ORIGINAL

Der AOK-Newsletter für Betriebs- und Personalräte

Ausgabe 3/12/2010

Empfehlen Sie uns!

Flamme im Büro

Jede 10. Ehe in Deutschland hat ihren Ursprung in der Firma. Affären gibt es viel häufiger. Ein paar Tipps, damit das alles gut geht - oder gut endet. >>

- Original ist der neue elektronische Newsletter der AOK für Betriebs- und Personalräte. Wenn Sie uns gut finden, empfehlen Sie uns weiter. Wenn nicht: Auf der letzten Seite können Sie uns auch abbestellen...

- Richtig Sitzen am Bildschirm - das geht mit einer einfachen Formel: 50 - 25 - 25. Und mit Bewegung. Mehr dazu

auf Seite 3 >>

- Gewinnen Sie mit Original regelmäßig einen 50-Euroschein. Beantworten Sie die Frage auf Seite 4. Vergessen Sie nicht, uns Ihre Adresse zu geben – dann kommt der Schein per Post zu Ihnen.

auf Seite 4 >>

Erst einmal die Rechtsfrage: Kann der Arbeitgeber mir eine Liebesbeziehung am Arbeitsplatz verbieten? Selbst wenn es im Arbeitsvertrag steht: Eine solche Klausel ist unwirksam, da sie gegen das Persönlichkeitsrecht verstößt.

Aber: Wer mit der Partnerin oder dem Partner während der Arbeitszeit offen herumturtelt, kann den berechtigten Unmut von Vorgesetzten und Kollegen schüren. Und wenn das Private zur Vernachlässgung der Pflichten führt, droht sogar eine Abmahnung. Zum Beispiel dann, wenn private Dinge über die dienstliche E-Mail geklärt werden.

AUCH MAL OHNE BESSERE HÄLFTE ZUM KEGELN GEHEN

Was aber, wenn die Beziehung bröckelt und zu Bruch geht?

Wichtig ist es, den anderen weiter zu respektieren und Diskretion zu üben. Über Intimitäten anderen gegenüber zu berichten, kann auch als Mobbing ausgelegt werden.

Der AOK-Tipp: Tauschen Sie sich mit AOK-Experten und anderen Usern aus. **Hier**

Untersuchungen haben gezeigt, dass Verliebte im Büro besonders pünktlich und hoch motiviert zur Arbeit kommen. Dies gilt zumindest, so lange man noch getrennt wohnt. Grundsätzlich hat eine Büro-Beziehung auch noch einen weiteren Vorteil: Man hilft sich gegenseitig im Job – sogar nach Feierabend.

Im eigenen Interesse sollten Verliebte darauf achten, dass das Verhältnis zu den Kollegen nicht leidet. Im Klartext: Es ist besser, die langjährige „Pausenclique“, die sich zum Mittagessen trifft, auch ohne Partner oder Partnerin aufrecht zu erhalten. Eine Empfehlung, die auch von Paar-Psychologen geteilt wird: Zu viel Nähe kann die Liebe auch abtöten. Also: Ruhig ab und zu auch mit Kollegen oder Freunden abends mal kegeln gehen, ohne dass die bessere Hälfte dabei ist.

TOP

Statistisch gesehen hat ein heute geborenes Kind die höchste Lebenserwartung aller Zeiten. Nach Angaben des Statistischen Bundesamts in Wiesbaden wird ein Junge 77 Jahre und vier Monate, ein Mädchen 82 Jahre und sechs Monate alt. Statistisch gesehen. Doch keiner weiß, was heute in 50, 60 oder 70 Jahren passieren wird. Näher liegt die Frage, was passiert mit den heute 60jährigen? Sie haben durchschnittlich eine Lebenserwartung von 21 weiteren Jahren (Männer) und knapp 25 Jahren (Frauen). Statistisch gesehen.

FLOP

Der Niedriglohnsektor ist in den vergangenen 15 Jahren deutlich gewachsen.

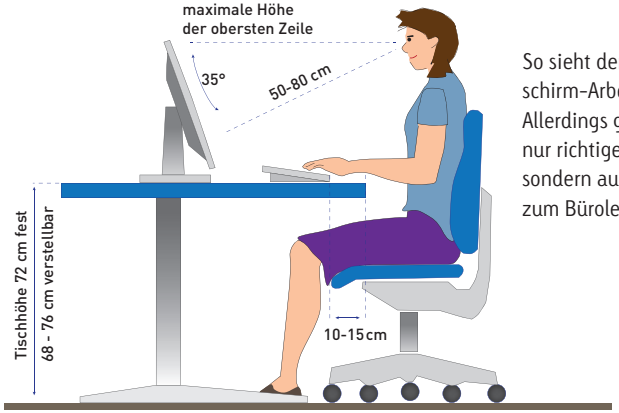
Zurzeit verdienen in Deutschland 21 Prozent der Arbeitnehmer weniger als 9,06 Euro pro Stunde, sagt das Tarifarchiv des DGB in Düsseldorf. Das sind weniger als zwei Drittel des mittleren Lohns. So viel (oder so wenig) verdienten 1995 lediglich 15 Prozent der Beschäftigten. Parallel dazu ist die Tarifbindung zurück gegangen: Nur noch 62 Prozent der Beschäftigten werden nach Tarifvertrag bezahlt.

50 – 25 – 25: Sitzen – Stehen – Bewegen

Nur wer sich bewegt, sitzt auch richtig. Und wer am Bildschirm richtig sitzt, tut etwas für die eigene Gesundheit.

Über 70.000 Stunden sitzt ein Büromensch durchschnittlich während seines Arbeitslebens „und nimmt damit eine der schlechtesten Haltungen für den menschlichen Körper ein“, sagt Regina Herdegen, AOK-Referentin für betriebliche Gesundheitsförderung.

Kein Wunder deshalb, dass mehr als die Hälfte der Büroangestellten über Rückenbeschwerden klagt. Gut ein Drittel hat Beschwerden an Knien und Füßen. Dabei ist es relativ einfach, von den Rückenschmerzen wegzukommen. Herdegen: „Kippen Sie Ihr Becken nach vorne, dann sitzen Sie aufrechter. Der Brustkorb richtet sich auf und die Lendenwirbelsäule nimmt ihre normale Form an.“ Dann noch den Blick geradeaus richten – fertig. Jedoch: Auch in dieser Haltung können zunächst Schmerzen auftreten. Deshalb rät Herdegen, die aufrechte Haltung pro Tag immer wieder mal einzunehmen. Noch wichtiger aber ist Bewegung. Treppen steigen statt Aufzug fahren, eine Runde in der Mittagspause spazieren gehen oder den Papierkorb so weit vom Schreibtisch wegzustellen, dass ein kleiner Gang notwendig wird. Und auch Stehen tut gut: Beim Post öffnen oder beim Telefonieren.



So sieht der ideale Bildschirm-Arbeitsplatz aus. Allerdings gehört nicht nur richtiges Sitzen, sondern auch Bewegung zum Büroleben dazu.

Die ideale Büroformel lautet: 50 - 25 - 25.
50 Prozent Sitzen, 25 Prozent Bewegen und 25 Prozent Stehen.

Hier gibt es zusätzliche Informationen.

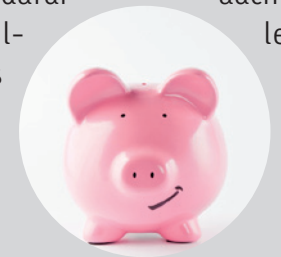
GEWUSST WIE

§ Steuern sparen mit Beiträgen

Seit dem 1.1.2010 kann jeder Beschäftigte die von ihm aufgebrachten Krankenkassen- und Pflegeversicherungsbeiträge steuerlich geltend machen.

Gemeint ist damit nicht auch der Arbeitgeberanteil, sondern nur der Arbeitnehmeranteil. Bei der Krankenversicherung werden noch einmal 4 Prozent für den Krankengeldanteil abgezogen - so dass 96 Prozent der Versicherungsbeiträge steuerlich wirksam sind. Ausgenommen Zusatzversicherungen wie z.B. Wahltarife, Zahnersatz und Erste-Klasse-Behandlungen.

Normaler Weise hat der Arbeitgeber dies mit der Lohn- oder Gehaltsabrechnung bereits erledigt – in vielen Fällen aber auch nicht. Die AOK empfiehlt: Machen Sie selbst einen Lohnsteuer-Jahresausgleich oder eine Einkommensteuer-Erklärung und werben Sie dafür auch bei Kolleginnen und Kollegen in Ihrer Firma. Das Finanzamt prüft dann die Ansprüche.



PRÄVENTIONSBERICHT

96 Millionen Euro hat die AOK im vergangenen Jahr für Prävention ausgegeben.
10 Millionen Menschen haben sich insgesamt an Präventionsmaßnahmen der Gesetzlichen Krankenversicherung beteiligt - eine Million mehr als im Jahr davor.

Für betriebliche Gesundheitsförderung hat die AOK insgesamt 18,3 Millionen Euro ausgegeben. Im Durchschnitt investierte die Gesundheitskasse 4,05 Euro pro Versichertem - und lag damit deutlich über der vom Gesetzgeber geforderten Summe von 2,82 Euro.

LINKS

Interessante Links zum Lesen....

- Die ersten Original-Newsletter verpasst?
  Hier geht's zum Archiv
  http://www.aok-original.de/archiv.html

- Guten Vorsatz leichter erfüllen?
  http://www.aok.de/bundesweit/leistungen-service/ratgeber-foren-rauchen-und-nichtrauchen-22395.php

FRAGE – ANTWORT

Wie viele Stunden sitzt ein Büromensch durchschnittlich während seines gesamten Arbeitslebens?

Gewinnen* Sie einen
50-Euro-Schein!
Zugestellt per Post.

Einsendeschluss:
23. Dezember 2010
Antwort (mit Adresse) an:
aok-original@kompart.de

Gewinner des letzten Preisrätsels:
Karl-Heinz Domdey
Betriebsrat, Sonthofen

Newsletter abonnieren:
einfach hier klicken

Newsletter abbestellen:
einfach hier klicken

*Die Gewinne sind gesponsort und stammen nicht aus Beitragseinnahmen

FOTOS: istock, picture alliance, ILLUSTRATION: Benjamin Czyzykowski

Impressum: **Herausgeber:** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse I **Redaktion und Grafik:** KomPart Verlagsgesellschaft mbH + Co. KG, 10178 Berlin, Rosenthaler Str. 31, www.kompart.de I **Verantwortlich:** Werner Mahlau