



SITZEN SIE BEQUEM?

Arbeitsmediziner empfehlen als Formel für die gesunde Büroarbeit: 50 Prozent Sitzen, 25 Prozent Stehen und 25 Prozent Bewegen. 

NEWS

■ **Ohne separaten Antrag.** Die Deutsche Rentenversicherung Bund macht es einfach: Für den Bezug der sogenannten höheren Mütterrente ab dem 1. Juli 2014 ist kein eigener Antrag nötig. Wer berechtigt ist und bereits eine Rente bezieht, erhält die Mütterrente automatisch. Nur wer bislang noch keine Erziehungszeiten für Kinder geltend gemacht habe, die vor 1992 geboren wurden, sollte dies nun tun. Ein entsprechendes Formular gibt es kostenlos auf der Webseite der Rentenversicherung.

■ **Welcher Stresstyp bin ich?**
Eine Broschüre hilft Beschäftigten, diese Frage schnell zu beantworten.

SEITE 3

■ **Aus drei mach eins!**
Die Pflegeausbildung in Deutschland steht vor der Reform.

SEITE 4

Sorgen Sie für einen bewegten Büroalltag

Die Hälfte aller Erwerbstätigen verbringt den Arbeitsalltag sitzend vor dem PC. Langes Sitzen in immer gleicher Körperhaltung beansprucht die Gesundheit. Wer den Arbeitsplatz ergonomisch einrichtet und für ausreichend Bewegung zwischendurch sorgt, kann Gesundheitsschäden vorbeugen.

Auf den (richtigen) Stuhl kommt es an

Der Bürostuhl sollte fest auf fünf Rollen stehen und einfach verstellbar sein. Die Rückenlehne unterstützt die natürliche Form der Wirbelsäule, der vordere Teil des Stuhls sollte zudem gerundet und gut gepolstert sein. Die Höhe des Arbeitstisches und die Sitzhöhe sollten aufeinander abgestimmt sein. Richtige Sitzhöhe bedeutet: Die Beine sind etwa 90 Grad im Kniegelenk abgewinkelt und die Füße stehen ganz auf dem Boden. Derselbe Winkel gilt für das Ellenbogengelenk, wenn die Unterarme waagrecht auf der Arbeitsfläche liegen.



Die Beine sind etwa 90 Grad im Kniegelenk abgewinkelt und die Füße stehen ganz auf dem Boden. Derselbe Winkel gilt für das Ellenbogengelenk, wenn die Unterarme waagrecht auf der Arbeitsfläche liegen.

Sorgen Sie für Bewegung!

Tipps, um sich im Büro regelmäßig zu bewegen:

- ▶ Gehen Sie nach dem Mittagstisch eine kleine Runde spazieren.
- ▶ Nutzen Sie Treppen statt Aufzug.
- ▶ Führen Sie Telefonate, sofern möglich, im Stehen.
- ▶ Lesen Sie, wenn es geht, Post oder Akten im Stehen.
- ▶ Stellen Sie den Papierkorb weiter weg vom Tisch, sodass Sie aufstehen müssen, wenn Sie etwas hinein tun.
- ▶ Gehen Sie, sofern Sie in getrennten Büros arbeiten, zu den Arbeitskollegen statt ihnen einen Mail zu schicken oder bei ihnen durchzuklingeln
- ▶ Treiben Sie nach der Arbeit – wenn möglich – noch ein bisschen Sport.

Kleine Übungen für zwischendurch

- ▶ Bewegen Sie die Füße abwechselnd in den Zehen- und in den Fersenstand (Fußwippe).



- ▶ Strecken und räkeln Sie sich. Greifen Sie mit einer Hand nach oben und ziehen Sie die Körperseite ganz lang.
- ▶ Bewegen Sie die Schultern nach hinten und nach unten – so wie ein Flügelschlagen.
- ▶ Stellen Sie sich vor, dass Ihr Hinterkopf von einem Faden gehalten wird, strecken Sie Ihren Hinterkopf am gedachten Faden nach oben, das Kinn geht dabei etwas nach unten.
- ▶ Bewegen Sie langsam abwechselnd eine Pohälfte nach oben.

Als einprägsame Formel für die Büroarbeit gilt:

**50 Prozent Sitzen
25 Prozent Stehen
25 Prozent Bewegen.**

Wichtig dabei: Unterbrechen Sie das Sitzen in regelmäßigen Abständen!



Ausbildungsreform

Die Pflegeausbildung in Deutschland soll vereinheitlicht und das Schulgeld dafür abgeschafft werden. Darauf haben sich Bund und Länder verständigt. Das entsprechende „Pflegeberufegesetz“ solle im kommenden Jahr auf den Weg gebracht werden, hieß es nach einem Treffen der Sozial- und Gesundheitsminister der Länder mit Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe und Bundesfamilienministerin Manuela Schwesig in Berlin. Ziel der Reform sei es, den Pflegeberuf attraktiver und durchlässiger zu machen. Dazu sollen die bislang getrennten Ausbildungswege zur Alten-, Kranken- und Kinderkrankenpflege in einer gemeinsamen Grundausbildung mit anschließend möglicher Spezialisierung zusammengeführt werden. Prognosen zufolge werden bis zu Jahr 2030 rund 500.000 zusätzliche Pflegekräfte in Deutschland gebraucht. Derzeit zählt die Branche rund 1,2 Millionen Beschäftigte.



Stresstypentest

Die Unfallkasse Nordrhein-Westfalen hat eine Broschüre herausgegeben, mithilfe derer Beschäftigte ihr persönliches Stressprofil ermitteln können. Sie enthält einen Fragebogen, der sich binnen weniger Minuten ausfüllen lässt. Zu den Formulierungen, die spontan mit „Ja“ oder „Nein“ zu beantworten sind, gehören Aussagen wie etwa „Ich finde oft Fehler, die andere übersehen“ oder „Langes Warten liegt mir nicht – ich gehe lieber spontan an die Dinge“. Bei der Auswertung wird zwischen Kreativ-, Sicherheits-, Unabhängigkeits-, Beziehungs- oder Mischtyp unterschieden. Abschließend werden Stärken und Schwächen des jeweiligen Stresstyps beschrieben.

Motivationspritze

Die Gewerkschaften haben eine Fortbildungsprämie für Arbeitslose gefordert, die eine Berufsausbildung nachholen. Weiterbildung müsse sich lohnen, heißt es in einem Papier des Deutschen Gewerkschaftsbundes (DGB), über das die „Passauer Neue Presse“ berichtet. Der DGB plädiert darin für eine Prämie von zunächst 100 Euro nach bestandener Zwischenprüfung sowie weiteren 1.500 Euro nach erfolgreicher Abschlussprüfung. Die Prämie könne das „Durchhaltevermögen“ der Absolventen stärken.



AUSGEKNURRT

Das Landesarbeitsgericht Düsseldorf entschied jetzt: Ein Arbeitgeber darf seiner Mitarbeiterin das Mitbringen ihres Hundes ins Büro untersagen. Die Angestellte stritt mit ihrem Arbeitgeber, ob sie ihren Hund weiter mit zur Arbeit bringen darf. Nachdem die Klägerin den dreibeinigen Hund, den sie von der Tierhilfe aus Russland habe, über drei Jahre mit ins Büro nehmen durfte, wurde ihr dies untersagt. Die Hündin sei traumatisiert und zeige ein gefährliches Verhalten. Die Klägerin berief sich auf den Grundsatz der Gleichbehandlung, da auch andere Mitarbeiter ihre Hunde mitbringen dürften. Das Landesarbeitsgericht Düsseldorf sowie das Arbeitsgericht wiesen die Klage ab. Dem Arbeitgeber stehe zu (Direktionsrecht), Arbeitsbedingungen festzulegen. Zudem störe der Hund der Klägerin den Arbeitsablauf im Betrieb.

Urteil vom 24. März 2014 Az.: 9 Sa 1207/1

Zur Arbeit radeln und gewinnen

Bei schönem Wetter macht es besonders großen Spaß: das Rad rausgeholt, den Helm aufsetzen und los gehts.

„Wer regelmäßig zur Arbeit radelt, bleibt fit und tut viel für seine Gesundheit“, sagt Annette Schmidt vom AOK-Bundesverband. Eine gute Gelegenheit dafür bietet die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ der AOK und des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC). Auch dieses Jahr rufen AOK und ADFC Arbeitnehmer daher auf, bei der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ mitzumachen. Alle, die in der Zeit vom 1. Juni bis zum 31. August 2014 an mindestens 20 Tagen in ihre Firma radeln, können nicht nur Gesundheit, sondern auch

Preise gewinnen. Die Radfahrstage lassen sich per Hand auf Papier oder direkt online im Aktionskalender eintragen. Weil es gemeinsam noch mehr Spaß macht, können nicht nur einzelne Radfahrer, sondern auch Teams aus bis zu vier Kollegen teilnehmen. Pendler, die zum Bahnhof oder zur Bushaltestelle radeln und den Rest mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurücklegen, können sich ebenfalls an-

melden. Schirmherr der Aktion ist Ingo Kramer, Präsident der Bundesvereinigung Deutscher Arbeitgeberverbände (BDA).



SPONSOREN DER AKTION

Möglich wird die Aktion durch die Unterstützung folgender Sponsoren:

ABUS, MagicMaps GmbH, LeaseRad GmbH, Hypervital, SIGMA SPORT®, abenteuer und reisen, Rose Versand GmbH, DERTOUR, Steppenwolf, Melon®, ORTLIEB Sportartikel GmbH, Deutsche Post AG, Hot Sport Seepark, P & P Pergande und Pöthe GmbH.

INTERESSANTE LINKS

- Der neue TV-Spot der AOK mit Philipp Lahm:
- Wissenswertes zur modernen Arbeitswelt:



FRAGE – ANTWORT

Wie viele Beschäftigte arbeiten in Deutschland derzeit in der Pflegebranche?

GEWINNEN* SIE EINEN 50-EURO-SCHEIN!

Zugestellt per Post.

Einsendeschluss:

16. Mai 2014

Gewinner des letzten Preisrätsels:

Peter Bauer, 89233 Neu-Ulm

* Die Gewinne sind gesponsort und stammen nicht aus Beitragseinnahmen