

Arbeit. Gesundheit. Nachhaltigkeit.

DAS MAGAZIN FÜR BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT
AUSGABE 02/2021

NACHHALTIG DENKEN UND HANDELN.
WIE DER WANDEL UNSER BERUFSLEBEN
ZUKUNFTSFÄHIG MACHT.



IMMER WICHTIGER FÜR
UNTERNEHMEN: EIN BGM –
UND ZWAR NACHHALTIG.

TIPPS UND TRICKS, DIE LUST
AUF UMWELTBEWUSSTES
LEBEN MACHEN.

AKTIV SEIN UND
NACHHALTIG
MEHR BEWEGEN.

Nachhaltig gesund.

Mobil
KRANKENKASSE

Liebe Leser*innen,

auch in der siebten Ausgabe von ARBEIT.GESUNDHEIT. erwarten Sie spannende Beiträge, Artikel und Interviews – dieses Mal rund um das Thema Nachhaltigkeit. On top halten Sie damit auch einen entscheidenden Teil unseres neuen Markenauftritts in den Händen.

Wie Sie vielleicht bereits mitbekommen haben, sind wir seit einigen Monaten unter unserem neuen Namen Mobil Krankenkasse für Sie da. Gern unterstützen wir Sie, Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeitenden dabei, langfristig gesund zu sein: mit einem nachhaltigen BGM-Konzept, jeder Menge Tipps und entsprechenden Leistungen, die einen gesunden Lebensstil fördern.

Um damit direkt zu beginnen, werfen wir gemeinsam einen Blick in die Inhalte dieser Ausgabe:

Wir zeigen Ihnen, was Nachhaltigkeit eigentlich ist, welche Facetten sie hat und was sie für unser Berufsleben bedeutet. Wir haben Expert*innen befragt, wie sie einen ressourcenschonenden Lebensstil definieren und selbst realisieren.

Erfahren Sie außerdem mehr zu den Vorteilen und Chancen von Nachhaltigkeit für Ihr Unternehmen – und was BGM damit zu tun hat.

Darüber hinaus verraten wir Ihnen, wie auch Sie ein nachhaltiges Lebensmodell in Ihren Alltag integrieren können: mit Tipps zum umweltbewussten Einkaufen, Reisen und Leben. Nicht zuletzt haben wir Wissenswertes für eine nachhaltige Bewegungsförderung für Sie zusammengestellt.

Mit besten Grüßen – bleiben Sie gesund!



Ansgar Krümpelbeck
Teamleitung Prävention und Gesundheitsförderung



KURZ & KNAPP

4
Nachhaltigkeit hat viele Facetten



UNTERNEHMEN & GESUNDHEIT

5
Nachhaltig denken und handeln:
Wie der Wandel unser Berufsleben
zukunftsfähig macht

8
Auf ein Wort mit Prof. Dr. Dr. h. c.
Stefan Schaltegger: nachhaltiges
Agieren in Unternehmen

10
Immer wichtiger für *Lesetipp!*
Unternehmen: ein BGM –
und zwar nachhaltig

IMPRESSUM

Redaktion Mobil Betriebskrankenkasse,
Team Prävention und Gesundheitsförderung
Druck Merkur Druck, Norderstedt
Gestaltung und Umsetzung
ENGELMANN & KRYSCHAK Werbeagentur

Alle Rechte vorbehalten.



12
Best Practice:
Wie nachhaltiges BGM bei der STRABAG
SE funktioniert

14
Herausforderungen für die gesunde
Entwicklung der Pflegebranche

15
Wie hat sich unser Gesundheits-
bewusstsein in den letzten Jahren
verändert?



TREND & LEBEN

16
Tipps und Tricks, die Lust auf
umweltbewusstes Leben machen

18
Aktiv sein und nachhaltig
mehr bewegen

20
Unverpackt (meistens) bestens verpackt:
Wie ressourcenschonendes Einkaufen
funktioniert

21
Sanfter Tourismus – gut für die
Umwelt



MOBIL & MEHR

22
Neuer Auftritt für die Mobil Krankenkasse

23
Nachgefragt:
Wie nachhaltig sind Sie?

Alle Informationen werden regelmäßig auf unseren Internetseiten aktualisiert. Bitte beachten Sie, dass alle in dieser Broschüre enthaltenen Angaben und Informationen von der Mobil Betriebskrankenkasse und Dritten mit größter Sorgfalt recherchiert und geprüft wurden. Es wird für die vermittelten Informationen keine Gewähr übernommen. Ein Anspruch auf Vollständigkeit wird nicht erhoben. Hinsichtlich des Leistungsumfangs sind ausschließlich das SGB V und die Satzung der Mobil Betriebskrankenkasse maßgeblich. Durch die in dieser Broschüre dargestellten Informationen und Angaben werden keine zusätzlichen oder abweichenden Leistungsverpflichtungen begründet.

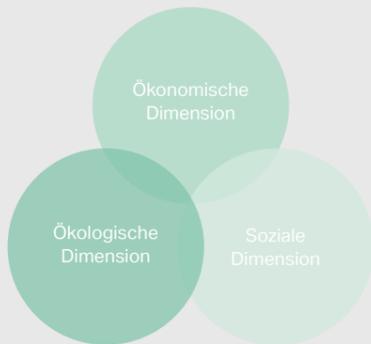
Bildnachweis iStock (Titel, Seite 3-7, 10, 15-24), Freepik (Seite 4, 7-9, 11-14, 16-20)
November 2021

Nachhaltigkeit hat viele Facetten

Sprechen wir heutzutage von Nachhaltigkeit, geht es nicht allein um den ökologischen Aspekt. Genau genommen hat diese Art und Weise zu leben drei Dimensionen: die ökologische, die soziale und die ökonomische Komponente. Wir zeigen Ihnen, was das heißt und welche spannenden Zahlen das Thema unter anderem liefert.



Drei nachhaltige Dimensionen



1. Wirtschaftlichkeit im Sinne der Umwelt

Aus ökonomischer Sicht geht es bei Nachhaltigkeit vor allem um die Sicherung von Produktions- und Lebensbedingungen, aber auch darum, langfristig zu denken, zu planen und zu handeln. Je klimafreundlicher und -neutraler Produkte, Lieferketten und Co. dabei sind, desto mehr kommen Unternehmen dem Schutz von Ressourcen nach.

2. Ökologisch sinnvoll

Was sind effektive Lösungen gegen den Klimawandel? Wie schützen wir unsere Erde, unsere Ressourcen und damit unseren Lebensraum? Mit diesen und weiteren Fragen beschäftigt sich die ökologische Seite von Nachhaltigkeit.

3. Sozial eingestellt

Im Mittelpunkt von sozialer Nachhaltigkeit stehen vor allem die Bereiche rund um Chancengleichheit, Fairness und soziale Gerechtigkeit.



Zeit zu handeln

Ganze **644 Mio. t CO₂-Emissionen** produzierte Deutschland 2020 – und damit 8,7% weniger als im Vorjahr. 2019 waren es noch knapp **810 Mio. t CO₂-Emissionen**.¹



Nachhaltiger Konsum

Jede*r zweite Deutsche (56%) legt Wert auf nachhaltiges Einkaufen. **47%** entscheiden sich bewusst für Unternehmen, die sich für den Umweltschutz einsetzen. **44%** achten darauf, dass die Produkte umweltfreundlich sind.²



Grüne Spenden

Etwa **140 Mio. Euro** spendeten private Haushalte in Deutschland im Jahr 2019 für Umwelt- und Naturschutz.³



Nachhaltiges Business

In den letzten acht Jahren ist die Anzahl ökologischer Unternehmen um **über 35%** angestiegen.⁴



¹ <https://www.statista.com/chart/111111/nachhaltigkeit-umweltschutz-2021>
² <https://www.wirtschaftspresse.at/privat-haushalte-konsum/gruene-produkte/marktzahlen#umsatz-mit-gruenen-produkten>
³ <https://www.umwelt.de/aktuelles/2020/01/2020-01-13-gruene-spenden-2019>
⁴ <https://www.wirtschaftspresse.at/entwicklung-von-nachhaltigkeit-in-den-vergangenen-jahren/>

Nachhaltig denken und handeln: Wie der Wandel unser Berufsleben zukunftsfähig macht

Nachhaltigkeit ist zum Schlagwort des 21. Jahrhunderts geworden. Auch und vor allem für Unternehmen bedeutet das zwangsläufig ein mehr oder minder starkes Umdenken. Prozesse und Produkte, aber auch alltägliche Dinge wie Stromverbrauch oder Papierkonsum müssen neu gedacht und hinterfragt werden.



- Was genau bedeutet das?

- Was hat eine Nachhaltigkeitsstrategie damit zu tun?

- Wo liegen die Herausforderungen von Nachhaltigkeit?

- Welche Chancen bietet sie Unternehmen – vor allem mit Blick auf die Zukunft?

Lesen Sie mehr dazu auf den folgenden Seiten. →



Was ist Nachhaltigkeit?

„Nachhaltige Entwicklung ist eine Entwicklung, die die Bedürfnisse der Gegenwart befriedigt, ohne zu riskieren, dass künftige Generationen ihre eigenen Bedürfnisse nicht befriedigen können.“ Mit dieser Definition aus dem Brundtland-Bericht von 1987⁵ lässt sich die Idee von Nachhaltigkeit wohl am besten in Worte fassen. Ganz besonders geht es dabei darum, Verantwortung zu übernehmen – für sich und für andere. In der unternehmerischen Praxis wird das auch oft unter dem Begriff Corporate Social Responsibility (CSR) zusammengefasst, was so viel bedeutet wie Verantwortung für jeden Einfluss, den die Unternehmensaktivitäten auf die Umwelt haben.

Warum ist Nachhaltigkeit in der Arbeitswelt so wichtig?

Trinkwasser- und Ressourcenknappheit, Umweltverschmutzung und Klimaerwärmung: Auf all diese Faktoren haben Unternehmen direkten Einfluss. Warum? Weil sie das Konsumverhalten maßgeblich steuern. Damit stehen sie aber auch in gewisser Weise in der Pflicht, ihre Verantwortung für Umwelt und Gesellschaft zu tragen. Denn wollen Unternehmen wettbewerbsfähig bleiben, dann ist es ihre Aufgabe, Nachhaltigkeit mit all ihren Facetten in das tägliche Handeln zu integrieren und verantwortungsvoll mit Ressourcen umzugehen – und das nicht nur für sich selbst: Auch Regulator*innen, Kund*innen und Investor*innen achten zunehmend darauf.

Lösungen für eine betriebliche Nachhaltigkeitsstrategie als festen Teil der Firmenkultur müssen her – und Antworten auf folgende Fragen gefunden werden:

Wie kann sich der eigene Betrieb ökologisch aufstellen, aber trotzdem ökonomisch erfolgreich bleiben? Wie können Ressourcen eingespart werden? Wie sieht es mit der sozialen

Nachhaltigkeit aus? Die drei Säulen von Nachhaltigkeit – ökologisch, ökonomisch und sozial – zu berücksichtigen und Nachhaltigkeit als große Chance für eine erfolgreiche Zukunft zu sehen: Das ist der Schlüssel.

Wie funktioniert eine Nachhaltigkeitsstrategie?

Ein genauer Blick hinter die Kulissen lohnt sich, um nachhaltiges Handeln im Unternehmen anzustoßen und eine Nachhaltigkeitsstrategie zu erarbeiten. Die Bereiche Ökologie, Ökonomie und Soziales bilden nicht nur die drei Dimensionen eines umweltbewussten Lebensstils ab, sondern sind dabei die relevanten Punkte für Unternehmen.

Eine Analyse der drei Facetten ist der erste Schritt. Im Anschluss können diese bewertet und Ziele für das eigene Handeln definiert werden.

Für die wirtschaftliche Situation sind das die folgenden Bereiche: Betriebserfolg, Produktivität, Marktanteile, aber auch Umsatzwachstum. Für die ökologische Komponente betrifft das Energie- und Materialverbrauch, CO₂-Fußabdruck und Abfallmengen. Die soziale Dimension bildet hingegen die Beschäftigungsentwicklung, Altersstruktur und Demografie, Mitarbeiterzufriedenheit und Krankenstände ab.

Folgende Fragen sollten hierbei beantwortet werden: Welche internen und externen Anforderungen werden an Nachhaltigkeit gestellt? Welche Ressourcen stehen im Unternehmen für die Umsetzung der Strategie zur Verfügung? Wie können Produkte und Prozesse verändert werden, um die Nachhaltigkeitsziele zu erreichen?

Die Lösung liegt in einem möglichst verschwendungsarmen und produktiven Umgang mit ökologischen, ökonomischen und sozialen Ressourcen.

¹ https://www.nachhaltigkeit.info/artikel/brundtland_report_563.htm



Wie können erste Maßnahmen aussehen? Eine Auswahl.

Ökonomische Dimension

Beispielsweise umweltfreundliche und energiesparende Beleuchtung durch LED-Lampen. Möglichst viele digitale statt ausgedruckter Dokumente. Energieeffiziente Geräte anschaffen. Bei der Auswahl von Dienstleistern darauf achten, dass diese Umweltstandards erfüllen.

Ökologische Dimension

Recyceltes Papier statt Neupapier. Büromöbel aus nachhaltiger Produktion und nachhaltigen Materialien. Falls es angeboten wird, fair gehandelter Kaffee oder Tee. Müll richtig trennen und auf Mehrweg- statt Einwegprodukte setzen.

Soziale Dimension

Auf Gleichberechtigung, Fairness und Transparenz achten. Sich sozial engagieren, beispielsweise durch Sponsoring. Mitarbeitenden Dienstfahräder, einen Firmenaccount bei Carsharing-Plattformen oder reservierte Parkplätze für Fahrgemeinschaften anbieten. Ergonomische Arbeitsplätze einrichten und Sportmöglichkeiten anbieten.



Sieben Vorteile to go: Warum sich nachhaltiges Denken und Handeln im Unternehmen auszahlen

1. Mehr Nachhaltigkeit, mehr Marge: Nachhaltig agierende Unternehmen der Konsum- und Handelsbranche steigern ihre EBIT-Marge (EBIT = Earnings Before Interest and Taxes, also der Gewinn vor Zinsen und Steuern). Im Durchschnitt ist sie sechs Prozentpunkte höher als bei weniger nachhaltig agierenden Wettbewerbern.⁶

2. Investor*innen sehen Grün: Verstärkt legen diese Wert auf nachhaltige Investments. Mehr als die Hälfte der institutionellen Anleger*innen berücksichtigen soziale und ökologische Dimensionen.⁷

3. Ein nachhaltig gutes Image: Bei Kund*innen kommen nachhaltig agierende Unternehmen richtig gut an. Wer das auch offen und transparent kommuniziert, gewinnt beim Kundenstamm Vertrauen und stärkt die Kaufkraft.

4. Das rechnet sich: Wer in der Produktion und im Alltag auf ressourcenschonende Lösungen setzt, spart Kosten: zum Beispiel bei Strom, Energie oder Wasser. Nachhaltige Firmen erhalten außerdem oftmals Fördermittel oder können Kosten in Teilen steuerlich absetzen.

5. Langfristig zufriedene Mitarbeitende: Fühlen Arbeitnehmer*innen sich wohl, bleiben sie dem Unternehmen lange erhalten. Es herrscht eine geringe Fluktuation und außerdem eine gesteigerte Identifikation mit dem Betrieb – in Sachen soziale Nachhaltigkeit wertvolle Pluspunkte.

6. Kampf der Talente: Mit dem gesteigerten nachhaltigen Bewusstsein verändert sich auch das Wertesystem der Menschen. Immer mehr möchten einen positiven Nettowert für die (Um-)Welt schaffen. Verstärkt wollen Talente und Arbeitnehmer*innen im Allgemeinen zu Geschäftsmodellen beitragen, an die sie nicht nur glauben, sondern die Nachhaltigkeit an eine übergeordnete Stelle setzen.

7. Innovationspower marsch: Durch das Umdenken in Bezug auf Produkte und Lieferketten wird eine Innovationskultur gefördert. Diese hat zur Folge, dass der Betrieb massiv an Wettbewerbs- und Zukunftsfähigkeit gewinnt.

^{6,7} https://www.lbbw.de/artikelseite/maerkte-verstehen/warum-nachhaltige-unternehmen-erfolgreicher-sind_7az2nfam2_d.html

Auf ein Wort mit Prof. Dr. Dr. h. c. Stefan Schaltegger: nachhaltiges Agieren in Unternehmen

Wie gehen unternehmerisches Denken und Handeln Hand in Hand mit dem Thema Nachhaltigkeit? Was kommt in Zukunft auf Firmen zu? Als Professor für Nachhaltigkeitsmanagement und Leiter des Centre for Sustainability Management der Leuphana Universität Lüneburg hat uns Stefan Schaltegger Rede und Antwort gestanden.

Herr Prof. Dr. Dr. h. c. Schaltegger, wie würden Sie das Thema unternehmerische Nachhaltigkeit beschreiben?

Nachhaltig ist ein Unternehmen, das für Menschen Werte schafft und niemandem schadet, auch nicht der natürlichen Umwelt. Langfristige Perspektiven prägen nachhaltige Unternehmen stärker als kurzfristige Impulse. Nachhaltigkeitsmanagement dient dabei der integrativen sozialen, ökologischen und ökonomischen Unternehmensentwicklung. Es geht einerseits darum, die Organisation selbst sozialer und ökologischer auszugestalten und gleichzeitig die Wettbewerbsfähigkeit zu sichern. Hier setzen interne Optimierungen wie Energieeffizienzmaßnahmen oder betriebliche Weiterbildung an. Andererseits geht es darum, sicherzustellen, dass die Organisation jenseits der Unternehmensgrenzen einen aktiven Beitrag zu einer nachhaltigen Entwicklung von Wirtschaft und Gesellschaft insgesamt leistet. Dies erfordert ein Überdenken des Kerngeschäfts, der Produkte und der Konsum- und Lebensstile, die damit verbunden sind. Unterstützt das Angebot des Unternehmens unnachhaltigen Konsum und unnachhaltige Lebensstile oder ermöglicht es Kund*innen, nachhaltiger zu leben?

Wenn wir einen Blick auf Nachhaltigkeit in der Berufswelt werfen: Wie hat sich das Nachhaltigkeitsstreben von Unternehmen in den letzten Jahren verändert? Was würden Sie als besonders positiv bewerten und warum? Und wo ist Ihrer Meinung nach noch Luft nach oben?

Früher wurde Nachhaltigkeit oft als eine nachgelagerte Umverteilungsfrage behandelt, also wie viel vom erwirtschafteten Gewinn für soziale Zwecke gespendet wird. Lange war Nachhaltigkeit die von einer mehr oder weniger isolierten Fachabteilung getätigte freiwillige „nette“ Zusatzaktivität mit Kommunikationsschwerpunkt. Heute ist Nachhaltigkeit zu einem strategischen Kernthema der Organisations- und Geschäftsentwicklung geworden (also zu einem „Need-to-have“), mit dem sich Vorstände und strategische Planung befassen. Nachhaltigkeit hat sowohl als Risikothema als auch in Bezug auf Marktchancen deutlich an Bedeutung gewonnen. Je nach Branche, Land, Unternehmen und zeitlicher Entwicklung wechselt dabei die öffentliche Aufmerksamkeit zwischen unterschiedlichen Themen. Solange die wesentlichen Nachhaltigkeitsprobleme wie Klimawandel, Verslumung von Megacities, Überfischung der Meere usw. nicht gelöst werden, wird Nachhaltigkeit für Unternehmen nicht an Bedeutung verlieren. Fachliches und methodisches Know-how rund um Nachhaltigkeitsmanagement nimmt deshalb stetig an Bedeutung zu, und zwar nicht nur in CSR-Abteilungen, sondern in allen Abteilungen und auch in der Geschäftsführung. Führungskräfte, die sich nicht vertieft und professionell mit Nachhaltigkeit befassen, setzen die wirtschaftliche Zukunft des Unternehmens aufs Spiel. Fortschritte wurden vielfach bei Gesundheit am Arbeitsplatz, Abwasser und Lärm, teilweise auch bei Abfall und relativem Energieverbrauch erzielt. Große Baustellen gibt es im Bereich Biodiversität sowie bei einem viel weitreichenderen, notwendigen Ambitionsniveau im Klimaschutz und bei der Neuausrichtung des Kerngeschäfts.

HEUTE IST NACHHALTIGKEIT ZU EINEM STRATEGISCHEN KERNTHEMA DER ORGANISATIONS- UND GESCHÄFTSENTWICKLUNG GEWORDEN (ALSO ZU EINEM „NEED-TO-HAVE“), MIT DEM SICH VORSTÄNDE UND STRATEGISCHE PLANUNG BEFASSEN.

Welche Vorteile bietet Nachhaltigkeit Arbeitgeber*innen in Bezug auf Arbeitnehmer*innen, aber auch auf Prozesse, Strategien und den wirtschaftlichen Erfolg?

Die besten Fachkräfte können ihre Arbeitgeber*innen auswählen. Das ist genau die Gruppe von Personen, die dort arbeiten möchten, wo ihnen nicht nur Geld, sondern auch Sinnstiftung geboten wird. Wer möchte bei einem Unternehmen arbeiten, das die Welt zerstört?

Welche kurz- und langfristigen Trends in Sachen Nachhaltigkeit sehen Sie in der Arbeitswelt?

Der gesellschaftliche, gesetzliche und marktliche Druck auf Unternehmen, ihr Kerngeschäft deutlich ambitionierter und wirklich nachhaltig auszurichten, nimmt derzeit zu. Dieser Druck wird nicht abnehmen, bis wesentliche Probleme gelöst sind oder Ökosysteme und Gesellschaften kollabieren. Bisher hat es oft gereicht, die Emissionen um 5, 10 oder 20% im Vergleich zu den Vorjahren zu reduzieren. Jetzt wird gefragt, ob ausreichend viel getan wird, damit Wirtschaft und Gesellschaft innerhalb der planetaren Grenzen, das heißt den ökologischen Grenzen der Erde, bleiben. Werden diese überschritten, sind die Stabilität des Ökosystems und die Lebensgrundlage der Menschen gefährdet. Im Regelfall sind deutlich größere Verbesserungen erforderlich, zum Beispiel völlige Emissionsfreiheit (Klimaneutralität) oder gar Beiträge, um der Atmosphäre Emissionen zu entziehen (beispielsweise Carbon Capture).

Worin liegt für Sie das Potenzial von nachhaltigem BGM?

Spannend finde ich den Ansatz der „Planetary Health“, bei welchem der Mensch mit seinem Umfeld betrachtet wird. Menschen können nur gesund sein und bleiben, wenn sie in einer gesunden Umwelt leben; wenn sie sich gesund ernähren, sich regelmäßig bewegen, ein gesundes soziales Umfeld haben usw. Unter nachhaltigem Betrieblichen Gesundheitsmanagement verstehe ich deshalb Arbeitgeber*innen, die sich für die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden starkmachen; ein Unternehmen, das Arbeitgeber*innen aktiv dabei unterstützt, ein nachhaltig gesundes Leben zu führen, und das zu einem Umfeld beiträgt, das sie glücklich und gesund hält.

Welche Bedeutung hat Nachhaltigkeit für Sie? Wie implementieren Sie persönlich Umweltbewusstsein, Ressourcenschonung und Co. in Ihren Alltag?

Der Kerninhalt meiner Arbeit ist Nachhaltigkeit – sowohl in der Forschung und Lehre als auch in öffentlichen Vorträgen und darüber hinaus. Privat beziehen wir Ökostrom und essen Biolebensmittel. Wir konsumieren insgesamt weniger als der Bevölkerungsdurchschnitt. Ich trage in der Freizeit teilweise T-Shirts und Jeans, die über 20 Jahre alt sind. Wir fahren meist mit dem Rad zur Arbeit und wählen auch in anderen Konsumbereichen die nachhaltigeren Angebote. Eine wesentliche Nachhaltigkeitssünde ist, dass wir gern reisen, und ich habe eine Schwäche für gute Laufschuhe, da ich gern jogge. Wir verbringen die Ferien zwar immer häufiger mit dem Rad, das Erleben anderer Kulturen und Regionen fasziniert und inspiriert uns jedoch stark. Internationaler Austausch verursacht zwar auch Emissionen durch (Flug-)Reisen, aber dafür trägt er zu Völkerverständnis, Toleranz und Frieden bei – Aspekte, die ich in Sachen soziale Nachhaltigkeit und für eine generelle nachhaltige Entwicklung ebenfalls als sehr wichtig erachte.

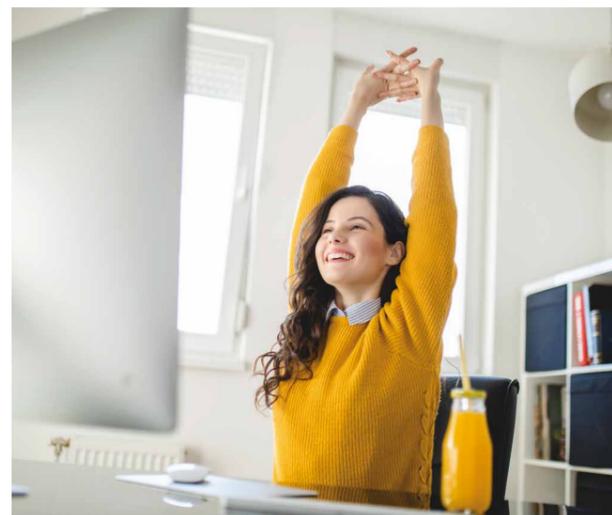
Immer wichtiger für Unternehmen: ein BGM – und zwar nachhaltig

Soziodemografischer Wandel, Digitalisierung, Globalisierung, Fachkräftemangel und jetzt noch die Covid-19-Pandemie: Für Unternehmen ist es wichtiger denn je, ihr Denken, ihre Prozesse und ihre Strategien nachhaltig zu verändern, um die Gesundheit ihrer Beschäftigten sowie ihre eigene Wirtschaftlichkeit zu stärken. Ein Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) hilft ihnen dabei.

Warum Handeln notwendig ist

Die Herausforderungen, die Unternehmen täglich meistern, sind umfassend: Arbeitgeber*innen sind verpflichtet, Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit zu gewährleisten, Arbeitsabläufe reibungslos zu gestalten und die Arbeitsfähigkeit ihrer Mitarbeitenden zu fördern. Sie sind bemüht, Kranken- und Unfallzahlen zu reduzieren sowie die Motivation ihrer Beschäftigten und deren Identifikation mit dem Unternehmen zu erhöhen.

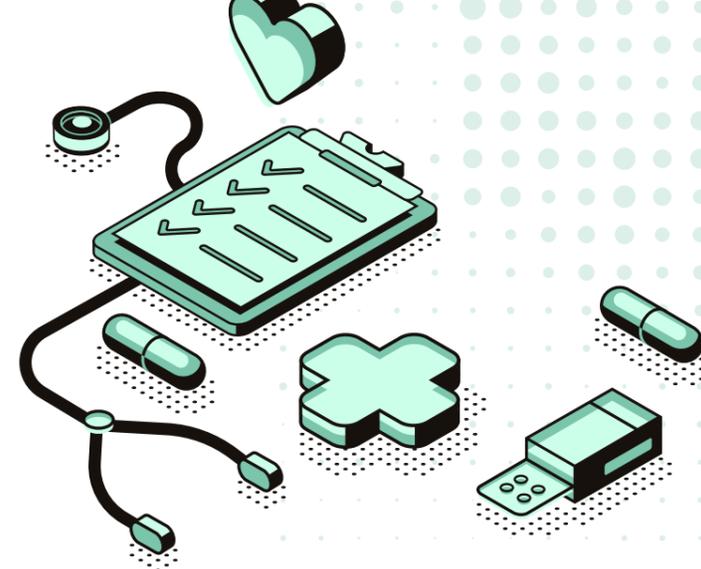
War die Belastung bereits vor der Corona-Pandemie für alle Beteiligten in Unternehmen hoch, hat sie sich im letzten Jahr noch einmal vervielfacht. Viele Berufstätige müssen mit dem Wechsel zwischen Büro und Homeoffice, dem Mangel an sozialen Kontakten, der Führung auf Distanz oder Kurzarbeit klarkommen. Auch der digitale Stress hat weiter zugenommen.



Nachhaltig Verbesserungen schaffen

Im Vorteil sind jetzt Unternehmen, die statt einzelner Angebote zur Gesundheitsförderung ihren Gesundheitsschutz ganzheitlich gestalten. Mithilfe eines BGM haben sie feste Strukturen am Arbeitsplatz etabliert, die auf allen Ebenen greifen und dazu beitragen, Arbeit stressfreier, produktiver und nachhaltig zu gestalten. Durch geeignete Maßnahmen lässt sich zudem das Betriebsklima verbessern und die Arbeitgeberattraktivität auf dem hart umkämpften Arbeitsmarkt steigern.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen sowohl die positiven Effekte auf die Gesundheit von Beschäftigten als auch den finanziellen Nutzen für Unternehmen: Ein strukturiertes BGM führt in der Regel zu Einsparungen, auch aufgrund gesunkener Fehlzeiten und Krankheitskosten. Die Investition in ein nachhaltiges BGM zahlt sich nach dem Return on Investment (ROI) rund vierfach aus. Oder anders gesagt: Unternehmen können pro investiertem Euro durchschnittlich vier Euro einsparen.



Zehn gute Gründe für BGM

- 1 Mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit
- 2 Besseres Betriebsklima
- 3 Höhere Leistungsfähigkeit und Produktivität
- 4 Mehr Motivation und Engagement
- 5 Weniger gesundheitliche Belastungen und Beschwerden
- 6 Steigerung der Wettbewerbsfähigkeit
- 7 Geringere Fluktuation durch Bindung der Beschäftigten
- 8 Aufwertung des Unternehmensimages
- 9 Leichtere Personalgewinnung durch höhere Arbeitgeberattraktivität
- 10 Mehr Wirtschaftlichkeit durch geringere Fehlzeiten

Erfolgreiche Umsetzung mit dem richtigen Partner

Ein BGM ist ein langfristiges und systematisches Vorgehen, das Teil der Gesamtstrategie eines Unternehmens und in die Organisationsstruktur eingebunden ist. Dabei werden sowohl die Arbeitsumgebung und -organisation als auch das Gesundheitsverhalten der Beschäftigten ins Blickfeld gerückt. Unternehmen sollten bei der Einführung eines BGM deshalb darauf achten, dass sie eine gesetzliche Krankenkasse als Partner auswählen, die ihnen in jeder Hinsicht zuverlässig und engagiert zur Seite steht – beratend, organisatorisch wie auch finanziell. Grundlage dafür ist § 20b SGB V und der Leitfadentext der Prävention des GKV-Spitzenverbandes.

Gesundheit mit System fördern

1. **Umfassende Situationsanalyse**
Was beeinflusst die Gesundheit der Mitarbeitenden? Wie ist das körperliche und psychische Wohlbefinden? Wo laufen Prozesse nicht rund? Diese und viele weitere Fragen bilden die Basis.
2. **Konzept und Maßnahmen**
Im zweiten Schritt wird ein individuelles Konzept mit entsprechenden Maßnahmen entwickelt. Außerdem werden dabei die verschiedenen Interessengruppen einbezogen und die Bedürfnisse der Beschäftigten berücksichtigt.
3. **Praktische Anwendung**
Unter der Prämisse „Je leichter, desto besser“ werden dann die Maßnahmen umgesetzt. So wird die Akzeptanz für die neuen Lösungen gesteigert und die Lust auf Folgeangebote geweckt.
4. **Ergebnisevaluation der Maßnahmen**
Im Rahmen einer Ergebnisevaluation wird der Erfolg der Maßnahmen überprüft und die Situation im Unternehmen neu bewertet. Mit der Bewertung beginnt der Prozess von vorne.

Wie sorgen wir für Ihr nachhaltiges BGM?

Die Mobil Krankenkasse unterstützt Sie als Gesundheitspartner dabei, Ihr BGM nachhaltig aufzubauen und auszurichten. Je besser Sie darauf vorbereitet sind, desto erfolgreicher und zielführender kann das Vorhaben realisiert werden. Für den nachhaltigen Erfolg sollte klar definiert sein, wer den Prozess des BGM initiiert, organisiert und koordiniert. Deshalb empfiehlt es sich, nicht nur eine hauptverantwortliche BGM-Ansprechperson einzusetzen, sondern auch einen Arbeitskreis Gesundheit als zentrales Steuergremium einzurichten, in dem idealerweise alle wichtigen Unternehmensbereiche aktiv beteiligt sind. So ist es möglich, Prozesse und Maßnahmen systematisch zu implementieren, ihre Wirksamkeit zu überprüfen und gegebenenfalls nachjustieren. Dadurch kann das BGM passgenau, effizient und damit nachhaltig gestaltet werden. Mit der Orientierung an spezifischen Kennzahlen wird in dem Zusammenhang ersichtlich, wo das BGM schon gut aufgestellt ist und wo noch Luft nach oben ist. Darüber hinaus ist der Aufbau von internen Kompetenzen ein wichtiger Nachhaltigkeitsfaktor. Wir setzen in unserer Beratung auf die Qualifizierung von internen Ansprechpersonen, die als Multiplikator*innen das BGM in die Abteilungen und Teams tragen. Mit eigenem und umfassendem fachlichen Know-how sind Unternehmen gut für die Zukunft aufgestellt. Wir unterstützen unsere betreuten Unternehmen in allen Punkten und möchten sie auf dem gesamten Weg hin zu einem langfristigen und nachhaltigen BGM begleiten.

Best Practice: Wie nachhaltiges BGM bei der STRABAG SE funktioniert

Als eines der größten Bauunternehmen Europas setzt die STRABAG SE schon seit einiger Zeit auf ein ganzheitliches BGM-Konzept. Wie dieses genau aussieht, was die Mobil Krankenkasse damit zu tun hat und wie man mit dem Thema nachhaltiges BGM umgeht, lesen Sie im Interview.

Wurde bereits vor Einführung Ihres BGM etwas für die Gesundheit der Mitarbeitenden bei der STRABAG SE getan? Wenn ja, was?

Burchard: Ja, vereinzelt führten einige Standorte Gesundheitsmaßnahmen wie zum Beispiel klassische Gesundheitstage durch – das aber noch rudimentär.

Was zeichnet Ihr ganzheitliches BGM heute aus? Worauf sind Sie besonders stolz?

Magerl: Als Baukonzern haben wir angestellte (Büro) und gewerbliche (Baustelle) Kolleg*innen. Selbstverständlich wollen wir beide Zielgruppen möglichst umfassend mit unserem BGM erreichen. Um ein ganzheitliches BGM anbieten zu können, bedarf es einer vielschichtigen Analyse- sowie Evaluationsphase – horizontal und vertikal. Nur so erkennt man die jeweiligen gesundheitlichen Bedürfnisse der Zielgruppe genauestens.

Welche BGM-Maßnahmen funktionieren bei der STRABAG SE besonders gut, welche weniger? Gibt es bestimmte Stolpersteine oder Erfolgsfaktoren?

Burchard: Vor allem funktionieren die Maßnahmen gut, die von der Belegschaft mit initiiert wurden. So können Vielfahrer*innen zum Beispiel nur schwer an Präsenzmaßnahmen teilnehmen – hier bedarf es nicht nur digitaler ortsunabhängiger Gesundheitsangebote, sondern auch einer Mediathek, die die Angebote zeitunabhängig zur Verfügung stellt. Damit kann man selbst entscheiden, wann man sich dem Thema Gesundheit widmet. Auch ein gemeinsames Brainstorming mit den verschiedenen Berufsgruppen im Konzern ist sinnvoll. Je spezifischer Gesundheitsmaßnahmen auf die jeweilige Berufsgruppe ausgerichtet werden, desto besser, denn das schafft Akzeptanz – und die brauchen wir für eine hohe Teilnahmequote.

Wie werden Sie im BGM von der Mobil Krankenkasse unterstützt?

Magerl: Im letzten Jahr haben wir an einem unserer größten Standorte im Norden ein digitales Gesundheitsprojekt umgesetzt. Dieses erntete ein so positives Feedback, dass wir uns dazu entschlossen haben, das Projekt „Digitale Gesundheitswochen“ deutschlandweit auszurollen. Die Mobil Krankenkasse unterstützte uns hier auch in der fachlichen Beratung. So entstand gemeinsam unser konzernweit bisher größtes Digitalprojekt (inkl. Landing-Page, Mediathek usw.) in Bezug auf Betriebliches Gesundheitsmanagement.

Welche langfristigen Auswirkungen konnten Sie seit der Einführung des BGM feststellen, zum Beispiel bezüglich der Gesundheit der Mitarbeitenden oder auch im sozialen Miteinander?

Burchard: Das klingt jetzt sehr simpel als Beispiel, aber wann haben Kolleg*innen in ganz anderen Abteilungen schon miteinander zu tun? Lediglich bei Gesundheitsmaßnahmen „trifft“ man sich und kann sich austauschen. Das erhöht das soziale Zusammengehörigkeitsgefühl. Überhaupt registrieren wir eine deutlich gestiegene Bedarfsäußerung der Belegschaft – zu sämtlichen Gesundheitsthemen. Das Interesse hierfür ist spürbar gestiegen. Für eine Auswertung langfristiger Auswirkungen ist es noch zu früh. 2019 sind wir erstmals mit einem flächendeckenden BGM-Controlling gestartet. Viele BGM-Kennzahlen haben sich seitdem nachweislich verbessert. Aber für eine tiefere Analyse müssen wir erst noch 2021 erfolgreich im BGM abschließen.



Johannes Burchard, BGM Team Lead International seit Dezember 2018, und **Niklas Magerl**, BGM-Koordinator Deutschland seit März 2019

STRABAG

Kennzahlen auf einen Blick

 **30.000 Mitarbeitende**
in Deutschland
 **76.000 Mitarbeitende**
weltweit

 **150 Standorte**
in Deutschland

 **BGM seit 2015,**
12 BGM-Koordinator*innen
weltweit

Inwiefern setzt sich die STRABAG SE für das Thema Klima/Nachhaltigkeit ein (zum Beispiel Abteilung Corporate Social Responsibility/Sustainability)?

Magerl: Als Baukonzern sind wir hierzu aufgrund vieler Auflagen sogar verpflichtet. Das bündelt sich bei uns in der Abteilung Sustainability Management. Diese ist direkt unserem Digitalisierungsvorstand unterstellt. Hier geht es nicht nur um Nachhaltigkeit bei der Errichtung von Bauwerken, sondern auch um eine prozessübergreifende CO₂-Reduktion als Nachhaltigkeitsziel innerhalb unserer „Faster Together 2022“-Konzernstrategie weltweit.

Welche Synergien und Schnittstellen sehen Sie zwischen dem BGM und (ökologischen) Nachhaltigkeitsprojekten bei der STRABAG SE?

Burchard: Ich sehe hier in den nächsten Jahren eine deutliche Annäherung. Beide Seiten wollen nachhaltige Projekte initiieren. Hierfür muss stetig der Markt sondiert, der Wettbewerb beurteilt und nach den bestmöglichen Lösungen gesucht werden, um diese dann in ein Projektmanagement überführen und vernetzen zu können. Wir ähneln einander demzufolge sowieso schon in der Arbeitsweise. Beide Seiten profitieren auch sehr stark von Kreativitätstechniken und agilen Projektmanagement-Methoden wie Lean Management und/oder Scrum.

Ein Beispiel für die Zusammenarbeit innerhalb der Betrieblichen Gesundheitsförderung: Verknüpft man eine Schritte-Challenge bei Erreichen einer bestimmten Distanz mit einer Spende für einen nachhaltigen Zweck, so spricht man hiermit noch mal ganz andere Interessengruppen im Unternehmen an. Das erhöht die Teilnehmerzahl und zahlt logischerweise auch auf ein positives Employer Branding ein.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft in Bezug auf die Themen Nachhaltigkeit und BGM? Was liegt Ihnen besonders am Herzen?

Magerl: Kein Konkurrenzdenken! Beide Aspekte sind nicht nur heute schon immens wichtig. Aber ich registriere immer noch viel zu häufig ein „Nebeneinander“. Das muss nicht sein. Man kann Ressourcen sparen und effizient zusammenarbeiten. Daher würde ich mir wünschen, dass viele Firmen auch Erfolgserlebnisse teilen. Dann profitieren alle voneinander.



Herausforderungen für die gesunde Entwicklung der Pflegebranche



Wie lassen sich Ressourcen schonen, ohne dabei die persönliche Fürsorge zu kurz kommen zu lassen? Diese und weitere Fragen rund um das Thema Nachhaltigkeit stellen das Gesundheitswesen vor große Herausforderungen. Insbesondere in der Pflegebranche sind die Belastungen durch akuten Fachkräftemangel und unterdurchschnittliche Bezahlung hoch. Nun nimmt der Druck noch weiter zu. Wie ist die aktuelle Lage? Mit welchen Herausforderungen sehen sich Beschäftigte, Einrichtungen und Pflegedienste konfrontiert?

Das Individuum muss den Unterschied machen

Als größte Berufsgruppe im Gesundheitswesen tragen Pflegenden eine besondere Verantwortung. Es kommt einerseits auf jede*n Einzelne*n an, wenn der Pflegealltag nachhaltiger gestaltet werden soll. Alles fängt dabei mit dem Bewusstsein an. Je mehr sich Fachkräfte informieren und das Thema in den Arbeitsalltag integrieren, desto konkreter wird die persönliche Achtsamkeit. Andererseits arbeiten Pflegenden immer auch als Angestellte in Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen, die durch ihr Management und ihre betrieblichen Vorgaben das Thema Nachhaltigkeit selbst wesentlich mitbestimmen. Das heißt, Fachkräfte sind in ihrem Handeln entweder in gewisser Weise „fremdbestimmt“ oder sie müssen sich aktiv und selbstständig mit dem Thema Nachhaltigkeit auseinandersetzen.

Einige Lösungen, aber auch viele Herausforderungen

Wie genau würde umweltfreundliche Pflege demnach aussehen? Es fängt bereits damit an, dass viele Pflegeschritte ohne gewisse Einwegprodukte gar nicht möglich sind: Handschuhe, Pflaster, Spritzen, Tablettenblister etc. Aus nachvollziehbaren Gründen werden diese nur einmal verwendet. Daran etwas zu ändern und zum Beispiel Infektionen oder eine unzureichende Hygiene zu riskieren, ist mit Sicherheit keine Lösung. Herstellende Unternehmen sind hier in der Pflicht, recycelbare oder biologisch abbaubare Produkte zu entwickeln.

An anderen Stellen können aber auch Pflegedienste selbst aktiv werden: So helfen beispielsweise digitale Lösungen anstelle ausgedruckter Protokolle beim Papiersparen. Ambulante Pflegedienste können ihren Beitrag mit der Umrüstung des Fuhrparks auf E-Fahrzeuge leisten. Und auch bei der Routenplanung machen sich Effizienz und ein guter Plan bezahlt.

Was sagt die Politik?

Bereits 2019 hat das Bundesgesundheitsministerium eine Agenda für mehr Nachhaltigkeit in Gesundheit und Pflege vorgelegt.⁸ Nachhaltigkeit wird hier jedoch vor allem im „nachhaltigen Funktionieren“ der Pflege gesehen. Das heißt, wie wird diese langfristig finanziell gesichert? Wie kann dem Fachkräftemangel begegnet und damit der Nachwuchs gefördert werden? Wie kann die Digitalisierung sinnvoll integriert werden? Mithilfe des Ressortberichts soll das Thema Nachhaltigkeit in der Pflege implementiert werden und die Umsetzung der deutschen Nachhaltigkeitsstrategie weiter vorangetrieben werden. Was hierbei jedoch außer Acht bleibt, sind Lösungen für eine umweltfreundliche Umsetzung der Pflege und die soziale Komponente von Nachhaltigkeit. Wie kann die Fürsorge für Pflegekräfte aussehen und gewährleistet werden?

Wie hat sich unser Gesundheitsbewusstsein in den letzten Jahren verändert?

Das Thema Nachhaltigkeit ist nicht nur omnipräsent, sondern erklärte Lebensaufgabe vieler Menschen geworden. Vor allem unter gesundheitlichen Gesichtspunkten tritt die nachhaltige Lebensweise zunehmend in den Vordergrund. Doch war das schon immer so? Wie hat sich unser Gesundheitsbewusstsein in den letzten Jahren verändert?

Gesundheit gestern und heute

„Gesund ist, wer nicht krank ist. Wer fit aussieht. Bei wem sich Muskeln und eine gesunde Gesichtsfarbe zeigen.“ Ziemlich genau so hätte man noch vor wenigen Jahren den Begriff Gesundheit definiert. Von einem rein visuellen Eindruck und der Abwesenheit von Krankheit schloss man auf die Gesundheit einer Person. Heutzutage sieht das ein bisschen anders aus: Gesund ist man im Innen und im Außen. Ein zentraler Impuls hierbei ist das zunehmende Bewusstsein der Menschen dafür, was gesund und was ungesund ist.

Stichwort Prävention

Proaktiv statt reaktiv: Selbstfürsorge und Verantwortung für die eigene Gesundheit setzen bereits an, bevor es überhaupt zu Krankheiten, Beschwerden und Co. kommt.

Regelmäßige sportliche Betätigung, eine ausgewogene und gesunde Ernährung, Stressreduktion im privaten und beruflichen Alltag, das Wahrnehmen von Vorsorgeuntersuchungen: Verbraucher*innen haben verstanden, dass sie selbst es sind, die ihr Wohlbefinden mit Themen wie Ernährung, Sport und Bewegung positiv beeinflussen können. Prävention ist mittlerweile als fester Bestandteil im Gesundheitsbewusstsein verankert. Auch die Zahlen belegen die Wirksamkeit und den förderlichen Einfluss von aktiver Gesundheitsfürsorge – auf hypothetischer Ebene: So stellte eine Studie fest, dass durch eine nachhaltige Optimierung des Lebensstils 80% aller Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und ganze 30% aller Krebserkrankungen vermieden werden könnten.⁹



Dem Wandel einen Namen geben

Auf der einen Seite das gesteigerte Bewusstsein für Umweltschutz, auf der anderen Seite die nachhaltige Achtsamkeit gegenüber der eigenen Gesundheit mit dem Fokus auf gesunder Ernährung, Sport und Bewegung: Dieser Lebensstil nennt sich LOHAS (Lifestyle of Health and Sustainability). Menschen, die auf diese Art und Weise leben, fokussieren sich auf ein gesteigertes Gesundheitsbewusstsein und eine gesteigerte Gesundheitsvorsorge, prägen ihren Alltag aber auch durch eine Ausrichtung nach den Prinzipien der Nachhaltigkeit.

Tipps und Tricks, die Lust auf umweltbewusstes Leben machen

Wie Sie Ihren Alltag nachhaltiger und umweltbewusster gestalten können? Das sagen wir Ihnen. Von A wie Arbeit über M wie Mobilität bis hin zu W wie Wohnen – unsere Tipps und Tricks liefern Ihnen Anregungen und Inspiration für einen rundum nachhaltigen Lebensstil.

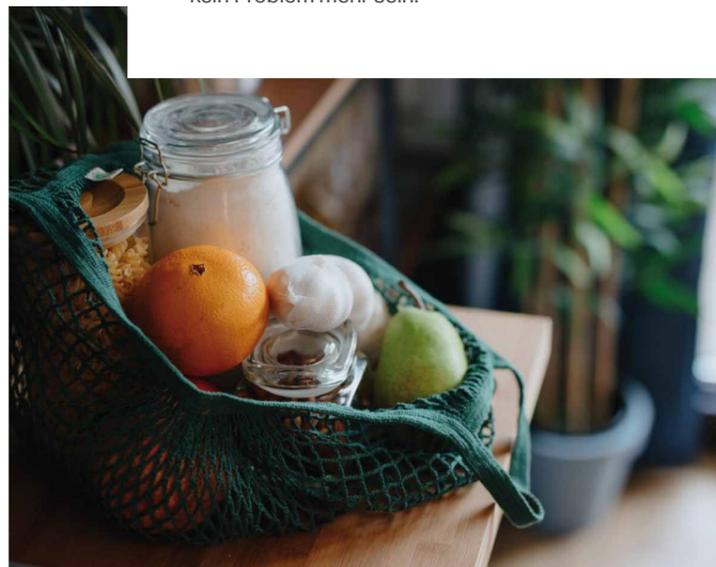


Arbeit und Büro

Recyclingpapier statt Neupapier. Kein Stand-by-Modus mehr. Aufgedrehte Heizungen sowie Festbeleuchtung, obwohl der Feierabend längst eingeläutet wurde? Das gehört ab sofort den Fehlern der Vergangenheit an. Schon mit kleinen Veränderungen im Bürotrott kann viel für die Umwelt getan werden. Und auch die vielfach genutzte Homeoffice-Regelung trägt dazu bei, dass Staugefahr, viele Autos auf den Straßen und CO₂-Emissionen stark reduziert werden können.

Essen und Einkaufen

Beim Thema Einkaufen gilt: saisonal und regional. Am besten bio und fair. Weniger Fleisch ist mehr. Mit diesem nachhaltigen Einkaufsverhalten werden nicht nur unnötige Transportwege sowie -kosten und damit CO₂ vermieden. Es wird auch Wert auf fair produzierte Produkte aus ökologischer Landwirtschaft gelegt. Wenn man dann noch beachtet, dass zum Beispiel für ein Kilogramm Rindfleisch rund 15.500 Liter Wasser verbraucht werden, dann sollte ein reduzierter und bewusster Fleischkonsum kein Problem mehr sein.



Mobilität und Verkehr

Einfach mal das Auto stehen lassen und Rad, Bus oder Bahn nehmen: So leicht kann es gehen, wenn man in Sachen Mobilität einen nachhaltigen Schritt nach vorne machen möchte. Der Tritt in die Pedale zum Beispiel tut nicht nur der Gesundheit gut, auch die Umwelt freut sich über weniger beziehungsweise null Emissionen. Und wenn es mal nicht anders geht, eignen sich Fahrgemeinschaften. Sie vermeiden unnötige Doppelfahrten und reduzieren die Pro-Kopf-Emissionen signifikant.



Wohnen und Leben

Schaut man sich im eigenen Haushalt um, gibt es jede Menge Wege, um den Alltag nachhaltiger zu gestalten. Für Waschmaschinen und Spülmaschinen gilt: Nur wenn sie richtig voll sind, laufen sie auch. Mit der Wunderwaffe Natron lassen sich nicht nur viele verschiedene Putzmittel im Schrank und damit jede Menge Plastik vermeiden, auch als Backofen-, Toiletten- oder Rohrrreiniger eignet sich das Pulver hervorragend. Und wer sich über zu hohe Strompreise ärgert, sollte bei einem Wechsel über Ökostrom nachdenken. Die aus regenerativen Energien wie Wind, Sonne und Wasser gewonnene Alternative schützt Ressourcen und Umwelt gleichermaßen.



Extratipps

„Mehrfach statt einfach“ lautet die neue Devise: Achten Sie auf wiederverwendbare Produkte anstelle von Einwegprodukten. Von Strohhalmen über Abschminktücher bis hin zu Batterien – die Investition in mehrfach verwendbare Dinge reduziert den Müll, den wir Tag für Tag produzieren, massiv.

Stopp der Wegwerfgesellschaft: Kaputtes kann wieder repariert werden, statt direkt im Mülleimer zu landen, ob das nun der defekte Wasserkocher, das ramponierte Spielzeug oder der lädierte Regenschirm ist. Einen Versuch ist es wert – ob Sie nun selbst aktiv werden oder sich Hilfe suchen.

Exkurs: „grüne“ Produkte und wie sie in der Gesellschaft ankommen

Wir geben „grünen“ Produkten eine echte Chance: Zahlen belegen nun, dass sich diese nicht nur in vielen Konsumbereichen etabliert haben, sondern dass auch die Bereitschaft in der Bevölkerung, mehr für diese Produkte zu zahlen, gestiegen ist. Allein in diesem Jahr gaben rund 26,54 Millionen Deutsche ab 14 Jahren an, bereit zu sein, mehr für umweltfreundliche Produkte zu zahlen.¹⁰

¹⁰ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/264571/umfrage/kaeufertypen-zahlungsbereitschaft-fuer-umweltfreundliche-produkte/>

Aktiv sein und nachhaltig mehr bewegen

Nachhaltiger kann Gesundheitsförderung nicht sein: Mit Bewegung, Sport und Co. lässt sich nicht nur dem körperlichen Wohlbefinden langfristig Gutes tun, auch die Umwelt profitiert. Denn was gut für die Gesundheit ist, ist auch häufig gut für die Umwelt. Wer zum Beispiel das Rad oder die eigenen Füße anstelle des Autos bewegt, spart sich die CO₂-Emissionen gleich ganz. Wir geben Ihnen Empfehlungen für nachhaltige Bewegungsförderung und wie man Bewegung in den (Berufs-)Alltag integrieren kann.



AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS!

Laut WHO und anderen wissenschaftlichen Studien ist Bewegungsmangel einer der zentralen Risikofaktoren für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ II, Gelenk- und Rückenleiden sowie anderen Beschwerden. Der positive Einfluss von körperlicher Aktivität auf die Gesundheit ist also unbestritten – und sollte auch die letzten Unentschlossenen überzeugen, sich zu bewegen.

So läuft's wie am Schnürchen – Empfehlungen

Für Erwachsene gilt die Faustregel: Jede Möglichkeit sollte genutzt werden, um körperlich aktiv zu sein.

- **Mindestens 150 Minuten** pro Woche Bewegung mit **mittlerer Intensität** oder **75 Minuten** mit **höherer Intensität** oder eine Kombination aus beidem
- Idealerweise sollte die Aktivität auf **möglichst viele Tage** der Woche verteilt werden, jede Einheit sollte **mindestens zehn Minuten am Stück** dauern
- Eine Erhöhung des Bewegungsumfangs auf **300 Minuten pro Woche** Bewegung mit **mittlerer Intensität** oder **150 Minuten** mit **höherer Intensität** oder eine Kombination aus beidem führt zu einem zusätzlichen Gesundheitsgewinn
- Mindestens **zweimal pro Woche muskelkräftigende Bewegungen**, bei denen alle großen Muskelgruppen beansprucht werden



Geeignete Bewegungsformen sind:

- Gehen, Walken, Joggen, Laufen, Wandern
- Radfahren (auch auf dem Hometrainer)
- Schwimmen, Wassergymnastik
- Tanzen, Leichtathletik
- Fußball, Volleyball, Handball, Basketball
- Liegestütze, Übungen mit Theraband oder Hanteln und spezifische Yogaübungen
- Badminton oder Tennis
- Gartenarbeit
- Gleichgewichtstraining



Bewegung im Alltag – vier Tipps



- 1 Sportlicher Start in den Tag**
Gestalten Sie Ihren Arbeitstag aktiv: Homeoffice hin oder her, hier gibt es keine Ausrede, um sich nicht direkt zu Tagesbeginn zu bewegen. Nutzen Sie die gewonnene Zeit des eingesparten Arbeitsweges und starten Sie mit einer Morgengymnastik – ob Liegestütze, Seilspringen oder eine Joggingrunde.
- 2 Mittagspause – Zeit für Bewegung**
Ob allein oder zusammen mit anderen: Machen Sie das Beste aus der kurzen Auszeit und bewegen Sie sich. Das kann ein Spaziergang an der frischen Luft sein oder eine Yogasession. Hauptsache, Ihr Kreislauf kommt in Schwung und Ihr Körper in Wallung. Und dem Mittagstief schlagen Sie so außerdem ein Schnippchen.
- 3 Position, wechsle dich**
Welche Sitzposition ist die beste? Die nächste! Wechseln Sie Ihre Arbeitsposition so oft wie möglich. Zu langes Verharren in der gleichen Position führt häufig zu Verspannungen. Setzen Sie sich zum Beispiel ab und zu auf einen Gymnastikball, wenn verfügbar, stehen Sie auf, wenn Sie telefonieren, und laufen Sie herum, wenn Sie über etwas nachdenken.
- 4 Sport für zwischendurch**
Den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen und sich kaum bewegen? Damit ist jetzt Schluss. Planen Sie kleine Bewegungs- und Lockerungsübungen ein. Das kann zum Beispiel ein einminütiges Kopf- oder Schulterkreisen pro Stunde sein. Oder stehen Sie auf und machen Sie stündlich zehn Hampelmäner. Und für die ganz Aktiven heißt es zu jeder vollen Stunde: ab auf den Boden und zehn Push-ups machen.



Unverpackt (meistens) bestens verpackt

Wie ressourcenschonendes Einkaufen funktioniert

Mittlerweile taucht das Konzept „Unverpackt“ immer öfter in Medien und Gesprächen auf. In immer mehr Städten gibt es sogenannte Unverpackt-Läden. Was es damit auf sich hat, erfahren Sie hier.



Das Konzept „Unverpackt“

Waren passieren Ländergrenzen und oft sogar ganze Ozeane, um in unseren heimischen Supermärkten zu landen. Da ein gewisser Schutz gewährleistet sein muss, sind Verpackungen essentiell. Die Wahl der Rohstoffe hierfür und der Fakt, dass es sich oft um Einwegverpackungen handelt, sind jedoch unter nachhaltigen Gesichtspunkten problematisch.

Diesen Müll und die Verschwendung zu vermeiden, ist das Ziel der Unverpackt-Bewegung. Im Detail hat diese unter anderem folgende Vision:¹¹ Auf Einwegverpackungen aus Kunststoff und unnötige Verpackungen wird verzichtet. Alle Verpackungen sind zu 100 % wiederverwendbar, recycelbar oder kompostierbar. Außerdem verzichten Verpackungslösungen auf fossile Primärrohstoffe und sind frei von Chemikalien.



So funktioniert's

Obst und Gemüse, Reis und Nudeln, aber auch Kosmetik und Reinigungsmittel: In Unverpackt-Läden kann nach Herzenslust geshopped werden – nur ohne Verpackung. Entweder bringen die Kund*innen eigene Beutel, Becher und Co. mit oder sie erhalten vor Ort Mehrwegbehältnisse. Die eigenen Gefäße werden vor dem Einkauf gewogen und können dann befüllt werden. An der Kasse wird das Gewicht des Behälters abgezogen und nur das Eingefüllte gezahlt.

Der Blick auf die andere Seite:

Warum verpackt der Einzelhandel Lebensmittel?

Einer der Hauptvorteile von Verpackungen für den Handel ist tatsächlich ein logistischer: Verpackungen machen den Transport und das Stapeln der Ware sehr viel einfacher oder überhaupt erst möglich. Außerdem sind Kund*innen gewissermaßen dazu gezwungen, mehr zu kaufen, wenn es sich um Kombiverpackungen handelt. Auch in Sachen Effizienz besteht ein Vorteil: An der Kasse geht es schneller, da Produkte nicht mehr gewogen werden müssen. Bei frischen Produkten wie zum Beispiel Fleisch kommt der Hygienefaktor hinzu, der Verpackungen notwendig macht beziehungsweise machen kann.

Auswahl: Unverpackt-Läden in Deutschland

Stückgut – St. Pauli
Neuer Kamp 31, 20359 Hamburg

Original Unverpackt – Berlin
Wiener Straße 16, 10999 Berlin

unverpackt – Düsseldorf
Rethelstraße 111, 40237 Düsseldorf

Ulf un:verpackt – Frankfurt
Saalgasse 1, 60311 Frankfurt am Main

Schüttgut – Stuttgart
Vogelsangstraße 51, 70197 Stuttgart

OHNE Der verpackungsfreie Supermarkt GmbH – München
Schellingstraße 42, 80799 München

Mehr Läden direkt online finden:



¹¹ <https://unverpackt-verband.de/visionpackaging>

¹² <https://de.statista.com/statistik/daten/sources/1090654/umfrage/bedeutung-von-nachhaltigkeit-bei-urlaubreisen-fuer-deutsche/>

¹³ <https://de.statista.com/statistik/daten/sources/1228417/umfrage/umfrage-zur-verandaerung-des-reiserverhaltens-hin-hinblick-auf-nachhaltigkeit/>



Sanfter Tourismus – gut für die Umwelt

Ab in den Flieger und in die Sonne oder mit dem Kreuzfahrtschiff neue Länder entdecken. Keine Frage: Verreisen macht Spaß und tut gut. Dass hierbei das Thema Nachhaltigkeit oft zu kurz kommt, ist jedoch Fakt. Seien es CO₂-Emissionen oder Ressourcenverschwendung – nicht nur die Umwelt am Reiseziel leidet, auch dessen Einwohner*innen. Wir stellen Ihnen Tipps und Lösungen vor, die nachhaltiges Reisen mit gutem Gewissen möglich machen.

Sieben Tipps für nachhaltiges Reisen

1) National statt international

Urlaub im eigenen Land kann genauso erlebnisreich, erholsam und toll sein wie Reisen in ferne Länder. Zeit und Ressourcen werden gespart und eine klimaschonende An- und Abreise mit Bus, Bahn oder Auto tut ein Übriges.

2) So viel wie nötig, so wenig wie möglich

Je mehr Kleidung und Co. von A nach B transportiert wird, desto schwerer fällt auch das Gepäck aus und desto mehr Treibstoff wird verbraucht. Beim Packen sollte also gelten: Weniger ist mehr.

3) Individuen fördern und nicht Unternehmen

Die Menschen, die Sie während Ihres Urlaubs fahren und bekochen oder die Ihren Aufenthalt zu einem schönen Erlebnis machen, haben meist nicht viel davon. Ein Trinkgeld kann hier für Gerechtigkeit und Fairness sorgen.

4) Bus und Bike statt Mietwagen

Auch vor Ort gilt: Alles, was Sie bequem mit dem ÖPNV oder dem Rad erreichen und besuchen können, sollte nachhaltig angefahren werden. Die CO₂-Bilanz wird es Ihnen danken.

5) Lokal statt all-inclusive

In Sachen soziale Verantwortung kann schon viel damit erreicht werden, dass Sie zum Mittag- oder Abendessen Restaurants, Bars und Cafés der Region ausprobieren. Denn auch die lokale Bevölkerung sollte von ihren Besucher*innen profitieren.

6) Sitten und Kulturen, Tiere und Pflanzen sind heilig

Ob es sich um religiöse Stätten und eine entsprechende Kleiderordnung handelt oder darum, Flora und Fauna achtsam zu begegnen: Eine Recherche vorab hilft Ihnen dabei, sich entsprechend respektvoll und passend zu verhalten.

7) Extratipp

Wenn sich Emissionen einmal nicht vermeiden lassen, dann gleichen Sie diese doch aus. Viele Veranstalter*innen, Transportmittel und Unterkünfte bieten über entsprechende Plattformen und Organisationen die Option, mit einer Spende Gutes zu tun.

Bereitschaft zum nachhaltigen Reisen? Vorhanden!

57% der deutschen Urlauber*innen denken, dass Reisen sozial verträglich, ressourcenschonend und/oder umweltfreundlich sein sollte.¹² 22% der Deutschen, die nachhaltig verreisen, wollen zukünftig außerdem Flugreisen vermeiden.¹³

Neuer Auftritt für die Mobil Krankenkasse

Neuer Name, neues Logo, neuer Claim. Und jetzt auch noch ein neuer Anstrich. In den letzten Wochen und Monaten hat sich einiges bei uns getan. An dieser Stelle möchten wir Sie gern mit ins Boot holen und Ihnen das Wichtigste rund um unseren neuen Markenauftritt vorstellen. Eines können wir Ihnen jetzt schon verraten: Wir sind nach wie vor der zuverlässige Partner an Ihrer Seite, den Sie kennen und schätzen.

DRIN IST, WAS DRAUFSTEHT – UNSER LOGO, UNSER CLAIM

Unser neues Logo macht kürzer und knapper noch deutlicher, wofür wir stehen: mobil sein. Für uns und für unsere Versicherten. Unser Claim bringt unserer nachhaltiges Engagement, Gesundheit zu fördern und zu unterstützen, zum Ausdruck.

Mobil
KRANKENKASSE

Nachhaltig gesund.

Wer wir für unsere Versicherten sein wollen? – unsere Markenstory

Die Welt dreht sich mehr und mehr um das Thema Nachhaltigkeit. Als Mobil Krankenkasse helfen wir Ihnen dabei, auch in Sachen Krankenversicherung eine gute und bewusste Entscheidung zu treffen. Wir unterstützen Sie dabei, nachhaltig gesund zu sein. Unser Anspruch ist es, Ihren nachhaltigen Lebensstil auf lange Sicht zu fördern – mit Tipps, Hilfestellungen und nicht zuletzt jeder Menge Leistungen und Angeboten.

Und damit hört es nicht auf: Auch wir als gesetzliche Krankenkasse setzen uns für eine neue, moderne Form von Nachhaltigkeit ein. Sie ist für uns ein positives Statement, und das in sozialer, ökonomi-

scher und ökologischer Hinsicht – auf unsere Produkte, Dienstleistungen und Arbeitsmodelle sowie unser eigenes Verhalten bezogen. Wir nehmen unsere soziale Verantwortung ernst. Unser nachhaltiges Verständnis von Fairness spiegelt sich zum Beispiel in unseren Beiträgen wider. Digitale Produkte machen einen Großteil unseres Portfolios aus.

Gemeinsam mit Ihnen wollen wir Ihrer Gesundheit langfristig etwas Gutes tun.

Machen Sie sich mit uns auf den Weg. **Seien Sie mit uns nachhaltig gesund.**



Ein nachhaltiges Gesamtbild – unsere Farben, unsere Bildwelt

Welche Farbe könnte besser für nachhaltige Gesundheit stehen als Mintgrün? Eben. Sie setzt Akzente, wirkt leicht und frisch. Bilder spiegeln das reale Leben wider – mit echten Typen im echten Umfeld. Ein modernes und positives Bild wird vermittelt.

Nachgefragt: Wie nachhaltig sind Sie?

Eva Michl, Referentin für Prävention und Gesundheitsförderung, hat uns drei Fragen rund um das Thema Nachhaltigkeit beantwortet.



Was bedeutet der Begriff Nachhaltigkeit für Sie ganz persönlich?

Der Begriff hat viele Aspekte und beeinflusst unser Leben teilweise auch unterbewusst. Die Definition der Ökologie zur Nachhaltigkeit trifft meine Auffassung am besten: Es soll nicht mehr verbraucht werden, als jeweils wieder nachwachsen, sich regenerieren oder in der Zukunft wieder bereitgestellt werden kann. Das heißt, wir sollten unsere Erde nicht einfach ausbeuten. Zu Hause achte ich bei meinem Mobiliar schließlich auch darauf, dass es nicht kaputtgeht, und halte alles sauber und ordentlich. Wir gehen viel zu selbstverständlich mit dem Boden um, auf dem wir leben. Daher ist es für mich wichtig, diesen Bereich auch zu pflegen. Schließlich ist es ein gegenseitiges Geben und Nehmen, wenn man beobachtet, wie sich Naturkatastrophen in den letzten Jahren gehäuft haben.

Mit welchen konkreten Maßnahmen gestalten Sie Ihren Alltag (umwelt-)bewusster und nachhaltiger?

Bevor die Pandemie das alltägliche Berufsleben im Griff hatte, bin ich jeden Tag mit dem Fahrrad zur Arbeit gefahren. Auch für alltägliche Erledigungen in der Stadt habe ich nie auf das Auto zurückgegriffen. Ein Tool, das mich sowohl bei der Arbeit als auch in der Freizeit begleitet, ist die Suchmaschine „Ecosia“ (www.ecosia.org). Mit jeder Suchanfrage werden Bäume gespendet, welche in einigen der unwirtlichsten Regionen der Erde gepflanzt werden. So wird zum Beispiel in Burkina Faso die Wüste wieder fruchtbar gemacht. Und da unser Garten zu Hause zum Glück sehr grün ist und fleißig Gemüse angebaut wird, kann ich auf saisonales Gemüse wie Gurken, Kürbisse, Zucchini und Co. zurückgreifen und muss nicht Lebensmittel kaufen, die eventuell einen langen Transportweg hinter sich haben. Bei einem Hühnerbauern aus dem Nachbardorf hole ich regelmäßig Eier. Und zu guter Letzt spiele ich ab und zu die „Müllfrau“. Immer wieder finde ich beim Wandern Zigarettenstummel, Plastikflaschen und sonstigen Müll dort, wo er nicht hingehört. Daher ist immer eine Plastiktüte im Wanderrucksack und ich sammle diese Dinge ein und werfe alles am Ende der Tour in einen Mülleimer im Tal.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft in Sachen Klima, Umwelt und Co.?

Klar ist, dass wir uns mit dem technischen Fortschritt einen Lebensstil erarbeitet haben, der der Umwelt schadet und den wir auch nicht mehr hergeben können und wollen (Reisen, günstige Produktionsstätten im Ausland ...). Für die Zukunft wünsche ich mir dennoch, dass immer mehr Menschen auf unsere Umwelt achten. Auch viele kleine Dinge, die uns erst nicht so erscheinen, können umweltförderlich sein. Warum muss es immer eine Online-Bestellung sein? Geht nicht auch ein Einkauf beim Spielwarenladen um die Ecke? Warum muss ich Erdbeeren im Februar essen, wenn sie bei uns im Sommer viel besser schmecken und vielleicht sogar selber gepflückt werden können? Wir selbst werden vermutlich nicht mehr viel von unserem Bemühen erleben, dennoch ist es ein schönes Gefühl zu wissen, dass das Wunder Erde noch viele Jahrtausende erhalten bleibt.

Sie möchten unser BGM-Magazin in Zukunft nicht mehr oder lieber nur noch als digitale Version erhalten? Dann senden Sie uns einfach eine kurze formlose Nachricht an bgm@mobil-krankenkasse.de.



Haben Sie Fragen?

Dann melden Sie sich gern bei uns. Wir beantworten Ihnen alle Fragen zu den Themen dieser Ausgabe und unterstützen Sie im Bereich BGM. Rufen Sie uns einfach an unter der Nummer 040 3002-837 oder schreiben Sie uns eine E-Mail: bgm@mobil-krankenkasse.de

mobil-krankenkasse.de

Jetzt
profitieren!

Nachhaltig gesund leben – Bonus sichern!

Sport, Prävention oder Ernährung: Mit unserem Bonusprogramm *fitforcash* fördern wir Ihren nachhaltigen Lebensstil – ab sofort ab der ersten Leistung.
mobil-krankenkasse.de/fitforcash

Nachhaltig gesund.

Mobil
KRANKENKASSE