



KREUZFIDEL

NEWS

■ **Erneut** hat der TÜV SÜD den Service und die Kundenfreundlichkeit der größten bayerischen Krankenkasse unter die Lupe genommen. Auch dieses Mal erteilten die Tester der AOK Bayern das begehrte TÜV-Siegel „Servicequalität und Kundenzufriedenheit“. Dazu Tomislav Vlahovic von der TÜV SÜD Management Service GmbH bei der Übergabe des Zertifikats in Lindau: „Die AOK Bayern hat ihren anspruchsvollen Kurs, die Servicequalität beständig zu verbessern und an die Bedürfnisse der Kunden anzupassen, überaus erfolgreich fortgesetzt.“ Für die Gesundheitskasse ist dies bereits die achte TÜV-Zertifizierung in Folge.

■ **Bildung:**
Der Schlüssel zur Arbeit
SEITE 3

■ **Video:**
Gesund im Büro
SEITE 4

Bewegung hilft gegen Rückenschmerzen

Ein Meisterstück der Natur: der Rücken. Er trägt viel über die Jahre. Schmerz ist ein erstes Warnsignal. Aber soweit sollte es nicht kommen.

Rückenschmerzen sind keineswegs eine Frage des Alters. Immer mehr jungen Menschen macht heute der Rücken zu schaffen. Dabei ließen sich durch geeigneten Sport bis zu 80 Prozent aller Rückenschmerzen kurieren – so schätzen Sportmediziner.

Aber die Realität sieht anders aus. Mehr als die Hälfte der deutschen Bevölkerung arbeitet im Sitzen, die meisten inzwischen vor dem Bildschirm. Doch was sich so bequem anhört, kann auf Dauer zu ge-

sundheitlichen Schäden führen. In einer Studie des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WidO) zur „Gesundheit am Arbeitsplatz“ klagten 45 Prozent der über 20.000 Befragten über Rückenschmerzen.

Nicht ganz richtig ist, dass das viele Sitzen allein Rückenprobleme macht. Wir sitzen zwar heute durchschnittlich fast zwölf Stunden pro Tag. Wenn wir uns aber in kleinen Pausen zwischendurch oder nach Feierabend ausreichend bewegen würden, würde dies dem Rücken weniger ausmachen.

Schon 10 Minuten Gymnastik oder 30 Minuten Spazierengehen wären Balsam fürs Kreuz. Vor allem Bewegungsarmut macht dem Rücken zu schaffen – nicht das Sitzen.

Wechseln Sie so oft wie möglich die Position, recken und dehnen Sie sich mal, lehnen Sie sich nach hinten, rücken Sie auf dem Sitz nach vorn, sitzen Sie aufrecht, drücken Sie das Kreuz durch, lassen Sie sich wieder zusammensacken. Hauptsache, Sie verharren nicht starr in einer Haltung.

Vieles liegt an der Psyche

Die meisten unkomplizierten Rückenschmerzen werden nicht durch Entzündungen ausgelöst, sondern indem ein Nerv durch benachbarte, verspannte

Muskeln gereizt wird. Die Ursache kann in falschen Bewegungen, aber auch an der Psyche liegen.

Schon die Umgangssprache signalisiert, dass Rücken und Psyche zusammenhängen. Worte wie „hartnäckig“ oder halsstarrig deuten ebenso darauf hin wie Ausdrücke wie „etwas sitzt mir im Nacken/Kreuz“ oder „den Rücken freihalten“. Stress am Arbeitsplatz, Unzufriedenheit oder Streit mit dem Partner kann in den Rücken fahren, weil sich im Körper Spannung aufbaut. Das kann zur Verkrampfung der Muskeln führen und diese Muskelverkrampfung führt wiederum zu Schmerzen, indem Nervenbahnen eingengt werden. Ein Teufelskreis aus Stress, Verspannung und Schmerzen droht zu entstehen. Um die Schmerzen zu verringern, versucht man mit einer Schonhaltung gegenzusteuern und verspannt so die Muskulatur weiter, bis die Wirbelsäule „schief“ steht.

Im Internet und in dem kleinen Film auf Seite 4 finden Sie jede Menge Tipps zur Verhinderung von Rückenproblemen.



Bildung: Der Schlüssel zur Arbeit

Die Situation der Hochschulabsolventen am Arbeitsmarkt hat sich weiter verbessert. Ihre Arbeitslosenquote sank von 3,5 Prozent im Jahr 2006 auf 2,4 Prozent im Jahr 2011. Das zeigt eine kürzlich veröffentlichte Studie des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB).

Auch die Arbeitslosenquote von Personen mit einer betrieblichen oder schulischen Berufsausbildung ging zurück: von 8,5 Prozent im Jahr 2006 auf 5,1 Prozent im Jahr 2011.

Besonders betroffen von Arbeitslosigkeit sind Menschen ohne Berufsabschluss. Von ihnen war 2011 fast jeder Fünfte arbeitslos. Zwar kam auch ihnen der Arbeitsmarktaufschwung zugute, denn im Jahr 2006 war dies noch jeder Vierte.

Man könne aber nicht davon ausgehen, dass sich die Beschäftigungssituation dieser Gruppe grundlegend ändern wird, erklären die Autoren der IAB-Studie. Der Bedarf an geringqualifizierten Arbeitskräften werde im Trend weiterhin sinken.

Die Arbeitsmarktforscher betonen: „Bildung ist der beste Schutz vor Arbeitslosigkeit. Das Arbeitslosigkeitsrisiko hängt eng mit der Qualifikation zusammen. Je niedriger sie ist, desto schlechter ist die Position auf dem Arbeitsmarkt.“

Die Studienergebnisse unterstreichen somit den Stellenwert von Aus- und Weiterbildung in der Arbeitsmarktpolitik, folgern die IAB-Forscher. Aber nicht erst im Falle von Arbeitslosigkeit, auch für Beschäftigte sei Qualifizierung entscheidend – gerade im stark gewachsenen Segment atypischer Beschäftigung wie Leiharbeit und befristeter Verträge.

Das Bildungssystem sei gefordert, Arbeitslosigkeitsrisiken von vornherein zu minimieren. „Frühzeitige Förderung – vor allem im Falle besonders gefährdeter Personengruppen – ist eine Investition, die sich im Laufe der Zeit vielfach bezahlt macht“, schreiben die Forscher.



§ VG ANSBACH

Eine Arbeitnehmerin ist seit über 20 Jahren in einer Pflegeeinrichtung als Pflegekraft beschäftigt. Sie ist Mitglied im Personalrat. Wegen respektlosen Verhaltens gegenüber Vorgesetzten hatte sie im Laufe der Jahre vier Abmahnungen erhalten. Nachdem die Arbeitnehmerin ihrer Chefin den Stinkefinger gezeigt hatte, beschloss der Arbeitgeber, das Arbeitsverhältnis mit der Pflegekraft fristlos zu kündigen. Der Personalrat verweigerte seine Zustimmung zur fristlosen Entlassung. Der Arbeitgeber beantragte daraufhin die Ersetzung der fehlenden Zustimmung des Personalrats durch das Verwaltungsgericht. Mit Erfolg. Das Gericht ersetzte die fehlende Zustimmung des Personalrats. Das Zeigen des Stinkefingers sei ein wichtiger Grund. Denn dieses Verhalten stelle eine schwere Beleidigung und damit auch einen massiven Verstoß gegen die arbeitsvertraglichen Pflichten dar.

Az.: AN 8 P 12.00441

Was verdiene ich?

Das Internetmagazin chip.de bewertet unabhängig Apps für Smartphones und führt Hit-Listen über die beliebtesten Apps – mit dabei ist der AOK-Gehaltsrechner.

„Fazit: Nützliches Tool für die Gehaltsberechnung“ – zu dieser Bewertung kommt chip.de im Test der neuen AOK-Gehaltsrechner App 2013. Zu den neuen Berechnungsmöglichkeiten auf Arbeitnehmer-Seite meint chip.de: „Mit dem AOK Gehaltsrechner überprüfen Sie Ihre Lohnabrechnung am Android-Smartphone. Nach der Eingabe Ihres Bruttolohnes und der abgabenrelevanten Daten ermittelt die Android-App Ihren Nettolohn. Zusätzlich finden Sie in einer übersichtlichen Liste alle anfallenden Abzüge wie Lohnsteuer, Kirchensteuer, Solidaritätszuschlag, Renten-, Kranken-, Arbeitslosen- und Pflegeversicherung.“ Dabei wird die

flexible Kalkulation besonders hervorgehoben: „Praktisch ist, dass Sie nicht nur Ihren Nettolohn aus dem Bruttobetrag errechnen, sondern auch umgedreht. So ermitteln Sie ganz leicht, wie hoch Ihr Monatsbrutto sein muss, um davon leben zu können. Schön ist auch, dass die wichtigsten Einflussfaktoren auf die Abgabenlast berücksichtigt werden. Dazu gehört die Steuerklasse, das Bundesland, Freibeträge, Direktversicherungen und vermögenswirksame Leistungen.“

ZUM MITMACHEN: BÜROFITNESS



INTERESSANTE LINKS

- Mal wieder im Archiv nachsehen:
- Ostern steht bevor:



FRAGE – ANTWORT

Wie heißt das TÜV-Siegel, mit dem die AOK Bayern erneut ausgezeichnet wurde?

GEWINNEN* SIE EINEN 50-EURO-SCHEIN!

Zugestellt per Post.

Einsendeschluss:
22. März 2013

Gewinner des letzten Preisrätsels:
Armin Ditze, 90451 Nürnberg

* Die Gewinne sind gesponsort und stammen nicht aus Beitragseinnahmen