

# ARBEIT. GESUNDHEIT. DIGITALISIERUNG.

**Mobil**  
KRANKENKASSE

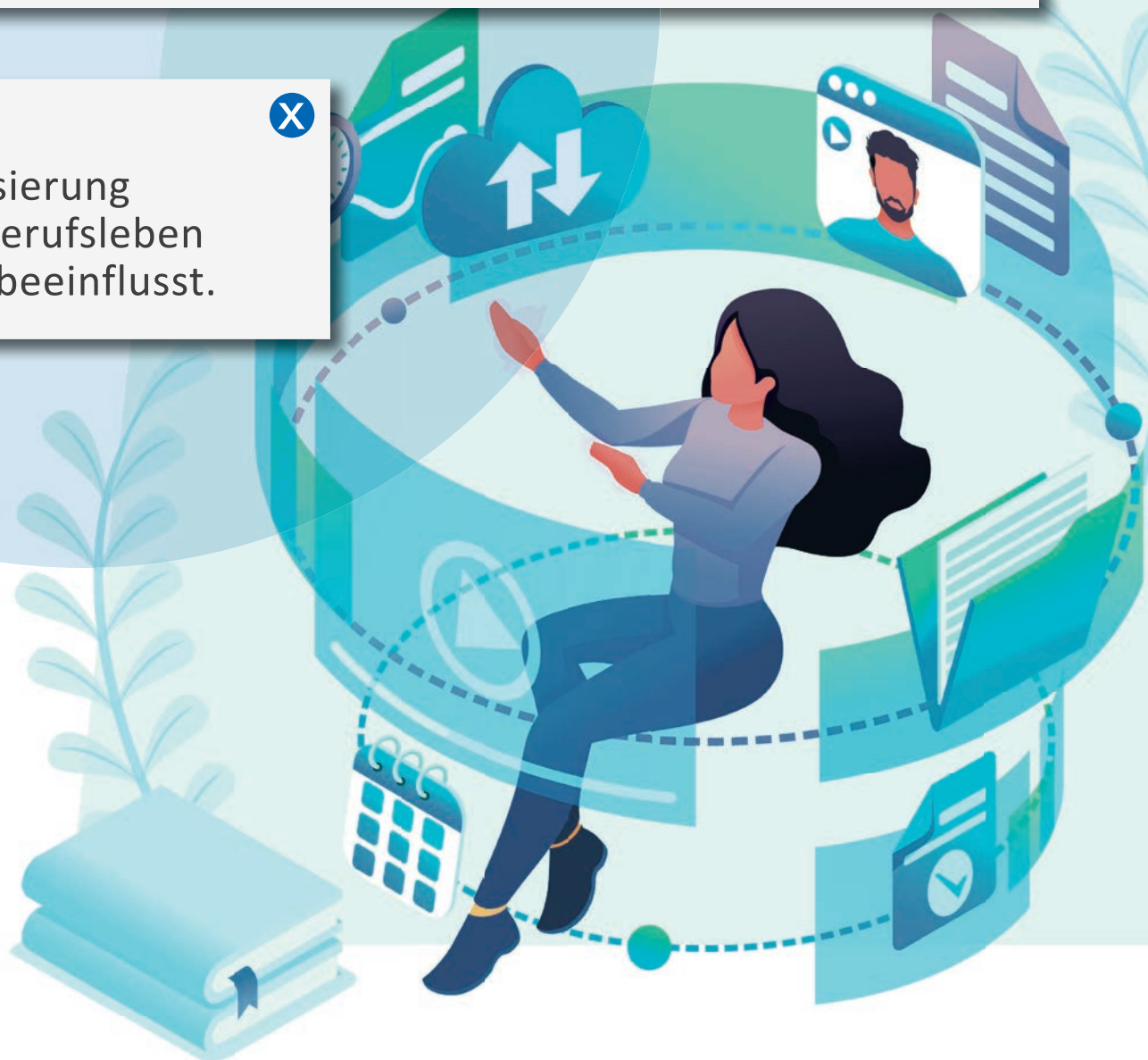
AUSGABE 01/2021  
DAS MAGAZIN FÜR BETRIEBLICHES  
GESUNDHEITSMANAGEMENT



Wie digital ist eigentlich unser Joballtag?



Warum  
Digitalisierung  
unser Berufsleben  
positiv beeinflusst.



**DIGITALE TRANSFORMATION:**  
WIE DIE DIGITALISIERUNG UNSERE  
ARBEITSWELT VERÄNDERT

**GESUNDHEIT 4.0:**  
BGM WIRD DIGITAL

**MEDIENNUTZUNG:**  
WIE AFFIN SIND WIR?

# INHALTSVERZEICHNIS

EDITORIAL	3
KURZ & KNAPP	4
UNTERNEHMEN & GESUNDHEIT	
Digitale Transformation: Wie die Digitalisierung unsere Arbeitswelt verändert	5
Auf ein Wort mit Herrn Prof. Dr. Sascha Friesike: Wie bestimmt die Digitalisierung unseren Alltag?	8
Arbeitnehmereinblicke: Zusammenarbeit in der Corona-Zeit	10
Gesundheit 4.0: BGM wird digital	12
Digitales BGM bei der Mobil Krankenkasse	14
Vom „digitalen Stress“ zum „Digital Detox“ im Job	15
TREND & LEBEN	
Warum Spazierengehen gut für die Gesundheit ist	16
Mediennutzung: Wie affin sind wir?	17
Gesunde Ernährung im Homeoffice – so geht’s	18
Hygiene im Alltag – so sieht’s aus	20
Fest oder flüssig: Welche Seife eignet sich wann am besten?	21
MOBIL & MEHR	22

## HABEN SIE FRAGEN?

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

*Lesetipp!*

## IMPRESSUM

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

**Druck** Merkur Druck, Norderstedt

**Gestaltung und Umsetzung**  
ENGEIMANN & KRYSCHAK

Werbeagentur

Alle Rechte vorbehalten.

Alle Informationen werden regelmäßig auf unseren Internetseiten aktualisiert. Bitte beachten Sie, dass alle in dieser Broschüre enthaltenen Angaben und Informationen von der 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.

April 2021



Liebe Leser\*innen,

mit diesem Heft halten Sie bereits die sechste Ausgabe von ARBEIT. GESUNDHEIT. in den Händen. Dieses Mal dreht sich in unserem Magazin für Betriebliches Gesundheitsmanagement alles um das Thema Digitalisierung. Wir zeigen Ihnen, welchen vielfältigen Einfluss diese auf unser Berufsleben hat. Tauchen Sie gemeinsam mit uns und unseren Experten in neue Technologien und Kommunikationswege ein. Erfahren Sie mehr zu den Chancen und Herausforderungen einer digitalen Arbeitswelt.

Außerdem werfen wir einen Blick in den Bereich digitales BGM. Welche Innovationen und Neuerungen gibt es? Und welche Angebote bietet Ihnen die Mobil Krankenkasse?

Darüber hinaus widmen wir uns dem brandaktuellen Thema Hygiene, angefangen bei Alltagshygiene bis hin zum Seifen-Check in Sachen Handhygiene. Entdecken Sie außerdem leckere Rezepte und jede Menge Tipps zum „Trendsport“ Spazierengehen, um die Zeit im Homeoffice so gesund wie möglich zu gestalten.

Bei Fragen und Anregungen rund um das Thema BGM stehen wir Ihnen natürlich jederzeit gern zur Verfügung. Melden Sie sich einfach bei uns.

Mit besten Grüßen und bleiben Sie auch weiterhin gesund!

Ansgar Krümpelbeck  
Teamleitung Prävention und Gesundheitsförderung





## ZAHLEN, DATEN UND FAKTEN: DIE BEDEUTUNG DER DIGITALISIERUNG<sup>1</sup>

43%

der Unternehmen nutzen Clouddienste.

69%

der Firmen haben durch die Digitalisierung die Kundenkommunikation verbessern können.

51%

der Mitarbeiter\*innen nutzen mobile Endgeräte.

67%

der Prozesse in Unternehmen sind bereits digital.

59%

der Unternehmen aus der Branche des Gesundheitswesens betrachten die Digitalisierung als äußerst wichtig.

## E-HEALTH-GESETZ: DIGITALISIERUNG IM GESUNDHEITSWESEN<sup>3</sup>

Mit dem **E-Health-Gesetz** wurde bereits 2015 ein konkreter Fahrplan entwickelt, um die Chancen der Digitalisierung für die Gesundheitsversorgung zu nutzen – und eine schnelle Einführung medizinischer Anwendungen für Patienten zu ermöglichen.

Schwerpunkte dieser Regelung sind **Anreize und Förderungen für Anwendungen** wie zum Beispiel digitale/IT-gestützte Medikationspläne, Datenmanagement und telemedizinische Leistungen wie Online-Sprechstunden. Zudem bietet es eine **sichere Infrastruktur** und verbessert die Kommunikation von IT-Systemen im Gesundheitswesen.



## HOMEOFFICE: ARBEITEN VON ZUHAUSE<sup>4</sup>

Seit dem Beginn der Corona-Pandemie erfreut sich das Homeoffice immer größerer Beliebtheit. **Rund 61%** der Unternehmen in Deutschland, **etwa 20%** mehr als noch vor der Pandemie, bieten ihren Mitarbeiter\*innen die Möglichkeit, ihre Arbeit von zuhause aus zu machen. Laut einer Umfrage liegt der Anteil der Angestellten, die gern im Homeoffice arbeiten, mit **58%** bei über der Hälfte. Und auch die Bundesregierung macht sich für Heimarbeit stark: Mit einer Gesetzesinitiative zur mobilen Arbeit sollen die rechtlichen Rahmenbedingungen zu ihrer Förderung und Erleichterung geschaffen werden. Seit dem 26.11.2020 besteht ein Referentenentwurf. Die Verabschiedung eines Regierungsentwurfs und die Verkündung eines Gesetzes stehen zurzeit noch aus.

## LTE-ABDECKUNG IM LÄNDERVERGLEICH: DIE SACHE MIT DEM NETZ<sup>2</sup>

Südkorea	97,5 %
Japan	94,7 %
Norwegen	92,2 %
Belgien	85,0 %
Italien	69,0 %
Deutschland	65,5 %

<sup>1</sup>[https://www.bmwi.de/Redaktion/DE/Publikationen/Digitale-Welt/monitoring-report-wirtschaftsdigital2018-langfassung.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=14](https://www.bmwi.de/Redaktion/DE/Publikationen/Digitale-Welt/monitoring-report-wirtschaftsdigital2018-langfassung.pdf?__blob=publicationFile&v=14)  
<sup>2</sup><https://www.smartphonespielen.de/news/leitabelle-deutschland-leg-in-weltweit-vergleich-neu-auf-platz-70>  
<sup>3</sup><https://www.bundgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/e/e-health-gesetz.html>  
<sup>4</sup><https://de.statista.com/themen/6093/homeoffice/>

## DIGITALE TRANSFORMATION:

Wie die Digitalisierung unsere  
Arbeitswelt verändert

Dokumentenversand mit dem Faxgerät oder per Post. Meetings am Telefon, vor Ort oder im Rahmen von vielen Geschäftsreisen. Waren das bis vor einigen Jahren noch ganz normale Bedingungen im Joballtag, sieht es heute ganz anders aus. Vieles geht online. Prozesse sind digital geworden. Neue Technologien sind die Basis, auf der unser Arbeitsalltag steht. In vielen Unternehmen ist die Digitalisierung in vollem Gange, Change- und Transformationsprozesse laufen auf Hochtouren. Alles wird unter die digitale Lupe genommen und optimiert. Auch, um im Konkurrenzgedränge mit Wettbewerbern zu bestehen.

Welche Chancen und Vorteile, aber auch Herausforderungen bietet Ihnen die Digitalisierung der Arbeitswelt? Welchen Einfluss hat die Corona-Pandemie auf diese Entwicklung? Und wie sieht es eigentlich in der Gesundheitsbranche in Sachen Digitalisierung aus?



## MIT DER ZEIT GEHEN – EIN GROßER SCHRITT

Ein Unternehmen, das mit der Digitalisierung Schritt halten möchte, steht zunächst vor einer riesigen Aufgabe, die **jede Menge Herausforderungen**, aber auch genauso viele **Chancen** bietet. Von einem auf den anderen Tag alles umzukrempeln, ist natürlich nicht möglich. Vielmehr ist die Digitalisierung eine Transformation, mit der Sie analoge Daten, Informationen und Prozesse **Schritt für Schritt** in die **digitale Welt** überführen. Zahlreiche unternehmensinterne Prozesse sind hiervon betroffen. Neben Begriffen wie Big Data, Internet of Things und sogar Künstlicher Intelligenz gilt es, Daten und **Menschen miteinander zu vernetzen**. Dabei sollte auf jeden Mitarbeitenden Rücksicht genommen und er oder sie mitgenommen werden. Diese Hürden der Digitalisierung haben große Unternehmen ebenso zu meistern wie kleine und mittelständische Betriebe.

## NEUE TECHNOLOGIEN FÜR GANZ NEUE MÖGLICHKEITEN

Welche **digitalen Innovationen** werden in den Unternehmen genutzt? Was ist bereits Standard im Arbeitsalltag? Cloud-Computing, die Bereitstellung von IT-Infrastruktur und IT-Leistungen über das Internet, zählt mittlerweile zu den festen digitalen Größen. Laut einer Trendstudie von Tata Consultancy Services (TCS) und Bitkom Research aus dem letzten Jahr nutzen 84% der deutschen Betriebe die Möglichkeit, **Speicherkapazitäten, Rechenleistung und Software** als Dienstleistung über das Internet zu beziehen. Mit 48% analysiert außerdem ungefähr die Hälfte der Unternehmen **Big Data**. Aus riesigen Datenmengen, die Firmen Tag für Tag überschwemmen, werden dabei neue Erkenntnisse gewonnen. Diese helfen zum Beispiel dabei, **Kosten zu senken, Zeit zu sparen** oder **neue Produkte** sowie **optimierte Angebote zu entwickeln**. Rund ein Viertel der Unternehmen vernetzt Geräte im sogenannten **Internet of Things**. Das Netzwerk von physischen Objekten, die zum Beispiel in Sensoren, Software und anderen Technologien eingebettet sind, verknüpft sich und tauscht dann Daten mit anderen Geräten und Systemen über das Internet aus. Mit etwa 26% machen Firmen außerdem immer mehr Gebrauch von **3D-Druckern**, die dreidimensionale Werkstücke aus unterschiedlichen flüssigen und festen Materialien herstellen.<sup>6</sup>

## AUS- UND WEITERBILDUNG, UM ERFOLGREICH MITZUHALTEN

Was bringen neue Technologien, wenn Mitarbeiter\*innen sie nicht anwenden können? Um Veränderungen, vor allem im Rahmen der **Digitalisierung** und **Automatisierung**, handzuhaben, müssen Mitarbeiter\*innen geschult werden. Mit Aus- und Weiterbildungsangeboten, die auch unter dem Begriff **Upskilling** zusammengefasst werden, können Unternehmen dieser Entwicklung begegnen. So tragen Schulungen dazu bei, bereits bekannte Tätigkeiten unter **digitalen Voraussetzungen** auszuführen. Ganz neue Fähigkeiten können so erlernt werden, um neue Technologien erfolgreich in den Arbeitsalltag zu integrieren. Aber auch HR-Abteilungen und Entscheider sind in der Pflicht, sich den Anforderungen an das Arbeiten der Zukunft zu stellen. Mit **strategischer Personalplanung**, die Schritt für Schritt weiter professionalisiert wird, lassen sich notwendige neue Kompetenzen schnell und systematisch identifizieren und passende Lernangebote entwickeln.

## COVID-19 UND DIGITALISIERUNGSPROZESSE IN UNTERNEHMEN

Die weltweite Pandemie wirkt als Katalysator der Digitalisierung: Flächendeckend durchliefen Betriebe eine Art Schnelltest in Sachen **digitaler Status quo**. Hierbei wurde mit einem Schlag sichtbar, welches digitale Potenzial bereits vorhanden ist, was funktioniert und was schneller möglich ist als bisher. Aber auch **Schwachstellen** zeigten sich und legten offen, wo Veränderung stattfinden könnte und sollte.

Dementsprechend gab es in den letzten Wochen und Monaten einige Veränderungen auf Unternehmensseite: 75% mehr **Investitionen** in Sachen Digitalisierung. Eine Beschleunigung von Geschäftsmodellen und -prozessen. Eine **positive Auswirkung** auf den Umgang von Mitarbeiter\*innen mit digitalen Technologien.<sup>7</sup>

Genauso arbeiten immer mehr Menschen im **Homeoffice**. Ob dauerhaft, mehrmals pro Woche oder nur an einem Arbeitstag. Und auch nach dem Ende der Pandemie möchten Beschäftigte laut Umfragen weiterhin – zumindest anteilig – von zuhause aus arbeiten. Kommen Arbeitgeber\*innen diesem Wunsch nach, kann man davon ausgehen, dass Corona einen nachhaltigen Effekt auf unsere bisherige Arbeitswelt hat, die vor der Krise noch die weitverbreitete Präsenzkultur pflegte.<sup>8</sup>

## DIGITALISIERUNG IM GESUNDHEITSWESEN

Elektronische Patientenakten, Gesundheitsdaten per App, Kommunikationsplattformen für Ärzte und Krankenhäuser, Sprechstunden per Videocall: All diese Technologien haben bereits Einzug in das deutsche Gesundheitssystem gehalten oder sind kurz davor. Auf Grundlage großer Mengen medizinischer Versichertendaten kann heute ein **Informations- und Kommunikationsaustausch** zwischen Ärzten, Patienten und Krankenkassen sehr **viel einfacher** als noch vor ein paar Jahren stattfinden. Mithilfe der Digitalisierung lassen sich neue Diagnostik- und Behandlungsmöglichkeiten leichter erschließen. Patienten können sich viel stärker eigenständig informieren und ihre **eigene Gesundheit**, zum Beispiel durch Apps, Online-Angebote und mehr, **individuell steuern**.

Zwei der aktuell größten Herausforderungen des deutschen Gesundheitswesens, der demografische Wandel und enorme Kosten, können durch **digitale Lösungen** angegangen werden. War es bislang nur möglich, entweder die medizinische Versorgungsqualität für den Einzelnen zu steigern oder die Kosten für die Allgemeinheit zu senken, lässt sich mithilfe digitaler Innovationen nun beides erreichen: Die Digitalisierung ermöglicht im Idealfall eine **hochwertige, bezahlbare Versorgung für alle**.

## VORTEILE DER DIGITALEN TRENDWENDE

Ein Unternehmen, das sich der **Digitalisierung** erfolgreich stellt und sie für sich nutzt, zieht daraus für alle Unternehmensebenen **große Vorteile**:

- innovative, neue Produktions- und Arbeitsweisen, Produkte und Dienstleistungen
- flexiblere, orts- und zeitunabhängige Arbeitsmodelle
- effizientere interne und externe Geschäftsprozesse durch Optimierung und Automatisierung
- rascherer Zugriff auf große Datenmengen
- besseres Verständnis von Kundenbedürfnissen und Reagieren auf diese
- schnelleres Handeln und direktere Feedbackkultur durch digitale Kommunikationswege



## WIE KÖNNEN DIGITALE TECHNOLOGIEN HELFEN?

### KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI)

Da KI von digitalen Gesundheitsdaten lernt, ist sie in der Lage, Muster zu erkennen. Ärzt\*innen kann das in der Diagnostik sowie Behandlung unterstützen.

### BIG DATA

Die Digitalisierung sorgt für immer mehr Daten – und diese zum Teil für Unmut und Unsicherheit. Die riesige Datensammlung hat jedoch auch positive Aspekte. So kann sie dazu dienen, Krankheitsrisiken früher zu erkennen oder individuell zugeschnittene Therapieformen zu entwickeln.

### TELEMEDIZIN

Mithilfe von modernen Kommunikationswegen können medizinische Beratung, Monitoring und Therapie zeit- und ortsunabhängig stattfinden.

### E-HEALTH

Dank neuer Informations- und Kommunikationstechnologien können immer mehr medizinische Anwendungen digitalisiert werden. Ein Beispiel ist die elektronische Gesundheitskarte.

### ROBOTIK

Ob als Entlastung im OP oder in der Pflege: Robotergestützte Verfahren unterstützen derzeit vor allem als Assistenzsysteme.

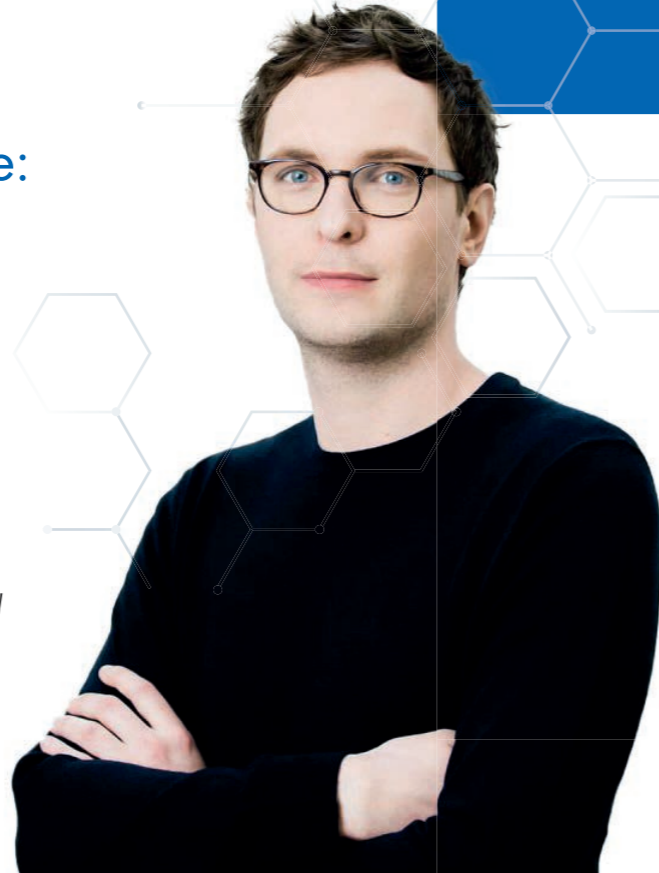




Auf ein Wort mit Herrn Prof. Dr. Sascha Friesike:

## WIE BESTIMMT DIE DIGITALISIERUNG UNSEREN ALLTAG?

Besonders in den letzten Monaten wurde deutlich, wie sehr die Digitalisierung unseren Alltag bestimmt: beruflich, privat, gesellschaftlich, aber auch sozial und wirtschaftlich. Mit Prof. Dr. Sascha Friesike, Professor für Design digitaler Innovationen an der Universität der Künste Berlin, haben wir über Möglichkeiten und Herausforderungen der Digitalisierung gesprochen.



## HERR PROF. DR. FRIESIKE, WIE WÜRDEN SIE DIE AKTUELLE NUTZUNG DER DIGITALEN MÖGLICHKEITEN BESCHREIBEN?

Das ist natürlich eine große Frage. Wir beschäftigen uns ja aktuell auch deswegen alle mit der Digitalisierung, weil es kaum gesellschaftliche Bereiche gibt, die davon nicht betroffen sind. Wenn ich einen Brief verschicken muss, dann drucke ich mir eine Briefmarke aus, die ich mit PayPal gezahlt habe, und wenn ein Zimmermann einen Dachstuhl baut, hilft ihm ein digitaler Abbundroboter. Beides ist digital, das eine hat aber wenig mit dem anderen zu tun. Wenn wir uns im Forschungsinstitut über die aktuelle gesellschaftliche Herausforderung der Digitalisierung unterhalten, dann versuchen wir das ein wenig zu gliedern. Wir sprechen dann über **Daten und Algorithmen**, also die Verarbeitung von digitalen Spuren, die beispielsweise Abläufe automatisieren und damit berufliche Praktiken verändern. Wir sprechen von einer **Plattformisierung** von Märkten und Öffentlichkeiten, mit denen neue Macht- und Aufmerksamkeitsstrukturen entstehen. Wir sprechen von der **Vernetzung** als der Überbrückung räumlicher Distanz, wie wir es aktuell im Homeoffice erleben. Und wir sprechen von **Teilhabe** bzw. Zugang und leider auch oft dem Gegenteil davon. Was wir unter der Digitalisierung verstehen, sind komplexe Prozesse, die alle diese Punkte betreffen.

## WIE MACHEN SIE PERSÖNLICH GEBRAUCH VON DEN DIGITALEN MÖGLICHKEITEN?

Es ist vielleicht ganz hilfreich, digitale **Angebote** wirklich als Angebote zu verstehen. Und diese Angebote kann man annehmen oder auch nicht. Jedes Mal, wenn ein neues digitales Angebot entsteht, entsteht auch eine Debatte darüber, wie wir das, was da angeboten wird, eigentlich nutzen wollen. Die Smart Watch etwa hat sich schnell verbreitet, viele nutzen sie als Fitnessstracker, andere sehen das und sagen sich: „Genau diesen Teil meines Lebens möchte ich eigentlich nicht digitalisieren.“ Und so sehen wir mit der Zunahme an Smart Watches auch einen großen Zulauf zu analogen Vintage-Uhren. Etwas Ähnliches sehen wir bei Musik-Streaming-Diensten und Schallplatten oder bei Notizbüchern und teuren Füllern. Ich selbst habe eine **analoge** Kamera in meinem **digitalen Leben**, die dafür gesorgt hat, dass ich wieder bessere Fotos schieße, weil ich mir mehr Zeit nehme.

## WELCHEN FORTSCHRITT IN DER DIGITALISIERUNG IM ALLGEMEINEN ERACHTEN SIE ALS AM SINNVOLLSTEN UND WARUM? UND WAS FEHLT IHRER MEINUNG NACH NOCH?

Nun, das letzte Jahr hat die Digitalisierung als großen Schwall in all unsere Arbeitswelten gespült. Mein Leben besteht inzwischen aus viel zu vielen Zoom-Calls und viel zu wenig gedanklicher Zerstreuung. Und es ist verblüffend, wie gut doch vieles dabei technisch schon **funktioniert**. Was uns aber noch weitgehend fehlt, ist zu lernen, wie wir **sozial damit umgehen**. Wenn wir die Digitalisierung nicht nur als technologischen, sondern vor allem auch als **sozialen Wandel** verstehen, rücken auf einmal ganz andere Fragen in den Fokus. Was geht zum Beispiel verloren, wenn wir ständig ein Smartphone in der Hand haben, statt – Gott bewahre – uns einfach einen Moment zu langweilen?

## WIE PROFITIEREN UNTERNEHMEN AM BESTEN VON DER DIGITALISIERUNG IN BEZUG AUF IHRE ARBEITNEHMER\*INNEN?

Wenn wir dafür eine Musterlösung hätten, könnte ich mir viel Zeit sparen. Tatsächlich ist es so, dass die Digitalisierung einen großen **Möglichkeitsraum** aufspannt. Wer vor 30 Jahren als Unternehmen auf sich aufmerksam machen wollte, schaltete Fernsehwerbung. Heute habe ich einen bunten Blumenstrauß an Optionen, und was für Firma A funktioniert, geht bei Firma B vielleicht nach hinten los. Durch diese **diffuse Gemengelage zu navigieren**, ist die **eigentliche Herausforderung der Digitalisierung**. Wenn ich das jetzt auf einen einzigen Hinweis runterkochen müsste, dann wäre das die inhaltliche Auseinandersetzung. In vielen Organisationen scheitern digitale Transformationsversuche daran, dass zwar in Software investiert wird, die Mitarbeiter\*innen aber nicht entsprechend mitgenommen, geschult und unterstützt werden. Ich vergleiche das gern mit einem Handwerksbetrieb, der ständig neue Werkzeuge kauft, statt dem Team mal wirklich beizubringen, wie man diese richtig benutzt.

## WELCHE THEMEN UND BEREICHE SEHEN SIE IN ZUKUNFT NOCH STÄRKER ENTWICKELT?

In meinem Studiengang sprechen wir immer von vier Bereichen, die Organisationen in Zukunft im Griff haben müssen: **Kommunikation, Kreativität, Kollaboration und kritisches Denken**. Die sind alle im Kern nicht gerade digital, werden in einer digitalen Welt aber unumgänglich.

## WELCHE KURZ- UND LANGFRISTIGEN DIGITALEN ENTWICKLUNGEN SEHEN SIE BEI ARBEITGEBER\*INNEN IM UMGANG MIT IHREN MITARBEITER\*INNEN?

Kurzfristig ist eine digitale Transformation mit Sicherheit auf der Agenda so ziemlich jeder Organisation. Wobei auch das wieder sehr unterschiedliche Dinge bedeuten kann. Das als längeren Prozess überzeugend darzustellen und **die eigene Belegschaft mitzunehmen**, gelingt (freudlich ausgedrückt) nicht immer. Langfristig verändern sich im Zuge digitaler Technologien Arbeitspraktiken. Das ist so sicher wie das Amen in der Kirche, nur wird hier gern von einer **unrealistischen Geschwindigkeit** dieses Wandels ausgegangen. Wie man die Mitarbeiter\*innen auf sich wandelnde Arbeitspraktiken vorbereitet, ist im Grunde eine der Gretchenfragen der Moderne. Wir hatten damit große Probleme im Zuge der „Automatisierung“ in den 60er Jahren, wir hatten damit Probleme im Zuge der „Datafizierung“ der 80er Jahre und jetzt haben wir das wieder im Zuge der „Digitalisierung“. Wir haben einen großen Fundus an wissenschaftlichen Untersuchungen aus der Vergangenheit, nur werden die überraschenderweise recht selten konsultiert, weil irgendwie das Gefühl vorherrscht, dass diesmal alles anders sei.



# ARBEITNEHMEREINBLICKE: ZUSAMMENARBEIT IN DER CORONA-ZEIT

Wie sieht Arbeiten in Zeiten einer Pandemie aus? Welche Auswirkungen hat das Virus auf den Arbeitsalltag? Welche Vorteile hat Homeoffice? Und was kann man für die Zeit nach Corona mitnehmen? Wir haben Jessica Goronz und Milena Bock, Arbeitnehmerinnen bei der ADS, der Allgemeinen Deutschen Steuerberatungsgesellschaft, nach ihren Eindrücken gefragt.

**JESSICA GORONZ** kümmert sich am ADS-Standort Dortmund als Assistenz der Zweigniederlassungsleitung um alle wichtigen Themen vor Ort.

**MILENA BOCK**, die in der Personalabteilung in der Hamburger ADS-Zentrale als Ansprechpartnerin für Auszubildende und Studierende zuständig ist, hat darüber hinaus ihren eigenen Onboarding-Prozess mitten in der Corona-Pandemie durchlaufen.

**ADS**  
Die ADS, Allgemeine Deutsche Steuerberatungsgesellschaft, ist eine deutschlandweite Beratungsgesellschaft für Steuern und Finanzen. Mehr als 800 Kolleg\*innen arbeiten mittlerweile an 26 Standorten.

Was wirklich zählt

Jessica Goronz arbeitet am ADS-Standort in Dortmund in einem großen Team von über 50 Kolleg\*innen. Obwohl in allen Abteilungen eine Mindestbesetzung gewährleistet ist, arbeiten viele im Homeoffice. Fragt man Jessica Goronz danach, inwiefern sich Umgang und Zusammenarbeit mit Kolleg\*innen während dieser Fernarbeit verändert haben, stellt sie schnell fest, dass nun eine noch **genauere Planung** für eine erfolgreiche Zusammenarbeit nötig sei. Was bisher im Rahmen von persönlichen Meetings oder auf dem kurzen Dienstweg habe erledigt werden können, geschehe jetzt in erster Linie durch **Videokonferenzen oder Telefonate**.

Und auch kleine Kaffeepausen oder der Flurtalk seien von Videocalls oder Chatnachrichten ersetzt worden. „Der **fehlende persönliche Kontakt** macht sich vor allem im abteilungsübergreifenden Kontakt bemerkbar. Um dem entgegenzuwirken, haben wir einen **Newsletter** ins Leben gerufen. Er greift Themen wie Geburtstage, Jubiläen, besondere Anlässe oder Neuigkeiten der Mandant\*innen auf. Und auch gemeinsame **digitale Aktivitäten** wie eine kreative Challenge zur Adventszeit haben den **Teamspirit** bei uns noch einmal verstärkt“, erzählt Jessica Goronz.



Jessica Goronz



Milena Bock

„DIE ZUSAMMENARBEIT  
BEDARF EINER NOCH  
GENAUEREN PLANUNG.“

JESSICA GORONZ

Milena Bock hingegen hat selbst erst zu Beginn der Pandemie bei der ADS angefangen. „Der erste Rundgang in der Abteilung war natürlich ungewöhnlich, weil ich aus meinem eigenen Team kaum jemanden persönlich kennengelernt habe.“ Erst nach ein bis zwei Monaten habe sie alle Kolleg\*innen einmal live gesehen. „**Herzliche Mails, Anrufe meiner Kolleg\*innen und die Hilfsbereitschaft** jeder und jedes Einzelnen haben jedoch definitiv dazu beigetragen, dass ich mich sehr willkommen gefühlt habe. Ich war überrascht, wie gut **alles geklappt** hat.“

Bezogen auf den beruflich-fachlichen Aspekt, erzählt Milena Bock, dass normalerweise spezielle Onboarding-Schulungen stattfinden würden. Als Ersatz seien diese als **E-Learning-Schulung** toll umgesetzt worden, hebt sie hervor. Dank vieler weiterer Videokonferenzen und Telefonate mit ihrem Team sei sie in ihrer Abteilung gut in die einzelnen Themen eingeführt worden. Und für umfangreichere Angelegenheiten seien die Kolleg\*innen ins Büro gekommen, um bestimmte Abläufe besser erklären zu können.

„HERZLICHE MAILS, ANRUFEN, HILFSBEREITSCHAFT – TROTZ PANDEMIE HABE ICH MICH SCHNELL SEHR WILLKOMMEN GEFÜHLT.“

MILENA BOCK

„Betrachtet man die Auswirkungen, die Corona auf die Zusammenarbeit mit Mandant\*innen hat“, betont Jessica Goronz, „sind wir vielfach auf digitalen Kontakt umgestiegen. Die meisten der **Mandant\*innen sind technisch gut ausgestattet** und unsere alternativen Angebote von **digitalen Beratungsterminen** sind sehr positiv bewertet worden.“

Milena Bock stellt fest, dass es **sowohl Lernprozesse als auch Verbesserungspotenziale** im Rahmen des Arbeitens im Homeoffice gebe: „Viele Arbeitsabläufe sind von zuhause aus sehr gut zu bearbeiten. Allerdings gibt es auch Prozesse, wie das Drucken von Dokumenten oder das Zugreifen auf Akten, für die ich ins Büro fahren muss.“ Anfangs sei es auch nicht ganz einfach gewesen, über die digitalen Plattformen aus dem Homeoffice miteinander zu kommunizieren. „Nicht alle Mitarbeiter\*innen sind mit dem technischen Equipment ausgestattet gewesen.“ Mittlerweile sehe das schon deutlich besser aus. Durch die aktuelle Situation sei dieser **Wandlungsprozess** weiter ins Rollen gebracht worden.

Hinsichtlich der Zukunft denkt Milena Bock, dass die **Verlagerung des Arbeitsplatzes** ins Homeoffice auch Auswirkungen auf den Arbeitsplatz im Büro haben werde. „In Zukunft wird man immer häufiger den Arbeitsplatz teilen. Hierfür haben wir bei der ADS bereits sogenannte **Pilotenkoffer** erhalten, in denen wir Unterlagen lagern können.“ Auf der einen Seite sei diese Form der Arbeit sehr viel besser mit dem eigenen Privatleben vereinbar. Auf der anderen Seite würden sich dadurch viele Herausforderungen ergeben. Wer in Zukunft hauptsächlich im Homeoffice arbeite, benötige auch die entsprechende Ausstattung. Hier würden arbeitsrechtliche Themen und der Blick auf die **psychische und physische Gesundheit** der Mitarbeiter\*innen in den Fokus rücken. „Ich bin gespannt, wie sich die neuen Strukturen auf lange Sicht etablieren und wie die Beschäftigten mit dem Wandel umgehen“, fügt Milena Bock hinzu.

Am Ende sind sich beide Arbeitnehmerinnen einig, dass die Möglichkeit, vom Homeoffice aus zu arbeiten, viele Vorteile habe, der soziale Austausch im Büro allerdings durch nichts zu ersetzen sei. Beide sind offen für Veränderungen und nehmen auch für die Zeit nach Corona einiges mit. Jessica Goronz zum Beispiel, sich auf das **Wesentliche fokussieren**. „Ob beruflich oder privat: Man überdenkt die eigene Herangehensweise. Was früher ein Zeiträuber war – der immer ordentliche Haushalt oder zu viel Internet und TV –, ist heute aufgrund der Pandemiemaßnahmen gar nicht mehr relevant und führt dazu, dass wir automatisch Prioritäten setzen.“

Milena Bock hingegen sieht sich als Mensch, der gern mit den Kolleg\*innen in den Austausch geht und viel Wert auf das **soziale Umfeld** auf der Arbeit legt. Gleichzeitig sei Homeoffice ein Modell mit Zukunft. „Die Flexibilität motiviert viele und hat gleichzeitig **positive Auswirkungen auf die Arbeitgeberattraktivität**. Ich hoffe, dass sich diese Erfahrung auch auf die Bereitschaft, Wandel zuzulassen und neue Wege zu gehen, auswirkt und die Unternehmen überwiegend positive Resultate daraus ziehen.“



# GESUNDHEIT 4.0: BGM WIRD DIGITAL



Vereinfachte Kommunikationswege und ständige Verfügbarkeit: Die Digitalisierung macht auch vor dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) nicht Halt. Längst bieten Unternehmen und Anbieter in ihrem Portfolio immer häufiger auch digitale Lösungen an, um die Gesundheit der Mitarbeiter\*innen zu fördern.

Welche Vorteile bietet das BGM 4.0? Welche Herausforderungen gilt es zu meistern? Und wie können digitale Gesundheitsangebote analoge sinnvoll ergänzen? Werfen Sie gemeinsam mit uns einen Blick auf die neusten Erkenntnisse.

## WAS IST DIGITALES BGM?

Mit digitalem BGM ist die Übertragung von Daten im Rahmen eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements in ein digitales Format gemeint.

Konkret geht es also darum, sich von rein analogen Maßnahmen und Aktivitäten zu lösen und bei der Umsetzung dieser immer mehr auch digitale Plattformen und Formate zu integrieren. So werden zum Beispiel anstelle von Info-Flyern oder Vor-Ort-Maßnahmen vermehrt das Intranet, Portale oder Online-Seminare genutzt. Gesundheits-Apps oder Fitnesstracker sammeln digital Daten und helfen durch die Auswertung bei der Erstellung von individuellen Programmen.



## WELCHE VORTEILE BIETET BGM 4.0?

### VERFÜGBARKEIT:

IMMER DA, IMMER NAH

Digitale Lösungen zur Förderung der Gesundheit können von Mitarbeiter\*innen **vollkommen ortsunabhängig** und in den meisten Fällen zeitunabhängig genutzt werden. So kann spontan entschieden werden, ob Maßnahmen in der Freizeit, im Büro, im Homeoffice oder auf Geschäftsreisen absolviert werden. Im Vergleich zu Präsenzveranstaltungen erhöht sich die **Flexibilität** jedes\*r Einzelnen signifikant. Besonders für dezentrale Unternehmen bieten sich hier neue Möglichkeiten.

### PERSONALISIERUNG:

INDIVIDUELL ZUGESCHNITTEN

Ziel des BGMs ist es, die Gesundheitsförderung von Mitarbeiter\*innen **bedürfnisorientiert** zu gestalten. Dass hier nicht eine Lösung für alles zielführend sein kann, liegt auf der Hand. Mithilfe von digitalen Angeboten können Inhalte wesentlich besser an **individuelle Interessen** angepasst werden. So bieten zum Beispiel Apps die Option, jedem\*r Mitarbeiter\*in ein Programm zu erstellen, das auf seine oder ihre persönliche Situation abzielt und so wesentlich zur **Erreichung** der gesundheitlichen **Ziele** beiträgt.

### MESSBARKEIT:

WAS SAGEN DIE ZAHLEN?

Durch die Digitalisierung des BGM werden die Erfassung relevanter Kennzahlen und damit auch die **Erfolgsmessung** stark erleichtert. Maßnahmen werden stetig und in **Echtzeit** ausgewertet, genauso wie das **Feedback** der Nutzer\*innen. Auch lassen sich Prozess- und Ergebniskennzahlen wie Nutzungsraten, Teilnehmerquote oder Gesundheitsparameter leichter erfassen. **Erfolge und Misserfolge** können so ganz einfach überprüft und die Strategie sowie Umsetzung angepasst werden.

## JEDE MENGE VIELFALT:

### TOOLS, ONLINE-MEETINGS, SOFTWARELÖSUNGEN UND CO.

Digitales BGM nutzt vor allem Tools, die zum Beispiel **Online-Coaching** anbieten und Informationen auf Gesundheitsplattformen aufbereiten, oder auch Gesundheits-Apps und Gesundheitstracker, die das **klassische BGM unterstützen**. Mitarbeiter\*innen werden für präventive Maßnahmen sensibilisiert, indem sie zum Beispiel durch **Push-Nachrichten** daran erinnert werden, ausreichend zu schlafen oder sich in regelmäßigen Abständen ganz bewusst zu entspannen. Der spielerische Einsatz digitaler Tools motiviert, Gesundheitsziele können maßgeschneidert anvisiert und visualisiert werden.

Auch eine Beratung zum **Umgang mit Stress oder Belastungssituationen** muss nicht unbedingt im Büro oder in einer Praxis erfolgen. In einer **Videokonferenz** können Mitarbeiter\*innen direkt vom PC aus mit Expert\*innen sprechen. Vollkommen unabhängig von Ort und Zeit.

Gleichzeitig bieten die Möglichkeiten des digitalen BGM Softwarelösungen an, die dabei helfen, Maßnahmen zu **planen, auszuwerten** und zu **koordinieren**. Eine große Menge digital zusammengeführter Daten ermöglicht es, schnell herauszukristallisieren, ob das eingeschlagene Gesundheitsmanagement die **richtige Zielrichtung** verfolgt.



## WELCHE HERAUSFORDERUNGEN ERGEBEN SICH?

### PERSÖNLICHE INTERAKTION: ABER HALLO

Fest steht: Digitales BGM kann und sollte den persönlichen Kontakt und die gelebte Motivation von Angesicht zu Angesicht nicht unterschätzen. Deshalb gilt auch in Zeiten von Digitalisierung und Co., eine **persönliche Komponente in das Angebot zu integrieren**. Ganz gleich, ob persönlich vor Ort oder über einen digitalen Kanal wie zum Beispiel einen Videocall. Das schafft nicht nur Vertrauen. Das Gefühl, an die Hand genommen zu werden und zusammen mit **Expert\*innen** an der Erreichung der Gesundheitsziele zu arbeiten, kann die **Motivation, langfristig** dranzubleiben, enorm steigern.

### DATENSCHUTZ: DIE SACHE MIT DEN SENSIBLEN DATEN

Setzt die Betriebliche Gesundheitsförderung digitale Mittel ein, muss die Datensicherheit gewährleistet und jede\*r Arbeitnehmer\*in vor Missbrauch der eigenen Daten geschützt sein. Die EU-DSGVO gibt den rechtlichen Rahmen hierfür vor. Je größer die **Transparenz** ist, mit der die erhobenen Daten und eingesetzten Technologien erklärt werden, desto größer sind auch **Vertrauen** und **Akzeptanz** aller Beteiligten in Sachen digitales BGM.



## WELCHE MÖGLICHKEITEN FÜR DIGITALES BGM GIBT ES?





# DIGITALES BGM BEI DER MOBIL KRANKENKASSE

Sandra Hinze, Referentin für Betriebliches Gesundheitsmanagement bei der Mobil Krankenkasse, hat uns Rede und Antwort gestanden. Sie hat uns verraten, wie das digitale Angebot zur Gesundheitsförderung angenommen wird und was besonders beliebt ist. Außerdem hat sie mit uns einen Blick in die Zukunft geworfen.

## WIE WIRD DAS DIGITALE BGM-ANGEBOT DER MOBIL KRANKENKASSE VON UNTERNEHMEN ANGENOMMEN?

Die Nachfrage ist in den letzten Monaten auf jeden Fall viel größer geworden. Viele unserer im BGM betreuten Unternehmen hatten bereits vor der Corona-Pandemie auch **auf digitale Angebote** gesetzt und haben das nun entsprechend ausgebaut. Andere haben ihre Prozesse und Strukturen schnell auf die neue Situation **umgestellt**. Virtuelle Angebote wurden plötzlich gerade dort sehr gut angenommen, wo früher gar keine Akzeptanz dafür vorhanden war. Oftmals war die Verlagerung ins Homeoffice ein großer Treiber, denn dort sind die Kolleg\*innen nur digital erreichbar. Natürlich gibt es aber auch Bereiche, in denen Online-Angebote weniger funktionieren und wo wir weiterhin eher „klassisch“ in Präsenzangeboten denken. Sei es in der Produktion oder Logistik, in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen oder auch in Schulen und Kindergärten. Letztlich gibt es in jeder Branche Vorreiter, die Wege und Möglichkeiten finden, das BGM in die **digitale Welt zu überführen**.

## WELCHE ERFahrungen HABEN SIE PERSÖNLICH MIT DEM THEMA DIGITALES BGM GEMACHT?

Ich komme häufiger in den Genuss, neue digitale BGM-Angebote zu testen, und nutze auch privat die eine oder andere Gesundheits-App. Mir persönlich fällt es deutlich leichter, mich zu motivieren, wenn die Angebote live stattfinden und nicht als aufgezeichnete Version „on demand“ zur Verfügung gestellt werden. **Live-Angebote** sind etwas verbindlicher und die **menschliche Komponente** geht nicht so stark verloren. Gleiches gilt für Angebote, die leicht in den (Arbeits-)Alltag integriert werden können und bei denen im Team gemeinsam ein Ziel erreicht werden muss. Das fördert nicht nur die Motivation, sondern vor allem auch den sozialen Austausch und das **Miteinander** – auch standortübergreifend. Gesundheit ist ja schon ein persönliches und emotionales Thema, das nur schwer mit ein paar Klicks bespielt werden kann.

## WAS IST DIE AM STÄRKSTEN GENUTZTE AKTION?

Das lässt sich so pauschal gar nicht beantworten, denn jedes Unternehmen ist anders und fragt andere Maßnahmen nach. Die einen setzen vor allem auf Angebote mit **Wettbewerbscharakter**, wie zum Beispiel Schritt-, Rezept- oder Entspannungs-Challenges. Die anderen bieten ihren Mitarbeiter\*innen lieber **digitale oder telefonische Einzelcoachings** an. Auch umfassende Gesundheitsportale bzw. -apps sowie digitale Gesundheitstage oder -wochen mit vielen verschiedenen **Online-Vorträgen, -workshops und -trainings** sind aktuell besonders beliebt. Inhaltlich führen Themen rund um die Homeoffice-Situation sowie die psychosoziale Gesundheit die Liste an. Also: virtuelle Kommunikation und Zusammenarbeit, Führung auf Distanz, Zeit- und Selbstmanagement, Stressbewältigung, Schlaf, Achtsamkeit, Resilienz oder der Umgang mit Unsicherheiten, Ängsten und Veränderungen.

## WIE SEHEN SIE DIESE MAßNAHMEN IN DER ZUKUNFT? WIE WIRD ES „NACH CORONA“ WEITERGEHEN?

Der Trend ist klar: **BGM wird digitaler**. Für mich sind Online-Angebote aber kein Ersatz, sondern vielmehr eine ideale Ergänzung zu Vor-Ort-Maßnahmen. Gerade wenn zukünftig immer mehr Unternehmen hybride Arbeitsformen anbieten, bei denen ein Teil der Belegschaft vom Büro und ein Teil mobil von zuhause aus arbeitet, wird sich wohl eine **Kombination aus digitalen und analogen Maßnahmen** durchsetzen. Bei diesen Mix-Varianten gewinnt dann auch das Thema Kommunikation zunehmend an Bedeutung. Es war schon immer eine gewisse Herausforderung, die Angebote im BGM bei allen Mitarbeitenden bekannt zu machen. Wenn der klassische Aushang, Flyer bzw. Aufsteller oder das Poster, für einen Teil der Belegschaft ausgedient hat, müssen wir **verstärkt neue Wege** gehen – vielleicht auch über das Intranet oder die E-Mail hinaus. Finden digitale und analoge Angebote parallel statt, muss auch „zweigleisig“ und vor allem klar und überzeugend, zielgruppenspezifisch sowie regelmäßig kommuniziert werden. Insgesamt entwickeln sich im digitalen BGM derzeit **viele neue Ideen und Ansätze** – es bleibt also spannend.

# VOM „DIGITALEN STRESS“ ZUM „DIGITAL DETOX“ IM JOB

Unsere Arbeitswelt ist bekanntermaßen in vielen Bereichen eine digitale Welt geworden. Neue Technologien versprechen neue Chancen und Potenziale. Der Digitalisierungstrend birgt aber auch Risiken und Nachteile. Das Belastungs- und Beanspruchungsprofil der Arbeitnehmer\*innen ändert sich. Eine mögliche Folge: digitaler Stress. So fühlte sich im Rahmen einer Studie des Fraunhofer-Instituts für Angewandte Informationstechnik FIT mehr als jede\*r achte Befragte stark bis sehr stark durch die digitale Arbeit belastet. Leistungsüberwachung und eine Verletzung der Privatsphäre zählten zu den häufigsten Belastungsfaktoren.<sup>9</sup>

## EINEN GANG RUNTERSCHALTEN – SO GEHT'S

Mit diesen Tipps können Sie digitalem Stress in Ihrer Belegschaft gezielt entgegenwirken:

### 1) AUF TECHNOLOGISCHER EBENE:

Führen Sie nur **Tools** ein, die den Arbeitsalltag Ihres Teams auch wirklich vereinfachen. Eine temporäre „Mute-Funktion“ für diverse Geräte trägt dazu bei, dass sich Mitarbeiter\*innen ganz auf ihre Aufgaben konzentrieren können. Unterbrechungen wie eingehende Anrufe, Nachrichten und Co. werden so unterbunden. Der Umgang mit digitalen Technologien kann außerdem mit **Best-Practice-Beispielen** begleitet werden. Genauso eigenen sich Tools, die Beschäftigte konkret entlasten: beispielsweise Anwendungen rund um Aufgabenverwaltung, die Einrichtung von Erreichbarkeiten oder auch Videoanleitungen zum **besseren Verständnis** neuer Prozesse.

### 2) AUF ORGANISATORISCHER EBENE:

Bieten Sie Schulungen oder **Helpdesks** an, die Ihre Mitarbeiter\*innen nutzen können, um sich eigenständig Unterstützung zu holen. Auch ein **Ansprechpartner\*in** für digitalen Stress kann als wertvolle Anlaufstelle für betroffene Arbeitnehmer\*innen dienen. Genauso sorgen konkrete Regeln im Umgang mit E-Mails, Erreichbarkeiten, Kommunikationswegen und Zusammenarbeit dafür, dass Erwartungshaltungen klar kommuniziert werden. Außerdem ergeben sich durch sie einheitliche Teamnormen, nach denen sich alle richten können.

### 3) AUF PERSÖNLICHER EBENE

Reflexion und Selbstmanagement sind essenziell, wenn es darum geht, im digitalen Dschungel nicht unterzugehen. **Workshops** in diesen Bereichen können die Bereitschaft Ihres Teams stärken, Neues zu lernen und offen gegenüber neuen Technologien zu sein. Vor allem **Führungskräfte** übernehmen hierbei eine **Vorbildrolle**, an der sich das restliche Team orientieren kann.

## WAS HEIßT DIGITALER STRESS?

Ständige **Erreichbarkeit**, die Sorge vor Leistungsüberwachung und ein höheres **Tempo**, mit dem die Arbeit erledigt wird: Das sind Belastungsfaktoren, die im Umgang mit digitalen Technologien und Medien entstehen können und sogenannten **digitalen Stress** verursachen. Sind Dauer und Intensität sowie Häufigkeit und Vielfalt der Fehlbeanspruchung hoch, kann dies sogar gesundheitsgefährdend wirken.





## WARUM **SPAZIERENGEHEN** GUT FÜR DIE GESUNDHEIT IST

Rechner runterfahren, mit dem Auto ab nach Hause oder gleich auf die Couch? Das kennen Sie wahrscheinlich nur zu gut. Wir machen ab sofort Schluss damit und liefern Ihnen jede Menge gute Gründe, warum man ganz bewusst einmal vier Räder gegen zwei Füße eintauschen sollte. Warum ist Spazierengehen zum regelrechten Trendsport geworden? Und wie genau tut die Bewegung Körper, Geist und Seele gleichermaßen gut?



### SCHRITTE MACHEN FÜR EIN STARKES HERZ

Gemäßigte, ausdauernde Bewegung eignet sich besonders gut als **sanftes Training fürs Herz**. Beim Spazierengehen steigt der Puls nur gering an und das Herz wird nicht überbelastet. Idealerweise gehen Sie **rund 10.000 Schritte am Tag** und stärken so effektiv Ihr Herz-Kreislauf-System. Schon mit einer Stunde Spazierengehen können Sie die 10.000-Schritte-Marke ganz einfach knacken.

### EIN SPAZIERGANG FÜR DIE STIMMUNG

Nach einem stressigen Arbeitstag sind die Emotionen am Feierabend meist noch aufgeregter. Nervosität und Angespanntheit belasten Körper und Geist. Da beim Spazierengehen die **Glückshormone Serotonin und Dopamin** ausgeschüttet werden, eignet sich die gleichmäßige Bewegung ideal dazu, runterzukommen und sich zu entspannen. Außerdem bringt uns jeder Schritt auf andere Gedanken und hebt so nachweislich die Laune. Ein weiterer Pluspunkt des Trends: Je öfter man neue Strecken geht, desto häufiger verarbeitet man auch neue Eindrücke und kann Unbekanntes ganz bewusst entdecken. Das Gehirn **baut währenddessen negative Gefühle ganz von allein ab** und steigert die Zufriedenheit.

### SCHRITT FÜR SCHRITT SOCIALIZEN

Gemeinsam ein paar Schritte zu machen ist nicht nur eine sichere Sache, sondern **tut dem Menschen als sozialem Wesen gut**. Das Beste daran: Auch der innere Schweinehund hat so keine Chance. Die Motivation ist gleich doppelt so groß und die Strecke läuft sich bei einem guten Gespräch fast wie von selbst.

### BERUFUNG: PROFESSIONELLER SPAZIERGÄNGER

Kein Scherz: Mittlerweile gibt es immer mehr Menschen, die das Spazierengehen von einer **persönlichen Leidenschaft** zu ihrem Beruf gemacht haben. Als professionelle Spaziergänger bieten sie Interessierten zum Beispiel **verschiedene Routen** durch Berlin an. Und auch für selbst geführte Spaziergänge gibt es **immer mehr Audio-Guides**, die den Gang durch Städte, Dörfer und Co. bereichern.

<sup>10</sup> <https://de.apollito.com/statistik/daten/studien/164504/umfrage/langlichennutzungsbereitschaftvonmedienindeutschland/>  
<sup>11</sup> <https://www.bvdw.org/veroeffentlichungen/studien/mktzahlen/detail/artikel/50-millionendeutschenutzenonline-ado1/>  
<sup>12</sup> [https://www.bildkom.org/steiv/default/files/2020/08/200826\\_et studie\\_2020\\_online.pdf](https://www.bildkom.org/steiv/default/files/2020/08/200826_et studie_2020_online.pdf)  
<sup>13</sup> [https://www.deutsches.de/DE/Presse/Pressemittelungen/2020/08/2020/08/PD20\\_302\\_639.html](https://www.deutsches.de/DE/Presse/Pressemittelungen/2020/08/2020/08/PD20_302_639.html)  
<sup>14</sup> <https://www.ard-zdf-onlinestudie.de/ardzdf-onlinestudie/videonutzung-online/>

### Mehr auf die Ohren

Online-Audio-Angebote wie Podcasts, Hörbücher, Musikstreaming und Co. erreichen erstmals über der Bevölkerung in Deutschland **70 %** (ab 14 Jahren).<sup>11</sup>

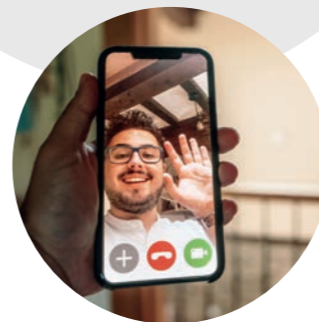


## MEDIENNUTZUNG – WIE AFFIN SIND WIR?

Laut einer Langzeitstudie, die von ARD und ZDF in Auftrag gegeben wurde, nutzte im Jahr 2020 jede\*r Deutsche ab 14 Jahren täglich im Durchschnitt 424 Minuten Medien.<sup>10</sup> Damit bestätigt sich: Medien sind zu unseren ständigen Alltagsbegleitern geworden. Morgens direkt nach dem Aufstehen werden die Mails und News-Seiten auf dem Smartphone gecheckt. Den ganzen Tag über dudelt irgendwo das Radio, während der Laptop auf Hochtouren läuft. Die Smart Watch am Handgelenk erinnert daran, noch ein paar Schritte zu gehen und etwas für die Gesundheit zu tun. Und auch abends auf der Couch vorm TV oder beim Streaming hört das Ganze nicht auf – in der Werbepause wird wieder zum Handy gegriffen, damit man nichts verpasst.

### Treffpunkt: Online

Nicht verwunderlich: Videotelefonie gilt stärker denn je als einfachstes Mittel, soziale Kontakte weiterhin zu pflegen – nur eben digital. Knapp **46 Millionen** Deutsche nutzen diese Möglichkeit mittlerweile regelmäßig, um mit Kolleg\*innen, Familie und Freund\*innen in Kontakt zu bleiben.<sup>13</sup>



Besonders im Verlauf des letzten Jahres hat sich dieser Effekt noch einmal verstärkt. Wir haben genauer hingesehen und geschaut, wo und wie sich das Mediennutzungsverhalten genau verändert.

### Stream das

Ob Katzenvideos, verpasste Lieblingssendungen, Video-Tutorials oder Serien-Highlights: Rund **83 %** der Internetnutzer\*innen in Deutschland streamen.<sup>15</sup>



### Smartness am Handgelenk

Ob Smart Watches oder Fitnesstracker: Die Deutschen wollen ihre Gesundheit mit den sogenannten Activity Watches messbar machen. Für 2021 nimmt dieser Trend weiter an Fahrt auf: Die Prognosen liegen bei **3,51 Millionen** verkauften Smart Watches und **2,62 Millionen** verkauften Activity Watches.<sup>12</sup>



### Kaufrausch im Internet

Der Trend geht weiter: Immer mehr Dinge werden bequem und einfach online bestellt. Im letzten Jahr taten das rund **73 %** der Internetnutzer\*innen. Davon bestellte knapp ein Drittel (29%) über das Internet Getränke und Essen von Restaurants oder Catering-Services nach Hause.<sup>14</sup>



# GESUNDE ERNÄHRUNG IM HOMEOFFICE – SO GEHT'S

Dass das Thema Homeoffice nicht einfach nur das Arbeiten von zuhause beschreibt, sondern noch viel weitreichendere Auswirkungen auf unseren Alltag hat, wissen wir vor allem seit dem letzten Jahr: digitalere Arbeitsprozesse, für viele auch Homeschooling mit den Kids und dann noch das große Thema Ernährung. Wie läuft das eigentlich ohne Kantine oder Mittagspause im Restaurant? Welche Fehler lassen sich vermeiden? Wie kann Heißhunger vorgebeugt und wie können leckere, gesunde Snacks zubereitet werden? Mit Tipps, Tricks und leckeren Rezepten verraten wir Ihnen, wie Sie ganz einfach eine gesunde Balance halten.

## MAHLZEIT – MIT UNSEREN SIEBEN TIPPS

- Nehmen Sie die Mahlzeiten nicht vor dem PC ein.** Ein Ortswechsel an den Küchentisch, auf die Couch oder bei schönem Wetter nach draußen lässt Sie viel bewusster essen und den Kopf abschalten.
- Planen Sie feste Pausenzeiten ein.** So fokussieren Sie sich auf einen bestimmten Zeitraum und vermeiden es, andauernd zwischendurch zu essen.
- Nehmen Sie sich für jede Mahlzeit ausreichend Zeit.** Erst nach rund 20 Minuten setzt das Sättigungsgefühl ein.
- Greifen Sie zu gesunden Snacks für den kleinen Hunger.** Dazu eignen sich Nüsse, Möhren oder frisches Obst, welche den Körper gleichzeitig mit Vitalstoffen versorgen, die er braucht, um gesund zu bleiben.
- Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens zwei Liter Wasser oder ungesüßten Tee.** Die Flüssigkeitszufuhr sorgt dafür, dass Sie konzentriert und fit bleiben.
- Planen Sie Ihren Wocheneinkauf mit einer Einkaufsliste.** Das spart Zeit und Geld im Laden, da sich so auch ungesunde Lustkäufe verhindern lassen. Außerdem landen mit guter Planung weniger Lebensmittel im Müll.
- Kochen Sie möglichst frisch.** Stark verarbeitete Speisen wie Tütensuppen oder Fertigpizza enthalten oft große Mengen Zucker, Salz, Fett oder Zusatzstoffe. Der Anteil an wertvollen Ballaststoffen fällt dagegen meist gering aus. Das hat zur Folge, dass die Gerichte viele Kalorien liefern, aber nicht lange sättigen. Hiermit steigt das Risiko von Übergewicht und Diabetes Typ 2.

## WAS SAGEN DIE ZAHLEN?

Laut einer Forsa-Studie des Else-Kröner-Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin bestätigten **43%** der Befragten, die dauerhaft im Homeoffice tätig sind, häufiger zu kochen. Lediglich **20%** berichteten, sich währenddessen auch gesünder zu ernähren. Passend dazu gaben **27%** aller Befragten zu, in den letzten Monaten zugenommen zu haben. Mangelnde Bewegung, geschlossene Fitnessstudios und der ein oder andere Griff in die Chipstüte sind nur einige Gründe hierfür.<sup>16</sup>



## Trend & Leben



### HOMEOFFICE-MENÜ 1 KARTOFFEL-BROKKOLI-CURRY

#### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

375 g Kartoffeln  
250 g Brokkoli  
½ Zwiebel  
1 EL Öl  
400 ml Kokosmilch  
200 ml Gemüsebrühe  
½ EL rote Currypaste  
50 g rote Linsen  
Salz



#### ZUBEREITUNG

- Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Zwiebel abziehen und fein würfeln.
- Öl erhitzen, Zwiebel und Kartoffeln kurz anbraten. Currypaste, Kokosmilch und Gemüsebrühe zufügen. Alles zugedeckt ca. zehn Minuten köcheln lassen. Brokkoli und Linsen unterrühren und weitere zehn Minuten köcheln lassen.
- Curry abschmecken. Bon Appétit!



### HOMEOFFICE-MENÜ 2 VEGETARISCHER PFANNKUCHEN MIT SPINAT-CHAMPIGNON-FÜLLUNG

#### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

50 g Vollkornmehl  
100 ml Milch  
1 Ei  
1 EL Haferflocken  
1 EL Sonnenblumenkerne  
4 große Champignons  
50 g Blattspinat  
1 Tomate  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
Salz und Pfeffer  
Olivenöl



#### ZUBEREITUNG

- Ei mit Milch verrühren, nach und nach das Mehl zugeben und alles zu einem Teig vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, kurz ruhen lassen.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Champignons und Tomate in kleine Stücke schneiden. Zwiebel glasig anschwitzen, Knoblauch dazugeben. Zum Schluss Champignons, Spinat und Tomate zugeben und köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und eine Schöpfkelle Teig hinzugeben. Gleichmäßig Haferflocken und Sonnenblumenkerne verstreuen. Teig von beiden Seiten goldgelb backen.
- Fertigen Pfannkuchen jeweils zur Hälfte mit dem Gemüse belegen und zusammenklappen. Lassen Sie es sich schmecken!





## HYGIENE IM ALLTAG – SO SIEHT'S AUS

Das Thema Hygiene begleitet uns an den unterschiedlichsten Stellen und in den verschiedensten Situationen unseres Alltags. Ob es Wäschewaschen, Händewaschen oder Händedesinfektion sind, die uns vor Keimen schützen sollen, oder die Keime selbst, die uns an Toilettensitz, Türklinke und Co. begegnen. Wissenswertes, Hilfreiches und mehr haben wir hier zusammengestellt.<sup>17</sup>



### KEIMHORT KÜHLSCHRANK!

Hätten Sie es gewusst? Nicht etwa der Toilettensitz ist der Hotspot für Keime – der Kühlschrank bietet den unsichtbaren Mikroben die idealen Voraussetzungen, sich ungestört zu verbreiten. Und auch das Spülbecken, Spültücher und -schwämme sind Orte, an denen Keime vom feuchten, warmen „Klima“ profitieren. Experten empfehlen daher, Kühlschränke einmal im Monat gründlich zu reinigen und darauf zu achten, dass eine Temperatur von 7 °C nicht überschritten wird. Spülutensilien hingegen sollten ebenfalls mindestens alle zwei Wochen durch frische, neue Tücher und Schwämme ersetzt werden.<sup>17</sup>

### EXTRATIPP FÜR ELTERN

Animieren Sie Ihr Kind spielerisch zum Händewaschen: Machen Sie ihm am Morgen einen Stempel auf eine Hand. Ist dieser am Abend nicht mehr zu sehen, hat Ihr Kind ausreichend oft seine Hände gewaschen.



### WÄSCHE RICHTIG WASCHEN

Schonend für die Umwelt ist Waschen bei 20 oder 30 °C. Ein Waschgang mit 60 °C sollte hingegen mindestens alle zwei Wochen einmal laufen, um einen Bakterienbelag in der Waschmaschine zu verhindern. Besonders Spül- und Putzlappen, Textilservietten und Bad- sowie Küchenhandtücher sollten ebenfalls regelmäßig bei 60 °C gewaschen werden, damit Keime effektiv abgetötet werden können. Noch besser klappt das mit speziellen Wäsche-Hygiene-Spülern.

### SEIFE ODER DESINFIZIERUNGSMITTEL: WAS IST BESSER?

Eine klare Antwort gibt es hier nicht. Fest steht: Seife greift die Hülle der Viren effektiv an und zerstört sie. Eine korrekt durchgeführte Händedesinfektion leistet das ganz genauso. Ein Nachteil von Seife: Durch zu häufiges, aggressives Waschen kann die Hautbarriere angegriffen werden. Desinfektionsmittel beinhalten oftmals pflegende Inhaltsstoffe und sind damit hautfreundlicher. Fest steht am Ende auf jeden Fall: Vorab sollten Sie sich für eine der beiden Varianten entscheiden und Ihre Hände entweder mit Seife waschen oder mit Desinfektionsmittel reinigen. Beides auf einmal kann die Haut extrem reizen.

## FEST ODER FLÜSSIG: WELCHE SEIFE EIGNET SICH WANN AM BESTEN?

Händewaschen gehört zur täglichen Hygiene. Kein Weg führt dabei an Seife vorbei. Doch welche Seifenform ist am besten geeignet? Gibt es Präferenzen fürs Büro und für den Heimgebrauch?

### FLÜSSIGSEIFE – DIE SICHERE VARIANTE FÜR DIE MASSEN

In Unternehmen, bei denen täglich mehrere Menschen mit Seife beim Händewaschen in Berührung kommen, eignet sich die flüssige Variante ganz besonders. Anders als bei einem Seifenstück entsteht hierbei kein direkter Hautkontakt zur Seife im Spender. Die bakterielle Belastung ist damit viel geringer – so ist Flüssigkeit die hygienischere Alternative für die Massen.

Was bei Flüssigseife jedoch zu beachten ist, ist die potenzielle Reizung, die sie durch eine Überdosierung aus dem Pumpspender auf der Haut hervorruft. Außerdem entsteht durch ihren Kauf ein nicht unerheblicher Anteil an Verpackungsmüll.



### SEIFENSTÜCK – DIE ERSTE WAHL FÜR DAHEIM

Es gibt nicht nur einen, sondern gleich mehrere gute Gründe, Seife am Stück für den Heimgebrauch zu kaufen. Sie ist in den meisten Fällen günstig, verursacht wenig Verpackungsmüll und hält außerdem für viele Anwendungen. Den Griff zum Seifenstück dankt Ihnen so nicht nur Ihre Geldbörse, sondern vor allem auch die Umwelt.

Ein weiterer Pluspunkt: Bei der Reinigung mit Stückseife kommt es zu so gut wie keiner Überdosierung. Das heißt, weniger Waschsubstanzen können die Hautbarriere angreifen und sie schädigen. Am besten greifen Sie zu einer pH-neutralen Sorte mit einem geringen Anteil an Duftstoffen.

### SEIFE IN FÜNF SCHRITTEN SELBST GEMACHT

#### ZUTATEN FÜR ZWEI SEIFEN

- 250 g unparfümierte Bio-Kernseife
- 50 ml Kokos- oder Olivenöl
- Gießformen, zum Beispiel Eiswürfelboxen
- Nach Belieben zehn Tropfen Duftöl
- Reibe, Rührbesen, Topf, Schüssel

#### SO GEHT'S

- Seife mit einer Reibe möglichst klein raspeln.
- Seifenspäne im Wasserbad schmelzen.
- Öl (und Duftöl) hinzugeben.
- Flüssige Seife in Förmchen gießen.
- Seifenstücke trocknen lassen, aus den Formen lösen – fertig!



## DIGITAL AM START – UNSERE ONLINE-ANGEBOTE

Für unsere Versicherten sind wir jederzeit da. Vor allem mit unseren digitalen Angeboten bieten wir Ihnen kompetente Beratung, hilfreiche Informationen und natürlich ausgezeichneten Service. Eine Auswahl dieser Angebote möchten wir Ihnen hier vorstellen.

### ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE (EPA): EINE FÜR ALLES!

Seit dem 01.01.2021 erhalten Sie als Versicherte\*r der Mobil Krankenkasse kostenlos und freiwillig eine elektronische Patientenakte, kurz ePA, von uns. Mit ihr stehen Ihnen und Ihren Ärzten wichtige Daten schneller zur Verfügung. In der ePA können zunächst Notfalldaten, Medikationspläne oder Arztbriefe bereitgestellt werden. In naher Zukunft wird es die Möglichkeit für einen elektronischen Medikationsplan geben. So können Sie Ärzte über wichtige Gesundheitsdaten digital in Kenntnis setzen. Doppeluntersuchungen können vermieden und die medizinische Behandlungsqualität verbessert werden. Ab 2022 ist außerdem die Integration von Impfpass, Mutterpass, U-Heft und Zahnbonusheft in die ePA geplant.

Per Smartphone oder Tablet haben Sie die Möglichkeit, die Akte jederzeit selbst einzusehen und sich so umfassend über Ihre individuelle Diagnose sowie Therapie zu informieren. Die Kontrolle über Ihre Daten liegt dabei stets in Ihrer Hand: Sie entscheiden, in welcher Form Sie von den Möglichkeiten der ePA Gebrauch machen möchten. Sie bestimmen zum Beispiel, ob Daten gespeichert werden oder nicht und welche Informationen für Ärzte ein- bzw. ausgeblendet werden.

Darüber hinaus sind Ihre Gesundheitsdaten jederzeit über ein modernes Verschlüsselungsverfahren geschützt und unterliegen damit höchsten Sicherheitsstandards.

Mehr Informationen finden Sie unter:  
[mobil-krankenkasse.de/meine-mobil/elektronische-patientenakte.html](https://mobil-krankenkasse.de/meine-mobil/elektronische-patientenakte.html)



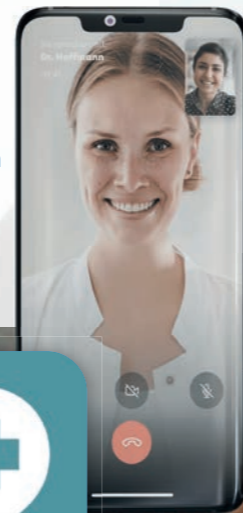
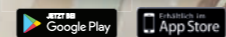
### TELECLINIC: WENN RUND UM DIE UHR SPRECHSTUNDE IST

Wer kennt es nicht: Rückenschmerzen treten immer am Wochenende auf, Magen-Darm-Beschwerden im Urlaub, starkes Fieber in der Nacht. Und dann ist weit und breit kein Arzt verfügbar. Mit der kostenlosen Nutzung der Online-Sprechstunde der TeleClinic helfen wir Ihnen in genau solchen Situationen weiter. Rund um die Uhr, sieben Tage die Woche erhalten Sie ärztliche Beratung per Videocall. Von überall, mit Ärzten aus ganz Deutschland – digital über die App.

#### IHRE BERATUNGSTHEMEN:

- Rücken- oder Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden oder grippale Infekte
- Augen- oder Blasenentzündungen
- Zweitmeinung bei geplanten Operationen, Medikamenten oder Therapiemöglichkeiten
- bei reisemedizinischen Fragen

#### MELDEN SIE SICH GLEICH AN!



### GESUNDHEIT ZUM MITNEHMEN

Vielfältiges Gesundheitswissen, kompakt zusammengefasst: Ob Podcasts, Videos, Online-Seminare, Flyer oder Magazine – in unserem Downloadbereich „Gesundheit zum Mitnehmen“ auf unserer Website finden Sie unser Wissen „to go“. Dieses können Sie flexibel nutzen und auch im Unternehmen einsetzen, zum Beispiel im Intranet, im Rahmen von Gesundheitsaktionen oder in Newslettern.

#### AUF DIE OHREN: GESUNDHEITS-PODCASTS

Ganz entspannt etwas über das Thema gesundes Arbeiten erfahren? Ganz gleich, ob auf der Couch, beim Spazierengehen oder unterwegs – unsere Podcasts bieten interessante Fakten und Wissenswertes für jedermann.

#### IN BEWEGTEN BILDERN: VIDEOS UND SEMINARE

Unsere Bewegungsvideos und Online-Seminare zeigen Ihnen, wie Sie Ihren (Arbeits-)Alltag schon mit kleinen Veränderungen umgestalten können – und Schritt für Schritt ein gesünderes Leben erreichen. Alle Videos und Seminare können Sie dabei komplett orts- und zeitunabhängig ansehen.

#### WORT FÜR WORT: FLYER UND MAGAZINE

Konkrete Infos und Tipps zu den Themen Ernährung, Augengesundheit, Schlaf, Bewegung und Arbeiten im Homeoffice liefern Ihnen unsere Flyer. Werfen Sie außerdem einen Blick in unsere weiteren BGM-Magazine. Hier greifen wir jeweils unter einem Schwerpunktthema aktuelle Entwicklungen und Trends im Bereich Arbeit und Gesundheit auf.

#### JEDE MENGE MATERIALIEN GIBT'S UNTER:



#### DIE MOBIL KRANKKASSE AUF SOCIAL MEDIA

Auch auf unserem Instagram-Kanal finden Sie aktuelle, nützliche Informationen und Tipps rund um die Themen Gesundheit, Work & Life, Familie, Prävention und Service.

Folgen Sie uns:  
[instagram.com/mobilkrankenkasse](https://www.instagram.com/mobilkrankenkasse)



»  
**EXTRA-GELD  
FÜR EXTRA-  
LEISTUNGEN!**

«

**BIS ZU  
200,00 EURO  
FÜR IHRE  
GESUNDHEIT!**



Osteopathie, professionelle Zahnreinigung, apothekenpflichtige Arzneimittel oder Kinesiotaping:  
Mit **Mein Extra-Gesundheitsgeld – 200PLUS** erstatten wir Ihnen bis zu 200,00 Euro pro Jahr.  
Und bieten Ihnen eine Möglichkeit, noch mehr von unserem Leistungsversprechen  
zu profitieren. Mehr gibt's unter: [mobil-krankenkasse.de/200plus](https://mobil-krankenkasse.de/200plus)

**Mobil**  
KRANKENKASSE