



HOCH ZU RAD

Wer regelmäßig in die Pedalen tritt, tut was für seine Gesundheit und entlastet die Umwelt. Eine gute Gelegenheit dazu bietet die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“. Noch bis 31. August sind Beschäftigte aufgerufen, an mindestens 20 Tagen in die Firma zu radeln. 

NEWS

■ **Pflegetag zum Zweiten:** Der AOK-Bundesverband verstärkt sein Engagement für die Pflege. Gemeinsam mit dem Deutschen Pflegerat, dem GKV-Spitzenverband sowie dem Deutschen Städte- und Gemeindebund veranstaltet er im März 2015 in Berlin den zweiten Deutschen Pflegetag. Schon am ersten Pflegetag im Januar 2014 war die AOK mit vielen Themen und Referenten aktiv beteiligt. Ein Schwerpunkt war die Unterstützung pflegender Angehöriger.

■ **Wochenendarbeit**

Zwei Drittel der Beschäftigten arbeiten gelegentlich an Wochenenden.

SEITE 3

■ **Wissenslücken**

Die Deutschen wissen zu wenig über das Thema Gesundheit.

SEITE 4

Mit dem Rad zur Arbeit

Strahlend blauer Himmel, ein laues Lüftchen weht – was liegt da näher, als morgens ohne Stau zur Arbeit zu radeln. Schöner Nebeneffekt: Wer regelmäßig in die Pedalen tritt, tut etwas für seine Gesundheit und schont obendrein die Umwelt.

2001 startete daher im bayerischen Günzburg die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“. Ein Jahr später machten bereits knapp 10.000 Beschäftigte aus Bayern mit. Seit 2004 läuft die gemeinsame Initiative von AOK und Allgemeinem Deutschen Fahrrad-Club bundesweit. Beide Partner treffen mit ihrer Aktion den Nerv der Zeit: So fährt laut einer Online-Umfrage des Marktforschungsinstituts INSA-Consulere heute bereits jeder sechste Erwerbstätige in Deutschland per Pedales zur Arbeit.

Mehr als 170.000 Teilnehmer beteiligten sich vergangenes Jahr bundesweit an der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“. Sie legten dabei 24,9 Millionen Kilometer zurück, wodurch rund 4,9 Millionen Kilogramm CO² eingespart werden konnten. Seit dem bundesweiten Start 2004 haben etwa 1,4 Millionen Arbeitnehmer bei der Aktion mitgemacht. In diesem Jahr ist der Präsident der deutschen Arbeitgeberverbände, Ingo Kramer aus Bremerhaven, neuer Schirmherr der Aktion. Kramer repräsentiert rund eine Million Betriebe in Deutschland, in de-

nen 20 Millionen Arbeitnehmer beschäftigt sind. Kramer ist selbst passionierter Radler.

Und wann steigen Sie auf's Rad? Mit ein bisschen Glück sichern Sie sich auf diese Weise sogar einen der vielen Sachpreise, die es im Rahmen der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ zu gewinnen gibt. Und so läuft die Aktion ab:

Phase 1: Registrieren

Alles was Sie für die Teilnahme an der Aktion benötigen ist der sogenannte „Aktionskalender“. Diesen führen Sie nach Ihrer Registrierung im Internet unter www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de ganz einfach online und haben so Ihre persönliche Leistung immer im Blick. Kolleginnen und Kollegen können zur gegenseitigen Motivation ein Team bilden (natürlich radelt jeder seine eigene Strecke). Falls kein Team zustande kommt, kann man auch als Solo-Teilnehmer mitmachen.

Phase 2: Aktiv sein

Der Aktionszeitraum läuft noch bis 31. August 2014. Während des bundeseinheitlichen Aktionszeitraums gilt es, an mindestens 20 Tagen mit dem Rad zur Arbeit zu fahren. Fernpendler kombinieren den Arbeitsweg einfach mit öffentlichen Verkehrsmitteln – zum Beispiel für den Weg zum Bahnhof.

Phase 3: Chancen sichern

Wer das 20-Tage-Ziel erreicht, hat nicht nur etwas für seine Gesundheit und die Umwelt getan, sondern nimmt auch an der Verlosung von tollen Team- und Einzelpreisen teil. Ziel der Aktion ist es, durch mehr Bewegung im Alltag das Krankheitsrisiko zu minimieren und das Wohlbefinden von Arbeitnehmern aktiv zu stärken.



SPONSOREN

Möglich wird die Aktion durch die Unterstützung folgender Sponsoren: ABUS, MagicMaps GmbH, JobRad, Hypervital, SIGMA SPORT®, abenteuer und reisen, Rose Versand GmbH, DERTOUR, Stepwolf, Melon®, ORTLIEB Sportartikel GmbH, Deutsche Post AG, Hot Sport Seepark, P & P Pergande und Pöthe GmbH.

Arbeiten, wenn andere frei haben

Zwei Drittel der Beschäftigten arbeiten zumindest gelegentlich am Wochenende. Das geht aus einem jetzt vorgestellten Faktenblatt der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) zur „Wochenendarbeit bei abhängig Beschäftigten“ hervor. Die Lektüre verdeutlicht, dass Beschäftigte, die am Wochenende arbeiten, körperlich und emotional stärker erschöpft sowie in der Gestaltung ihres Privatlebens eingeschränkter sind als Beschäftigte, die am Wochenende frei haben. Laut der Erwerbstätigenbefragung der BAuA geben 66 Prozent der Befragten an, gelegentlich am Wochenende zu arbeiten. Mehr als ein Drittel arbeitet sowohl samstags als auch an Sonn- und Feiertagen. Die Mehrheit der Wochenendarbeitenden sind Männer (59 Prozent), von denen 38 Prozent sagten, mindestens gelegentlich an beiden Wochenendtagen in ihrem Beruf tätig zu sein. Frauen hingegen arbeiten mit 32 Prozent

seltener an Samstagen und Sonntagen. Diese Unterschiede zwischen den Geschlechtern sind möglicherweise auf eine höhere Teilzeitbeschäftigungsquote bei Frauen zurückzuführen.



Heim deutlich teurer

Die Pflege von Menschen mit Demenz ist im Durchschnitt von acht europäischen Ländern in einem Heim fast doppelt so teuer wie die Pflege zu Hause. Dies ist eines der Ergebnisse einer Studie, die Gesundheitsökonominnen der Universität Witten/Herdecke vorgelegt haben. Die Wissenschaftler berechneten die Kosten in Estland, Deutschland, Finnland, Frankreich, Großbritannien, den Niederlanden, Spanien und Schweden. 4.491 Euro kostet danach im Schnitt der Länder die Pflege in stationären Einrichtungen der Langzeitpflege gegenüber 2.491 Euro, wenn Demenzpatienten von Angehörigen und Pflegeprofis versorgt werden.

Vorsicht, Stress!

Deutschland hat noch Nachholbedarf bei der Gefährdungsbeurteilung psychosozialer Risiken am Arbeitsplatz. Mit Sanktionen ist kaum zu rechnen: Wer als Arbeitgeber die Gefährdungsbeurteilung vernachlässigt oder gar nicht vornimmt, hat zunächst mit keinerlei Konsequenzen zu rechnen. So lautet das Fazit einer Studie der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde und der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Freiburg.



ARBEITSUNFALL

Ein Sturz unter Alkoholeinfluss nach der Veranstaltung im Rahmen einer Tagung kann ein Arbeitsunfall sein, so das Sozialgericht Heilbronn. Im betreffenden Fall hatte ein Betriebsrat einen Sturz bei der Berufsgenossenschaft als Arbeitsunfall gemeldet. Nach dem ersten Veranstaltungstag einer Tagung hatte er im Rahmen eines informellen Beisammenseins Alkohol getrunken und war auf dem Weg ins Hotelzimmer gestürzt. Im Krankenhaus wurde ein Promillewert von 1,99 festgestellt. Die Berufsgenossenschaft lehnte die Anerkennung des Sturzes als Arbeitsunfall und die Zahlung der Unfallkosten ab. Der Betriebsrat sei während des Unfalls alkoholisiert und nicht mehr dienstlich unterwegs gewesen. Der Unfall sei daher kein Arbeitsunfall. Das Gericht urteilte anders: Der Verunglückte habe bei dem geselligen Treffen Dienstliches besprochen. Auch sei er auf dem Weg ins Hotelzimmer, also auf dem Arbeitsweg, gestürzt. Die Berufsgenossenschaft habe die Unfallkosten zu tragen.

Wissenslücken bei der Gesundheit

Die Deutschen wissen zu wenig über Gesundheit. Das ist ein Ergebnis des Wld0-Monitors des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (Wld0).

Aus der ersten repräsentativen bundesweiten Befragung zur Gesundheitskompetenz geht hervor, dass fast 60 Prozent der gesetzlich Versicherten Defizite haben: 14,5 Prozent der gesetzlich Krankenversicherten verfügen über eine unzureichende und 45 Prozent über eine problematische Gesundheitskompetenz. 33,5 Prozent sind ausreichend kompetent und sieben Prozent verfügen über ausgezeichnete Fähigkeiten. Für die Untersuchung befragte das Sozialwissenschaftliche Umfragezentrum

der Universität Duisburg-Essen telefonisch 2.010 gesetzlich Versicherte ab 18 Jahren von Dezember 2013 bis Januar 2014. Gut ein Viertel der Versicherten findet es laut Befragung schwierig, Informationen über Krankheitssymptome zu finden. Fast ein Drittel hat Probleme, Medieninformationen zu verstehen. 37 Prozent können nur schwer beurteilen, ob eine Zweitmeinung einzuholen ist oder nicht.

Die AOK bietet mit Navigatoren im Internet für die Arzt-, Klinik- und Pflegesuche bereits Entscheidungshilfen an, deren Nutzung sich lohnt: Ein Mangel an Wissen über Gesundheit kann nämlich zu gesundheitlichen und finanziellen Schäden führen, wie andere internationale Studien zeigen. Weniger kompetente Menschen verhalten sich risikoreicher, nehmen Angebote zur Prävention und Früherkennung zu wenig in Anspruch, sie verhalten sich weniger oft therapietreu und gefährden den Heilungserfolg, haben ein höheres frühzeitiges Sterberisiko und verursachen höhere Behandlungskosten.



INTERESSANTE LINKS

- **Gesunder Arbeitsplatz**
- **Zahlen, Daten, Fakten zum Arbeitsleben**



FRAGE – ANTWORT

Wie viele Arbeitnehmer nahmen seit dem bundesweiten Start 2004 an der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ teil?

GEWINNEN* SIE EINEN 50-EURO-SCHEIN!

Zugestellt per Post.

Einsendeschluss:

1. August 2014

Gewinnerin des letzten Preisrätsels:
Luise Wagensohn-Krojer, 80801 München

* Die Gewinne sind gesponsort und stammen nicht aus Beitragseinnahmen