeht und wie gut man die Tätigkeiten im Kopf auseinanderhalten kann. Hier spielt die eigene emotionale Sicherheit und Resilienz eine sehr große Rolle.

**Wenn wir den Blick auf die mobile Arbeitswelt lenken: Welche Entwicklungen sehen Sie hier?**

Der größte Trend ist für mich, dass Führungskräfte ihrer Fürsorgepflicht beim mobilen Arbeiten nachkommen. Viele große Firmen halten keine Büros mehr vor, sondern statten ihre Mitarbeitenden mit mobilen Endgeräten aus. Das Arbeiten im eigenen Heim hat zwei Herausforderungen: Die eine ist, zu viel zu tun zu haben beziehungsweise vieles gleichzeitig zu tun. Bei Eltern oder Haushalten mit Kindern ist es oft so, dass man sich eher ablenken lässt und die Arbeit insgesamt zu viel wird, wenn man örtlich oder zeitlich nicht klar trennt. Als Mutter von drei Töchtern weiß ich, wovon ich spreche. Die andere Herausforderung ist, dass die sozialen, persönlichen Kontakte fehlen, sodass man trotz Interaktion über digitale Tools und Medien vereinsamen kann. Der Mensch ist immer noch ein soziales Wesen, bei dem Energien ausgetauscht werden. Das geht zwar auch digital, aber nicht alle sind dafür offen oder empfänglich.

Gerade deswegen sind Achtsamkeit und Selbstfürsorge so wichtig. Durch geeignete und regelmäßige Präventionsmaßnahmen ist man allerdings gut vorbereitet und kann diese Herausforderungen leichter meistern.

**Inwiefern profitieren Unternehmen, die offen gegenüber Mobilität, Agilität und Flexibilität sind?**

Unternehmen profitieren sehr vom flexiblen Arbeiten. Wegezeiten fallen weg, Kosten für Büros können reduziert werden und gleichzeitig werden die Unternehmen auch attraktiv für andere (internationale) Arbeitsmärkte. So können zum Beispiel Expert\*innen von verschiedenen Kontinenten aus digital zusammenarbeiten.

Gerade auch beim Blick auf die nachfolgenden Generationen ist es wichtig, sich auf die neuen Generationen und die Vor- und Nachteile von New Work einzustellen. New Work bedeutet, dass sich die Arbeitgeber\*innen nach den Anforderungen der Arbeitnehmer\*innen richten und nicht andersherum. Wenn diese mobil und agil arbeiten wollen, dann sind flexible Unternehmen im Vorteil. Voraussetzung dafür ist jedoch, dass sich die Firmen auch um die mentale Gesundheit kümmern, Hilfestellung beim Aufbau von Resilienz bieten und dafür sorgen, dass die Mitarbeitenden gut und gelassen mit dem Wandel der Zeit (Change-Management) umgehen.



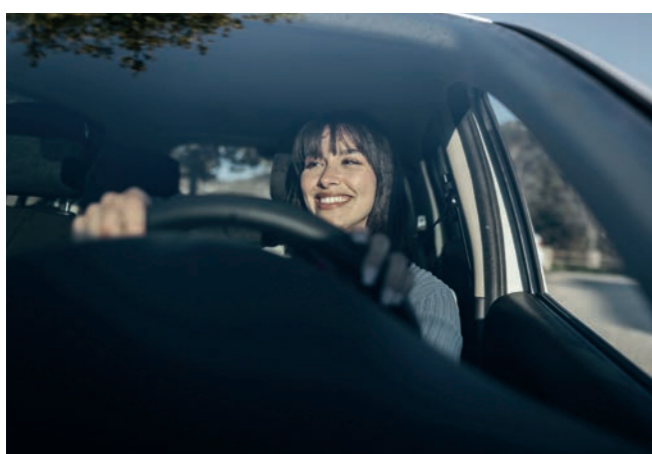
**Werfen wir einen Blick in die Zukunft: Wie sieht die Mobilität der Zukunft in fünf, zehn, 20 Jahren für Sie aus? Sitzen wir in fliegenden Autos und gestalten unser Leben als Avatare?**

Ich sehe die Mobilität der Zukunft sehr positiv. Es wird möglich sein, auf Reisen zu arbeiten, sich intensiver um die Familie zu kümmern und an dem Ort zu sein, wo man gern sein möchte. Auch die mentale und körperliche Gesundheit wird davon profitieren. Die Angebote der Mobilitätsanbieter\*innen werden sich ebenfalls anpassen. Wie kommt man beispielsweise von Bahnhöfen und Flughäfen mit öffentlichen Angeboten zum Wunschorf? Und wie können nicht genutzte Flächen, zum Beispiel Hoteldecker oder Parkplätze, integriert werden? Ich habe zwei Idealvorstellungen: Zum einen kann man um die Welt reisen, remote und digital arbeiten, Kontakt zur Familie und zum Freundeskreis halten und einfach selbst bestimmen, wo man wie lange bleibt (Stichwort digitaler Nomade). Die zweite Idealvorstellung ist, dass man statisch an seinem Wunschorf bleibt und trotzdem die Welt zu sich einladen kann. Man kann sich mit vielen interessanten Personen vernetzen und weiterentwickeln, ohne dass man einen Fuß vor die Tür setzen muss (Stichwort digitale Präsenz).

In meinem Online-Business arbeite ich komplett von zu Hause aus, egal ob Coachings, Keynotes oder Workshops. Und wenn ich auf Reisen gehe, dann nehme ich das alles mit. Mit mobilem Arbeiten kann ich meine Freizeit und mein Familienleben so gestalten, wie es am besten zu mir und meiner aktuellen Lebenssituation passt. Ich achte auf meine körperliche und mentale Gesundheit, sodass ich mit voller Energie meine Arbeit machen und meine Freizeit genießen kann. Diese Achtsamkeit gebe ich als Mindful-Leadership-Expertin gern an Firmen oder Privatpersonen weiter, damit die neue Mobilität für alle Vorteile bringt.

# Pendeln: noch up to date oder schon Schnee von gestern?

In den letzten Monaten ist das Homeoffice für viele Menschen zum Ersatzbüro geworden. Der Weg zur Arbeit entfiel für die meisten und damit gefühlt auch das Pendeln. Doch stimmt diese Wahrnehmung? Wie sieht es auf den deutschen Straßen aus? Und was macht das Pendeln eigentlich mit der Gesundheit der Arbeitnehmer\*innen?



**Über die Hälfte der Deutschen pendelt nach wie vor**  
Laut der aktuellsten Pendlerstatistik des Bundesinstituts für Bau-, Stadt- und Raumforschung (BBSR)<sup>9</sup> musste die Mehrheit der Deutschen 2020 pendeln. In Zahlen ausgedrückt waren das **rund 60 %** und damit **19,6 Millionen** Beschäftigte. Berücksichtigt werden muss bei diesen Ergebnissen allerdings, dass die Statistik nicht darlegt, wie viele Arbeitnehmer\*innen sich zumindest teilweise im Homeoffice befanden und dementsprechend nicht täglich pendelten.

Spitzenreiter unter den deutschen Städten in Sachen absolute Pendlerzahlen ist übrigens die bayerische Landeshauptstadt. Etwa 410.600 der in München Beschäftigten kommen jeden Tag von außerhalb zur Arbeit.

### Wer pendelt wie weit, wie lange und womit?<sup>10</sup>

- Die Mehrheit der Arbeitnehmer\*innen pendelt mit 30,2 % zwischen zehn und 25 Kilometer zur Arbeitsstätte.
- Am häufigsten (50,9 %) werden zehn bis 30 Minuten für einen Arbeitsweg benötigt.
- Nach wie vor ist der Pkw mit 68,5 % das Verkehrsmittel der Wahl für den Großteil der Pendelnden. Auf Platz zwei liegt das Fahrrad (10,4 %) und noch vor dem ÖPNV (durchschnittlich 4,6 %) gehen 6,1 % der Beschäftigten zu Fuß.

### Was heißt das für die Gesundheit?

Fest steht: Das Hin- und Herfahren zwischen Arbeitsplatz und Wohnstätte kostet nicht nur Zeit, sondern auch Geld. Nie dagewesene Spritpreise reißen vor allem jetzt ein großes Loch in die Portemonnaies der Arbeitnehmer\*innen. Außerdem beansprucht Pendeln die Nerven. Und das wirkt sich auf die Gesundheit aus. Pendelnde sind zwar insgesamt weniger krankgeschrieben,<sup>11</sup> fallen sie jedoch aus, steckt häufiger eine **psychische Diagnose** dahinter. Die Fehltagewegen Depressionen und anderer Erkrankungen, die auf die Psyche zurückgeführt werden können, liegen demnach um fast **11 % höher**. Darüber hinaus belegen Untersuchungen, dass pendelnde Beschäftigte öfter unter Rücken- und Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schlafstörungen oder Magen-Darm-Beschwerden leiden.



<sup>9</sup> <https://www.wada.de/news/pendler-arbeit-statistik/>  
<sup>10</sup> <https://www.wda.de/DE/Themen/Arbeitsmarkt/Erwerbstätigkeit/Tabellenpendler1.html>  
<sup>11</sup> <https://www.ikd.de/resource/blob/2047502/711679362356171c38eeb0fab0c1c70/mobilitaet-in-de-arbeitswelt-data.pdf>

# Für den Job ins Ausland? Warum das nicht mehr so ist

Nicht erst seit der Corona-Pandemie zeichnet sich ein deutlicher Trend ab: Die Arbeitswelt deglobalisiert sich und immer weniger Arbeitnehmer\*innen zieht es für ihren Beruf ins Ausland. Wie der Stand noch vor einigen Jahren war und was die aktuellen Zahlen außerdem verraten, lesen Sie hier.

### Deglobalisierung in zwei Sätzen

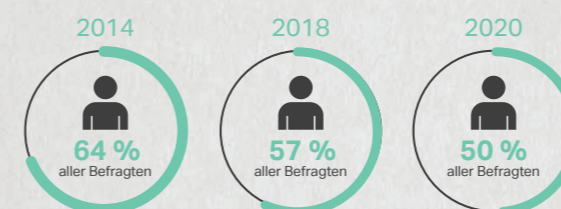
Unter dem Begriff Deglobalisierung versteht man im Allgemeinen eine stagnierende Verflechtung der Weltwirtschaft. Angefangen bei einem rückläufigen Außenhandel über Warenproduktionen, die verstärkt im eigenen Land stattfinden bis hin zu Arbeitnehmer\*innen, die ihren Arbeitsplatz national und nicht mehr international wählen.



### Das sagen die Zahlen

Bereits in den Jahren 2014 und 2018 hat die Unternehmensberatung Boston Consulting Group gemeinsam mit The Network eine Untersuchung zur weltweiten Mobilität durchgeführt. 2020 folgte die dritte Erhebung<sup>12</sup> mit folgenden Erkenntnissen:

### Bereitschaft, im Ausland zu arbeiten:



### Ergebnisse der Befragung in Deutschland 2020:

Nur **45 %** aller Befragten sind bereit, ins Ausland zu ziehen. Unter den Top Ten der Wunschländer: **Schweiz, Österreich, USA und Kanada.**

### Beliebteste Städte im Ranking 2020:

- 1) **London: 18 %** ...
  - 2) **Amsterdam: 15 %** ...
  - 3) **Dubai: 14 %** ...
  - 4) **Berlin: 13 %** ...
  - 5) **Abu Dhabi: 11 %** ...
- ... aller Befragten würden in diese Stadt ziehen.



<sup>12</sup> Boston Consulting Group/The Network, proprietary web survey and analysis, 2020.

# Welt im Wandel: Was heißt Mobilität in Bezug auf Freizeit, Arbeit und Gesundheit?

Die Welt dreht sich immer schneller. Mobilität ist in nahezu jedem Lebensbereich zu einem festen Begriff geworden. Schnelle Anpassungsfähigkeit, maximale Flexibilität und rasche Reaktionszeiten bestimmen nicht mehr nur einzelne Aspekte unseres Alltags, sondern weite Teile. Von der Arbeit über die eigene Gesundheit bis hin zur Freizeitgestaltung – Mobilität ist überall gefragt und präsent. Wir geben einen Überblick, wie sich Mobilität in den einzelnen Bereichen zeigt.

## Freizeit

Freizeitaktivitäten und die damit verbundene Mobilität spielen in der heutigen Gesellschaft eine wichtige Rolle: Immer mehr frei verfügbare Zeit, sich verändernde Arbeitszeiten, -rhythmen und -modelle sowie das wachsende Freizeitangebot haben den Lebensstil nachhaltig verändert. Eine sogenannte Freizeitgesellschaft ist entstanden – und diese wird von einer gewissen Mobilität und verschiedenen Faktoren beeinflusst.

Dazu zählen zum Beispiel der Wohnort, das Personenprofil und auch die Verfügbarkeit von Fahrzeugen. Laut Umweltbundesamt hat der Urlaubs- und Freizeitverkehr mit mehr als 38 % einen großen Anteil am motorisierten Individualverkehr.<sup>13</sup> Doch längst sind auch ÖPNV, Carsharing, Leih- oder Elektrofahräder gern genutzte Alternativen zum Pkw. Der Bundesverband Carsharing e. V. zählte Anfang letzten Jahres insgesamt 2.874.400 registrierte Nutzer\*innen.<sup>14</sup>

Die Studie „Travel Trends 2021“, die das Mobilitätsverhalten in Bezug auf öffentliche Verkehrsangebote untersucht, unterstreicht diesen Trend noch einmal. Laut ihren Ergebnissen nutzen etwa zwei Drittel der Befragten (65 %) Carsharing oder E-Scooter. Zu 54 % werden diese und weitere alternative Mobilitätsmittel in der Freizeit an Wochenenden oder abends genutzt.<sup>15</sup>



## Gesundheit

Im Bereich Gesundheit, Bewegung und Fitness taucht häufig der Begriff „aktive Mobilität“ auf. Damit ist jede Fortbewegung von A nach B aus eigener Muskelkraft gemeint. Beliebte Mittel zum Zweck sind in diesem Zusammenhang das klassische Zufußgehen und das Radfahren, aber auch Laufen oder Inlineskating zählen dazu. Sie steigern nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Lebensqualität. Regelmäßige aktive Bewegung verringert das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall und kann auch vorbeugend gegen bestimmte Krebsarten wirken. Außerdem wird das Stressniveau effektiv gesenkt und die Leistungsfähigkeit gesteigert. Vor allem auf dem Weg zur Arbeit kann diese Art der Mobilität einen Unterschied machen. Viele Strecken können mit dem Rad oder zu Fuß zurückgelegt werden. Neben frischer Luft erhöht das Schritt für Schritt die Fitness und das Wohlbefinden. Unternehmen können die aktive Mobilität ihrer Beschäftigten beispielweise unterstützen, indem sie sichere Radabstellplätze zur Verfügung stellen. Oder indem sie eine jährliche kostenlose Fahrradinspektion anbieten. Kilometergeld kann als Anreiz gesetzt werden, damit Arbeitnehmer\*innen Dienstwege nach Möglichkeit zu Fuß, mit dem Rad oder dem ÖPNV zurücklegen.



## Arbeit

Auf dem modernen Arbeitsmarkt geht nichts mehr ohne die Bereitschaft von Bewerber\*innen zu Mobilität und damit verbunden auch Flexibilität. Als Karrierefaktoren sind sie zu Konstanten in einem sich stetig ändernden Markt geworden. Unterschieden wird hierbei unter anderem zwischen räumlicher und geistiger Mobilität. Während erstere vor allen Dingen auf die Bereitschaft zu Dienstreisen oder einem Wohnortwechsel – zumindest vor der Corona-Pandemie – abzielt, ist mit letzterer die Fähigkeit gemeint, über den Tellerrand hinauszublicken. Dazu gehören beispielsweise lösungsorientiertes Denken jenseits der fachlichen Expertise und der Wille zur Weiterbildung. Aber auch der Job kann mobil sein, wenn Arbeitnehmer\*innen ihren Arbeitsplatz flexibel wählen können: daheim, im Büro, in einem Co-Working-Space oder sogar in einem anderen Land.



<sup>13</sup> <https://www.umweltbundesamt.de/daten/private-haushalte-konsummobilitaet-privater-haushalte#mobilitaet-carsharing>  
<sup>14</sup> <https://www.autohaus.de/nachrichten/autohersteller/mobilitaetstudie-weniger-pendler-freizeitverkehr-stabil-2893203>

# BGM – die Konstante im Wandel

In unserem agilen Alltag und in einer Welt, die einem stetigen Wandel ausgesetzt ist, tragen wir Sorge dafür, dass Sie und Ihr Unternehmen bestens dafür gewappnet sind. Mit maßgeschneiderten BGM-Angeboten, umfangreichen Leistungen und ausgezeichneten Services sind wir für Sie da.



## Ein flexibles BGM für flexible Zeiten

Wir schreiben Individualität groß. Ganz gleich, welchen Herausforderungen unsere Kund\*innen begegnen oder welche Lösungen gefordert sind: Wir legen in der Zusammenarbeit Wert auf bedarfsorientierte Konzepte und ein kreatives sowie innovatives Angebotsportfolio. Unter dem Motto „Unternehmen Gesundheit“ ist diese agile Umsetzung von BGM-Strategien und -Maßnahmen unsere Antwort auf eine Zeit, in der Flexibilität an der Tagesordnung ist.

Dabei ist es ganz unerheblich, in welcher Phase Sie Ihr „Unternehmen Gesundheit“ beginnen oder welche Erfahrungen Sie bereits gemacht haben: Wir sind im gesamten Prozess an Ihrer Seite und gehen es gemeinsam an.

## Ihre Vorteile mit uns

Wir fördern die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden mit System. Bei uns profitieren Sie von einem BGM-Angebot mit umfangreichen Mehrwerten.

- Kostenfreie Beratung und Begleitung im gesamten BGM-Prozess
- Individuelle und maßgeschneiderte Lösungen
- Systematisches und kennzahlorientiertes Vorgehen
- Branchen- und berufsspezifische Angebote
- Berücksichtigung von Verhältnis- und Verhaltensprävention
- Unterstützung bei der BGM-Kommunikation
- Fachtagungen und Netzwerktreffen zum Austausch
- Finanzielle Unterstützung

## Beispielhaft erfolgreich – mit drei unserer Produkte



### BGM-Analyse: Wir stellen Ihr BGM auf den Prüfstand

Anhand verschiedener Bewertungskriterien nehmen wir Ihr BGM genau unter die Lupe. Wir überlegen gemeinsam, was bereits gut läuft und wo Sie sich noch weiterentwickeln können. Außerdem werfen wir einen Blick auf den Wettbewerb: Wie stehen Sie im Vergleich zu anderen Unternehmen ähnlicher Größe in vergleichbaren Branchen da?

Machen Sie mit uns den Check:

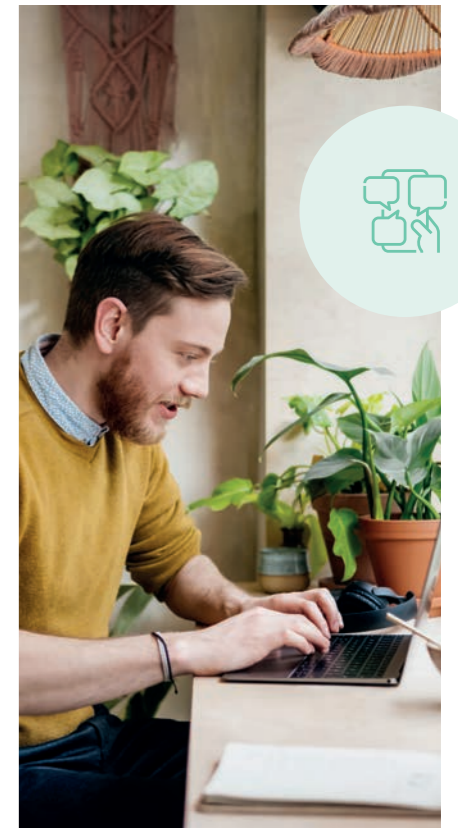
- Welche Maßnahmen zur Gesundheitsförderung gibt es bereits?
- Was fehlt noch zur Entwicklung der Gesundheitsarbeit?
- Wie viel Systematik steckt im aktuellen BGM?
- Welche Einflussmöglichkeiten haben Sie in welchen Bereichen?
- Was sind unsere Handlungsempfehlungen für die weitere Ausrichtung des BGM?

### Fahrrad-Challenge: Wir fördern nachhaltige Gesundheit

Wie der Name schon verrät, haben Ihre Mitarbeitenden hier die Möglichkeit, sich aufs Rad zu schwingen. Neben der Kilometer-Challenge, bei der es auf die meisten gefahrenen Kilometer ankommt, gibt es die Minuten-Challenge. Hierbei liegt die Person vorne, die am längsten Fahrrad fährt. Und mit der CO<sub>2</sub>-Challenge, bei der es darum geht, so viel CO<sub>2</sub> wie möglich einzusparen, leisten Sie und Ihr Team nebenbei noch einen großen Beitrag zu mehr Klimaschutz.

Außerdem liefern wir Ihnen folgende Pluspunkte:

- Unbegrenzte Anzahl von Teams und Teilnehmer\*innen
- Einfache Verwaltung des Wettbewerbs für Organisator\*innen
- Leichte Anmeldung und Erfassung von Wettbewerbsparametern für Teilnehmer\*innen
- Erfolgstracking, persönliche Tagesziele, spannenden Wochenaufgaben und wöchentliche Reminder
- Auswahl verschiedener Fahrradtypen bei der Anmeldung



### Gesundheitsblog: „Fit im Job“

Für alle Themen rund um die körperliche und mentale Gesundheit sind Ihre Mitarbeitenden auf unserem Gesundheitsblog „Fit im Job“ genau richtig. Sie können sich in aller Ruhe durch Entspannungs- und Bewegungstrainings klicken und in den Blogbeiträgen stöbern. Außerdem können Sie unseren Expert\*innen ihre individuellen Fragen stellen und live mit uns trainieren.

Das erwartet Sie auf dem Blog:

- Jede Woche neue Tipps und Artikel zu Ergonomie, Fitness, Entspannung, Ernährung und Lifestyle
- Einmal pro Woche eine bewegte Pause zum Mitmachen
- Eine Mediathek mit Übungen für zwischendurch, zum Beispiel Rückenfit, Yoga oder autogenes Training
- Jedes Quartal neue Specials
- Ein kompetentes Team erfahrener Gesundheitsexpert\*innen





# Ein Blick in die Zukunft: die mobile Stadt

Bei der Mobilität geht es längst nicht mehr nur um Verkehrsmittel. Städte werden ein integraler Bestandteil unserer mobilen Gesellschaft. Der Trend Urbanität zieht sich schon jetzt durch unseren Alltag. Allein in Deutschland leben drei von vier Menschen in Städten.<sup>16</sup>

Die Struktur der Städte und ihre Architektur werden auch in Zukunft entscheidend zur Gesundheit und zum Wohlbefinden der Einwohner\*innen beitragen.<sup>17</sup> Wo Chancen liegen und welche Städte zu den Vorreitern in Sachen moderne Wohnkultur zählen, haben wir zusammengefasst.

## Die Gesundheit im Fokus

Vorbei sind die Zeiten, in denen eine gute Infrastruktur definiert hat, wie lebenswert eine Stadt ist. Heutzutage wird immer mehr Wert darauf gelegt, das Wohlbefinden und die Gesundheit der Einwohner\*innen zu fördern. Anreiz und Stimulation werden genauso großgeschrieben wie Erholung und Rückzug. Expert\*innen sprechen hierbei von einem Wandel der Cure-City hin zur Care-City. Vor allem im westlichen Raum richten Metropolregionen ihren Fokus nun verstärkt auf eine verbesserte Lebensqualität. Mit sichtbaren Ergebnissen: Nie zuvor waren Städte in den Industrienationen so gesund, grün und sauber wie heute. Das hat nicht zuletzt mit dem Wandel von der Industrie- hin zu einer Dienstleistungs- und Wissensgesellschaft zu tun.

## Zukunftsprognose der Fraunhofer-Gesellschaft

Grün und vernetzt: Das sind laut der Fraunhofer-Gesellschaft die Attribute, die eine Stadt zukünftig bestimmen und lebenswert machen werden. Im Rahmen des Forschungsprojekts „Morgenstadt“ entstand der Ansatz, den gut ausgebauten öffentlichen Nahverkehr zum Beispiel durch autonom fahrende Elektroautos zu ergänzen, die von den Einwohner\*innen im Rahmen eines Sharing-Konzepts gemeinsam genutzt werden können. Denn Privatautos werden in der Stadt der Zukunft eher die Ausnahme sein. Anstelle von Parkplätzen setzt man hingegen auf Grünflächen, die zur Entspannung und zum Wohlbefinden beitragen. Auch bei der Wasserinfrastruktur werden neue Wege und Lösungen angestrebt. Beispielsweise soll Regenwasser aufgefangen und zum Duschen und Waschen wiederverwendet werden. Abwässer sollen zur Erzeugung von Biogas genutzt werden, aus dem wiederum Energie gewonnen wird.

## Drei Vorreiter in Sachen moderne Stadtentwicklung

### Freiburg

In Deutschland hat die Stadt im Breisgau Vorreiterstatus. Bis 2050 will sie kohlenstoffneutral werden. Dafür kommen beispielsweise Solarenergie, energieeffiziente Häuser, ein über 400 Kilometer langes Radnetz und ein umfassender Abfallwirtschaftsplan zum Einsatz.

### Kopenhagen

Mit einer ausgebauten Infrastruktur für Radfahrer und Elektromobilität, einem Gesetz zur Bepflanzung der Dächer von Neubauten oder Pocketparks (grünen Inseln mitten in der Stadt) gilt die dänische Hauptstadt als Paradebeispiel für eine nachhaltige Stadtplanung.

### Vancouver

Mit dem Ziel, die grünste Stadt der Welt zu werden, wurde ein umfangreiches Maßnahmenpaket beschlossen: Die Sanierung von Altbauten hat Vorrang vor Neubauten, neue Gebäude müssten klimaneutral gebaut werden, städtische Busse fahren elektrisch. Und im teuren Stadtzentrum stellt die Stadt beispielsweise Areale für Urban Gardening bereit.

## Gewusst? Mobil auf dem Land

Nicht nur unsere Städte werden mobiler, auch ländliche Regionen ziehen mit. Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) unterstützt mit der Fördermaßnahme „LandMobil – unterwegs in ländlichen Räumen“ modellhafte Projekte, die die Mobilität auf dem Land verbessern wollen. Diese 39 Förderprojekte befassen sich unter anderem mit integrierter Mobilität, einer Verbesserung der Anschlussmobilität oder elternunabhängigen Mobilitätslösungen.

# Da kommt Bewegung auf die Ohren: mit unseren Top-3-Mobilitätspodcasts



## She drives Mobility

In der Podcastreihe der Hamburger Journalistin und Kommunikationsberaterin Katja Diehl dreht sich alles um den Mobilitätswandel. Viele interessante Gesprächspartner\*innen bieten ausführliche Dialoge mit Tiefgang zu spannenden Themen. Selten dauert eine Folge weniger als 30 Minuten. Genau der richtige Podcast für alle Um-die-Ecke-Denkenden und für Menschen, die auf der Suche nach frischen Sichtweisen sind.

Bereit, um die Ecke zu denken?  
[katja-diehl.de/sdmpodcast/](http://katja-diehl.de/sdmpodcast/)



## Autokorrektur

Der Podcast von den Machern von Quarks, der Wissenschaftssendung des WDR, bietet zuverlässig, fakten- und evidenzorientiert Wissen to go. Rund um den Bereich Mobilität der Zukunft werden Ideen vorgestellt, die Wissenschaftler\*innen, Unternehmen oder Stadtplaner\*innen bereits erfolgreich umgesetzt haben. Autokorrektur ist der Podcast für alle Wissbegierigen, die sich auch die kompliziertesten Dinge leicht verständlich erklären lassen wollen.

Gleich eintauchen:  
[quarks.de/autokorrektur-der-quarks-podcast-fuer-bessere-mobilitaet/](http://quarks.de/autokorrektur-der-quarks-podcast-fuer-bessere-mobilitaet/)



## Studio Mobilität

Mit dem ADAC Podcast bekommen Hörer\*innen jeden Mittwoch spannendes Wissen zur Zukunft der Mobilität serviert. Verschiedene Expert\*innen tauschen sich dabei fachlich fundiert und gut verständlich zu den unterschiedlichsten Themen aus – von A wie alternative Antriebsmöglichkeiten über F wie Flugtaxis bis hin zu V wie Verkehrskonzepte für Stadt und Land.

Jetzt reinhören:  
[adac.de/der-adac/verein/corporate-news/podcast/](http://adac.de/der-adac/verein/corporate-news/podcast/)

# Geistig topfit: So fördern Sie Ihre mentale Gesundheit

Denkt man an Fitness, steht meist der physische Aspekt im Vordergrund. Die geistige Gesundheit wird eher stiefmütterlich behandelt. Dabei geht es uns erst rundum gut, wenn das körperliche und das psychische Wohlbefinden miteinander einhergehen. Mal davon abgesehen, dass unser Gehirn ebenfalls Training benötigt, um bis ins hohe Alter leistungsfähig zu bleiben. Schon mit einfachen Mitteln können Sie Ihre mentale Gesundheit fördern.

## Fünf Tipps für geistige Fitness

- 1 Ab aufs mentale Laufband – mit Gehirnjogging**  
Spielerisch fit bleiben Sie ganz klassisch zum Beispiel mit Sudokus, Kreuzworträtseln, Puzzels oder Schach. Über spezielle Online-Plattformen können Sie sogar noch mehr für die grauen Zellen herausholen: Ein großes Portfolio von Denksportaufgaben rund um Basistraining, Gedächtnisübungen, Denk- und Bilderrätsel bietet jede Menge geistige Herausforderungen. Auch sogenannte Exit-Games, bei denen mit mehreren Mitspieler\*innen Rätsel gelöst werden, können die mentale Fitness trainieren. Einen kleinen Vorgeschmack bieten die folgenden Denksporträtsel. (Die Lösungen liefern wir Ihnen am rechten Seitenrand.)  
A) Was wird nass, wenn es Sie trocknet?  
B) Was haben Karl der Große und Pu der Bär gemeinsam?
- 2 In English, please – Fremdsprachen lernen**  
Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Menschen, die mindestens eine Fremdsprache beherrschen und diese regelmäßig anwenden, ihre geistige Fitness stärken. Dabei ist es nicht relevant, ob Sie die zweite Sprache mit 16 oder 60 erlernen. Übersetzen im Unterbewusstsein oder Denken in einer anderen Sprache verbessern in jedem Alter die Gehirnaktivität und die Gedächtnisleistung, wodurch Krankheiten wie Alzheimer und Demenz vorgebeugt werden kann.
- 3 Sich Ruhepausen gönnen – mit ausreichend Schlaf**  
Das Gehirn braucht Zeit, um sich zu erholen, das Aufgenommene zu verarbeiten und im Unterbewusstsein zu verankern. Während wir schlafen, werden nämlich zelluläre Abfallprodukte aus dem Hirn transportiert. Sieben bis acht Stunden Schlaf täglich sollten es deswegen mindestens sein.
- 4 Immer in Bewegung – mit Sport**  
Studien beweisen, dass sich körperliche Aktivität positiv auf das Gehirn und die Konzentration auswirkt. Gut sind

vor allem Tätigkeiten, bei denen der Körper viel Sauerstoff zuführen muss – zum Beispiel Joggen, Radfahren oder schnelles Gehen. Eine hohe Intensität ist hierbei übrigens weniger wichtig. Sie sollten versuchen, regelmäßig in Bewegung zu kommen. Zweimal pro Woche ein moderates Ausdauertraining zu absolvieren, kann zum Beispiel ein Anfang sein.

- 5 Geistige Gesundheit geht über den Magen – mit der richtigen Ernährung**  
Eine ausgewogene Ernährung liefert dem Gehirn Energie. Vor allem Kohlenhydrate dienen als Kraftstoff. Wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die zum Beispiel in Nüssen und Olivenöl enthalten sind, haben ebenfalls positive Effekte auf die psychische Fitness. Und auch Vitamine schützen die Nervenzellen, zum Beispiel Vitamin B<sub>12</sub>, das unter anderem in Milchprodukten, aber auch in Eiern und Fisch enthalten ist. Für eine gute Durchblutung sollten Sie außerdem auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Ärzt\*innen empfehlen mindestens anderthalb Liter am Tag.<sup>18</sup>



**Lösungen:**  
A) das Handtuch B) den Namenszusatz „der“  
<sup>18</sup> moellere-omega3.de/gehirn-fit-halten/

# Warum Bewegung nicht ohne motorische Fähigkeiten stattfinden kann

Um von A nach B zu laufen, zu rennen oder zu gehen, benötigen wir die fünf sogenannten motorischen Fähigkeiten. Aus ihrem Zusammenspiel setzen sich alle Bewegungen des Körpers zusammen – und sie bestimmen auch die jeweilige körperliche Leistungsfähigkeit.

## Ausdauer ...

... ist die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen Ermüdung bei lang andauernden Belastungen.

Ideal für die Förderung der Ausdauer eignen sich Sportarten wie Wandern, Schwimmen oder Radfahren. Hierbei werden große Muskelgruppen beansprucht, die Leistungsfähigkeit des Herzens wird gesteigert und das Herz-Kreislauf-System gefördert. Auch auf den Fettstoffwechsel wirkt sich Ausdauersport positiv aus. Die Fettverbrennung wird angeregt, das Diabetesrisiko gesenkt und die Stresstoleranz des Körpers verbessert. Voraussetzung dafür: Die Aktivität findet regelmäßig und für mindestens zehn Minuten ohne Unterbrechung statt.<sup>19</sup>

## Beweglichkeit ...

... bezieht sich auf den Aktionsradius der Gelenke und die Dehnfähigkeit der Muskulatur.

Durch verschiedene Dehnübungen, beispielsweise beim Yoga, wird diese Beweglichkeit verbessert und Stabilität sowie Balance können trainiert werden. Ein weiterer positiver Effekt einer hohen Beweglichkeit: Sehnen und Bänder können gestärkt und Fehlbelastungen durch einseitige oder falsche Bewegungsabläufe verhindert werden.

## Schnelligkeit ...

... beschreibt die Fähigkeit, Bewegungsabläufe möglichst zügig durchzuführen.

Besonders im Wettkampfsport oder bei Hobbyläufern, die ihre Leistung steigern wollen, spielt Schnelligkeit eine Rolle. Dabei ist sie die motorische Fähigkeit, die am schwierigsten zu trainieren ist, da sie maßgeblich bereits genetisch vorgegeben ist. Gute Möglichkeiten, die eigene Geschwindigkeit zu verbessern, sind Intervalltraining und regelmäßige Sprints. Aber auch die Muskulatur der Beine zu trainieren, die für die Vorwärtsbewegung beim Laufen verantwortlich ist, kann sinnvoll sein.

## Koordination ...

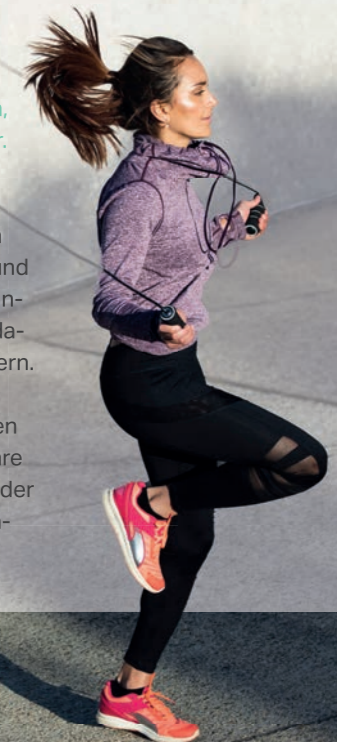
... ist das sogenannte harmonische Zusammenwirken von Sinnesorganen, Nervensystem und Skelettmuskulatur.

Sportarten wie Tai-Chi, Qigong oder Yoga verbessern mit entsprechenden Übungen die Koordinationsfähigkeit und den Gleichgewichtssinn. Aber auch einfache Übungen für den Alltag helfen dabei, beides Schritt für Schritt zu steigern. Probieren Sie Folgendes doch einmal aus: Stellen Sie sich auf ein Bein, halten Sie die Position, schließen Sie dann Ihre Augen und halten Sie die Position wieder für einige Sekunden. Wechseln Sie anschließend das Bein.

## Kraft ...

... ist die Fähigkeit, einen äußeren Widerstand zu überwinden, ihm entgegenzuwirken oder ihn entgegen der Schwerkraft zu halten.

Mithilfe von Krafttraining – zum Beispiel mit Gewichten oder auch dem Eigengewicht – lassen sich die eigene Körperkraft und die Muskelmasse erhöhen. Eine gut trainierte Muskulatur kann die Wirbelsäule nachhaltig stabilisieren und so Haltungsschäden oder Rückenschmerzen vorbeugen. Darüber hinaus wird durch Krafttraining der Aufbau von Knochenmasse unterstützt und die Knochendichte erhöht. Das Risiko für Knochenbrüche sinkt.



# Trend E-Bike und Pedelec: die neue Mobilität auf zwei Rädern

Mittlerweile hat ein Großteil der Deutschen zumindest schon einmal eine Probefahrt gemacht: Die Rede ist von Elektrofahrrädern. In immer größer werdender Anzahl werden sie mittlerweile auf Radwegen und Straßen bewegt. Wir haben für Sie den Check gemacht: Wie fit halten E-Bikes oder Pedelecs wirklich? Wie sicher sind sie im Straßenverkehr? Und was gilt es sonst noch zu beachten?

## Unterschiede zwischen den Fahrradtypen

Ein **E-Bike** fährt auf Knopfdruck ganz ohne manuelles Treten der Pedale. Im allgemeinen Sprachgebrauch wird oft von E-Bikes gesprochen, wenn eigentlich **Pedelecs** gemeint sind. Pedelecs unterstützen nur dann mit dem eingebauten Motor, wenn der Fahrer in die Pedale tritt. Eine besondere Form sind S-Pedelecs, die bis zu 45 km/h schnell werden können und deshalb auch zulassungspflichtig sind.

## Fitness-Check: Wie fit bleibt man mit einem Pedelec?

Schnell mal einen Gang hochschalten und das Rad den Rest machen lassen. Tritt man überhaupt in die Pedale für die eigene Gesundheit, sobald man Pedelec fährt?

**Fakt ist:** Pedelecs sind sogenannte Hybridfahrzeuge. Vorwärts geht es nur, wenn der Fahrende in die Pedale tritt. Je kräftiger das Treten ausfällt, desto mehr steuert der Motor bei. Somit bringen auch motorisierte Zweiräder die Gesundheit ordentlich in Schwung. Das Fahren von Pedelecs baut Muskulatur auf und steigert Kondition sowie Leistungsfähigkeit. Eine Stunde Pedelec-fahren verbrennt durchschnittlich 300 Kalorien – nur 100 weniger als das „normale“ Fahrradfahren.



## So hält der Akku länger

Für eine möglichst lange Lebensdauer sollte der Akku nicht dauerhaft an das Ladegerät angeschlossen sein. Ein Ladezustand von 50–60 % eignet sich ideal zum Lagern. Die optimale Ladetemperatur liegt übrigens bei 12–25 °C. Bei Außentemperaturen unter null Grad gehört der Akku ins Haus.

## Sicherheits-Check: Wie sicher sind motorisierte Fahrräder?

**Fest steht:** Wer ein „normales“ Fahrrad bedienen kann, kann auch mit einem Elektrofahrrad umgehen. Der Motor soll keine neuen Spitzengeschwindigkeiten ermöglichen, sondern lediglich zur Erleichterung des Fahrens dienen.

Beim Helm sieht es aktuell folgendermaßen aus: Eine Pflicht zum Tragen eines Helms gibt es bisher nur für S-Pedelecs und E-Bikes, die bis zu 45 km/h fahren. Wir empfehlen dennoch, immer einen Helm zu tragen, um die eigene Gesundheit zu schützen – sowohl auf dem „normalen“ Fahrrad als auch auf einem E-Bike oder Pedelec.



## So viel Reichweite haben Elektroräder

Strecken zwischen 50 und 100 Kilometern lassen sich je nach Fahrweise, Gewicht, Steigung und Unterstützungsmodus ohne Probleme zurücklegen – perfekt für Pendler\*innen und Tagestouren.

## Unser Tipp: erst testen, dann kaufen!

Bei vielen Händlern kann man E-Bikes und Pedelecs ausleihen und ausprobieren. Anschließend weiß man, ob die Investition in Frage kommt und – wenn ja – welches Modell am besten zu den eigenen Anforderungen passt.



# Fachtagung 2022: Wir entwickeln BGM weiter

Nach zwei Jahren Pause laden wir in diesem Jahr wieder im Rahmen unserer BGM-Fachtagung zu einem spannenden Austausch rund um das Thema „Wir entwickeln BGM weiter“ ein.



## Worum geht's?

Sind Sie bereit für die Zukunft? In einer Arbeitswelt, die stetig im Wandel ist, sind Flexibilität, Motivation und Partizipation wichtige Faktoren für eine erfolgreiche Zukunft. Gesunde und engagierte Mitarbeitende sind essenziell. Erfahren Sie in diesem Jahr, wie Sie Ihr Betriebliches Gesundheitsmanagement weiterentwickeln und wie Sie Strategien, Ideen und Maßnahmen auf das nächste Level bringen können.

## Was?

Freuen Sie sich auf:

- Workshops rund um Qualitätsstandards, Kommunikation und Diversity im BGM
- Ein inspirierendes Praxisbeispiel der STRABAG SE
- Einen Vortrag von Dr. Stress (Frau Dr. Schonert-Hirz) rund um BGM 4.0
- Frischen Input, wertvollen Austausch und neue Perspektiven für Ihr BGM

## Wann?

**Hamburg: 08.06.2022** | 09:00 bis 14:00 Uhr  
Anmeldung bis zum 20.05.2022

**München: 29.06.2022** | 09:00 bis 14:00 Uhr  
Anmeldung bis zum 10.06.2022



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

## Gesundheit zum Mitnehmen

Ob Podcasts, Videos, Online-Seminare, Flyer oder Magazine – in unserem Downloadbereich wartet unser gesammeltes Wissen to go auf Sie. Ganz neu finden Sie dort nun auch unsere Bildschirmhintergründe, die zum Entspannen und zu einer kleinen Auszeit einladen. Jetzt entdecken: [mobil-krankenkasse.de/gesundheits2go](https://mobil-krankenkasse.de/gesundheits2go)



## Nachgefragt: Wie sind Sie unterwegs?

Daniela Neumeier, Referentin für Prävention und Gesundheitsförderung, hat uns vier Fragen rund um Mobilität und Bewegung beantwortet.



### Team „zu Fuß“, „Rad“ oder „Auto“: Wie bewegen Sie sich am liebsten fort?

Das Fahrrad hat für mich viele Vorteile: Ich bewege mich an der frischen Luft, spare Kosten und leiste gleichzeitig einen Beitrag zum Klimaschutz. Vor allem in der Stadt fahre ich am liebsten mit dem Rad, da man sich sowohl die Parkplatzsuche als auch jede Menge Nerven spart. In meiner Freizeit bin ich ein Fan von „Bike & Hike“. Zuerst bezwinde ich die ersten Höhenmeter auf breiten Forstwegen per Mountainbike, bevor es auf kleineren Wanderpfaden zu Fuß zum Gipfel geht. Auf dem Rückweg kann ich mich die letzten Meter entspannt auf dem Sattel ins Tal rollen lassen.

### Im Spazierfieber: Was sind Ihre Top-Tipps, damit das Abschalten während eines Spaziergangs gelingt?

Am besten gelingt mir das Abschalten bei einem Spaziergang in der Natur. Ich achte auf die Umgebung und versuche, den Augenblick zu genießen. Ich nehme Geräusche, Gerüche und Farben aufmerksam wahr. Um möglichst wenig abgelenkt zu werden, bleibt mein Handy regelmäßig zu Hause. Hilfreich ist es auch, wenn ich mich eine gewisse Zeit nur auf meine Schritte konzentriere und dabei bewusst atme. Ich beobachte, wie schnell ich gehe, wie sich der Untergrund anfühlt und wie ich meinen Fuß abrolle.

### Lieblinge: Welches ist Ihre liebste Wander- oder Radroute in Deutschland?

Eine konkrete Lieblingsroute habe ich nicht. Grundsätzlich bin ich ein Fan von mehrtägigen Wanderrouten mit Hüttenübernachtung. Für mich ist die Atmosphäre in den Bergen eine ganz besondere und die perfekte Auszeit vom Alltag. Ich mag es, den ganzen Tag an der frischen Luft zu sein, Kilometer und Höhenmeter aus eigener Kraft zu Fuß zurückzulegen, mich in erfrischenden Bergseen abzukühlen und abends das leckere Hüttenessen zu genießen. Ob das in den Allgäuer Alpen oder im Karwendel ist, spielt für mich keine Rolle. Jede Landschaft hat ihren eigenen Reiz.

### Geht nicht, gibt's nicht: Wie motivieren Sie sich zu Bewegung an der frischen Luft, wenn mal gar keine Motivation da ist?

Bewegung an der frischen Luft tut sowohl meinem Körper als auch meinem Geist unglaublich gut. Der Gedanke an dieses positive Gefühl motiviert mich, täglich rauszugehen. Weil es gemeinsam mehr Spaß macht, verabrede ich mich gern mit Freund\*innen zu verschiedenen Outdoor-Aktivitäten. Zu guter Letzt motiviert mich mein Schrittzähler, wenn ich am Ende eines Arbeitstages sehe, dass ich noch weit von den empfohlenen 10.000 Schritten entfernt bin.



### 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: [bgm@mobil-krankenkasse.de](mailto:bgm@mobil-krankenkasse.de)

Sie möchten unser BGM-Magazin in Zukunft nicht mehr oder lieber nur noch als digitale Version erhalten? Dann senden Sie uns einfach eine kurze formlose Nachricht an: [bgm@mobil-krankenkasse.de](mailto:bgm@mobil-krankenkasse.de)

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



## Nachhaltig gesund heißt: gemeinsam mehr bewegen.

Ob Präventions- und Vorsorgeangebote oder jede Menge passende Leistungen, die Sie dabei unterstützen, gesund zu sein und zu bleiben: Als Mobil Krankenkasse begleiten wir Sie langfristig auf Ihrem Weg zu nachhaltiger Gesundheit. Lassen Sie uns gemeinsam die Dinge in die Hand nehmen: [mobil-krankenkasse.de](https://mobil-krankenkasse.de)

Nachhaltig gesund.

**Mobil**  
KRANKENKASSE