



## Den Pendelstress ausgleichen

Nach dem coronabedingten Homeoffice ist für viele Arbeitnehmer bald das lästige Pendeln zurück. Doch Betriebe können negative Effekte durch die morgendliche Anreise abfedern.

➤ [Mehr.](#)

## ! DIE GUTE NACHRICHT

**Die gute Nachricht:** Auch 2020 zeigten sich die Deutschen im Kampf gegen Krebs spendenfreudig. Die Deutsche Krebshilfe verzeichnete nach eigenen Angaben insgesamt 34,8 Millionen Euro an Spenden von mehr als 384.000 Privatpersonen und fast 6.300 Unternehmen. Im Jahr 2019 waren es 31,1 Millionen Euro. Rund 71,7 Millionen Euro erhielt die Stiftung 2020 aus Nachlässen. Insgesamt verzeichnete sie Einnahmen von 129,3 Millionen Euro (2019: 127,6 Millionen). Trotz der zahlreichen Einschränkungen durch die Pandemie sei das Engagement der Bürgerinnen und Bürger für ihre krebserkrankten Mitmenschen ungebrochen gewesen, lobte der Vorstandsvorsitzende Gerd Nettekoven.

➤ [Infos.](#)

## INHALT

➤ [Seite 3](#)

Ärztedichte nimmt leicht zu.

Auf 1.000 Einwohner kommen 4,5 Mediziner.

➤ [Seite 4](#)

Sozialversicherung im Überblick – Teil 5.

Heute: die Pflegeversicherung.

## Negative Pendeleffekte lassen sich abfedern

**Der Weg zur Arbeit gehört für viele Menschen zu den eher unangenehmen Aktivitäten des Tages. Verspätete Züge, verstopfte Autobahnen, Zwischenfälle – das alles bedeute, dass die sonst weitestgehend automatisch ablaufenden Handlungen während des Arbeitswegs gestört würden, erläutert Professorin Fabiola Gerpott, Inhaberin des Lehrstuhls für Personalführung an der WHU Otto Beisheim School of Management. „Man muss zum Beispiel die Route umplanen, rechnet im Kopf aus, ob man es noch pünktlich schaffen wird oder ärgert sich über andere Pendler. Das alles kostet Energie schon bevor man überhaupt am Arbeitsplatz angekommen ist“, sagt sie AOK Original. Unternehmen können den negativen Effekten des Pendelns mit einfachen Maßnahmen entgegenwirken.**

Für zwei Studien beantworteten insgesamt mehr als 140 Arbeitnehmer, die den Weg zur Arbeit regelmäßig mit dem Auto, öffentlichen Verkehrsmitteln, zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegten, über einen Zeitraum von zehn Tagen mehrmals täglich Fragebögen zu ihren Pendel- und Arbeits-erfahrungen. Das Ergebnis: Das Pendeln am Morgen ist nicht nur lästig, sondern kann sogar die Produktivität im Büro reduzieren.

„Wenn Mitarbeitende nach einem anstrengenden Weg zur Arbeit direkt mit den täglichen Aufgaben loslegen und hierbei auch viel Selbstkontrolle an den Tag legen müssen – zum Beispiel, weil man mit schwierigen Kunden kommuniziert, man nett zum nervigen Kollegen sein muss, oder man sich nicht ablenken lassen darf – dann sind die eigenen



Energiereserven schnell überlastet“, erläutert Gerpott. Eine solche Doppelbelastung könne dazu führen, dass ein Beschäftigter sich nicht mehr voll auf die gerade anstehenden Aufgaben konzentrieren kann. „Es wird kein energetisierender Zustand erreicht, in dem die Arbeit wie von selbst von der Hand geht. Als Folge ist man den ganzen Tag nicht so engagiert und leistungsfähig wie an Tagen ohne negative Pendelerlebnisse.“

Als Konsequenz ruft Gerpott die Unternehmen auf: „Reduzieren Sie als Arbeitgeber das kräftezehrende Pendeln Ihrer Angestellten, indem Sie flexible Arbeitszeitregelungen oder Homeoffice ermöglichen.“ Führungskräften sei zudem zu empfehlen, ihren Beschäftigten Aufgaben zuzuweisen, die ihre Kompetenzen förderten. Hätten sie das Gefühl, bei der Arbeit Neues zu lernen und gefördert zu werden, erlebten sie auch nach anstrengenden Arbeitswe-

### WEBTIPP

Ein neues Infoportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung informiert zu Klimawandel, Hitze und Gesundheit.

[➤ Zum Portal.](#)



gen keine Produktivitätseinbußen. Autonomie bei Entscheidungen und wenige Unterbrechungen bei der Arbeit könnten ebenfalls helfen.

Darüber hinaus sollten Beschäftigte die Pausenzeiten selbst wählen können. „Eine kurze Kaffeepause mit dem Lieblingskollegen kann beispielsweise die negativen Effekte eines anstrengenden Arbeitsweges abpuffern“, weiß Gerpott. Zu Beginn des Arbeitstages empfehle es sich zudem, eine Aufgabe zu wählen, die schnell zum Erfolg führe. Personal- und Betriebsräten rät die Expertin, ihr Mitbestimmungsrecht in Bezug auf die Arbeitsgestaltung zu nutzen und für flexible Regelungen zu plädieren.

[➤ Infos.](#)



## Corona als Berufskrankheit

Bis Ende Juni sind den Berufsgenossenschaften und übrigen Mitgliedern der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) insgesamt 147.956 Anzeigen auf Verdacht von Covid-19 als Berufskrankheit gemeldet worden. Das teilte die Bundesregierung unter Berufung auf die DGUV in einer Antwort auf eine Parlamentsanfrage mit. Darüber hinaus seien bis zum selben Zeitpunkt 26.483 Corona-Fälle als Arbeitsunfall gemeldet worden.

Als Berufskrankheit anerkannt wurden den DGUV-Angaben zufolge bis zum 30. Juni insgesamt 92.175 Fälle von Covid-19-Erkrankungen und als Arbeitsunfall 7.741 Fälle. Dabei konnte laut Regierungsantwort noch nicht zu allen Meldungen eine versicherungsrechtliche Entscheidung getroffen werden. Bei den genannten Zahlen handele es sich um vorläufige Daten.

➤ Infos.

## Ärztedichte nimmt zu

Die Ärztedichte in Deutschland hat leicht zugenommen. Im Jahr 2020 waren nach Angaben des Statistischen Bundesamtes rund 372.000 Ärztinnen und Ärzte im direkten Patientenkontakt tätig. Somit kamen 4,5 Mediziner auf je 1.000 Einwohner. Im Jahr 2019 waren es 4,4 Ärzte auf 1.000 Einwohner.

International vergleichbare Zahlen sind bisher für einzelne Mitgliedstaaten der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD) für das Jahr 2019 verfügbar. Demnach hatte Norwegen mit 4,9 Ärzten für die Versorgung von 1.000 Einwohnern die höchste Ärztedichte. In Großbritannien betrug sie dagegen nur 3,0. Im Jahr 2019 arbeiteten im deutschen Gesundheitswesen insgesamt 5,7 Millionen Beschäftigte – in ärztlichen Praxen und Krankenhäusern bis hin zu medizinischen Laboren und Apotheken. Das waren 97.000 (1,7 Prozent) mehr als im Jahr davor.

➤ Infos.



## § RAD UND HANDY

**Ein Arbeitnehmer**, der per Fahrrad Bestellungen ausliefert und über das Smartphone Kontakt zum Arbeitgeber, den Kunden und den Restaurants halten muss, hat Anspruch darauf, dass der Arbeitgeber beides bereitstellt. Das entschied das Landesarbeitsgericht (LAG) Hessen, nachdem das Arbeitsgericht (ArbG) Frankfurt am Main die Klage abgewiesen hatte. Der Kläger arbeitet bei einem Lieferdienst. Vertraglich ist vereinbart, dass er die Ausstattung des Lieferdienstes benutzen kann und dafür eine Kaution von 100 Euro hinterlegt. Zu dieser Ausstattung gehören weder Rad noch Telefon. Der Kläger ist aber laut Vertrag verpflichtet, ein verkehrstaugliches Fahrrad zu nutzen. Für Reparaturen schreibt ihm der Arbeitgeber je gearbeiteter Stunde 25 Cent bei einem Vertragspartner gut. Die Angestellten benötigen zudem ein Smartphone, um die App zu nutzen, mit der ihre Einsätze organisiert werden. Der Kläger vertrat die Ansicht, er sei nicht verpflichtet, sein eigenes Rad und sein eigenes Smartphone samt des nötigen Datenvolumens zu verwenden. Das LAG gab ihm recht: Die Regelung benachteilige den Lieferfahrer unangemessen. Betriebsmittel und deren Kosten habe der Arbeitgeber zu stellen.



## Die soziale Pflegeversicherung

**In einer Serie stellt AOK Original die Zweige der Sozialversicherung vor. Heute: die Pflegeversicherung.**

Die Pflegeversicherung ist der jüngste Zweig der Sozialversicherung und wurde am 1. Januar 1995 eingeführt. Wer einer gesetzlichen Krankenkasse angehört, ist automatisch in der sozialen Pflegeversicherung versichert. Privat Krankenversicherte müssen eine private Pflegeversicherung abschließen.

Die Leistungen der sozialen Pflegeversicherung werden durch Beiträge finanziert, die Arbeitnehmer und Arbeitgeber zum größten Teil paritätisch entrichten. Der allgemeine Beitragssatz beträgt zurzeit 3,05 Prozent des Bruttolohns. Kinderlose zahlen 0,25 Prozentpunkte mehr, also insgesamt 3,30 Prozent.

Rund 4,1 Millionen Menschen nehmen jeden Monat Leistungen der Pflegeversicherung in Anspruch. Rund 3,3 Millionen davon erhalten ambulante Leistungen für die Pflege zu Hause. Rund 818.000 Menschen werden in Einrichtungen betreut. Welche Art an Leistung in Anspruch genommen wird, hängt davon ab, wo und von wem der Betroffene gepflegt wird und wie groß der Unterstützungsbedarf ist.

Zur Einstufung der Betroffenen dienen fünf Pflegegrade. Diese reichen von geringen Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten (Pflegegrad 1) bis zu schwersten Beeinträchtigungen, die mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung einhergehen



(Pflegegrad 5). Je nach Pflegegrad fällt die finanzielle Leistung aus.

Bei der Pflege im Heim zahlt die Versicherung pauschale Leistungen für pflegebedingte Aufwendungen einschließ-

lich der Aufwendungen für Betreuung – maximal 2.005 Euro bei Pflegegrad 5.

Bei der Pflege zu Hause können sich Pflegebedürftige für Pflegesachleistungen entscheiden, die zum Beispiel von ambulanten Pflegediensten erbracht werden und die von der Pflegekasse bis zu bestimmten Höchstgrenzen bezahlt werden. Oder aber der Betroffene kann ein Pflegegeld in Anspruch nehmen, das er etwa an eine private Pflegeperson zahlt. Außerdem gibt es die Möglichkeit, diverse Angebote zur Unterstützung im Alltag zu nutzen. Auch teilstationäre Leistungen wie Tages- oder Nachtpflege oder eine vorübergehende vollstationäre Unterbringung im Rahmen einer Kurzzeitpflege sind möglich.

➤ **Infos.**

### ! APPS & LINKS

- **Leistungen der Pflegeversicherung im Überblick.**
- **Verbrauchertipps rund um die Pflege.**

### Impressum

**Herausgeber:** AOK-Bundesverband GbR  
**Redaktion und Grafik:**  
KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG  
10178 Berlin, Rosenthaler Straße 31  
www.kompart.de

**Verantwortlich:** Frank Schmidt  
**Redaktion:** Thorsten Severin, Annegret Himrich  
**Creative Director:** Sybilla Weidinger

**Fotos:** S.1: iStock.com/skynesher, S.2: iStock.com/freie-kreation,  
S.3: iStock.com/Juanmonino/AndreyPopov/Svetlana Aganina,  
S.4: AOK-Markenportal

**Informationen zum Datenschutz finden Sie hier:**  
www.aok-original.de/datenschutz.html

