ORIGINAL

Der AOK-Newsletter für Betriebs- und Personalräte

EMPFEHLEN SIE UNS

AOK Die Gesundheitskasse.

04/03/2013

BESSER ESSEN IM BÜRO

Wer dauerhaft so isst wie auf dem Bild oben, der verhungert. Sich im Büro vernünftig zu ernähren, das „Suppenkoma“ zu vermeiden oder Fett zu sparen ist dem Grunde nach ganz einfach. Hier einige Tipps mit Links ins Internet.

NEWS

Steuerfrei: Leistungen des Arbeitgebers zur betrieblichen Gesundheitsförderung gehören grundsätzlich zum zu versteuernden Arbeitslohn, aber bis 500 Euro pro Jahr bleiben für den einzelnen Arbeitnehmer steuerfrei. Der Arbeitgeber kann dabei den Arbeitnehmern Dienstleistungen zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes anbieten oder Barzuschüsse für derartige Maßnahmen auszahlen. Allerdings sind die Leistungen des Arbeitgebers nur dann steuerbefreit, wenn sie bestimmten Anforderungen entsprechen. Niedergelegt sind diese Anforderungen im „Leitfaden Prävention“ des Spitzenverbandes der gesetzlichen Krankenversicherung.

Leitfaden Prävention

Studenten:
Zum Job nach München
SEITE 3

Zusatzbeitrag
Am besten abschaffen
SEITE 4

So einfach umschiffen Sie die Fallen

Wer kennt das nicht: Anstatt ausgewogen zu frühstücken, schlafen wir morgens lieber eine halbe Stunde länger. Die schnelle Lösung scheint da viel einfacher: Einen Kaffee zum Mitnehmen und ein Teilchen auf die Hand – ab geht es ins Büro.

Dort angekommen überfällt uns spätestens zur Mittagszeit der absolute Heißhunger. Er treibt uns zum Imbiss unseres Vertrauens, wo Currywurst und Frikadellen lauern. Leider führt so ein fettiger, aber kaum nahrhafter Mittagssnack nicht dazu, dass wir für den restlichen Tag ausreichend versorgt sind. Und schon bekommen wir am Nachmittag wieder Lust auf ein Stück Kuchen oder Schokolade . Kein Wunder also, wenn da auf Dauer die Waage ein paar Kilos mehr anzeigt!

Schluss damit! Mit unseren Tipps können Sie die gemeinsten Kalorienfallen im Büroalltag souverän umschiffen:

- *„Morgens wie ein Kaiser …" – an dem alten Sprichwort ist was dran: Wer nicht frühstückt, bekommt schneller Heißhungerattacken und isst dann unkontrolliert und oft zu schnell. Genießen Sie also am Morgen ein ausgewogenes Frühstück!*

- *Selbst ist der Koch: Bringen Sie sich für die Mittagspause einen selbst gemachten Lunch mit. Kochen Sie am vorherigen Abend einfach etwas mehr und packen Sie sich eine Portion fürs Büro ein. Das verursacht keinen Zusatzaufwand und Sie wissen genau, wie viele Kalorien in Ihrem Essen stecken.*

- *Wem das zu aufwändig ist, der kann sich auch einen fertigen Salat aus dem Supermarkt mitnehmen. Mit Essig und gesundem Öl, das reich an ungesättigten Fettsäuren ist, statt kalorienhaltigem Dressing ist das eine leichte Alternative. Oder wählen Sie in der Kantine den Salat vom (hoffentlich vorhandenen) Buffett.*

- *Essen Sie bewusst. Vermeiden Sie es „nebenbei" zu essen. Genießen Sie jede Mahlzeit in aller Ruhe. Denn wer langsam isst, isst weniger und spart so unnötige Kalorien.*

- *Gesüßte Getränke wie Limonade oder Fruchtsäfte enthalten viel Zucker. Über den Tag kommen da einige Kalorien zusammen. Trinken Sie lieber Wasser, ungesüßte Tees oder Fruchtschorlen im Verhältnis 1:3 (Saft : Wasser).*

- *Geburtstagssüßigkeiten von Kollegen sind nicht kalorienarm. Doch wer ständig nur verzichtet, wird schnell genervt und verwirft seine guten Ernährungsvorsätze wieder. Greifen Sie ruhig einmal zu. Geburtstage sind ja nicht jeden Tag.*

Die AOK hat jede Menge Tipps für gesunde Ernährung ins Internet gestellt. Zum Beispiel:

100 Tipps zum Fettsparen

Rezepte fürs Büro

München vorne

Umziehen für den Job, ja oder nein? Deutsche Studierende lassen sich mit guten Argumenten durchaus zu einem Ortswechsel bewegen. Zu den Motivatoren gehört vor allem ein hohes Gehalt. Die beliebteste deutsche Stadt: München.

Bei einem attraktiven Jobangebot sind nahezu drei Viertel (74 Prozent) der Studierenden hierzulande bereit, innerhalb des Landes umzuziehen. Dabei ist ein höheres Gehalt mit 81 Prozent der stärkste Umzugstreiber. Eine Bonuszahlung bei Umzug ist für 42 Prozent ein Motivator. Die Bereitstellung einer Wohnung durch den Arbeitgeber fördert bei 39 Prozent die Bereitschaft, an einen anderen Ort innerhalb Deutschlands umzuziehen.

44 Prozent der jungen Talente bevorzugen einen Arbeitsplatz in der Großstadt der eigenen Region. Die Erfordernisse an eine attraktive Stadt sind gute Berufschancen, die Nähe zur Familie und Freunden sowie das kulturelle Angebot.

München ist mit 20 Prozent unter anderem wegen der Kombination aus Großstadt und Naturnähe für die jungen Talente die attraktivste Stadt. Auf Platz zwei liegt Berlin mit 14 Prozent, sie gilt als moderne und dynamische Stadt. Auf der Suche nach neuen Herausforderungen sind 51 Prozent der deutschen Studierenden bereit, eine internationale Tätigkeit anzunehmen.

Frauen hinten

Bislang gibt es kein Land in der Europäischen Union, in dem das Verhältnis von Männern und Frauen in den Führungsetagen ausgeglichen ist. Die meisten Frauen in Führungspositionen gab es 2010 in Lettland und Litauen.

In Deutschland sieht es für weibliche Chefs schlechter aus. In Lettland und Litauen waren jeweils 41 Prozent aller Leitungsposten in weiblicher Hand. Auch Irland und Frankreich wiesen mit jeweils 39 Prozent relativ hohe Quoten aus, wie das Statistische Bundesamt (Destatis) mitteilt. Die Daten stammen aus der Broschüre „Frauen und Männer auf dem Arbeitsmarkt – Deutschland und Europa".

Deutschland kam auf einen Frauenanteil von 30 Prozent und lag damit nur im hinteren Drittel aller EU-Staaten. Der EU-Durchschnitt von Frauen in Führungspositionen betrug 34 Prozent. In den skandinavischen Ländern, die in Sachen Gleichstellung häufig als Vorreiter gelten, lag der Anteil der Frauen in den Chefetagen ebenfalls unterhalb des EU-Durchschnitts. In Dänemark waren es beispielsweise nur 23 Prozent. Zypern bildete mit 13 Prozent das Schlusslicht.

Weitere Informationen unter: www.destatis.de

§ SG BERLIN

In Raucherpausen sind Arbeitnehmer nicht gesetzlich unfallversichert.
Denn das Rauchen ist eine private Angelegenheit ohne jeglichen beruflichen Bezug, urteilte das Sozialgericht Berlin im Januar 2013. Damit lehnte das Sozialgericht bei einer Pflegehelferin die Anerkennung als Arbeitsunfall ab. Die Frau arbeitete in einem Seniorenheim, in dem ein striktes Rauchverbot galt. Für Raucherpausen ging die Pflegehelferin daher immer außerhalb des Betriebsgeländes. Als sie von einer Raucherpause zurückkehrte, stieß sie in der Eingangshalle mit dem Haushandwerker zusammen. Dieser trug einen Eimer Wasser, der wegen des Zusammenpralls umkippte. Prompt rutschte die Klägerin aus und brach sich bei dem Sturz den rechten Arm. Das Sozialgericht stellte nun klar, dass die Raucherpause nichts mit der Arbeit zu tun hatte und die Berufsgenossenschaft daher den Unfall nicht als Arbeitsunfall anerkennen muss.

Az.: S 68 U 577/12

Beitragshoheit zurück?

Die SPD will im Fall einer Regierungsübernahme den Zusatzbeitrag der Krankenkassen sofort abschaffen.

»Wir wollen den Krankenkassen die Beitragsautonomie zurückgeben und zur paritätischen Finanzierung zwischen Arbeitgebern und Arbeitnehmern zurückkehren«, sagte die stellvertretende SPD-Fraktionschefin Elke Ferner der »Rheinischen Post«. Damit würden die Zusatzbeiträge und Ausschüttungen wegfallen. Zusatzbeiträge müssen die Kassen erheben, wenn ihnen das Geld aus dem Gesundheitsfonds nicht ausreicht. War der Beitrag zunächst auf maximal acht Euro je Versichertem und Monat begrenzt, dürfen die Krankenkassen seit Januar 2011 Zusatzbeiträge in unbegrenzter Höhe verlangen. Die beiden Änderungen sollten gleich zu Beginn der Wahlperiode in einem »Vorschaltgesetz« zur Bürgerversicherung geregelt werden, erläuterte Ferner. Die Einführung der Bürgerversicherung werde längere Zeit in Anspruch nehmen. Ziel der Bürgerversicherung ist es, alle Einkommen, also etwa auch Mieteinnahmen oder Kapitalgewinne, zur Finanzierung des Gesundheitssystems heranzuziehen. Die Rückkehr zur paritätischen Finanzierung der Kassenbeiträge würde für die Arbeitgeber zu einer Mehrbelastung und für die Beschäftigten zu einer Entlastung führen, hieß es in dem Bericht.

Weitere Informationen

INTERESSANTE LINKS

- **Mal wieder im Archiv nachsehen:**
  www.aok-original.de/Archiv
- **Noch etwas zur Ernährung:**
  http://www.aok.de/bayern/nachrichten/index_213027.php

MEHR ARBEIT GESUCHT

Viele geringfügig Beschäftigte in Deutschland würden nach einer Erhebung des Statistischen Bundesamts gern mehr arbeiten. Von rund fünf Millionen Menschen, die im Jahr 2010 ausschließlich geringfügig beschäftigt waren, seien 27 Prozent auf der Suche nach einer umfangreicheren Tätigkeit gewesen, teilten die Statistiker in Wiesbaden mit. Sie hätten aber kein passendes Jobangebot finden können. Zwei Drittel der geringfügig Beschäftigten waren weiblich. Weitere 25 Prozent der 6.000 befragten Personen würden demnach gerne mehr arbeiten, konnten diesen Wunsch jedoch aufgrund ihrer persönlichen Situation nicht verwirklichen.

FRAGE – ANTWORT

Wo in Europa gibt es die meisten Frauen in Führungspositionen?

HIER ANTWORTEN...

GEWINNEN* SIE EINEN 50-EURO-SCHEIN!

Zugestellt per Post.

Einsendeschluss:
08. März 2013

Gewinner des letzten Preisrätsels:
Erwin Neidiger, 91227 Leinburg

* Die Gewinne sind gesponsort und stammen nicht aus Beitragseinnahmen

Newsletter abonnieren
einfach hier klicken

Newsletter abbestellen
einfach hier klicken

Fotos: BilderBox (Titel), Corbis, Fotolia
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