

Arbeit. Gesundheit. Mehrwerte.

DAS MAGAZIN FÜR BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT
AUSGABE 02/2023



DAS NUTZT ALLEN ETWAS:
WARUM SIE VON BGM PROFITIEREN

ERFOLGVERSPRECHEND:
WIE KENNZAHLEN DABEI HELFEN,
BGM MESSBAR ZU MACHEN

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ
AUF DEM VORMARSCH:
CHANCEN UND RISIKEN IM
ÜBERBLICK

DER WERT VON FREUNDSCHAFTEN:
WARUM SIE UNS GUTTUN UND WAS
SIE AUSMACHT



KURZ & KNAPP

Mehrwerte im Job: Zahlen, Daten, Fakten **4**



UNTERNEHMEN & GESUNDHEIT

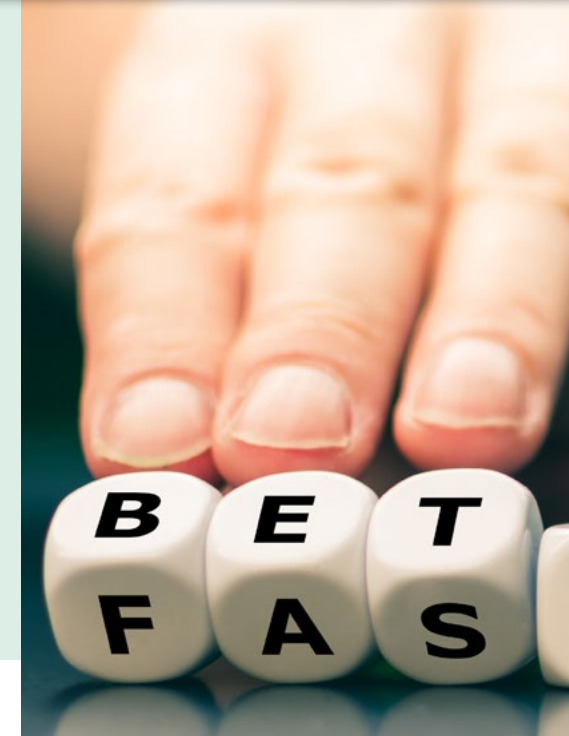
Das nutzt allen etwas: Warum Sie von BGM profitieren **5**

Das Ziel vor Augen: Warum die Definition von Zielen im BGM entscheidend ist **7**

Erfolgversprechend: Wie Kennzahlen dabei helfen, BGM messbar zu machen **8**

Aus der Praxis für die Praxis: ein Beispiel von den Regio Kliniken **10**

Unterstützungsmöglichkeiten durch die Mobil Krankenkasse **14**



TREND & LEBEN

Künstliche Intelligenz auf dem Vormarsch: Chancen und Risiken im Überblick **15**

„Höher, schneller, weiter“ war gestern: Wie die kleinen Dinge nachhaltige Mehrwerte liefern **16**

Der Wert von Freundschaften: Warum sie uns guttun und was sie ausmacht **17**

Heiter bis wolzig: Wenn Wetterumschwünge uns den Elan rauben **18**

Stadt- oder Landpartie: Wo zieht es die Menschen hin? **19**



MOBIL & MEHR

Nachgefragt: im Interview mit Fanny Wolf **20**

Liebe Leser:innen,



in der elften Ausgabe von **ARBEIT.GESUNDHEIT**. dreht sich alles um das Thema Mehrwerte.

Nennen Sie es, wie Sie wollen: Mehrwert, Benefit, Nutzen oder einfach Vorteil. Am Ende wollen wir alle von einer bestimmten Handlung, einer Sache, einem Umstand und manchmal auch von einer anderen Person profitieren. Doch wie lässt sich ein Mehrwert schaffen, der für alle Beteiligten einen Nutzen bringt?

An dieser Stelle kommt das Betriebliche Gesundheitsmanagement ins Spiel. Denn von einem erfolgreichen BGM profitieren sowohl Beschäftigte als auch Arbeitgeber:innen.

Wie lässt sich messen, ob ein Betriebliches Gesundheitsmanagement tatsächlich erfolgreich ist? Wie kann man nachweisen, dass sich eine Investition in die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden aus wirtschaftlicher Sicht lohnt? Wie stehen sich Kosten und Nutzen gegenüber? Antworten auf diese spannenden Fragen erhalten Sie mit unserem Best Practice-Beispiel der Regio Kliniken.

Tauchen Sie darüber hinaus mit uns in den Kosmos der Künstlichen Intelligenz ein. Dort erfahren Sie alles zu den Chancen und Risiken, die sie heute und in Zukunft mit sich bringt.

Außerdem versorgen wir Sie mit spannenden Inhalten rund um die Themen Leistungsgesellschaft, Freundschaften sowie Wetterumschwünge und werfen einen Blick aufs Trendbarometer. Wohin zieht es die meisten Menschen – in die Stadt oder aufs Land?

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

Mit besten Grüßen!

Christoph Kossak-Glowczewski

Teamleitung Prävention und Gesundheitsförderung



Mehrwerte im Job: Zahlen, Daten, Fakten

Corporate Benefits geben den Ton an



Aktuelle Zahlen der Bewertungsplattform Kununu zeigen, dass die Suche nach dem Begriff „Corporate Benefits“, also Mehrwerte im beruflichen Kontext, bei der Jobsuche um 62 % gestiegen ist.¹ Auch Unternehmen springen auf den Zug auf: Laut des Kienbaum Benefits Surveys 2023 investiert die Hälfte der befragten Firmen stärker in Benefits als noch vor drei Jahren.²

Somit setzen die Unternehmen inhaltlich nicht nur auf den klassischen Arbeitsschutz (76,8 %), sondern vor allem auch auf Bewegungsangebote (63 %) und auf Maßnahmen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf (52,1 %). In den vergangenen Jahren wurde das Thema „Stressmanagement/Resilienz“ stärker forciert, das mit 45,4 % auf Rang vier der gesundheitsfördernden Maßnahmen landet.

Trendbarometer 2023



Laut Benefit Report 2023 von Hrmony lassen sich fünf Mehrwert-Trends im Joballtag erkennen:⁴

1. flexible Arbeitszeiten
2. hybrides Arbeiten und Workation (Arbeit in Kombination mit Urlaub)
3. Mobilitätszuschüsse
4. Sachbezüge
5. digitale Essensmarken

Interessenkonflikt



Besonders auffällig ist, dass Angebote für die mentale Gesundheit nach wie vor zu kurz kommen. Während psychische Erkrankungen vor 20 Jahren seltener diagnostiziert wurden, sind sie heute die zweithäufigste Diagnosegruppe bei Krankschreibungen bzw. Arbeitsunfähigkeit. Mehr als 40 % der befragten Unternehmen befassen sich zu wenig mit den Gründen und Auswirkungen mentaler Belastungen.

Die beiden Themen „Arbeitsverdichtung“ und „schlechte Führungskultur“ stehen mit rund 71 % auf den ersten beiden Plätzen der häufigsten Gründe. Laut Statista steigt die Anzahl der Arbeitsunfähigkeitstage der Arbeitnehmer:innen aufgrund psychischer Erkrankungen jährlich immer weiter an (rund 276 Arbeitsunfähigkeitstage je 100 Versicherte).³

BGM kann dabei helfen, mögliche Problemfelder frühzeitig zu erfassen und zu lösen, bevor sie sich in erhöhtem Krankenstand, sinkender Leistungsfähigkeit oder steigender Fluktuation manifestieren.

Weniger Gehalt für mehr individuelle Mehrwerte



Die Kienbaum Studie zeigt außerdem, dass Mitarbeitende für individuelle betriebliche Benefits auf rund 10,16 % ihres Gehalts verzichten würden.²



¹ [Kununu Studie „Corporate Benefits“](#)

² [Kienbaum Studie „Benefits Survey 2023“](#)

³ [Statista Studie „Psychische Erkrankungen“](#)

⁴ [Hrmony „Benefit Report 2023“](#)

Das nutzt allen etwas: Warum Sie von BGM profitieren

„Was bringt es mir, wenn ich Folgendes tue oder auch nicht tue?“ Diese Frage hat sich mit großer Wahrscheinlichkeit jede:r von uns schon einmal in der ein oder anderen Form selbst gestellt. Einen Nutzen oder Mehrwert aus einer Handlung zu ziehen, treibt uns im Beruflichen wie im Privaten an. Denn in den allermeisten Fällen tun wir Dinge, um davon zu profitieren – auch dann, wenn es um das Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement geht.

BGM stellt im ersten Moment Kosten für ein Unternehmen dar – und deshalb sollte es auch einen möglichst großen Mehrwert bieten. Immer mehr Unternehmen investieren in die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden. Unternehmen machen heute nicht in erster Linie BGM, weil die Fehlzeiten hoch sind oder weil es angesagt ist, sondern weil sie zunehmend den Wert der Mitarbeitenden erkennen. Dennoch stecken hinter dem BGM-Boom keineswegs nur altruistische Motive.

Dahinter steht auch die Erkenntnis, dass sich BGM-Maßnahmen im wahrsten Sinne des Wortes auszahlen – und das oft schon kurzfristig.



Welche Mehrwerte hat BGM?

Keine Frage: Betriebliches Gesundheitsmanagement lohnt sich für Unternehmen, Mitarbeitende und Führungskräfte. Die vielfältigen gesundheitsfördernden Maßnahmen schaffen nachhaltige Mehrwerte. Welche das in verschiedenen Dimensionen sind und warum es sich auch für Sie rentiert, BGM ins Unternehmen zu integrieren, lesen Sie hier.



... aus der Sicht von Arbeitgeber:innen?

- Unternehmen, die sich für die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden starkmachen, werden selbst belohnt – im Idealfall mit einer geringeren Fluktuation und langfristig zufriedeneren Arbeitnehmer:innen.
- Firmen, die aktiv ins BGM investieren, sammeln Pluspunkte beim Employer Branding. Sie wirken als Arbeitgeber:innen attraktiver auf Bewerber:innen und sind somit wettbewerbsfähiger.
- Mitarbeitende, die unterstützt durch den Arbeitgeber etwas für ihre Gesundheit tun, sind produktiver und leistungsfähiger.
- Das Kosten-Nutzen-Verhältnis von BGM-Maßnahmen ist positiv. Mit jedem investierten Euro können im Ergebnis rund 2,70 Euro durch reduzierte Fehlzeiten eingespart werden.⁵
- Krankheitsbedingte Fehlzeiten können durch Betriebliches Gesundheitsmanagement um rund ein Viertel gesenkt werden.
- Eine Steigerung von Umsatz und Aktienwert kann die Folge von erfolgreich umgesetztem BGM sein. So zeigt eine Studie der Unternehmensberatung Roland Berger mit dem Klinikbetreiber Asklepios, dass der Umsatz pro Mitarbeitenden um 11 % gestiegen ist.⁶

... aus der Perspektive von Arbeitnehmer:innen?

- Arbeitnehmer:innen erfahren durch die verschiedenen Maßnahmen der Gesundheitsförderung Wertschätzung.
- Investitionen ins BGM erhöhen die Arbeitszufriedenheit und verbessern das Betriebsklima sowie die Kommunikation untereinander.
- Mitarbeitende arbeiten motivierter und engagierter an ihren Aufgaben, wenn die Gesundheit im Fokus stehen darf und soll.
- Betriebliches Gesundheitsmanagement zielt auf eine ganzheitliche Vorsorge ab und beschäftigt sich nicht nur singular mit dem Thema Gesundheit.
- Wird das Wohlbefinden umfassend gefördert, nehmen gesundheitliche Belastungen und Beschwerden ab.
- Der Gesundheitszustand verbessert sich und das Risiko eines langzeitigen Arbeitsausfalls wird gesenkt.

⁵ [iga.Report „Gesundheitsförderung und Prävention“](#)

⁶ [Roland Berger „Nachhaltiges Gesundheitsmanagement“](#)

Das Ziel vor Augen: Warum die Definition von Zielen im BGM entscheidend ist

Fakt ist: Ein gutes und vor allem erfolgreiches Betriebliches Gesundheitsmanagement steht und fällt mit seinen Zielen. Weshalb sind sie so wichtig? Wie legt man sie fest? Und was können konkrete Zielvorstellungen sein?

Wer für sein BGM keine Ziele definiert, riskiert, dass die entsprechenden Maßnahmen ins Leere laufen, keinen Effekt haben und nur unnötig Geld kosten. Um das zu verhindern, sollte bei der Umsetzung des BGM in die Praxis stets das Festlegen von Zielen am Anfang aller Maßnahmen stehen. Je konkreter und verständlicher die Ziele sind, desto besser.

→ So funktioniert's

Zunächst ist es wichtig zu wissen, dass ein Betriebliches Gesundheitsmanagement immer strategische und darüber hinaus operative Ziele hat. Um dem gerecht zu werden, ist zum einen ein bedarfsorientiertes und zielgruppenspezifisches Angebot notwendig. Das heißt: Nicht alle Mitarbeitenden weisen das gleiche Gesundheitsinteresse oder ein motiviertes Gesundheitsverhalten auf. Dementsprechend müssen sowohl niedrigschwellige Angebote, die keine besondere Fitness und keine speziellen Vorkenntnisse voraussetzen, erstellt werden, als auch Angebote für gesundheitsbewusste Mitarbeitende.

Zum anderen sollten im Idealfall die einzelnen Ziele auf die großen, übergeordneten Unternehmensziele abgestimmt sein. Um die strategischen Leitplanken zu ermitteln, ist es sinnvoll, dass sich Unternehmen bei der Entwicklung eines BGM-Konzepts folgende Fragen stellen:

- Was soll mithilfe des Betrieblichen Gesundheitsmanagements im Unternehmen genau erreicht werden?
- In welchen Bereichen kann mit positiven Veränderungen gerechnet werden?
- Wie kann BGM aktiv bei der Erreichung von Unternehmenszielen helfen?

Sind Antworten auf die Fragen gefunden, können daraus die strategischen Ziele abgeleitet werden. Auf Basis dieser lassen sich dann die konkreten operativen Meilensteine definieren. Ist ein Ziel unter strategischen Gesichtspunkten beispielsweise, die Arbeitsunfälle um X% zu senken, dann kann die Einführung von vierteljährlichen Sicherheitsschulungen ein passendes operatives Ziel sein.

→ Zielformulierung anhand der SMART-Kriterien

- S** Spezifisch: Das Ziel wird klar, eindeutig und konkret beschrieben.
- M** Messbar: Die Parameter zur Zielerfüllung sollten quantifiziert werden. Konkrete Zahlen sollten an die Zielvorstellungen geknüpft sein.
- A** Akzeptiert: Wenn ein Ziel erreicht wird, sollte das für alle Beteiligten einen Mehrwert liefern.
- R** Realistisch: Das Ziel sollte herausfordernd, aber erreichbar sein.
- T** Terminiert: Das Ziel enthält eine konkrete Zeitangabe zur Erreichung.

→ Was können Ziele im BGM sein?

- 1) Bis Ende des Jahres wird ein Arbeitskreis Gesundheit, bestehend aus Geschäftsführung, BGM, Personalabteilung, Betriebsmedizin, Arbeitssicherheit und Betriebsrat, eingerichtet, der regelmäßig (mindestens einmal pro Quartal) tagt.
- 2) Bei dem geplanten Ergonomie-Coaching für Produktionsmitarbeitende im Mai 2024 erreichen wir eine Teilnehmerquote von mindestens 65%.
- 3) Bei der nächsten Mitarbeiterbefragung im Frühjahr 2025 erreichen wir eine Steigerung der Zufriedenheit mit dem Führungsverhalten um mindestens fünf Prozentpunkte (Index aus Item 12–18).

Erfolgversprechend: Wie Kennzahlen dabei helfen, BGM messbar zu machen

Ein bestimmtes Ziel im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements wurde erreicht. Doch das allein reicht noch nicht. Mit welchem Ergebnis wurde es erzielt und wie ist das zu bewerten? Um diese Fragen zu beantworten, ist es sinnvoll, vorab Kennzahlen zu definieren und diese anschließend zu ermitteln.

Im BGM lassen sich Kennzahlen in zwei verschiedene Kategorien unterteilen: Treiber und Indikatoren. Die Kennzahlen aus der Kategorie der Treiber erlauben Rückschlüsse auf die Arbeits- und Organisationsbedingungen und liefern damit Informationen über alle Faktoren, die grundsätzlich auf die Gesundheit der Mitarbeitenden einzuwirken könnten.

Die Kennzahlen der Indikatoren hingegen zeigen die Auswirkungen der Treiber für das Unternehmen und lassen sich in Früh- und Spätindikatoren aufteilen. Während Frühindikatoren Anhaltspunkte für künftige Entwicklungen liefern, zeigen Spätindikatoren, wie sich eine Situation – etwa die der betrieblichen Gesundheit – bereits entwickelt hat. So kann beispielsweise erwartet werden, dass eine abnehmende Zufriedenheit der Beschäftigten (Frühindikator) ein Ansteigen des Krankenstandes (Spätindikator) zu Folge haben wird. Die Kenntnis dieser Wirkungsbeziehungen ermöglicht es, schon vor dem Auftreten kritischer Werte bei den Spätindikatoren steuernd einzugreifen.⁷

⁷ [Kennzahlen im BGM](#)



Welche Kennzahlen gibt es?



Harte Kennzahlen:

Zum einen gibt es die sogenannten harten oder quantitativen Kennzahlen. Sie können in der Regel relativ schnell und einfach erhoben werden und lassen sich in Form von Zahlen ausdrücken. Harte Kennzahlen sind meistens Spätindikatoren. Zu ihnen zählen zum Beispiel Krankentage, Arbeitsunfälle, Kündigungen oder Dauer des Beschäftigungsverhältnisses.



Weiche Kennzahlen:

Weiche oder qualitative Kennzahlen sind nicht so einfach zu ermitteln, da sie eher ein subjektives Empfinden messen und keinen Zahlenwert besitzen. Oftmals wird hierbei eine Skala zur Einschätzung und Bewertung herangezogen. Weiche Kennzahlen sind meistens Frühindikatoren. Zu Ihnen gehören unter anderem Zufriedenheit mit dem/der Arbeitgeber:in, Einschätzung der Arbeitsatmosphäre oder Kommunikation untereinander und mit Führungskräften.



Die am häufigsten verwendeten BGM-Kennzahlen in Unternehmen sind Fehlzeiten und Arbeitsunfälle. Sie sind aber nur die Spitze des Eisberges. Für die Ermittlung qualitativer Kennzahlen, die uns etwas über die Ursachen verraten, ist zum Beispiel eine Mitarbeiterbefragung notwendig.

Wie geht man mit den Zahlen um?

Sind die Exceltabellen mit Zahlen und Daten gefüllt, gilt es, diese auszuwerten und die richtigen Schlüsse zu ziehen. Wichtig hierbei: Kennzahlen sollten immer als Ganzes betrachtet werden und nicht isoliert voneinander. Ein umfassendes Controlling-System kann hierbei effizient unterstützen.

Vorteile von Kennzahlen

- Einzelne Ziele und Details werden konkret messbar.
- Informationen werden unter anderem quantitativ zusammengefasst, Unregelmäßigkeiten und Veränderungen können so schneller erkannt werden.
- Kennzahlen bilden die faktenbasierte Grundlage für die Entscheidungsfindung.
- Kennzahlen bilden einen dauerhaften Soll-Ist-Vergleich ab.
- Sie dienen der Ableitung von geeigneten Maßnahmen.

Aus der Praxis für die Praxis: ein Beispiel von den Regio Kliniken

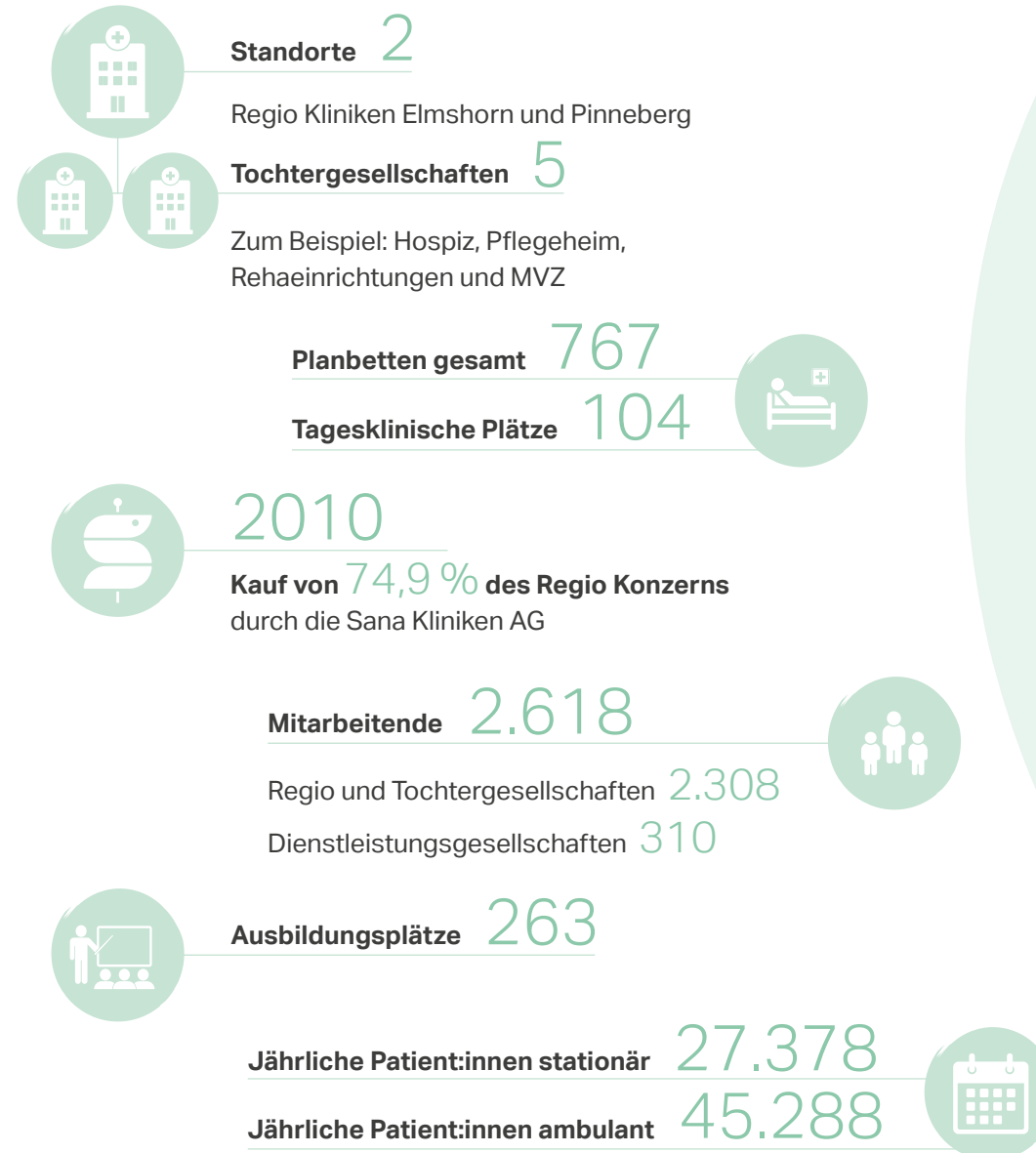


Klinikum
Elmshorn



Klinikum
Pinneberg

Die Regio Kliniken in Zahlen



Im Interview: Frau Corinna Springer



Referentin BGM,
Personalmarketing und Projekte

Frau Springer steht uns auf den nächsten
Seiten Rede und Antwort.



Wie ist das BGM bei den Regio Kliniken aufgebaut?

Erste Bestrebungen zur Einführung eines ganzheitlichen BGM gab es im Jahr 2015. In einem längeren Prozess wurde gemeinsam mit der Geschäftsführung und dem Betriebsrat ein Konzept für die Etablierung erarbeitet. Mit Unterstützung der Mobil Krankenkasse haben wir 2017 eine BGM-Struktur entwickelt, die alle Aspekte der Mitarbeitergesundheit vereint.

Dem BGM wird seitens der Geschäftsführung und der Personalleitung insgesamt ein sehr hoher Stellenwert beigemessen. Als Referentin für BGM stehe ich im engen Austausch mit beiden, habe regelmäßige Jours fixes und erfahre tolle Unterstützung und Wertschätzung, was ein enormer Mehrwert für meine Arbeit ist.

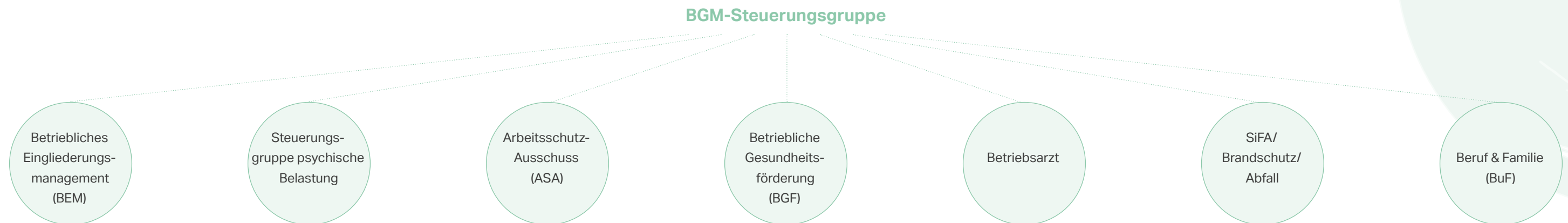
Zentrales Element ist unsere BGM-Steuerungsgruppe, die sich einmal im Jahr trifft und sich aus den Beteiligten unserer sieben thematischen Säulen zusammensetzt. In den jeweiligen Untergruppen werden themenspezifische Ideen entwickelt, Prozesse aufgebaut sowie Maßnahmen geplant, umgesetzt und evaluiert.

Welche Gesundheitsangebote bieten Sie Ihren Mitarbeitenden an?

Wir haben einen bunten Strauß an Gesundheitsangeboten, die von der Darmkrebsvorsorge über Firmenfitnesskooperationen und Dienstradleasing bis hin zu Nichtraucherseminaren oder einem speziellen Azubi-Programm reichen.

Uns ist es wichtig, Gesundheitsthemen auch mit Spaß zu vermitteln. So sind zum Beispiel unsere jährlichen Gesundheitstage geprägt von guter Laune, bunter Deko und einer lustigen Fotowand. Darüber hinaus feiern wir alle zwei Jahre eine große Mitarbeiterparty über 24 Stunden. Tagsüber findet ein Familienfest mit einem besonderen Angebot für die Kinder statt und nebenbei bieten wir verschiedene sportliche, kreative und informative Kurse an. Der krönende Abschluss ist dann die Abendveranstaltung in Form einer großen Party mit Livemusik, Tanz und leckerem Essen. Die 24-Stunden-Party ist mittlerweile ein beliebtes und fest etabliertes Highlight, das von vielen Mitarbeitenden sehr geschätzt wird und über das viel gesprochen wird.

In Elmshorn und Pinneberg verfügen wir außerdem über Belegplätze in Kindertageseinrichtungen. Wir bezuschussen die Teilnahme an einem regionalen Kinderferienprogramm und kooperieren mit einem externen EAP-Anbieter. Seit 2012 sind wir nach dem audit berufundfamilie zertifiziert.





Fotowand an den Gesundheitstagen



24-Stunden-Party

Welche Vorteile bringt das BGM Ihrer Meinung nach?

Aus Unternehmenssicht kann man es sich heutzutage kaum mehr leisten, nicht in die Gesundheit der Beschäftigten zu investieren. So offensichtlich sind die Vorteile, die ein BGM mit sich bringt, und so deutlich sind die Herausforderungen, die ein BGM unverzichtbar machen. Wir freuen uns, wenn unser BGM dazu beiträgt, dass wir als attraktiver Arbeitgeber wahrgenommen werden, wettbewerbsfähig bleiben und Mitarbeitende gern bei uns arbeiten.

Damit unsere Gesundheitsmaßnahmen möglichst einen Großteil der Beschäftigten erreichen, versuchen wir, sie so niedrigschwellig wie möglich zu gestalten. Die meisten Angebote sind für die Mitarbeitenden kostenfrei. Außerdem haben wir durch die Einführung unserer internen Mitarbeiter-App „Sana Daily“ ein tagesaktuelles Informationsmedium geschaffen. Dort gibt es auch eine eigene Seite für das BGM, auf der die Mitarbeitenden eine Übersicht über alle aktuellen Gesundheitsangebote finden.

Gesundheitsförderung wird bei uns unter anderem durch eine offene Gesprächskultur gelebt. Durch die Einführung eines systematischen Prozesses zur Durchführung der psychischen Gefährdungsbeurteilung haben wir einen Rahmen geschaffen, in dem offen über Ressourcen und Belastungen am Arbeitsplatz gesprochen und die Selbstwirksamkeit der Teams gestärkt werden kann. Führungskräfte werden hierzu von einem externen Dienstleister gecoacht, sodass sie in der Lage sind, selbstständig Workshops mit ihren Teams durchzuführen. In den letzten Jahren konnten viele Teams über diesen Weg Verbesserungsmaßnahmen entwickeln und umsetzen.

Haben Sie sich im BGM Ziele gesetzt? Wenn ja, welche?

Seitens des Sana Konzerns wurden sogenannte Mindeststandards für das BGM formuliert, welche von den einzelnen Sana Häusern umgesetzt werden sollen. Das gibt Orientierung und hilft dabei, einheitliche BGM-Standards innerhalb des Konzerns zu schaffen.

Mithilfe der Mobil Krankenkasse haben wir im Jahr 2021 das sogenannte BGM-Radar – eine Ist-Analyse – durchgeführt. Das war hilfreich, um zu erkennen, an welchen Stellen noch Verbesserungsbedarf besteht. Anhand der Ergebnisse haben wir in einem anschließenden dreiteiligen Workshop zusätzlich zu den Mindeststandards noch konkretere individuelle Ziele und Kennzahlen für unser BGM formuliert.

Dabei haben wir unter anderem festgehalten, dass wir noch mehr zielgruppenspezifische und bedarfsorientierte Maßnahmen entwickeln wollen, um die Gesundheitskompetenz der Mitarbeitenden ganz gezielt zu stärken. Wir wollen anhand von Bedarfsabfragen mehr individuelle Lösungen für einzelne Zielgruppen erarbeiten. So sind wir gerade dabei, Angebote speziell für Führungskräfte und speziell für Mitarbeitende in den Bereichen OP/Anästhesie zu entwickeln.

Zudem wollen wir die Sichtbarkeit und Bekanntheit des BGM und der darin enthaltenen Angebotsvielfalt intern und extern durch eine ansprechende und direkte Kommunikation erhöhen. Die Idee ist aktuell, interne Gesundheitslots:innen ausbilden zu lassen.

In den letzten Monaten haben wir uns auch intensiv mit dem Thema Fehlzeitenmanagement auseinandergesetzt. Die Senkung der Fehlzeitenquote ist ein großes, langfristiges Ziel, welches wir strukturiert angehen wollen.

Wie messen Sie die Zielerreichung? Was hilft Ihnen dabei besonders?

Wir wollen in Zukunft noch stärker darauf achten, für jede Maßnahme eine geeignete Evaluation durchzuführen. Vor jeder Maßnahme stellen wir uns also die Frage, wie wir diese hinterher evaluieren können, d. h., wie wir erfahren können, ob die Maßnahme für die Teilnehmenden hilfreich und wertvoll war. Das geht am besten anhand einer qualitativen Abfrage. Zusätzlich erfassen wir quantitative Daten wie zum Beispiel Teilnehmerzahl, Anzahl an Angeboten, Fehlzeiten- oder Fluktuationsquote. Auch die Auswertungen der psychischen Gefährdungsbeurteilung oder Austrittsgespräche können wertvolle Hinweise geben, wo es gut oder eben noch nicht so gut läuft.

Zusammen mit der Mobil Krankenkasse haben wir ein Kennzahlencockpit entwickelt, in das wir all unsere Maßnahmen inklusive Rahmenbedingungen, Kosten und Evaluationsergebnissen eintragen. Das ist sehr hilfreich, um einen guten Überblick zu behalten und auch Vergleiche zwischen den Jahren ziehen zu können. Dieses Cockpit soll noch wachsen und kann jederzeit um weitere Kennzahlen ergänzt werden. Toll wäre auch, wenn wir es schaffen würden, innerhalb des Sana Konzerns bundeseinheitliche Kennzahlen zu erheben, um einen internen Benchmark zu ermöglichen.



Wie werden Sie dabei von der Mobil Krankenkasse unterstützt?

Die Mobil Krankenkasse ist seit den ersten Bestrebungen zum BGM bis heute an unserer Seite und hat uns auf dem Weg zu einem ganzheitlichen BGM großartig unterstützt.

Anfangs war die Betreuung sehr intensiv, da wurden Workshops und Arbeitsgruppensitzungen moderiert oder auch Protokolle geschrieben. Da das oberste Ziel jedoch immer die Selbstständigkeit der Unternehmen sein sollte, haben sich die Zuständigkeiten immer mehr in unsere Richtung gedreht. Dennoch nimmt unsere Ansprechperson auch heute noch an vielen Arbeitsgruppensitzungen teil und berät uns mit einer großen fachlichen Expertise. Sie nimmt sich viel Zeit für uns, ist immer telefonisch erreichbar, vermittelt Dienstleister für die Umsetzung von Maßnahmen und stellt Materialien wie Flyer und Broschüren bereit. Nicht zuletzt beteiligt sich die Mobil Krankenkasse auch an den Kosten unserer Gesundheitsmaßnahmen.

Was mir besonders gefällt, ist, dass die Mobil Krankenkasse auch proaktiv Veranstaltungen und Maßnahmen vorschlägt, die sie für uns als geeignet ansieht. Außerdem werden eigene Netzwerktreffen und Fachtagungen organisiert, zu denen wir eingeladen werden. Hier gibt es immer wertvolle Impulse für unser BGM. Dank der Weiterbildungsmöglichkeiten der Mobil Krankenkasse speziell für BGM-Verantwortliche in Unternehmen darf ich mich nun außerdem offiziell „BGM-Managerin“ nennen.

Unterstützungsmöglichkeiten durch die Mobil Krankenkasse



Ziele-Workshop

Mit unserem Ziele-Workshop stellen wir Ihr BGM auf den Prüfstand und definieren gemeinsam Ziele auf Struktur-, Prozess- und Ergebnisebene. Welche Rahmenbedingungen möchten Sie schaffen? Was möchten Sie **innerhalb** des BGM (zum Beispiel hinsichtlich bestimmter Angebote) erreichen? Und welche Punkte möchten Sie langfristig **mit** dem BGM beeinflussen? In einem zweiten Teil priorisieren und konkretisieren wir diese Ziele (Zuständigkeiten, Sollwerte, geeignete Maßnahmen, Kennzahlen zur Messung der Zielerreichung).



Analyse-Instrumente

Viele relevante Kennzahlen sind bereits im Unternehmen vorhanden, andere müssen erst einmal erhoben werden. Wir unterstützen Sie dabei, sei es mit verschiedenen Mitarbeiterbefragungen, Arbeitsunfähigkeitsberichten, Altersstrukturanalysen oder der Evaluation einzelner Maßnahmen. Natürlich lassen wir Sie im „Zahlen-Dschungel“ nicht allein und stehen Ihnen auch bei der Auswertung und Interpretation der Daten zur Seite.

Kennzahlcockpit

Kennen Sie schon unser BGM-Kennzahlcockpit? Die individualisierbare Vorlage hilft Ihnen, alle Kennzahlen in ein übersichtliches Kennzahlensystem zu überführen sowie Quoten, Raten oder Indices zu errechnen und regelmäßig zu monitoren. Am Ende erhalten Sie ein automatisiertes Dashboard, das Ihnen die Entwicklung Ihrer Zahlen aufzeigt.



BGM-Bericht

Was wäre die ganze Arbeit mit Kennzahlen ohne eine übersichtliche Aufbereitung und Kommunikation? Wir unterstützen Sie bei der Erstellung eines (jährlichen) BGM-Berichts, mit dem Sie zum Beispiel bei der Geschäftsleitung Ihre Arbeit sichtbar machen und für Aha-Erlebnisse sorgen.

Künstliche Intelligenz auf dem Vormarsch: Chancen und Risiken im Überblick

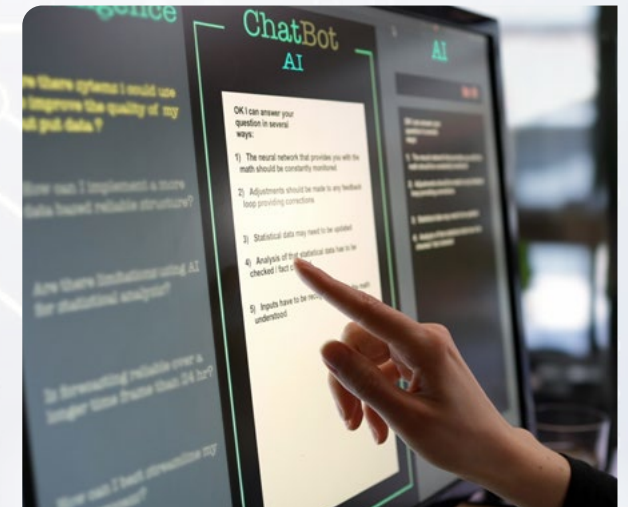
Ob ausgewählte Nachrichten in Social Media, Gesichtserkennung zum Entsperren des Smartphones oder Spamfilter im Mailprogramm: Hinter den Dingen, mit denen wir tagtäglich zu tun haben, verbirgt sich oftmals Künstliche Intelligenz (KI). Diese ahmt menschliche Intelligenz nach und übernimmt mehr und mehr unseren Alltag.

Chancen – das steckt drin

- 1 Win-win-Situation:** Mithilfe von KI können neue Generationen von Produkten und Dienstleistungen entwickelt werden. Sie kann Vertriebswege optimieren, die Produktionsleistung und -qualität erhöhen, den Kundenservice verbessern und zum Beispiel dazu beitragen, Energie zu sparen.
- 2 Niedrigere Kosten:** Ob Vertrieb, Wartung oder Produktion – wird Künstliche Intelligenz genutzt, sinken die Ausgaben. KI arbeitet schneller und effizienter, Mitarbeitende können sich so anderen Aufgaben gänzlich oder detaillierter widmen. Das kommt dem gesamten Unternehmen zugute.
- 3 Lebenslanges und leichtes Lernen:** Was für uns Menschen teilweise mühsam sein kann, fällt der KI leicht. Sie eignet sich laufend neues Wissen im Sinne des maschinellen Lernens, des Verarbeitens natürlicher Sprachen und des sogenannten Deep Learnings an.
- 4 Auch im Gesundheitssektor eine Bereicherung:** Eine aktuelle Studie zeigt, dass Algorithmen das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, besser abschätzen können als bisherige Standardverfahren. Im Gegensatz zum menschlichen Auge erkennen sie nämlich bereits kleinste Veränderungen im Muster und benötigen deutlich weniger Daten für die Diagnose.

Risiken – was man wissen sollte

- 1 Verrückt, aber wahr:** KI gleicht aktuell einer Art „Black Box“, in die man keinen Blick hineinwerfen kann. Wie genau sie funktioniert und wie weit sie gehen würde, können zum jetzigen Zeitpunkt nicht einmal KI-Expert:innen sagen. Und das ist eines der größten Risiken.
- 2 Faktencheck? Fehlanzeige!** Die Begriffe KI und Fake News gehen Hand in Hand. Schon heute kursieren jede Menge Falschmeldungen im Netz, deren Inhalt nicht verifiziert werden kann. Ob verfälschte Nachrichten oder sogar Bilder, die in der gezeigten Form niemals aufgenommen wurden – Künstliche Intelligenz ist hier immer kritisch zu betrachten.
- 3 Rotes Tuch – Datenschutz:** Da Künstliche Intelligenz große Datenmengen verarbeitet, ist sie auch umso anfälliger für Datenmissbrauch oder -diebstahl. Ein erhöhtes Augenmerk auf Datensicherheit ist bei der Nutzung von KI also Pflicht.



Kommunikation mit Maschine statt Mensch

Ein Ausblick

Je besser man eine Sache kennt, desto eher stößt diese auf Akzeptanz. Und das gilt auch in Sachen Künstliche Intelligenz. Ein transparenterer Umgang der KI-Entwickler:innen mit der Wirkungsweise von KI wäre zum Beispiel ein Anfang. Wie arbeitet das entsprechende Programm? Woraus zieht es seine Daten, um Ergebnisse zu generieren? Gibt es einen Punkt, an dem das Ergebnis verifiziert wird, am besten von einem Menschen?



Digitale Gesichtserkennung – alltäglich heutzutage

„Höher, schneller, weiter“ war gestern: Wie die kleinen Dinge nachhaltige Mehrwerte liefern

Fakt ist: Wir leben in einer Leistungsgesellschaft. Was wir gestern geleistet haben, ist für die Standards von morgen oft bereits irrelevant. Stress ist eine häufige Begleiterscheinung unseres turbulenten Alltags. Wir profilieren uns damit, wer den größten Workload hat. Dabei bringt uns das gar nicht weiter. Vielmehr sind es die kleinen Dinge, die uns das Leben erfolgreich meistern lassen und Mehrwerte generieren. Wir stellen Ihnen einige davon vor.



Leistungsgesellschaft – eine Definition

Hiermit ist eine Gesellschaft gemeint, in der das Einkommen, der Status und der Einfluss der Individuen von den individuellen gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Leistungen abhängen. Das heißt: Wer am meisten ackert, erreicht vermeintlich auch am meisten.

Fünf kleine Dinge für mehr Entspannung und weniger Stress

1

Achtsamkeit

Was bis vor ein paar Jahren noch der Esoterik zugeschrieben wurde, ist heute sogar ein wissenschaftlich belegtes Mittel für mehr innere Ruhe und Gelassenheit: Achtsamkeitsübungen, zum Beispiel bewusstes Atmen, helfen uns dabei, unseren Körper intensiver wahrzunehmen. Wir konzentrieren uns auf eine bestimmte Sache, ohne von drei weiteren abgelenkt zu werden. Wir lassen Gedanken kommen und wieder ziehen. Das hat Auswirkungen auf unseren Hormonpegel. Stress wird reduziert.

2

Wertschätzung

Sei es gegenüber dem/der Partner:in, auf der Arbeit oder einfach dafür, dass das Lieblingsessen auf dem Tisch steht: Seine Wertschätzung auszudrücken, kann im Alltag über ganz verschiedene Wege geschehen. Viele Dinge sind für uns jedoch selbstverständlich geworden. Haben Sie schon einmal renoviert und konnten zwei Wochen lang das Badezimmer nicht nutzen? Selbst nach dieser kurzen Zeit ist eine lange heiße Dusche Gold wert. Es sind nicht die großen Ereignisse, die unser Leben prägen und uns glücklich machen, sondern das, was uns tagtäglich begegnet.

3

Selbstwertgefühl

Der Selbstwert bestimmt unser Lebensgefühl, unsere Beziehungen sowie unsere seelische und körperliche Gesundheit. Mit der Fähigkeit, sich mit all seinen Stärken und Schwächen zu akzeptieren, legt man die Basis für alle weiteren Bausteine im Leben. Dass das Selbstwertgefühl hin und wieder schwankt, ist absolut normal. Wichtig ist jedoch, dass wir unseren Selbstwert nicht über andere Menschen oder äußere Umstände definieren, sondern nach unserem eigenen Maßstab.

4

Lachen

Der Volksmund sagt: Lachen ist gesund! Dass es sich nicht nur um eine Redensart handelt, ist wissenschaftlich erwiesen. Laut einer Studie aus dem American Journal of the Medical Sciences kann intensives und häufiges Lachen die Anzahl und Aktivität der Immunzellen erhöhen, die Bildung von Antikörpern fördern und sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken. Also tun Sie Ihrer Gesundheit einen Gefallen und nehmen Sie das Leben öfter mit Humor.⁸

5

Resilienz

Resiliente Menschen besitzen die ausgeprägte Fähigkeit, ihre Emotionen und ihre Aufmerksamkeit zu analysieren und Belastungen nicht als Stress, sondern als Herausforderung wahrzunehmen. Doch was sich in der Theorie einfach anhört, ist in der Praxis umso kniffliger: Es erfordert Übung und Geduld, die eigene Resilienz zu stärken. Kleiner Test: Prüfen Sie beim nächsten negativen Erlebnis, wie Sie die Situation bewerten und darauf reagieren. Der erste natürliche Impuls gibt Aufschluss darüber, auf welchem Level Sie sich befinden und woran Sie noch arbeiten können.⁹

⁸ [The American Journal of the Medical Sciences Studie „Lachen und Gesundheit“](#)

⁹ [Jochen Mai „Resilienz Die 7 Säulen der Stärke“](#)

Der Wert von Freundschaften:

Warum sie uns guttun und was sie ausmacht

Mit Freund:innen gehen wir durch dick und dünn und meistern die Höhen und Tiefen des Alltags. Kein Wunder, dass für mehr als 84 % der Menschen in Deutschland gute Freundschaften und enge Beziehungen zu anderen Menschen der wichtigste Aspekt im Leben sind.¹⁰ Erfahren Sie hier, welche gesundheitlichen Benefits tiefgehende Freundschaften mit sich bringen.



Gute Freund:innen sind gut für die Gesundheit

Der Mensch ist erwiesenermaßen ein soziales Wesen. Freundschaftliche Beziehungen stärken unsere sozialen Bindungen und haben demnach einen entscheidenden Einfluss auf unser Wohlbefinden. Vor allem unser Immunsystem und unsere Psyche profitieren, wenn wir zwischenmenschliche Beziehungen pflegen. Gemeinsam verbrachte Zeit hilft dabei, Stress fallen und die Laune steigen zu lassen. Sie ist ein wichtiger Ausgleich zu unserem Alltag und sorgt dafür, dass sich negative Gefühle und Erlebnisse relativieren.

Das zeichnet sie aus

Richtig gute Freund:innen schaffen es, ein Gleichgewicht aus Geben und Nehmen zu etablieren. Man ist füreinander da, jedoch ohne sich selbst aufzugeben, man respektiert sich gegenseitig und akzeptiert dabei die Grenzen der anderen Person. Man freut sich im Alltag gemeinsam über Erfolge und stärkt einander den Rücken, wenn es mal nicht so läuft. Vertrauen ist ein entscheidender Wert, ohne den eine „wahre“ Freundschaft nicht bestehen kann.

Langlebige Freundschaften entwickeln sich meist über Jahre. Sie stärken das Selbstvertrauen und geben ein Gefühl von Sicherheit. Weitere Indizien, dass eine Freundschaft etwas Besonderes ist:

- Individuelle Macken gehören zum Gesamtpaket und werden akzeptiert.
- Im Streit immer Recht behalten? Fehlanzeige. Im Zweifelsfall kann man es getrost gut sein lassen.
- Neid hat keinen Platz unter Freund:innen. Jede Menge Raum gibt es hingegen, um sich mitzufreuen.



So halten Freundschaften

Wer kennt es nicht? Man trifft sich mit der Freundin aus der Schulzeit auf einen Kaffee und es ist, als hätte man gestern noch gemeinsam die Schulbank gedrückt. Auch wenn das hin und wieder funktioniert, sollten Freundschaften – genauso wie alle anderen zwischenmenschlichen Beziehungen – ausreichend gepflegt werden. Regelmäßiger Kontakt und Interesse am Leben der anderen Person stärken die Bindung. Dabei ist es zweitrangig, ob dieser Austausch in persona, am Telefon oder in einer Nachricht passiert.

¹⁰ Statista Studie „Wichtige Lebensaspekte“

Heiter bis wolzig: Wenn Wetterumschwünge uns den Elan rauben

Gestern strahlender Sonnenschein, heute ein Temperatursturz, als stünde uns ein sibirischer Winter bevor: Extreme Wetterwechsel nehmen zu und sorgen dafür, dass das Wohlbefinden vieler Menschen eingeschränkt ist. Einigen verhagelt es nur die Stimmung, bei anderen treten gesundheitliche Probleme auf oder existierende Krankheiten werden verstärkt.

Wetterreagierend, wetterfühlig, wetterempfindlich

Die Auswirkungen, die das Wetter auf den menschlichen Organismus hat, nennt man Biotropie. Unterschieden wird hierbei zwischen drei verschiedenen Kategorien.

Wetterreagierend sind alle Menschen. Bei kaltem, regnerischem Wetter sinkt die Stimmung, wohingegen Sonnenschein und Wärme das Stimmungsbarometer steigen lassen.

Wetterfühlige Menschen spüren einen meteorologischen Wechsel nicht nur anhand ihrer Laune, sondern auch körperlich. Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel, Müdigkeit oder Konzentrationsschwierigkeiten treten zusätzlich auf.

Etwa 15 bis 20% der Menschen gehören zur dritten Kategorie und sind **wetterempfindlich**. Bestehende Erkrankungen werden durch bestimmte Wetterlagen verstärkt, zum Beispiel Gelenkbeschwerden oder Herz-Kreislauf-Probleme.

Reaktion auf Wetterwechsel ist individuell

Wie sich Wetterumschwünge auf unser Wohlbefinden auswirken, kann ganz unterschiedlich sein. Vor allem der allgemeine Gesundheitszustand ist entscheidend. Zusätzlich spielen Belastungen wie Stress oder Schlafmangel eine Rolle. Sind wir gesund und ausgeruht, machen uns die Schwankungen in der Regel nicht viel aus. Unser Körper passt sich einfach an. Ältere Menschen oder chronisch Kranke haben hingegen eine höhere Wahrscheinlichkeit, unter wechselnden Wetterlagen zu leiden. Bei diesen Gruppen ist der Organismus geschwächt und kann sich schwerer regulieren. Dazu zählen zum Beispiel Rheuma, Asthma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder zu hoher beziehungsweise zu niedriger Blutdruck. Das hochkomplexe Herz-Kreislauf-System reagiert auf Reize, die durch das Wetter verursacht werden, dann besonders sensibel.

So beugen Sie vor

- Trinken, trinken, trinken – so stabilisieren Sie Ihren Blutdruck und lindern Schwindel. Mindestens anderthalb Liter am Tag sollten es sein, am besten Wasser und ungesüßte Tees.
- Meiden Sie fettes und aufblähendes Essen, um den Verdauungstrakt und den Stoffwechsel nicht zusätzlich zu belasten. Greifen Sie an wetterfühligen Tagen lieber zu leichter Kost wie Salat, Gemüse oder Vollkornprodukten.
- Fördern und unterstützen Sie Ihr vegetatives Nervensystem: mit Wechselduschen, Kneippanwendungen oder Saunagängen.
- Achten Sie auf ausreichend Bewegung an der frischen Luft. Mit Walken, Radfahren oder Langlaufen kann sich der Organismus besser auf Temperaturwechsel einstellen.
- Sorgen Sie mit einem gesunden Schlafrhythmus und ausreichend Schlaf für genügend Energie und Konzentration.
- Das sogenannte Biowetter kann Ihnen außerdem nützlich sein. Es gibt Auskunft darüber, wie hoch der Gefahrenindex in Bezug auf das aktuelle Wetter ist. Betroffene können dann zusätzliche Belastungen vermeiden oder ihren Alltag an das Wetter angepasst gestalten.

Stadt- oder Landpartie: Wo zieht es die Menschen hin?

Bei der Frage, ob das Leben in der Stadt oder auf dem Land bevorzugt wird, scheiden sich bekanntermaßen die Geister. Es gibt diejenigen, die den urbanen Lebensstil mit all seinen Möglichkeiten für kein Geld der Welt eintauschen würden. Und dann sind da diejenigen, die alles für die Idylle und Ruhe auf dem Land geben würden. Was für die eine und was für die andere Variante spricht, haben wir gegenübergestellt.

Und was sagen die Zahlen?

Laut einer Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) zieht es die Hälfte der befragten Familien (49,9%) aufs Land. Bei den 30- bis 39-Jährigen (47,3%) steht der ländliche Lebensstil ebenfalls hoch im Kurs.^{11, 12}



Leben in der Stadt

versus



Leben auf dem Land

Hoch lebe die Abwechslung: Die Vielfalt an Freizeit- und Kulturangeboten, die gesellschaftliche Varianz und das Meer von Möglichkeiten machen das Stadtleben bunt, divers und niemals langweilig.

Problemlos mobil sein: Eines der Argumente für ein Leben in der Stadt ist die hervorragende Mobilität – vor allem mit dem ÖPNV – durch eine gut ausgebaute Infrastruktur. Außerdem besticht die Infrastruktur mit ihren Einkaufsmöglichkeiten durch eine zuverlässige Versorgung mit Waren des täglichen Bedarfs.

Guten Noten für Bildung und Job: Das große Bildungsangebot für Familien mit Kindern zeichnet Städte aus. Darüber hinaus gibt es hier mehr Arbeitsplätze und Berufsmöglichkeiten.

Medizinische Versorgung? Umfangreich! Die Verfügbarkeit von (Fach-) Ärzt:innen und Zweitmeinungen oder die freie Wahl einer Klinik sind Pluspunkte urbaner Lebensräume.

Viel für weniger: Es ist kein Geheimnis, dass ländlichere Regionen weniger kostenintensiv sind. Das Mieten oder Kaufen von Immobilien ist günstiger und die allgemeinen Lebenshaltungskosten fallen niedriger aus.

In der Ruhe liegt die Kraft: Vorbeirauschenden Verkehr, Bars, die bis spät in die Nacht geöffnet haben, und viele Menschen auf einem Fleck sucht man auf dem Land vergeblich.

Entschleunigt durch den Alltag: Dieser kann nämlich mit Job, Familie, Haushalt und Co. häufig schon rasant genug sein. Das entspanntere Landleben und die Nähe zur Natur helfen dabei, leichter runterzukommen und durchzuatmen.

Persönlicher Kontakt: Mit den meisten Nachbarn ist man per Du und tauscht mehr als ein „Hallo“ aus. In den meisten Dörfern steht Kontaktfreudigkeit anstelle von Anonymität auf der Tagesordnung.

¹¹ [Gesellschaft für Konsumforschung Umfrage „Stadt – Land – Flucht“](#)

¹² [Berlin-Institut Report „Neu im Dorf“](#)

Nachgefragt: Interview mit Fanny Wolf

Ihre Meinung zu Mehrwerten von BGM,
Mitarbeiterbenefits und Stadtleben?



Fanny Wolf,
Referentin für Prävention und Gesundheitsförderung,
hat uns drei Fragen rund um das Thema Nutzen beantwortet.



Wer zieht in Ihren Augen den größten Nutzen aus dem BGM?

Ein ganzheitliches BGM bietet beiden Seiten – Arbeitgeber:innen und Arbeitnehmer:innen – Vorteile. Ist das BGM so aufgebaut, dass es unter anderem die Verhältnis- und Verhaltensebene berücksichtigt und auf Analysen basiert, profitieren alle davon. Verbesserte Arbeitsbedingungen und -prozesse, eine transparentere Kommunikation sowie eine zunehmend wertschätzende Zusammenarbeit wirken sich positiv auf die Gesundheit, das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und die Motivation aus. Dieser Nutzen ist individuell und variiert in seiner Größe.

Was ist für Sie der größte Mitarbeiterbenefit bei der Mobil Krankenkasse?

Unser sogenanntes Flex-Office-Modell. Frei zu entscheiden, ob und wann man von zu Hause aus arbeitet, bringt viel Flexibilität mit sich, die ich sehr schätze und die den Alltag doch in manchen Situationen einfacher gestalten lässt. Aber ich bin auch immer wieder gern im Büro – vor allem an unseren Teamtage.

Leben Sie auf dem Land oder in der Stadt? Was sind für Sie die Vorteile?

Ich wohne in Hamburg und bin in einer Kleinstadt groß geworden. Das Leben auf dem Land habe ich somit nie erlebt. Aber bezogen auf die Stadt mag ich den Trubel, die Vielfalt und auch das Angebot. Hamburg ist eine sehr grüne Großstadt mit wirklich schönen und auch ruhigeren Ecken und bietet mir von allem etwas.



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



Ihre Gesundheit? Unser Job!

Ausgezeichnete Leistungen, Servicedenken auf Augenhöhe und jede Menge Vorteile, die sich für Sie und für Ihr Portemonnaie rentieren: Ihre nachhaltige Gesundheit machen wir zur Chefsache. Informieren Sie sich direkt: [mobil-krankenkasse.de](https://www.mobil-krankenkasse.de)

Nachhaltig gesund.

Mobil
KRANKENKASSE



IMPRESSUM

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

Alle Rechte vorbehalten.

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

Bildnachweis

Getty Images (Titel, Seite 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22), Freepik (Seite 15), Mobil Krankenkasse (Seite 3, 10, 12, 20)

November 2023

Nichts mehr verpassen!
Melden Sie sich direkt für unser Magazin **Arbeit.Gesundheit.** an.
Einfach Daten eingeben und zukünftig keine Ausgabe mehr verpassen.
[mobil-krankenkasse.de/
bgm-magazin](https://mobil-krankenkasse.de/bgm-magazin)