

# ORIGINAL

Der AOK-Newsletter für Betriebs- und Personalräte

02/01/2015



## Bringen Sie Bewegung ins Büro!

Langes Sitzen, einseitige Belastungen und ungünstige Körperhaltung am Schreibtisch – all das kann Rückenschmerzen zur Folge haben. Doch Gegensteuern ist einfach.

[> Erfahren Sie mehr.](#)

### DIE GUTE NACHRICHT

**Über sechs Millionen Bundesbürger möchten mehr arbeiten.** Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes wünschten sich im Jahr 2013 bundesweit rund 6,3 Millionen Menschen wieder Arbeit oder mehr Beschäftigung. Den Berechnungen der Statistiker zufolge setzte sich das ungenutzte Arbeitskräftepotenzial aus 2,2 Millionen Erwerbslosen, einer Million Personen in der so genannten stillen Reserve und 3,1 Millionen „Unterbeschäftigte“ zusammen. Zur stillen Reserve zählen jene Personen, die zwar aktiv nach Arbeit suchen, jedoch nicht kurzfristig für eine Arbeitsaufnahme bereitstehen.

[> Mehr Infos.](#)

### INHALT

[> Seite 3](#)

#### **Ausbildungsoffensive wirkt**

Noch nie zog es so viele Menschen in die ambulante und stationäre Altenpflege.

[> Seite 4](#)

#### **Fachkräfte aus dem Ausland**

Mehr als 1,2 Millionen Zuwanderer kamen im Jahr 2013 nach Deutschland.

# Bewegung tut gut

**Wissenschaftler und Arbeitsmediziner sind sich einig:** Ständiges, monotonen Sitzen ist eine der schlechtesten Haltungen für den menschlichen Körper. Denn: Bei falscher Sitzhaltung erschafft die Bauchmuskulatur, der Rücken verformt sich zum Rundrücken.

### Was hilft? Mehr Bewegung!

Um schmerhaften Rückenbeschwerden vorzubeugen, sollten Beschäftigte alle Möglichkeiten nutzen, um mehr Bewegung und Dynamik in ihren Arbeitsalltag zu bringen – zum einen durch möglichst viele Bewegungspausen zwischendurch, zum anderen auch dadurch, indem man auch während der Arbeit selbst für einen ständigen Haltungs- und Positionswechsel sorgt.

So können beispielsweise viele Telefonate durchaus auch im Stehen erledigt werden. Auch die Lektüre von Unterlagen, Briefen und Akten muss nicht immer im Sitzen erfolgen. Automatisch mehr Bewegung und Dynamik in den Arbeitsalltag bringen kann man auch dadurch, dass bestimmte Arbeitsgeräte wie Drucker oder Faxgerät im Büro so platziert werden, dass man aufstehen und ein paar Schritte laufen muss, um sie zu nutzen.

Es kommt also darauf an, einen ständigen Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen zu praktizieren. Arbeitsmediziner empfehlen als optimale Formel ein Verhältnis von 50 Prozent für das Sitzen und jeweils 25 Prozent für das Stehen sowie für die Bewegung.

### Ständiger Haltungs- und Positionswechsel

- trainiert die Rücken- und Beinmuskulatur,
- verbessert die Atmung,
- stimuliert das Herz-Kreislauf-System,



- regt die Verdauung an,
- fördert die Nährstoffversorgung der Bandscheiben,
- fördert die Hirntätigkeit.

### Die richtige Körperhaltung

Wenn Beschäftigte es schaffen, sowohl am Arbeitsplatz als auch in ihrer Freizeit mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen und zu langes und monotonen Sitzen durch häufigere Haltungswechsel und dynamisches Sitzen zu vermeiden, hat man das Wichtigste zur Vermeidung von Rückenschmerzen getan.

### Eine gute und rückschonende Körperhaltung zum Beispiel im Stehen sieht dagegen so aus:

- Versuchen Sie, gerade zu stehen.
- Kopf, Schultern, Becken, Hüften, Knie und Füße sind unverdreht.
- Die Schultern sind breit und entspannt.
- Becken und Kopf sind aufgerichtet.
- Die Wirbelsäule ist langgestreckt und der Nacken offen.
- Die Oberschenkel drehen sich leicht nach außen.
- Das Knie zeigen nach vorn.
- Die Füße stehen V-förmig.

**> Mehr zum Thema.**

**> Zum AOK-Programm Rückenaktiv im Büro.**

## Pflege-Bilanz

Dank der 1995 eingeführten Sozialen Pflegeversicherung kommen laut Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe mehr als zwei Drittel der Pflegebedürftigen in Heimen ohne einen Bezug von Sozialhilfe aus. Das sei eine „Erfolgsgeschichte“, sagte der CDU-Politiker anlässlich eines Festaktes zum 20-jährigen Bestehen der Pflegeversicherung Mitte Januar in Berlin. Allerdings steigt die Zahl der auf Sozialhilfe angewiesenen Pflegebedürftigen wieder an, wie aus Daten des Statistischen Bundesamtes hervorgeht. Die Zahl der Empfänger von staatlicher „Hilfe zur Pflege“ ist demnach seit dem Jahr 2005 um 31 Prozent gestiegen: von rund 344.000 Fällen auf etwa 444.000 Fälle im Jahr 2013.

[> Infos zur Pflegeversicherung.](#)

## SPÄTSTARTER

Im Rahmen der Initiative „**Ausbildung wird was – Spätstarter gesucht**“ konnten bis Mitte 2014 rund 49.000 junge Erwachsene zwischen 25 und 35 Jahren für einen Berufsabschluss gewonnen werden. Das schreibt die Bundesregierung auf eine Anfrage der Grünen. Das Ziel der 2013 vom Arbeitsministerium gestarteten Initiative, bis Ende 2015 insgesamt 100.000 junge Menschen zu erreichen, sei damit fast zur Hälfte erfüllt, betont die Regierung.



## Ausbildungsoffensive

Die „Ausbildungs- und Qualifizierungsoffensive Altenpflege“ zeigt im Kampf gegen Fachkräftemangel offenbar bereits Wirkung. Davon ist das Bundesfamilienministerium überzeugt. Ein Zwischenbericht zeige, dass die stationären und ambulanten Altenpflegeeinrichtungen deutlich mehr Ausbildungsplätze und die Länder mehr Schulplätze zur Verfügung stellen, teilte das Ministerium in Berlin mit. „Im Schuljahr 2013/2014 haben sich so viele Personen wie nie zuvor für eine Altenpflegeausbildung entschieden“, erklärte Familienministerin Manuela Schwesig (SPD). Bundesweit haben nahezu 27.000 Menschen eine Altenpflegeausbildung begonnen. Mit 14,2 Prozent übertreffe das die im Rahmen der Offensive vereinbarte Steigerungsrate von zehn Prozent, betonte Schwesig.

## Weniger „Bufdis“

Der Bundesfreiwilligendienst (BFD) hat bei der Zahl der „Bufdis“ ein Minus hinnehmen müssen. Laut Bundesfamilienministerium traten im vergangenen Jahr nur 37.881 Freiwillige einen BFD-Dienst an. 2013 waren es noch mehr als 50.000 Menschen. Auffällig ist, dass es nur noch rund 9.500 Freiwillige im Alter über 27 Jahre gibt – das sind nur noch halb so viel wie im Vorjahr. Der BFD ist ein Angebot an Frauen und Männer jeden Alters, sich außerhalb von Beruf und Schule für das Allgemeinwohl zu engagieren – im sozialen, ökologischen und kulturellen Bereich, im Sport, der Integration sowie im Zivil- und Katastrophenschutz.

[> Mehr Infos.](#)



## SONNTAGSARBEIT

**Müssen Videotheken oder Callcenter an einem Sonntag unbedingt besetzt sein?** Nein, urteilte das Bundesverwaltungsgericht. Die obersten Verwaltungsrichter in Leipzig kippten damit eine Verordnung des Landes Hessen in wesentlichen Teilen. Danach ist eine Ausnahme vom Verbot der Sonntagsarbeit für Callcenter künftig nicht mehr möglich. Davon waren laut Verwaltungsgerichtshof (VGH) Kassel, der die Verordnung zuvor ebenfalls beanstandet hatte, sehr viele Arbeitnehmer betroffen – etwa der Versandhandel, Reisebüros und das Onlinebanking. Ein besonderes Bedürfnis für den Betrieb von Callcentern am Sonntag sei nicht erkennbar, argumentierte das Bundesverwaltungsgericht. Gleches gelte für öffentliche Bibliotheken, Videotheken sowie Lotto- und Totogesellschaften. Solche Betriebe hätten keinen „erheblichen Schaden“ durch ein Sonntagsverbot zu befürchten.

Az.: BVerwG 6 CN 1.13



## Fachkräfte-Zuwanderung so hoch wie nie

Deutschland bleibt innerhalb der Europäischen Union (EU) ein beliebtes Land für Zuwanderer. Deren Zahl stieg im Jahr 2013 auf insgesamt 1,23 Millionen – so viel wie noch nie in den vergangenen 20 Jahren.

Diese Zahlen gehen aus dem aktuellen Migrationsbericht 2013 der Bundesregierung hervor, der kürzlich in Berlin vorgestellt wurde. Die Zahl derjenigen, die Deutschland verlassen haben, stieg im Jahr 2013 um zwölf Prozent. Insgesamt sind 429.000 Menschen mehr nach Deutschland gekommen als fortgezogen. Weitere Ergebnisse des Migrationsberichts sind:



- Die Zuwanderung ist europäisch: Die EU-Binnenmigration macht 58 Prozent der gesamten Zuwanderung nach Deutschland aus.
- Hauptherkunftsland der Zuwanderer ist – wie schon seit 1996 – auch im Jahr 2013 Polen.
- Die Zuzüge aus Rumänien und Bulgarien steigen seit dem EU-Beitritt im Jahr 2007 kontinuierlich an.
- Seit dem EU-Beitritt am 1. Juli 2013 nehmen auch die Zuzugszahlen aus Kroatien merklich zu.
- Deutlich erhöht hat sich zudem die Zuwanderung aus den südeuropäischen EU-Staaten Spanien und Italien.
- Arbeitsmigration bleibt auch aus Drittländern wichtig: Der Zuzug von Fachkräften aus Staaten außerhalb der EU erreichte 2013 etwa das Niveau des Vorjahrs.

[> Migrationsbericht zum Download.](#)

### DIE AOK INFORMIERT

**In etlichen Branchen wird gut ausgebildetes Personal gesucht.** Viele Betriebe sind schon aktiv geworden und werben hoch qualifizierte Fachkräfte auch aus dem Ausland an. Die AOK informiert ausführlich, was zu beachten ist, wenn Betriebe ausländische Arbeitnehmer einstellen möchten.

[> www.aok-business.de](http://www.aok-business.de)



### INTERESSANTE LINKS

Frischen Sie Ihr Wissen als Betriebsrat auf!

[> www.ifb.de](http://www.ifb.de)

Kennen Sie die Pluspunkte der AOK?

[> www.aok-pluspunkt.de](http://www.aok-pluspunkt.de)



### FRAGE – ANTWORT

Wie viele Zuwanderer zogen laut Migrationsbericht der Bundesregierung im Jahr 2013 nach Deutschland?

[> Hier antworten ...](#)

### GEWINNEN\* SIE EINEN 50-EURO-SCHEIN!

Zugestellt per Post.

Einsendeschluss:

**6. Februar 2015**

Gewinnerin des letzten Preisrätsels:  
**Karin Morner, 91282 Betzenstein**

\* Die Gewinne sind gesponsort und stammen nicht aus Beitragseinnahmen.

[> Newsletter abonnieren/abbestellen](#)

Herausgeber:

AOK-Bundesverband GbR

Redaktion und Grafik:

KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG  
10178 Berlin, Rosenthaler Str. 31

[> www.kompart.de](http://www.kompart.de)

Verantwortlich: Werner Mahlau

Fotos: iStock, AOK – Die Gesundheitskasse,  
Fotolia

