

chefsache

Lösungen für Unternehmer



Gesundheit 2.0

Wie die Digitalisierung unser Gesundheitsbewusstsein verändert

Stressbewältigung am Arbeitsplatz –
Interview mit dem Stress-Coach Josef Maiwald

Blitz gegen Stress

Seite 14

Rechtstipp: Gesundheitsdaten der Mitarbeiter

Der vermessene Mitarbeiter

Seite 18

~~Gewalt~~ gegen Mädchen



Jetzt Pate werden!



Ulrich Wickert:
„Chancen statt
Gewalt: Werden
auch Sie Pate!“



Plan

Niedrige Zinsen sind ein Trojanisches Pferd

Seite 5 – Fondsanlagen

Ist Deutschland digital? Erst die Hälfte der Deutschen sagt ja

Seite 6 – Studie von forsa und Gothaer

E-Health-Angebote unterstützen Patienten

Seite 8 – Digitale Gesundheitsangebote

Motivation ist alles

Seite 10 – Fitnessarmbänder

Win-win-win: So profitieren Arbeitgeber, Mitarbeiter und die Gesundheit

Seite 12 – Betriebliche Krankenversicherung und betriebliche Gesundheitsförderung

Wenn alles zu viel wird: Der Stress-Blitz hilft sofort

Seite 14 – Interview mit dem Stress-Coach Josef Maiwald

Gothaer fördert Rettungs-App

Seite 15 – Hilfe im Wald bei Unfällen

Das Paradies hat 18 Löcher und ein Handicap

Seite 16 – Golf für Einsteiger

Der vermessene Mitarbeiter

Seite 18 – Wearables, Fitness-Apps und Datenschutz

Und außerdem ...

Seite 20 – Digitalisierung und Gesundheit

Seite 21 – Lesetipps

Seite 22 – E-Mail von ...

Dr. Michael Kramer

Impressum

Herausgeber/Verantwortlich für den

Herausgeber: Gothaer Versicherungsbank VVaG, Arnoldiplatz 1, 50969 Köln, Gerd Lindenburger **Redaktionsleitung:** Astrid Hemmersbach-Mathen

Layout und Gestaltung: rosenfeld.cc

Bildnachweis: Corbis, rosenfeld.cc, privat

Druck: Bartz & Beienburg GmbH, Köln



Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.

Sebastian Kneipp,
Priester und Hydrotherapeut (1821 – 1897)

Liebe Leserinnen und Leser,

„There is an app for that“ ist im Englischen inzwischen zu einem geflügelten Wort geworden. Es gibt so gut wie keinen Lebensbereich mehr, für den es nicht eine Anzahl von mehr oder weniger brauchbaren Anwendungen für das Smartphone gibt. Es ist also naheliegend, dass wir auch für unser höchstes Gut, unsere Gesundheit, unzählige Apps auf unserem Smartphone haben. Man kann sagen, dass es nicht ein Trend, sondern *der* Trend ist: Ob Gewichtsreduktion, Pollenflug, Fitness-Status oder Nichtraucher-Coach, wir waren noch nie so online mit unseren kleinen oder großen Wehwehchen.

Daher widmen wir auch diese Ausgabe der chefsache unserer Gesundheit im digitalen Zeitalter.

Die Gothaer nutzt die neuen Technologien, um Kunden mit bestimmten Erkrankungen wie Diabetes oder Tinnitus bei ihrer Therapie zu unterstützen. Auf Seite 8 lesen Sie alles zu den E-Health-Programmen der Gothaer.

Dass sich unser privates Schlaflabor und der eingebaute Motivationstrainer heutzutage am Handgelenk befinden, zeigen wir Ihnen auf Seite 10 mit unserer Marktübersicht über die sogenannten „Fitness-Tracker“. Sie werden erstaunt sein, wie viele Informationen, nicht nur über Ihre Pulsfrequenz, Ihnen diese kleinen Wunderwerke auf Knopfdruck liefern können.

Darüber hinaus entdecken auch immer mehr Firmen, wie man Fitness-Tracker auch zur betrieblichen Gesundheitsförderung einsetzen kann. Alles dazu, und ein sehr informatives Gespräch über den Nutzen dieser Geräte mit Jörn Watzke vom Hersteller Garmin, lesen Sie auf Seite 10.

Im Interview mit dem bekannten Stress-Coach Josef Maiwald auf Seite 14 lernen Sie eine praktische Übung kennen, den „Stress-Blitz“, die Sie direkt anwenden können, wenn es mal wieder zu viel wird.

Selbst auf dem Golfplatz kommt man ohne Apps inzwischen kaum mehr von Grün zu Grün. Auf Seite 16 legen wir Ihnen diese Sportart unter der Rubrik „Zeit für mich“ ans Herz, denn Golf ist nicht nur gut für die Fitness, es ist auch der ideale Sport, um sich in schöner Umgebung vom stressigen Berufsalltag zu erholen.

In unserem Rechtstipp auf Seite 18 geht es um Datenschutz am Arbeitsplatz: Was darf der Chef an Informationen durch digitale Hilfsmittel am Arbeitsplatz sammeln? Welche rechtlichen Rahmenbedingungen gelten hierbei?

Übrigens erhalten die ersten drei Leser, die sich bei uns unter der Mailadresse redaktion_chefsache@gothaer.de melden, je einen Fitness-Tracker der Marke Garmin. Wir freuen uns über Ihr Feedback zu dieser Ausgabe der chefsache und wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihre chefsache Redaktion



WIR ERSTELLEN IHRE ERFOLGREICHE WEBSEITE

Nehmen Sie den Erfolg Ihrer Webseite einfach selbst in die Hand und gewinnen Sie viele neue Kunden!

Kostenlose Webseiten-Erstellung:

Die 1&1 Experten erstellen Ihnen das Erstdesign Ihrer professionellen Web-Präsenz. Rufen Sie uns an.

- ✓ Schnell & einfach
- ✓ Für alle Branchen
- ✓ Domain inklusive
- ✓ Optimierte für Google

**EXKLUSIV FÜR GOTHAER-KUNDEN:
KOSTENLOSES
WEBSEITEN-ERSTDESIGN!***



Nur telefonisch buchbar:
0 26 02 / 96 97 46



* Das 1&1 MyWebsite Angebot inkl. Erstdesign ist nur telefonisch unter der Tel.-Nr. 02602 / 96 97 46 buchbar. Weitere Informationen zu den 1&1 MyWebsite Tarifen und dem Erstdesign erhalten Sie von unseren 1&1 Web-Experten. 1&1 Internet AG, Elgendorfer Straße 57, 56410 Montabaur

Fondsanlagen

Niedrige Zinsen sind ein Trojanisches Pferd

In Zeiten von niedrigen Zinsen müssen nicht nur Privatleute, sondern vor allem Unternehmer neue Strategien für ihre Kapitalanlage entwickeln. Mischfonds und vermögensgesteuerte Anlagen sind eine gute Alternative.

Ein Ende ist nicht in Sicht. Immer noch bestimmt die aktuelle Niedrigzinsphase die Überlegungen von Kapitalanlegern – sowohl im privaten Bereich als auch bei Unternehmern. Für letztere birgt die Finanzpolitik sogar besondere Gefahren. „Niedrige Zinsen sind ein trojanisches Pferd“, sagt beispielsweise Dr. Alexander Schumann, Chefvolkswirt des Deutschen Industrie- und Handelskammertages (DIHK). Unternehmer sähen zwar auf den ersten Blick auf der Kreditseite auch Vorteile. Aber an künftige Lasten durch niedrige Finanzerträge, etwa bei den Pensions-

„Die tauchen erst Jahre später wie U-Boote wieder auf“

rückstellungen, würden die meisten nicht denken. Schumann: „Die tauchen erst Jahre später wie U-Boote wieder auf.“ So warnt der DIHK vor den negativen Folgen der Niedrigzinspolitik für den deutschen Mittelstand und fordert von Unternehmen, auf Finanzierungsalternativen zu setzen. Offenbar mit Erfolg. Eine aktuelle Finanzierungsstudie der Fachhochschule des Mittelstands in Zusammenarbeit mit der Commerzbank besagt, dass Deutschlands Mittelständler ihr Anlageverhalten in der Tat langsam, aber sicher an die niedrigen Marktzinsen anpassen.

Demnach gehen die Unternehmen mittlerweile höhere Anlagerisiken ein und haben im Vergleich zu den Vorjahren ihren Anlagehorizont deutlich erweitert. „40 Prozent der Unternehmen haben einen Anlagebe-

darf von mehr als einem Jahr. In diesem Zusammenhang nimmt die Bedeutung von Investments zu, die jenseits der niedrigen Zinsen der Bankguthaben, Tages-/Termin- und Festgelder anlegen können“, weiß die Studie.

Immer mehr Unternehmen investieren in Fondsanlagen

Die Untersuchungsergebnisse zeigen auch, dass Unternehmen aktuell vermehrt in Fondsanlagen investieren, insbesondere in die Kategorie der Mischfonds. Dieser Schritt ist eine logische Konsequenz, denn Fonds bieten viele Vorteile. Beispielsweise gehören sie zum insolvenzgeschützten Sondervermögen. Mischfonds – also Fonds, die unterschiedliche Anlageklassen wie Anleihen, Immobilien und Aktien kombinieren – bieten den Unternehmen die Möglichkeit, innerhalb eines Investmentfonds das Kapital breit zu diversifizieren und damit die Risiken der Anlage zu begrenzen. Wenn diese Strategien dann auch noch mit einem vermögensverwaltenden Ansatz gekoppelt werden, haben Unternehmen so eine professionelle, aktiv gesteuerte Vermögensverwaltung mit überschaubarer, transparenter Gebührenstruktur und börsentäglicher Verfügbarkeit.

Die Gothaer bietet mit den Gothaer Comfort Fonds „Mischfonds mit vermögensverwaltendem Ansatz“ sowohl für

- ✓ Mittelständler passen Anlageverhalten an das Niedrigzinsumfeld an.
- ✓ Die Gothaer Mischfonds bieten eine aktiv gesteuerte Vermögensverwaltung mit breiter Diversifizierung.

Privat- als auch für Unternehmern bereits seit Mai 2008. Die erzielten Ergebnisse und die kontinuierlich steigenden Absatzzahlen der Anteilsscheine sprechen für den Erfolg der Lösungen und können Unternehmern eine interessante Anlageperspektive in der Niedrigzinsphase bieten.

Niedrige Zinsen können sich als Trojanisches Pferd erweisen – so zum Beispiel bei Lasten für Pensionsrückstellungen.



- ✓ Die Bekanntheit digitaler Angebote ist sehr hoch, bei der Nutzung jedoch sind viele noch zurückhaltend.
- ✓ Fitness-Apps und Online-Banking sind die meistgenutzten digitalen Anwendungen.

Studie von forsa und Gothaer

Ist Deutschland digital? Erst die Hälfte der Deutschen sagt ja

Kaum ein Tag vergeht, an dem man nicht im Alltag mit dem Thema Digitalisierung in Berührung kommt. Ob einkaufen, bezahlen, Reisen buchen, Bank- und auch Versicherungsgeschäfte abwickeln – nichts scheint mehr ohne Computer, Smartphone und Apps zu gehen. Doch welche Bedeutung hat das Thema wirklich für die Menschen in Deutschland?

Wie digital ist Deutschland? Dieser Frage ist die Gothaer gemeinsam mit dem Meinungsforschungsinstitut forsa im Rahmen einer Studie nachgegangen. Das Ergebnis: Beim Interesse an technischen Entwicklungen und Neuerungen im Alltag teilen sich die Bundesbürger in zwei etwa gleich große Lager: Die Hälfte der 16- bis 69-Jährigen zeigt sich grundsätzlich daran interessiert, die andere Hälfte interessiert sich dafür weniger oder gar nicht. Während jeweils mehr als 90 Prozent über die ein-

Entwicklungen gegenüber deutlich aufgeschlossener als Ältere und formal geringer Gebildete. Darauf reagiert die Versicherungsbranche mit neuen digitalen Angeboten“, erläutert Eichmann weiter. Bei der

75% *der Befragten nutzen privat ein Smartphone*

Nutzung der technischen Geräte sind sich die Deutschen zum großen Teil einig. 75 Prozent der Befragten nutzen privat ein Smartphone, 70 Prozent ein Notebook. Einen stationären PC nutzen 52 Prozent, einen Tablet-PC vier Prozent. Nur sieben Prozent der Befragten geben an, keines dieser Geräte privat zu nutzen.

Social Media – jeder kennt sie, die Hälfte nutzt sie

Fast jedem Befragten sind die Social-Media-Dienste Facebook (96 Prozent), WhatsApp (94 Prozent) und YouTube (93 Prozent) bekannt. 88 Prozent der Befragten kennen den Mikroblogging-Dienst Twitter und 73 Prozent den Online-Dienst Instagram

96% *der Befragten kennen Social-Media-Angebote wie Facebook etc.*

zum Austausch von Fotos und Videos. Knapp die Hälfte der Befragten (46 Prozent) kennt das berufliche soziale Netzwerk Xing, etwa ein Viertel (28 Prozent) das amerikanische Pendant LinkedIn. Obwohl die Social-Media-Dienste namentlich fast

allen bekannt sind, werden sie von deutlich weniger Befragten auch konkret genutzt. 64 Prozent geben an, WhatsApp zu nutzen, 60 Prozent YouTube und 47 Prozent Facebook. Deutlich weniger Befragte nutzen Xing (13 Prozent), Instagram (13 Prozent), Twitter (10 Prozent) oder LinkedIn (6 Prozent). Mit zunehmendem Alter sinkt der Anteil derer, die Social-Media-Dienste nutzen. Der Verzicht auf Social-Media-Dienste fällt den regelmäßigen Nutzern dabei gar nicht schwer. Insgesamt geben jeweils nur wenige der Nutzer an, überhaupt nicht oder nur für einige Stunden auf den jeweiligen Dienst verzichten zu können. Vergleichsweise am unentbehrlichsten empfinden die Nutzer WhatsApp, während mehr als die Hälfte der Nutzer anderer Dienste länger als einen Monat auf die Nutzung verzichten könnte.

Finanzen: Versicherungen lieber persönlich – Banking lieber online

Fragt man diejenigen, die mindestens eines der sozialen Netzwerke nutzen, ob sie sich vorstellen könnten, auch mit ihrer Versicherung über ihren Social-Media-Dienst Kontakt aufzunehmen, gibt jeder zehnte Befragte an, dass dies grundsätzlich vorstellbar wäre, ein Prozent hat dies bereits konkret getan. Für die große Mehrheit (88 Prozent) der Social Media Nutzer käme eine Kommunikation mit ihrer Versicherung über Social Media hingegen nicht in Frage. Fragt man die Smartphone-Nutzer, ob sie schon einmal eine App verwendet haben, über die man mit der Versicherung kommunizieren oder sich informieren kann, so gibt die große Mehrheit (93 Prozent) an, eine solche App noch nie genutzt

50% *äußern grundsätzliches Interesse an der Nutzung von digitalen Neuerungen*

zelen technischen Entwicklungen informiert sind, äußern nur zwischen 40 und 50 Prozent auch grundsätzliches Interesse an deren Nutzung.

Fitnessapps und Fitnesstracker werden häufig genutzt, ebenso Online-Banking

Wo sind die Deutschen digital unterwegs? „Im Gesundheitsbereich werden vor allem Fitnessapps und Fitnesstracker genannt, auch Bankgeschäfte erledigt eine knappe Mehrheit mittlerweile online“, berichtet Gothaer-Chef Dr. Karsten Eichmann. „Anders sieht das bei Versicherungsangelegenheiten aus, diese regeln nur zehn Prozent der Befragten auf digitalem Weg. Hier bevorzugt knapp die Hälfte das Telefon oder den direkten Kontakt mit dem Versicherungsvertreter. Doch das Verhalten der Bürger ändert sich: Gerade die Jüngeren und die formal höher Gebildeten sind schon heute dem Internet und technischen

zu haben. Vier Prozent haben schon einmal eine Unwetter-App genutzt, zwei Prozent eine Rechnungs-App ihrer Krankenversicherung. Danach gefragt, wie sie mit ihrer Versicherung kommunizieren, geben 48 Prozent der Befragten an, dass sie mit der Versicherung ihre Anliegen telefonisch klären,

17%

**nutzen digitale
Anwendungen für ihre
eigene Gesundheit**

38 Prozent kontaktieren dazu den Versicherungsvermittler. Wenn es hingegen um den Abschluss einer neuen Versicherung geht, geben 71 Prozent der Befragten an, dass sie eine neue Versicherung bevorzugt persönlich mit dem Versicherungsvermittler abschließen würden. Bei Bankgeschäften sind die Deutschen hingegen eher online unterwegs. Eine knappe Mehrheit der

Befragten (54 Prozent) erledigt alltägliche Bankgeschäfte, wie Kontoauszüge einsehen oder Überweisungen tätigen, überwiegend online, 45 Prozent erledigen das persönlich in der Filiale.

Mit dem Arzt lieber übers Telefon

17 Prozent der Befragten geben an, technische Anwendungen für ihre eigene Gesundheit bereits zu nutzen. Für 23 Prozent wäre es vorstellbar, solche Apps zu nutzen. Von denjenigen, die technische Anwendungen im Gesundheits- und Fitnessbereich bereits verwenden, geben 60 Prozent an, Fitness-Apps, also beispielsweise Kalorienzähl-Apps, zu verwenden. 49 Prozent verwenden Fitnesstracker, zum Beispiel Armbänder oder Uhren, die Schritte zählen oder den Puls messen. Mit ihrem Arzt kommunizieren 74 Prozent der Befragten am liebsten über das Telefon, andere Formen der Kontaktaufnahme kommen weniger in Frage.

Smart Home und selbstfahrende Autos – bekannt und kaum genutzt

Fast jeder Befragte (94 Prozent) kennt sogenannte automatisierte Helfer wie beispielsweise selbststeuernde Staubsauger, Fensterputzer oder Rasenmäher. 46 Prozent können sich den Einsatz solcher Geräte grundsätzlich vorstellen. Sechs Prozent nutzen diese Helfer bereits. 44 Prozent der Befragten könnten sich grundsätzlich vorstellen, Geräte mit Smart-Home-Funktion im eigenen Haushalt einzusetzen. Drei Prozent geben an, dies bereits zu tun. Fast jedem Befragten (95 Prozent) sind die Entwicklungen in Richtung selbstfahrender Autos bekannt. 45 Prozent der Befragten, die einen Führerschein besitzen, könnten sich vorstellen, ein selbständig fahrendes Auto zu nutzen, für die Mehrheit (54 Prozent) kommt das jedoch nicht in Frage.

.....
*Ob privat oder geschäftlich: Jeder zweite
in Deutschland ist ein regelmäßiger
Nutzer von digitalen Neuerungen!*



- Die Gothaer bietet E-Health-Angebote für chronisch kranke Kunden.
- Datenschutz ist gewährleistet.

Digitale Gesundheitsangebote

E-Health-Angebote unterstützen Patienten

Fitnesstracker, Schrittzähler, Wearables – digitale Services wecken zunehmend auch das Interesse der Krankenversicherungen. Die Gothaer verfolgt dabei das Konzept, ihre Versicherten bei der Behandlung bestimmter Krankheitsbilder zu unterstützen, und bietet ihren Kunden deshalb ab sofort innovative Versorgungskonzepte und mit E-Health unterstützte Behandlungsformen an.

E-Health – was ist das denn schon wieder? Gemeint sind Anwendungen, die zur Behandlung von Patienten moderne Informations- und Kommunikationstechnologien nutzen. Die Gothaer greift diesen Trend frühzeitig auf und stellt sich auf die zunehmende Nutzung von digitalen Services ein, um Kunden in ihren Krankheitsverläufen zu unterstützen. Zu diesem Zweck wurden drei verschiedene Krankheitsbilder identifiziert, für die es medizinisch sinnvolle und aus Kundensicht hilfreiche E-Health-Lösungen gibt, die ab sofort pilotiert werden.



Mit dem „Diabetizer“ risiko-relevante Daten verwalten

Diabetiker müssen große Datenmengen erfassen und auswerten, wenn sie das Risiko gravierender Spätfolgen verringern möchten. Das Problem: Häufig werden relevante Risikofaktoren wie zum Beispiel Bewegung nicht ausreichend berücksichtigt. Speziell für Diabetiker hat die Gothaer deshalb ein Gesamtkonzept entwickelt: Im Zentrum steht eine App, in der alle risikorelevanten Daten wie Blutzucker, Blutdruck, Ernährung und Bewegung erfasst werden können. Zusätzlich stellt die Gothaer allen Kunden Bluetooth-fähige Blutdruck- und Blutzuckermessgeräte zur Verfügung

und bezuschusst außerdem den Kauf eines Fitnessarmbands beim neuen Kooperationspartner Garmin*, dessen Fitnessarmbänder mit der Diabetizer-App synchronisiert werden können. Alle erfassten Daten werden zu einem Risikoindex zusammengefasst und lassen sich grafisch aufbereitet als PDF zum Arztbesuch mitnehmen.



Mehr Infos gibt's unter www.diabetizer.com

Novego: Webbasiertes E-Learning bei psychischen Erkrankungen

Mit Novego bietet die Gothaer online-basierte Unterstützungsprogramme zur Linderung von Symptomen einer Depression, von Burnout und unterschiedlichen Angststörungen. Alle Programme werden von multimedialen Inhalten wie Videos, Audios oder interaktiven Übungen begleitet. Außerdem gibt es die Möglichkeit, sich wöchentlich persönliches, schriftliches

Feedback von einem erfahrenen Psychologen einzuholen. Die Programme können vollkommen anonym durchgeführt werden. Die Novego-Selbsthilfeprogramme setzen dort an, wo Versorgungslücken – zum Beispiel wegen Wartezeiten auf einen Therapieplatz – bestehen. Sie verstehen sich als

ergänzender Baustein zur Regelversorgung, nicht als Therapieersatz.



Mehr Informationen gibt es unter www.novego.de

Tinnitus: Weniger Ohrensausen durch Tinnitracks



Tinnitussymptome können – neben der klassischen Behandlung – auch durch das Hören von Musik mit gezielt gefilterten Frequenzbereichen gelindert werden. Genau darum geht es beim E-Health-Projekt „Tinnitracks“ – eine Plattform, über die eine Filterung der Musik gemäß den medizinisch indizierten Kriterien möglich ist. Zum Gesamtpaket gehört neben der Tinnitracks-Software auch ein passender Kopfhörer. Kunden der Gothaer erhalten die Möglichkeit, „Tinnitracks“ kostenfrei für eine Laufzeit von einem Jahr zu nutzen.



Mehr Informationen gibt es unter www.tinnitracks.de

Wer kann an den Programmen teilnehmen?

Und so geht's: geeignete und interessierte Kunden erhalten einen Gutscheincode, mit dem eine Anmeldung in der jeweiligen App oder im jeweiligen Programm unkompliziert möglich ist. Teilnehmen kann jeder vollversicherte Kunde, der an einer Krankheit leidet, für die eine der genannten Lösungen geeignet ist. Übrigens: Die Gothaer erhält selbstverständlich keinerlei personenbezogene Daten von den jeweiligen App-Anbietern.



Gesunde Vorteile, die sich auszahlen: Die betriebliche Krankenversicherung der Gothaer.

- Ausgezeichnete Vorsorge dank ganzheitlichen Konzepts
- Höhere Bindung von Fach- und Führungskräften
- Attraktive Tarife, arbeitgeber- und arbeitnehmerfinanziert

Weitere Informationen bei Ihrem Gothaer Berater oder auf www.gothaer.de

Gothaer

- ✔ Fitnessarmbänder können eine gute Hilfe für bessere Fitness und Gesundheit sein.
- ✔ Fitness-Tracker sind auch bei Angeboten in Unternehmen einsetzbar.

Wearables

Motivation ist alles!

Es ist der Mega-Trend am Handgelenk: Fitness-Tracker sind für jeden gesundheitsbewussten Menschen zum „must-have“ geworden. Inzwischen gibt es eine sehr große Auswahl an Herstellern und Modellen. Dabei wird immer stärker auch der Einsatz von Fitness-Trackern für Mitarbeiter in Unternehmen getestet.

Fitnessinformationen rund um die Uhr
Gleich nach dem Aufwachen geht der Blick auf das modische Accessoire am Handgelenk: Wie war mein Schlafrythmus? Danach zum Frühstück, die ersten Kalorien

des Tages werden mit dem Tracker protokolliert. Auf dem Fahrrad ins Büro – Puls im grünen Bereich! Büroarbeit im Sitzen – nach einiger Zeit meldet sich der Vibrationsalarm am Handgelenk: Jetzt wäre es mal wieder

Zeit für etwas Bewegung! Der typische Tag eines Fitness-Tracker-Anwenders: 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche bestens über den Fitness-Status und die verbrauchten Kalorien informiert.

Beispiele für aktuelle Fitness-Tracker



Wichtigste Funktionen / Top-Funktionen

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 24-h-Tracking: Schritte & Distanz, verbrannte Kalorien, Schlafdauer & Schlafzyklen etc. • Als Armband, im Clip am Gürtel oder BH • Unterstützt: iPhone ab 4s, Android ab 4.3, Windows Phone ab 8.1 + Runtastic Me Apps • Wasserdicht (100 m) | <ul style="list-style-type: none"> • Misst Herzfrequenz rund um die Uhr • Uhrzeit, zurückgelegte Schritte, Entfernungen, Ruhepuls der letzten sieben Tage und verbrannte Kalorien • Höhenmesser: würdigt auch Treppensteigen • Inaktivitätsmessung: Vibrationsalarm fordert zu mehr Bewegung auf • Kopplung mit dem Smartphone | <ul style="list-style-type: none"> • Aktivitätssensor registriert ununterbrochen körperliche Aktivität + überwacht Schlafqualität • HealthManager App • Bluetooth® Smart Technologie • Tracking: Schrittzähler, Strecke, Kalorienverbrauch, Aktivitätsdauer, Erreichung des täglichen Bewegungsziels • Schlaf-Bewegungsaktivität und Schlafdauer | <ul style="list-style-type: none"> • Always-on-Aktivitätsverfolgung protokolliert Aktivitäten im Tagesverlauf • Pulssensor bietet Gear Fit Coaching in Echtzeit und motiviert, die Fitnessziele zu erreichen • Sofort-Benachrichtigungen über E-Mails, SMS, Anrufe und Apps • Kompatibel mit GALAXY Smartphones und Tablets | <ul style="list-style-type: none"> • Zeichnet tägliche Aktivität, Kalorien, Schritte und Schlafverhalten auf • Zeigt Kalorien, die beim Training und im Alltag verbraucht werden • Genaue Pulsmessung am Handgelenk • Polar Flow Webservice • Datensynchronisation über Bluetooth® • Vibrationsalarm: Anrufe, Nachrichten, E-Mails und Kalender | <ul style="list-style-type: none"> • Fitnesstracker mit Zählung der Schritte, Distanz und Kalorien • Smart Coach Fitness- und Aktivitätspläne • Misst Schlaf-/Wachzeiten, leichten/festen Schlaf • Bluetooth® 4.0 BLE • Akkulaufzeit: bis 10 Tage • Community-Funktion • Vibrationsalarm zum Wecken oder zur Bewegungserinnerung |
|---|---|---|---|---|---|

Kommentar

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|
| Runtastic Orbit ist ein 24-h-Aktivitäts-Tracker, der Bewegung, Fitnessaktivitäten sowie die Schlafzyklen rund um die Uhr aufzeichnet. Hilft aktiv, persönliche Ziele zu erreichen, und motiviert zu mehr Bewegung. | Neben dem Aktivitätstracking informiert das Armband in Verbindung mit einem Smartphone per Vibrationsalarm über eingehende Anrufe, Kalendererinnerungen sowie Textnachrichten. Der Musik-Player auf dem Telefon lässt sich über das Armband steuern. | Die Webapplikation des Beurer HealthManager ist vom TÜV Rheinland zertifiziert. Im Rahmen einer umfangreichen Sicherheitsanalyse wurde bestätigt, dass das Online-Portal des Beurer HealthManager den gesetzlichen Anforderungen des Bundesdatenschutzgesetzes entspricht. | Samsung Gear Fit zeigt wichtige Nachrichten und hilft, persönliche Fitnessziele zu erreichen. Durch Staub-/Wasserschutz auch geeignet für Outdoor-Einsatz. Eine induktive Ladeschale (Zubehör) sorgt für hohen Komfort beim Aufladen. | Der A360 ist ein 24/7 Fitness & Activity Tracker mit Pulsmessung am Handgelenk. Das wechselbare Armband aus weichem Silikon ist in drei Größen/fünf Farben erhältlich. Der wasserdichte Polar A360 verfügt über Smartwatch-Funktionen wie die Anzeige von Push-Nachrichten mit Vibration und ein Farb-Touch-Display. | Jawbone UP2 ist ein Aktivitätstracker, der neben den üblichen Daten auch den Schlafrythmus und die Mahlzeiten protokolliert. Der Tracker hat kein Display, sondern wird durch die Bluetooth®-Verbindung zu einem Smartphone per App ausgelesen. |
|--|--|--|---|--|---|

99,- Euro

149,- Euro

89,99 Euro

114,90 Euro

199,95 Euro

119,99 Euro

25 % Rabatt für Gothaer Kunden

Aktionscode: **DE-201604-GOTHAER**

Für Gothaer Kunden gewährt Garmin einen Sonderrabatt. Die ersten 300 Besteller erhalten 25 Prozent Nachlass auf die folgenden Garmin Fitness-Tracker-Modelle:

Garmin vivosmart HR

im Internet unter: tinyurl.com/z4tgh45

Garmin fenix 3 Saphir

im Internet unter: tinyurl.com/gobb2wt

Diese Aktion ist bis zum 3. Juli 2016 befristet.

Senkung des Herzinfarkt-Risikos

Mit die wichtigste Funktion eines Fitness-Trackers ist der „Aktivitätsalarm“: Wenn der Anwender eine bestimmte Zeit inaktiv war, gibt der Tracker ein akustisches oder optisches Signal, das an die körperliche Aktivität erinnert. Nach einer gewissen Zeit stellt sich dadurch eine Routine ein, die letztlich nicht nur für die Fitness, sondern langfristig auch für die Gesundheit einen kaum zu überschätzenden Gewinn bietet. Durch die konsequente Verwendung eines Fitness-Trackers kann die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung an Typ-II-Diabetes oder eines Herzinfarkts deutlich verringert werden (siehe Interview rechts).

Fitness-Wettbewerbe

Dass diese Miniatur-Motivationstrainer auch für das Wohlbefinden und die allgemeine Gesundheit von Mitarbeitern einen guten Beitrag leisten können, entdecken immer mehr Unternehmen. Auch die Gothaer bietet mit „MediExpert“, ihrem Dienstleister für betriebliches Gesundheitsmanagement, ein Angebot für die betriebliche Gesundheitsförderung. So werden in Kooperation mit Garmin zum Beispiel „Fitness-Wettbewerbe“ organisiert. Dabei können die Mitarbeiter gegeneinander antreten und für einen vereinbarten Zeitraum versuchen, Fitnesspunkte für Aktivitäten zu sammeln. Ob Treppensteigen statt Liftfahren oder auch mal ein kleiner Spaziergang in der Mittagspause: Jede Aktivität zählt auf das Punktekonto des Teilnehmers ein. Dabei ergibt sich eine Win-win-win-Situation: für die Gesundheit, für die Motivation und für den Teamgeist.

„Fitness-Tracker funktionieren!“

Interview mit Jörn Watzke, Director Global B2B Sales and Mobile Business bei Garmin

Chefsache: Herr Watzke, was ist der positive Nutzen von Fitness-Trackern?

Jörn Watzke: Der Begriff Fitness-Tracker beschreibt den Mehrwert der Geräte nur unzureichend. Sie sollen nicht nur tracken, sondern den Nutzer zu mehr Bewegung motivieren. Und so zeigen, dass mit kleinen Veränderungen eine massive Verbesserung der Gesundheit einhergeht. So soll man mindestens alle zwei Stunden seinen Kreislauf in Schwung bringen. Daran wird man durch die Movebar auf dem Display unserer Fitness-Tracker erinnert. Denn durch Erhöhung der Aktivität um 30 Prozent auf 10.000 Schritte pro Tag wird zum Beispiel die Wahrscheinlichkeit eines Herzinfarktes um 90 Prozent und die von Typ-II-Diabetes um 50 Prozent gesenkt (American Diabetes Association). Wir sehen, dass die Nutzer von Garmin Fitness-Trackern ihre Aktivität signifikant und nachhaltig erhöhen, weil sie es wollen und Spaß daran haben.

Stichwort Corporate Health: Wo sehen Sie die Einsatzmöglichkeiten dieser Geräte in Unternehmen?

Fitness-Tracker im Unternehmen sind ein fundamentaler Pfeiler im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Sie erhöhen Motivation und Aktivität und damit automatisch die Produktivität der Mitarbeiter. Auch die Zahl der Krankheitstage wird gesenkt. Wichtig ist, dass die Programme freiwillig und anonym funktionieren – und vor allem Spaß machen. Auf der von MediExpert eingesetzten Plattform „Garmin Health“ können Mitarbeiter in Teams in einer Challenge gegeneinander antreten. Das erhöht den Spaßfaktor –

und damit die Mitmachquote unter den Mitarbeitern. Und zwar in allen Aktivitätsklassen.

Was bieten Sie im Rahmen der MediExpert Kooperation Gothaer Kunden an?

MediExpert bietet seinen Unternehmerkunden im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements eine Fitness-Challenge (Schrittzählerwettbewerb) an. Die Mitarbeiter bekommen von ihrer Firma über Garmin einen Fitness-Tracker, entweder kostenlos oder stark subventioniert. Gesundheitsexperten von MediExpert setzen einen an die Bedürfnisse und die Struktur der Firma angepassten Wettbewerb auf und begleiten diesen bis zum Ende. So wird eine optimale Umsetzung gewährleistet, um auch den inaktiven Teil der Belegschaft zu motivieren. Das stellt eine nachhaltige Verbesserung der Gesundheit, Mitarbeiterbindung und Produktivität sicher.

Ist die Anwendung auch für die Vor- bzw. Nachsorge bei schweren Krankheiten geeignet?

Ja, auch hier ergeben sich große Vorteile für Träger von Fitness-Trackern. Nachweislich verbessert sich der Heilungs- und Erholungsprozess bei Patienten in der Nachsorge zum Beispiel nach einer Chemotherapie oder Herzerkrankungen, wenn der Patient sich mehr bewegt und aktiver ist. Hier können und werden Fitness-Tracker eine positive Rolle spielen. Für Risikopatienten spielt zusätzlich auch die Vorsorge eine wesentliche Rolle – zu der ebenso ausreichend Bewegung gehört.



Jörn Watzke

Director Global B2B Sales and Mobile Business

Jörn Watzke leitet seit April 2014 den globalen Vertrieb B2B Health bei Garmin.

Zuvor leitete er langjährig das Mobile-Navigations-Geschäft bei Garmin und das Produktmanagement für alle Businessbereiche der NAVIGON AG.

Betriebliche Krankenversicherung und betriebliche Gesundheitsförderung

Win-win-win: So profitieren Arbeitgeber, Mitarbeiter und die Gesundheit

Unternehmen können mit der betrieblichen Krankenversicherung und Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung die Gesundheit ihrer Mitarbeiter verbessern und damit die Produktivität steigern.

Die betriebliche Krankenversicherung erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Warum das so ist, lässt sich an zwei Zahlen einer aktuellen Arbeitnehmerstudie der Gothaer Krankenversicherung illustrieren: Während 61 Prozent aller Arbeitnehmer Interesse an einer Krankenzusatzversicherung zeigten, haben erst vier Prozent der Arbeitnehmer bereits eine betriebliche Krankenversicherung von ihrem Arbeitgeber angeboten bekommen. Oder anders

Erst vier Prozent aller Arbeitnehmer haben eine betriebliche Krankenversicherung angeboten bekommen

ausgedrückt: Im Kampf um qualifizierte Fach- und Führungskräfte können sich Arbeitgeber mit der betrieblichen Krankenversicherung eine attraktive Position sichern – und bestehende Mitarbeiter mit der Sozialleistung ans Unternehmen binden. Und so funktioniert's: Der Arbeitgeber schließt für seine Belegschaft einen Grup-

Bereits ab einem AU-Tag weniger pro Mitarbeiter werden Ausfallkosten gespart

| Anzahl Beschäftigte: 50 | Ohne bKV* | Mit bKV | Mit bKV und BGM |
|---|-----------|---------------|-----------------|
| Tage der Arbeitsunfähigkeit (AU) pro Mitarbeiter pro Jahr | 17,4 | 16,4 | 15,4 |
| AU-Tage im gesamten Unternehmen | 870 | 820 | 770 |
| Ausfallkosten pro Tag der AU | 352 | 352 | 352 |
| Ausfallkosten gesamt pro Jahr | 306.240 | 288.640 | 271.040 |
| Ersparnis von Ausfallkosten | | 17.600 | 35.200 |

Bei der Kombination von bKV und BGM steht durch die Reduktion von Fehlzeiten ein monatliches Budget zur Finanzierung der Maßnahmen von 58,67 Euro pro Mitarbeiter zur Verfügung.

* Quelle: Jahresbericht für Betriebe im Verarbeitenden Gewerbe, Statistisches Bundesamt, Stand: 2014, Volkswirtschaftliche Kosten durch Arbeitsunfähigkeit 2012, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Stand: 2014

penversicherungsvertrag ab und finanziert in der Regel die Beiträge. Beteiligt sich der Arbeitgeber nicht an der Finanzierung, können sich die Arbeitnehmer über den Betrieb einfach und preiswert selbst versichern. Die betriebliche Krankenversicherung ist auf jeden Fall eine Win-Win-Situation für den Arbeitgeber und seine Mitarbeiter.

Förderung der Mitarbeitergesundheit zahlt sich aus

Neben der betrieblichen Krankenversicherung ist das betriebliche Gesundheitsmanagement ein unverzichtbarer Bestandteil, wenn es um Konzepte rund um die Mitarbeitergesundheit geht. Denn sie ergänzt die Säulen Erkennung und Behandlung um



Drei Fragen an ... Dr. Marcus Korthäuer

Chefsache: Herr Korthäuer, warum bieten Sie Ihrer Belegschaft MediGroupAG S2 als Sozialleistung an?

Für uns als spezialisierten Anbieter von Anlagen zur Kennzeichnung von Produkten sind Begriffe wie „War for Talents“ – also der Kampf um die besten Köpfe – eben keine leere Floskel, sondern längst Realität. Als Technologieführer benötigen wir regelmäßig hochqualifiziertes und motiviertes Personal.

Mit unserem zusätzlichen Angebot der betrieblichen Krankenversicherung steigen nicht nur unsere Chancen, gute neue Leute zu finden, sondern eben auch, diese dann längerfristig ans Unternehmen zu binden. Aber auch die fantastische Arbeit der Mitarbeiter in den letzten Jahren, die maßgeblich zu dem Firmenerfolg beigetragen haben, soll damit belohnt werden.

Aber unterm Strich kostet Sie Ihr Angebot doch erst einmal Geld, oder?

Dies muss man differenziert sehen. Natürlich habe ich erst einmal Betriebsausgaben, das ist klar. Aber neben der damit erreichten Mitarbeiterbindung gibt es einen vielleicht noch wichtigeren Aspekt: Ist Ihnen klar, welche Kosten ein Arbeitsunfähigkeitstag so mit sich bringt? Wenn ich es schaffe, durch erstklassige medizinische Versorgung meiner Mitarbeiter den Krankenstand im Unternehmen signifikant zu senken, zahlt sich das unterm Strich auch betriebswirtschaftlich aus.

Parallel besteht für Ihre Mitarbeiter ebenfalls die Möglichkeit, weitere KV-Zusatztarife zum Beispiel für Zahnsatz eigenfinanziert abzuschließen. Wie wird dieses Angebot angenommen?

ger ist noch, dass ein deutlicher Beitrag zur Erhaltung und Steigerung der Produktivität im Betrieb geleistet wird. In Zeiten alternierender Belegschaften und damit einhergehend steigender Ausfallzeiten durch Arbeitsunfähigkeit (AU) werden genau solche produktivitätssteigernden Konzepte immer

Beitrag zur Steigerung der Produktivität

wichtiger. Und: Die Investition in die Mitarbeitergesundheit zahlt sich aus. Wie das Schaubild auf Seite 12 zeigt, sind deutliche Effekte bereits dann zu erkennen, wenn es gelingt, die durchschnittlichen AU-Zeiten um nur einen Tag zu reduzieren.

.....
Beim Kampf um die besten Mitarbeiter haben Zusatzangebote wie eine betriebliche Krankenversicherung eine hohe Attraktivität bei den Kandidaten.
.....



Dr. Marcus Korthäuer ist Geschäftsführer der ESPERA-WERKE in Duisburg. Das Maschinenbauunternehmen hat für seine rund 130 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als arbeitgeberfinanzierte Sozialleistung die stationäre Ergänzungsversicherung MediGroupAG S2 abgeschlossen.

Ich würde sagen: sehr gut. Wir hatten eigentlich von Anfang an kein Problem, die Mindestteilnehmerzahl pro Tarif zusammenzubekommen. Den Mitarbeitern ist klar, dass sie neben den günstigen Preisen, die ein Gruppentarif eben bietet, auch von zusätzlichen Vorteilen profitieren. Am wichtigsten scheint mir hier die vereinfachte Gesundheitsprüfung, ohne die der ein oder andere vielleicht gar keinen Schutz als Einzelkunde mehr bekommen würde.

die wichtige Perspektive der Prävention. Betriebliches Gesundheitsmanagement sensibilisiert die Belegschaft, auf ihre Gesundheit zu achten und aktiv etwas dafür zu tun – beispielsweise durch den gezielten Einsatz eines Stresscoachs oder durch Gesundheitstage im Betrieb. Und wer schon frühzeitig Krankheiten vorbeugt, fällt seltener aus und ist gleichzeitig motivierter am Arbeitsplatz. Damit wirkt sich ein ganzheitliches Konzept für die Mitarbeiter-

gesundheit also nicht nur positiv bei der Gewinnung qualifizierter Mitarbeiter in Zeiten des Fachkräftemangels aus. Viel wichti-

Betriebliche Krankenversicherung nach MediGroup

Mit den **MediGroup-S**-Tarifen können Patienten die Versorgung im Krankenhaus durch eine Unterbringung im Einbettzimmer und die Chefarztbehandlung sinnvoll ergänzen. Die Vorsorgetarife **MediGroup V** ermöglichen zusätzliche Gesundheitschecks oder Vorsorgeuntersuchungen zum Beispiel gegen Krebs, Grünen Star oder Osteoporose.

Kombination von betrieblicher Krankenversicherung und Gesundheitsmanagement bringt Vorteile

Wenn sich der Arbeitgeber für beide Lösungen – also vom Arbeitgeber finanzierte betriebliche Krankenversicherung und betriebliches Gesundheitsmanagement – entscheidet, bietet die Gothaer verschiedene Maßnahmen zum betrieblichen Gesundheitsmanagement zu Sonderkonditionen an.



Interview mit Josef Maiwald, Spezialist für Gesundheitsmanagement

Wenn alles zu viel wird: Der Stress-Blitz hilft sofort

Stress ist inzwischen der übliche Modus in unserem Arbeitsalltag. Darüber, wie man negativen Stress erkennen kann, und welche Gegenmaßnahmen man am Arbeitsplatz ergreifen kann, sprach die chefsache mit Stress-Coach Josef Maiwald.

Chefsache: Herr Maiwald, was sind aus Ihrer Sicht die Ursachen für den wachsenden Stress am Arbeitsplatz?

Josef Maiwald: Die Ursachen für dauerhaften „Stress“ oder Überforderung sind vielfältig. Am häufigsten sind Situationen, in denen auf die Beschäftigten einfach zu viel einströmt. Sie sind permanent erreichbar, und mehrere Dinge haben zur gleichen Zeit „höchste Priorität“. Dadurch sammeln sich mehr Mails und Aufgaben an, als sie abarbeiten können. Wenn diese Situation eine längere Zeit anhält und dann vielleicht auch noch ein gewisser persönlicher Perfektionismus, fordernde Chefs oder ein belastendes Arbeitsklima hinzukommen, ist der Bogen irgendwann überspannt.

Was sind die häufigsten Formen von Stress?

Wir unterscheiden zwischen Eu-Stress und Dis-Stress. Den Eu-Stress oder „gesunden Stress“ erleben wir als positiv. Wir sind hellwach und leistungsfähig. Beim ungesunden und belastenden Dis-Stress fühlen wir, dass wir die Anforderungen nicht bewältigen können, oder sind einfach überfordert. Egal ob Eu- oder Dis-Stress – auf Dauer zählt nur, ob nach anstrengenden Phasen genügend Zeit für Regeneration besteht – ob die Balance gewahrt ist. Außerdem lassen sich die Stressursachen nach äußeren Faktoren wie hoher Arbeitsanfall und inneren Faktoren wie falsches Pausenverhalten, Unordnung oder sprunghaftes Arbeiten einteilen.

Wie sehen die gesundheitlichen Folgen am Arbeitsplatz aus?

Da (übermäßiger) Stress das mentale und biologische Gleichgewicht des Menschen gefährdet, ist die Palette an Folgen sehr groß: Konzentrationsmangel, höhere Unfallgefahr zum Beispiel im Straßenverkehr, Rückenschmerzen, ein angeschlagenes Immunsystem bis hin zum Burnout und zu chronischen psychosomatischen Krankheiten. Es gibt wenige Krankheiten, bei denen Stress gar keine Rolle spielt.

Alarmzeichen, auf die man reagieren sollte?

Stress ist nicht grundsätzlich negativ. Wie schon beim Eu-Stress erwähnt, bringt uns ein gewisses Maß an Stress in Schwung und regt auch das Immunsystem an. Leider kippt diese anfänglich positive Wirkung

Medi Expert

ist ein Tochterunternehmen der Gothaer und bietet ein kompetentes Gesundheitsmanagement in Unternehmen an. Auf Basis jahrelanger Erfahrung werden individuelle Programme für die betriebliche Gesundheitsförderung entwickelt. So profitieren Geschäftsleitung und Mitarbeiter vom gebündelten Know-how der interdisziplinären Teams, die sich aus erfahrenen Ernährungsexperten, Sportwissenschaftlern, Fachkräften für Arbeitssicherheit, Psychologen und Pädagogen zusammensetzen.

allzu schnell ins Negative – und es ist nicht einfach, diesen Punkt wahrzunehmen. Wenn wir merken, dass wir nicht mehr so belastbar sind, dass wir anstrengende Tage nicht mehr so gut „wegstecken“ können, dass wir nicht mehr die Geduld zum Zuhö-



Josef Maiwald

Der MediExpert-Coach Josef Maiwald ist Diplom-Psychologe und Spezialist für Personalentwicklung, Talentmanagement, betriebliches Gesundheitsmanagement sowie Systemisches Konsensieren. Seit über 25 Jahren ist er in der Personal- und Führungskräfteentwicklung für internationale Konzerne, mittelständische Unternehmen sowie die öffentliche Verwaltung tätig. kontakt@mediexpert.de

ren haben und so weiter, schieben wir dies gerne auf unser Alter. Wenn keine leistungsmindernde Krankheit vorliegt, können wir aber bis ins hohe Alter fit sein. Oft schwinden die Kräfte nicht, weil wir alt werden, sondern weil wir uns ausgelaugt fühlen. Dies ist das Zeichen, dass wir gemessen an den Anstrengungen des Alltags zu wenig regenerieren.

Ihre Empfehlung für Erste Hilfe bei Stress?

Wenn es zu turbulent wird, neigen wir dazu, mehr Energie einzusetzen und beispielsweise schneller zu agieren. Auf der Strecke bleibt die nötige Reflexion, ob wir wirklich zielgerichtet vorankommen. Es geht dann darum, durch Achtsamkeit und Entspannung unsere Erregung auf das richtige Niveau zurückzuschrauben. Dies klappt zum Beispiel recht gut mit der kombinierten Achtsamkeits- und Entspannungsübung, dem sogenannten „Stressblitz“. Diese etwa zehnmündige Übung führen wir mit den Mitarbeitern direkt am Arbeitsplatz durch. Sie besteht aus fünf Schritten: 1. Distanz zum Arbeitsplatz (mit dem Bürostuhl vom Arbeitsplatz wegrücken), 2. Atemübung (Konzentration auf die Atmung in den Bauch), 3. Countdown (rückwärts von 10 bis 1 zählen und dabei weiter entspannt atmen), 4. Visualisierung (gedankliche Vorstellung eines Wohlfühlortes) und 5. fokussierte Aufmerksamkeit (Aufgaben mit sachlicher Distanz

neu einteilen und sich darauf konzentrieren). Für diese Übung gibt es von MediExpert auch ein kleines Merkblatt. Die Mitarbeiter können sie also jederzeit selbst durchführen.

Einzelcoaching oder Gruppenseminar, was ist besser?

Mitarbeiter, die sich bisher wenig mit den Themen Selbstmanagement, Resilienz und Stresskompetenz auseinandergesetzt haben, empfehle ich eher eine Seminarteilnahme. Es ist nicht nur kostengünstiger, die allgemeinen „Basics“ einer Gruppe darzustellen. Die Gruppe bietet auch die Chance, Erfahrungen auszutauschen, zu erleben, dass es Kollegen ähnlich ergeht. Besuchen Arbeitsteams einen Workshop, ist es möglich, Arbeitsabläufe zu optimieren und entsprechende Vereinbarungen zu treffen. In akuten oder speziellen Fällen ist das Einzelcoaching besser. Unter vier Augen oder auch im Telefonat kann ich als Coach natürlich viel intensiver auf die Situation eingehen und zum Beispiel ganz kurz nach einer stressigen Situation reflektieren, welche Verhaltensmöglichkeiten es neben den gewohnten noch gibt.

Warum sind gestresste Mitarbeiter schlecht für ein Unternehmen?

Unter Hochdruck zu arbeiten reduziert das Denk- und Urteilsvermögen, erhöht das Unfallrisiko, das Arbeitsklima wird gereizter, und – das ist insbesondere in Positionen, die soziale Kompetenz erfordern, relevant – die Fähigkeit, zuzuhören, mit Empathie auf andere einzugehen und kreative Lösungen zu entwickeln, bleibt auf der Strecke. Mitarbeiter, die längere Zeit über ihre Kräfteverhältnisse leben, sind längst nicht mehr voll leistungsfähig. Die gesundheitlichen Beeinträchtigungen, die sich zum Beispiel aufgrund von Schlafproblemen, Rückenleiden oder eines angeschlagenen Immunsystems in der Abwesenheitsquote bemerkbar machen, sind ja nur die Spitze des Eisbergs. Es sollte daher im Bestreben des Unternehmens liegen, die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter auf möglichst hohem Niveau zu halten und sich damit als attraktiver Arbeitgeber zu positionieren.

Hilfe im Wald

Gothaer fördert Rettungs-App

Ob Jogger, Reiter, Hunde-Besitzer, Waldarbeiter, Förster oder Jäger, sie alle sind im Wald unterwegs, und das oft alleine. Bei einem Unfall ist der Verletzte daher komplett auf sein Mobiltelefon angewiesen – und kann nur auf Empfang hoffen.

Zusätzlich muss der genaue Standort den Rettungskräften geschildert werden – im Walddickicht nicht ganz einfach. Die App „Hilfe im Wald“ von INTEND Geoinformatik schafft Abhilfe. Unterstützt durch die Gothaer, kann diese App kostenlos genutzt werden.

Rettung auch ohne Handynet

Auch wenn am Unfallort kein Handynet zu erreichen ist, kann mit der App „Hilfe im Wald“ per GPS der eigene Standort und der

allen Bundesländern, und täglich kommen neue hinzu. Die Rettungspunkte sind mithilfe ihrer Koordinaten wahlweise mit einem Luftbild oder einer topografischen Karte als Hintergrund gespeichert.

Im Wald: Sicherheit für alle

Die Anwendungsbereiche der App sind vielfältig: Ein Fokus sind all diejenigen, die sich professionell im Wald bewegen, beispielsweise Forstwirte, Inspektionsbeamte, Waldbesitzer, Jäger oder Holztransporteure. Mit der Übersicht über die Rettungspunkte kann die App die Planung und Vorbereitung aller Arbeiten im Wald unterstützen. Zusätzlich spricht die Anwendung zum einen Spaziergänger oder Hundebesitzer im Freizeitbereich an, zum anderen verhilft sie auch Reitern, Mountain-Bikern oder Joggern zu mehr Sicherheit beim Sport.

50.000 Rettungspunkte bei den Hilfsdiensten hinterlegt

direkte Weg zu den auf dem Handy gespeicherten Rettungspunkten ausgemacht werden. Dort ist auf jeden Fall Telefonkontakt möglich. Diese über 50.000 vereinbarten und fest markierten Punkte sind auch bei den Rettungsdiensten hinterlegt. In einem Notfall wissen Feuerwehr und Co. deshalb auch genau, wo sie zur Rettung hin müssen. Solche Stationen gibt es in



Ausführliche Informationen finden Sie unter:
<http://www.intend.de/produkte/hilfe-im-wald>



Golf für Einsteiger

Das Paradies hat 18 Löcher und ein Handicap

Über kaum eine andere Sportart gibt es so viele Klischees (und Witze) wie über Golf: Rentnersport, Freizeitbeschäftigung reicher Menschen in modisch fragwürdiger Kleidung. Wenn man aber Golfer fragt, die gerade erst mit dem Sport angefangen haben, dann sind die meisten geradezu süchtig nach diesem Sport. Und tatsächlich bietet Golf auch für Berufstätige mehr, als man denkt.

Golf ist gerade für Menschen, die in einem stressigen Berufsumfeld arbeiten, eine sehr gute Möglichkeit, abzuschalten und dem schädlichen Dis-Stress (siehe Beitrag Seite 14) etwas entgegenzusetzen. Die Kombination aus gesunder Bewegung in der Natur und der Herausforderung einer anspruchsvollen Sportart übt auf immer mehr Menschen eine große Faszination aus. Hier einige wissenswerte Fakten für Golfeinsteiger:

Golf hält fit

Wer regelmäßig Golf spielt, tut nicht nur etwas für seine Fitness, sondern verbrennt auch jede Menge Kalorien: Bei einer Runde Golf über 18 Löcher verbraucht man circa 1.200 bis 1.400 Kalorien, das entspricht etwa 2,5 Stunden auf dem Fahrrad im Fitness-Studio! Und das aber an der frischen Luft und bei (hoffentlich) sonnigem Wetter!

Golf verbindet – privat und geschäftlich

Ob auf dem Heimatplatz oder im Urlaub: Durch Golf lernt man schnell nette Leute kennen. Nicht nur privat kann man so seinen Freundeskreis erweitern, auch geschäftlich sollen dadurch schon die einen oder anderen Verbindungen entstanden sein. Im Vordergrund sollte aber immer der Spaß stehen. Alles andere ergibt sich von selbst. Viele Geschäftsleute haben deshalb in den Sommermonaten ihren Golfbag immer im Auto. Neun Löcher After-Work-Golf sind eine schöne Möglichkeit, einen anstrengenden Arbeitstag entspannt zu beenden.

Für jeden Geldbeutel etwas dabei

Um auf einem der 730 Golfplätze in Deutschland spielen zu dürfen, braucht man neben der „Platzreife“ (quasi die Führerscheinprüfung der Golfer) in der Regel

Die Digitalisierung hat auch beim Golfen Einzug gehalten. Die Entfernungen zum Ziel misst eine spezielle GPS-Uhr auf den Meter genau (zum Beispiel GARMIN Approach® S20).



auch eine Golfclub-Mitgliedschaft. Von dem exklusiven Edelclub mit Aufnahmegebühren von über 20.000 Euro (zuzüglich Jahresbeitrag) bis zu Fernmitgliedschaften für einen Komplettpreis von 150 Euro im Jahr (dabei muss der Wohnsitz mindestens 200 km vom Club entfernt sein) gibt es ein sehr großes Angebot. Vergünstigte Tarife gibt es oft bei Firmenmitgliedschaften und auch wenn andere Familienangehörige bereits Mitglied im Club sind.

Was kostet Golf?

Neben den Kosten für die bereits erwähnte Platzreife (circa 250 Euro) und die Mitgliedschaft in einem Golfclub kommen dazu die Kosten für Ausrüstung und entsprechende Golfkleidung. Günstige Einsteiger-Golfsets gibt es schon ab 250 Euro.

Eine entspannte Golfrunde in schöner Landschaft und netter Gesellschaft: für viele das schönste Hobby der Welt.



Der Schlägersatz für einen fortgeschrittenen Golfer liegt dann aber schnell beim Zehnfachen dieses Preises.

Üben, üben, üben

Wichtig ist es, schon zu Beginn zu einem guten Golf-Trainer zu gehen, der ein ausgebildeter PGA-Professional sein sollte. Ein sauberer Golfschwung ist die Basis für ein erfolgreiches Spiel. Schleichen sich am Anfang Fehler ein, sind sie später auf dem Platz nur noch sehr schwer zu korrigieren. Und um wirklich gut im Golf zu werden, gilt auch hier die goldene Weisheit: Üben, üben, üben!



„Gebt mir einen Mann mit großen Händen, großen Füßen und ohne Verstand, und ich mache einen Golfer aus ihm.“

Walter Hagen (1892–1969), amerikanischer Profigolfer

Der digitale Golfer: Alles fürs Handicap!

Golfer sind als ehrgeizige Sportler bekannt, daher verwundert es auch nicht, dass auf den Fairways digitale Hilfsmittel sehr hoch im Kurs stehen. Ob Apps im Smartphone oder als GPS-Entfernungsmesser am Handgelenk: Es gibt eine fast unüberschaubare Menge an digitalen Hilfsmitteln für die Jagd

auf das Handicap – also die „Spielstärke“: Je niedriger, desto besser. In Deutschland liegt der Durchschnitt übrigens bei Handicap 34. Zum Vergleich: Von den knapp 600.000 Golfern in Deutschland haben nur etwa 2.500 ein Handicap von 4 oder besser. Es lohnt sich also zu üben!

„Mit Golf kann man wunderbar abschalten und den stressigen Berufsalltag für einen Moment hinter sich lassen.“

Interview mit PGA-Professional Richard Nömeier

Chefsache: Herr Nömeier, welches sind die Vorurteile gegenüber Golf, denen Sie immer wieder begegnen?

Richard Nömeier: Da ist zunächst einmal die oft gestellte spöttische Frage „Ist Golf überhaupt eine Sportart?“ Denn mehr als ein netter Spaziergang im Grünen scheint es für viele Nicht-Golfer ja kaum zu sein. Wenn sie dann aber selbst anfangen, Golf zu spielen, merken sie sehr schnell, dass es ein richtiger Leistungssport sein kann. Sehen Sie sich doch zum Beispiel die Profigolfer an: Das sind austrainierte Athleten, die bei Wettkämpfen über mehrere Stunden physisch und mental topfit sein müssen. Die Erfahrung, die ich so oft bei Anfängern mache, ist nämlich, dass gerade die, die sich über Golf immer lustig gemacht haben, vom Golf-Virus befallen werden, sobald sie den Schläger das erste Mal in die Hand nehmen und sehen, wie sie einen Ball richtig weit schlagen können!

Und was macht den Golfsport aus Ihrer Sicht gerade für Berufstätige so attraktiv?

Berufstätige, die im Job eine hohe Verantwortung haben, finden im Golf eine Sportart, bei der sie Körper und Geist an ihre Grenzen bringen. Und das Kuriose dabei ist, dass es gleichzeitig riesen Spaß macht, entspan-

nend ist und ausgleichend wirkt. Auf einer Golfrunde in einer schönen Landschaft und in einer Gruppe von netten Leuten kann man wunderbar abschalten und den stressigen Berufsalltag für einen Moment hinter sich lassen. Auch die Motivation durch Erfolg und Misserfolg, die beim Golf sogar in Zahlen messbar wird, durch das sogenannte Handicap, ist für viele attraktiv. Zu Beginn hat jeder das Handicap 54, und durch Turnierergebnisse kann man sich dann „herunterspielen“. Bis runter auf Handicap „0“, das dann der Leistungsklasse eines Golfprofis entspricht. Das schaffen allerdings die wenigsten. Das durchschnittliche Handicap in Deutschland liegt derzeit bei etwa 34.

Die Ausrüstung spielt bei Golf eine wichtige Rolle: Was sollten Anfänger dabei beachten?

Das ist wahr, die richtigen Schläger sind gerade am Anfang ein entscheidender Faktor! Mit dem falschen Material schleichen sich Fehler ein, die man später nur noch sehr schwer wieder korrigieren kann. Grundsätzlich sollten die Schläger zum Spieler passen, das heißt: Länge, Gewicht und die Beschaffenheit der Schäfte. Die meisten Anfänger, die mit gekauften Schlägern zu mir kommen, haben die falschen. Besser ist es, sich zu Beginn auch keinen kompletten Schläger-

satz zu besorgen, ein halber Satz mit drei bis vier Schlägern reicht völlig aus.

Kommen wir zum Trainer: Worin unterscheiden sich die Golftrainer voneinander?

Hier ist es ähnlich wie bei der Ausrüstung: Der Trainer sollte zu meinen Zielen passen. Abgesehen von der Tatsache, dass alle ausgebildeten Golflehrer eine sehr gute Basisarbeit bei Anfängern anbieten, gibt es danach dann doch Unterschiede in der Philosophie. Ich achte zum Beispiel sehr darauf, dass der jeweilige schmerzfreie Schwungablauf zu den Möglichkeiten meiner Schüler passt. Ich nenne es die „gesunde Bewegung“. Ich lege besonderen Wert darauf, einen Schwung zu vermitteln, der mit der individuellen Biomechanik vereinbar ist und somit Spaß am Golfen bis ins hohe Alter garantiert.



Richard Nömeier ist diplomierte Golflehrer auf der Anlage Hofgut Georgenthal bei Idstein/Ts. Er war Profigolfer auf internationalen Turnierserien und ist seit 2008 PGA-Professional, Inhaber der B-Trainer-Lizenz und Golf-Physio-Trainer.

- ☑ Der Einsatz digitaler Fitnessgeräte im Betrieb ist mit Zustimmung der Mitarbeiter möglich.
- ☑ Die eingesetzten Geräte müssen datenschutztechnisch hohen Sicherheitsstandards entsprechen.

Wearables, Fitness-Apps und Datenschutz

Der vermessene Mitarbeiter

Fitnessarmbänder, Gesundheits-/Fitness-Apps und sogenannte Wearables werden auch in Deutschland immer beliebter. Für viele Arbeitgeber wäre der Einsatz solcher Geräte, die die Gesundheitsdaten der Mitarbeiter für Personal- und Kapazitätsplanungen aufzeichnen, von Interesse. Aber welche rechtlichen Aspekte kommen dabei ins Spiel?

Ein Arbeitgeber wird immer ein Interesse daran haben, in welchem Gesundheitszustand sich seine jeweiligen Mitarbeiter befinden. Diese Kenntnis kann helfen, zum Beispiel Krankheitszeiten zu reduzieren, die Bedürfnisse der Mitarbeiter bezüglich der Pausen und Freizeitgestaltung auszuloten und unter Umständen sogar Belastungsspitzen für die Belegschaft zu minimieren.

Gesetzliche Hürden

Der Ansatz des Arbeitgebers ist zunächst auch menschlich verständlich, da er sich um die Gesundheit seiner Mitarbeiter sorgt und dabei nicht in erster Linie höhere Umsätze oder die Steigerung der Produktivität im Auge hat. Dem Erfassen und Auslesen von Gesundheitsdaten im Unternehmen stehen jedoch in Deutschland erhebliche gesetzliche Hürden im Weg.

Bundesdatenschutzgesetz

Sofern im Unternehmen Gesundheitsdaten erfasst werden, handelt es sich dabei nicht um allgemein personenbezogene Daten im Sinne des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG), sondern um Daten, die vom Gesetz nicht zu Unrecht als „besondere Arten“ von Daten bezeichnet werden. Es gelten daher (gem. § 3 Abs. 9 BDSG) für deren Verarbeitung datenrechtlich strengere Maßstäbe als für „einfache“ personenbezogene Daten.

Einwilligung des Betroffenen

Zwingende Voraussetzung für die Erhebung der Daten ist die vorherige Einwilligung des Betroffenen. Soll die Einwilligung die Verwendung sensibler (besonderer) Daten gestatten, so muss sie sich ausdrücklich auf diese Daten beziehen. Der Arbeitgeber

darf daher den Einsatz von Wearables, Apps oder Fitnessarmbändern im Unternehmen nicht einseitig vorgeben, sondern muss die jeweiligen Mitarbeiter um ihre Einwilligung bitten. Wichtig: Dafür ist die allgemeine Zustimmung zur Erhebung personenbezogener Daten, die üblicherweise für die Erstellung von Verdienstbescheinigungen und zur Bearbeitung durch die Personalabteilung bereits bei Abschluss des Arbeitsvertrages abgefragt wird, nicht ausreichend.

Informationelle Selbstbestimmung

Hinter dieser Verpflichtung steht das grundgesetzlich geschützte Recht auf informationelle Selbstbestimmung, als Teil

Die Geräte müssen den Sicherheitsstandards entsprechen

des Persönlichkeitsrechtes. Jeder soll dabei selbst über die Verwendung seiner persönlichen Daten bestimmen, dies gilt erst recht bei den besonders schutzbedürftigen Gesundheitsdaten. Selbst wenn die jeweiligen Mitarbeiter einer Nutzung und Erhebung sowie Auswertung der Daten zustimmen würden, ist zu prüfen, ob die angebotenen Geräte auch den Sicherheitsstandards entsprechen. Es muss vermieden werden, dass jeder Dritte auf diese Daten zugreifen kann. Weiter ist zu prüfen, ob sich der jeweilige Mitarbeiter auch der Tragweite seiner Einwilligung bewusst ist. Diese ist nämlich nur dann wirksam erteilt,

Rückschluss auf tatsächliche Arbeitsleistung aufgrund der Bewegungsmuster

wenn der Betroffene vor der Erhebung über Zweck und Umfang umfassend informiert wurde. Anhand der Bewegungsmuster könnte jedoch im Zusammenspiel mit der Auswertung der Pulsfrequenz ein Rückschluss auf die tatsächliche Arbeitsleistung oder die Einhaltung von Pausen gezogen werden. Zeigt die Auswertung mangelnde Arbeitsleistung, könnte dies arbeitsrechtliche Konsequenzen nach sich ziehen, über die sich der Mitarbeiter bei Abgabe der Einwilligungserklärung nicht bewusst war.

Betriebsverfassungsgesetz

Hinzu kommt, dass in Betrieben, in denen ein Betriebsrat existiert, dieser vor dem Einsatz von Gesundheits-Apps, Wearables oder Fitnessarmbändern nicht nur bloß angehört werden muss, sondern insoweit auch ein Mitbestimmungsrecht hat. § 87 Abs. 1 Nr. 6 Betriebsverfassungsgesetz (BetrVG) regelt das Bestehen eines Mitbestimmungsrechtes, da diese technischen Einrichtungen objektiv geeignet sind, das Verhalten oder die Leistung der Mitarbeiter zu überwachen. Zudem würden

Die Leistungsfähigkeit von Mitarbeitern im Betrieb mittels elektronischer Hilfsmittel zu prüfen kann schnell an datenschutzrechtliche Grenzen stoßen.

Mitarbeiter, die dem „Gesundheitsprogramm“ nicht beitreten und ihre Zustimmung nicht geben, womöglich ungleich behandelt oder benachteiligt.

Nur sinnvoll, wenn alle mitmachen

Die Nutzung von Apps und Wearables im Unternehmen macht jedoch nur dann Sinn, wenn alle Mitarbeiter konsequent und einheitlich die Daten messen und diese auch zur Auswertung zur Verfügung stellen. Aber selbst wenn sämtliche Mitarbeiter die ausdrückliche Zustimmung zur Erhebung und Nutzung der Gesundheitsdaten erteilen würden, müsste darauf geachtet werden, dass die Daten datenschutzkonform erhoben und gespeichert werden.

Verschlüsselung sicher?

Zwar ist laut Tests und Angaben der Hersteller eine verschlüsselte Kommunikation zwischen den Smartphone-Apps mit den jeweiligen Trackern und dem Internet gewährleistet und damit wohl ein heimliches Mitlesen ausgeschlossen. Allerdings können – dies haben Tests ergeben – Dritte auf die Daten des jeweiligen Nutzers zugreifen, wenn die gesamte Zeit die Einstellung „Bluetooth“ aktiviert ist. Insoweit

müsste zudem auf eine ausreichende, ordentliche Authentifizierung geachtet werden. Für Datenschutzverstöße wäre der Arbeitgeber verantwortlich. Falls der Arbeitgeber selbst keine eigene App entwickelt, sondern auf vorhandene Smartphone-Apps oder Fitnessbänder zurückgreift, hätte er keinerlei Einfluss darauf, ob der jeweilige Fitnesstracker sich mit jedem Smartphone in Bluetooth-Reichweite verbinden könnte, ohne dass dies der Besitzer bemerkt. Damit wäre das



Auslesen der Gesundheitsdaten für Dritte möglich, der Arbeitgeber haftbar. Hier sieht das BDSG empfindliche Bußen für Ordnungswidrigkeiten vor, die bis zu 300.000,00 Euro reichen. Ob der Arbeitgeber trotz fehlender Möglichkeit, auf die Datensicherheit Einfluss zu nehmen, hierfür die Verantwortung übernehmen will, bleibt fraglich.

Bis zu 300.000 Euro Geldbuße für Datenschutzverstöße

Fazit

Zum heutigen Zeitpunkt weist der Weg für Arbeitgeber, auf Gesundheitsdaten von Mitarbeitern zuzugreifen, sehr hohe datenschutzrechtliche Hürden auf. Auf alle Fälle wäre vor der Einführung von Wearables im Betrieb die Hinzuziehung eines versierten Anwaltes anzuraten!

RA Markus Wiese, München

Markus Wiese ist Sozjus in der Rechtsanwaltskanzlei Wiese & Wiese Rechtsanwälte GbR und seit 1997 als Anwalt tätig. Neben den Schwerpunkten Arbeits- und Verkehrsrecht ist das Hauptaugenmerk seiner Tätigkeit der Datenschutz. Insofern betreut er als externer Datenschutzbeauftragter kleinere und mittelständische Firmen.
www.wieseundwiese.de



Digitalisierung und Gesundheit

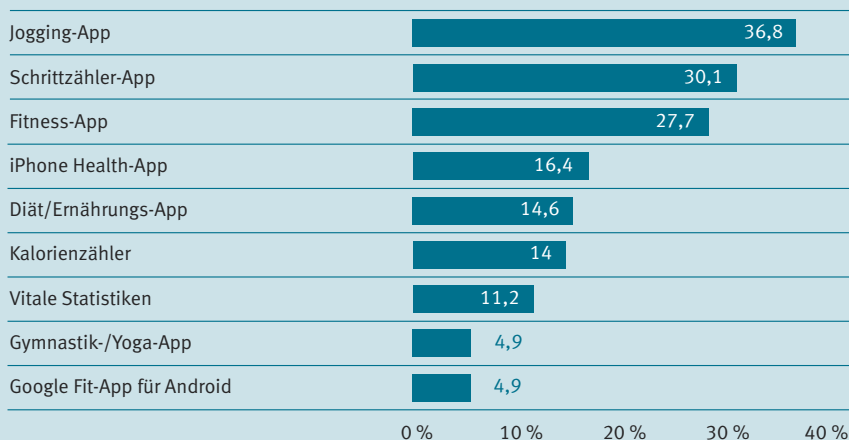
Wie lange golfen für einmal Schnitzel mit Pommes?

Neben dem Effekt der besseren Gesundheit haben die beliebten Fitnessstracker und Wearables (siehe Seite 10) für die meisten Anwender vor allem einen wichtigen Nutzen: systematisch die überzähligen Pfunde zu verlieren.

Wie schnell aber die während eines Fitnessstrainings mühsam abgebauten Kalorien mit wenigen Bissen wieder aufgenommen werden können, zeigt die Gegenüberstellung von Kalorien in verschiedenen Nahrungsmitteln und den verbrannten Kalorien bei mehr oder weniger sportlichen Aktivitäten:

Die beliebtesten Fitness-Apps

Folgende Statistik zeigt die beliebtesten Fitness-Apps deutscher Smartphone-Nutzer im Mai 2015. Bereits 30% der Nutzer gaben an, eine Schrittzähler-App zu verwenden.



Nahrungsmittel kcal pro 100 g

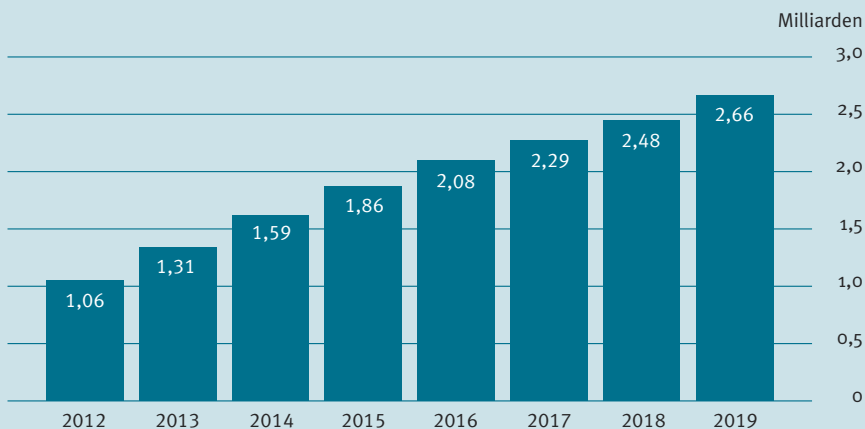
| | |
|----------------------------|-----|
| Croissant | 435 |
| Pommes frites | 306 |
| Hamburger | 285 |
| Schweineschnitzel, paniert | 209 |
| Spaghetti | 171 |
| Rindersteak | 157 |
| Sauce Bolognese | 125 |
| Putenbrust | 97 |
| Milch 3,5% | 64 |
| Apfel | 52 |
| Kopfsalat | 12 |

Aktivität Verbrauch kcal/h

| | |
|----------------------|-----|
| Joggen | 959 |
| Radfahren | 853 |
| Schwimmen | 746 |
| Fußball | 746 |
| Tennis | 746 |
| Gartenarbeit | 426 |
| Golf | 373 |
| Wandern | 352 |
| Spazierengehen | 320 |
| Kochen | 245 |
| Büroarbeit (sitzend) | 213 |

Prognose zur Anzahl der Smartphone-Nutzer weltweit (2012 bis 2019)

In dieser Statistik wird die Anzahl der Smartphone-Nutzer weltweit in den Jahren 2012 bis 2014 und eine Prognose bis 2019 abgebildet.



Wo leben die zufriedensten Arbeitnehmer?

In Indien finden Unternehmen im weltweiten Vergleich die zufriedensten Mitarbeiter: Das südasiatische Land steht mit einem Engagement-Index von 78 Prozent bereits seit drei Jahren auf Platz eins im globalen Ranking. Das ergab die Kienbaum-Panel-Studie, die die Managementberatung

Kienbaum seit 2010 jährlich mit ihrem Partner ORC International durchführt. Den zweiten Platz belegt Brasilien, und auf dem dritten Rang liegt die Türkei, die in diesem Jahr erstmalig im Ranking vertreten ist.





Der beste Arzt ist die Natur, denn sie heilt nicht nur viele Leiden, sondern spricht auch nie schlecht von einem Kollegen.

Ernst Ferdinand Sauerbruch, deutscher Arzt (1875 – 1951)

Kooperation von Gothaer und Knappschaft: Mehr Schutz zu günstigen Beiträgen

Ab sofort ist die Knappschaft der neue Kooperationspartner der Gothaer Krankenversicherung im Bereich der privaten Krankenzusatzversicherung.

Mitglieder der Knappschaft können so ihren gesetzlichen Versicherungsschutz zu günstigen Konditionen sinnvoll aufstocken, denn sie erhalten einen Nachlass von bis zu drei Prozent. Neben Krankenhaus- und Zahnzusatzversicherungen wird auch ein Vorsorgetarif angeboten, der ausschließlich von Mitgliedern der Knappschaft abgeschlossen werden kann.

„Die Knappschaft gehört zu den 20 größten gesetzlichen Krankenkassen“, erklärte der Vorstandsvorsitzende der Gothaer

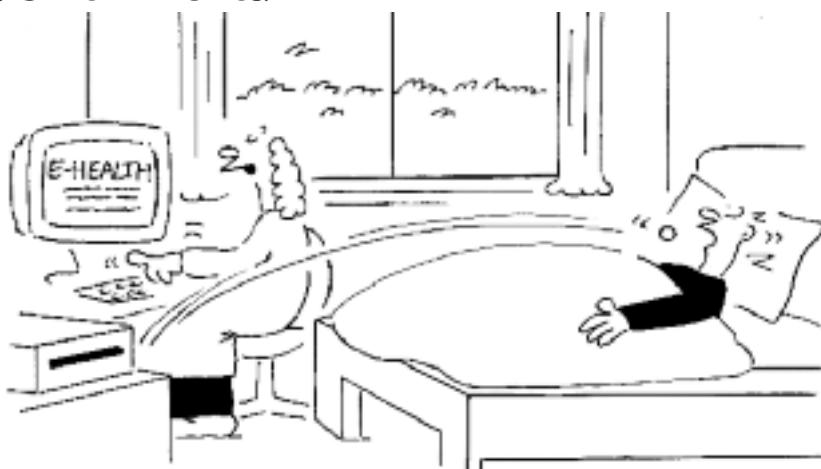
Krankenversicherung, Michael Kurtenbach. „Hier sehen wir ein großes Potenzial der Neukundengewinnung für die Gothaer.“ Auch Bettina am Orde, Geschäftsführerin der Knappschaft, freut sich auf die neue Zusammenarbeit: „Die Gothaer Krankenversicherung bietet mit ihren Zusatztarifen einen erkennbaren Mehrwert für unsere Versicherten zu einem fairen Preis.“

1,7 Millionen Versicherte

Die Knappschaft betreut etwa 1,7 Millionen Versicherte, verfügt über 14 Vertriebsstandorte und rund 110 Service-Geschäftsstellen mit Kundenkontakt. Die Versicherten werden durch rund 3.500 Mitarbeiter direkt vor Ort betreut.



Kais Kommentar



„Und per Mausclick spricht der Drucker Ihre Tablette aus...“

Lesetipps

Resilienz – Mit innerer Stärke den Stress meistern

von Josef Maiwald, SmarterLife-Verlag

Unser Alltag ist geprägt durch Zeit- und Leistungsdruck. Wir müssen vieles bewältigen und häufig über unsere Grenzen gehen.



Dieses Buch des renommierten Stress-Coachs Josef Maiwald bietet ein sofort anwendbares Selbsthilfe-Programm, um zielgerichtet und selbstbestimmt das eigene Leben

in die Hand zu nehmen. Maiwald zeigt, wie man auf hohem Niveau leistungsfähig und gleichzeitig gesund bleiben kann. Die zehn Säulen der Resilienz geben Anregungen, den aktuellen Stresslevel einzuschätzen, persönliche Stressursachen zu erkennen und Lösungen zu erarbeiten.

Tipps zu gesunder Ernährung

Das Gothaer Blog „Gothaer2know“ bietet unter www.gothaer2know.de einen Blick hinter die Kulissen des Unternehmens. Informatives und Unterhaltsames aus einem breit gefächerten Themenspektrum werden regelmäßig veröffentlicht. Themen sind unter anderem Hobbies, Leidenschaften und Erfahrungen der Mitarbeiter.

Neu ist die Rubrik „Lies Dich gesund“. Hier gibt MediExpert-Mitarbeiterin Kalliopi Kaßelmann Tipps und Ideen rund um das Thema Ernährung. Leser erhalten dort nicht nur leckere und einfache Rezeptideen, die dem Körper guttun und auch schmecken, sondern auch spannende Beiträge über Lebensmittel oder Food-Wettbewerbe.

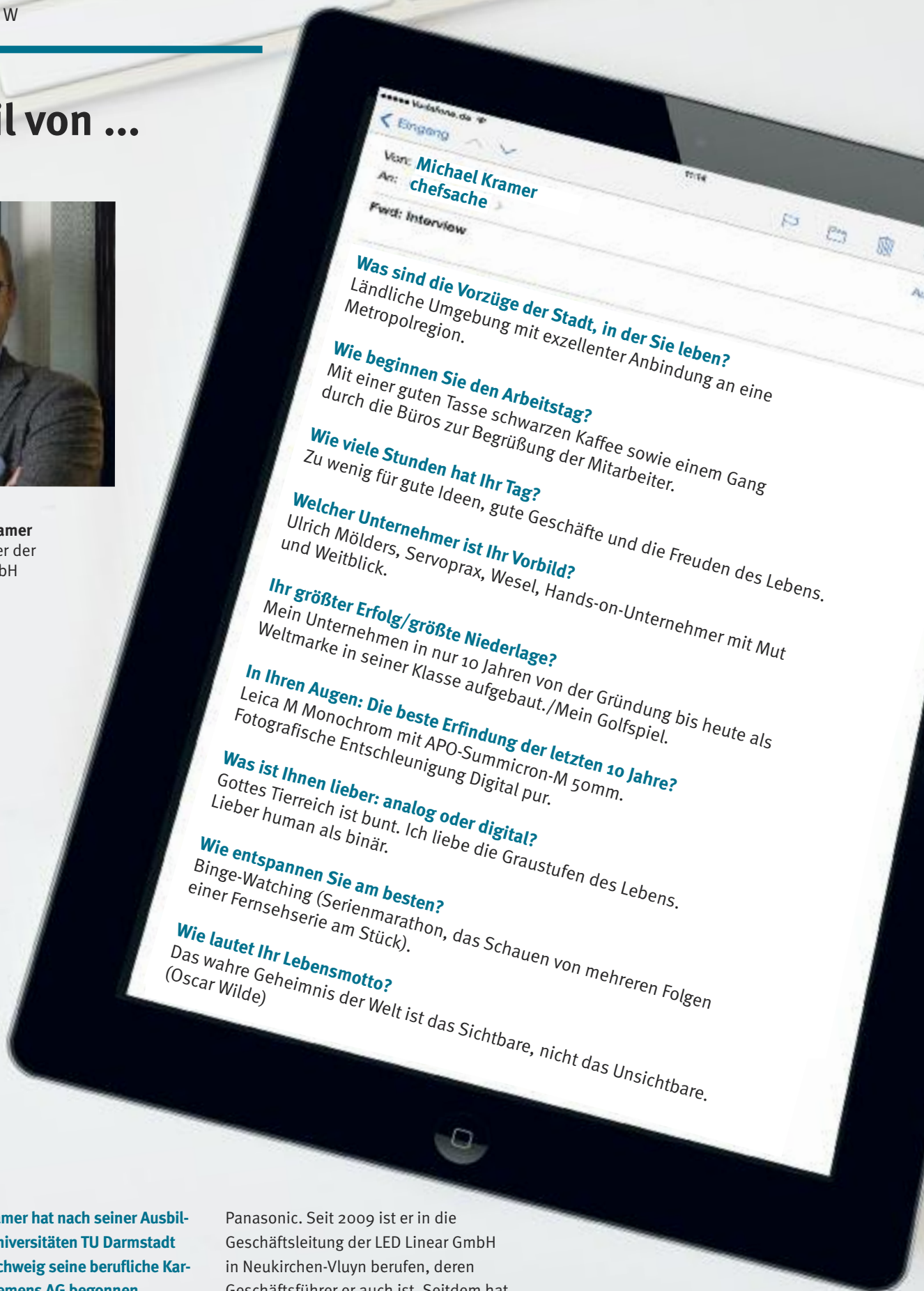


www.gothaer2know.de

E-Mail von ...



Dr. Michael Kramer
Geschäftsführer der
LED Linear GmbH



Dr. Michael Kramer hat nach seiner Ausbildung an den Universitäten TU Darmstadt und TU Braunschweig seine berufliche Karriere bei der Siemens AG begonnen.

Danach bekleidete er führende Positionen bei der Vossloh AG sowie bei Vossloh-Schwabe, einer Tochtergesellschaft von

Panasonic. Seit 2009 ist er in die Geschäftsleitung der LED Linear GmbH in Neukirchen-Vluyn berufen, deren Geschäftsführer er auch ist. Seitdem hat er den Umsatz von LED Linear um das 20-Fache erhöht und zahlreiche nationale und internationale Preise unter anderem für Design und Innovation gewonnen.

Im Jahre 2015 wurde LED Linear vom „Verlag Deutsche Standards“ zum Kreis der „Marken des Jahrhunderts“ gewählt.

910 Jubiläum. 300 Schalträder für 300 Schleppzeiger für 300 Enthusiasten.



Modell 910 Jubiläum. ø 41,5 mm. Limitiert auf 300 Stück. Der Schaltradchronograph mit zwei außergewöhnlichen Komplikationen: Zusätzlich zur seltenen und historisch faszinierenden Schaltrad-Konstruktion die Stoppfunktion des Schleppzeigers zur Messung von Zwischenzeiten („Rattrapante“). Der Schleppzeiger läuft synchron mit dem Sekunden-Stopp-Zeiger bis sein Drücker bei 8 Uhr betätigt wird. Dann verharrt er in Ruhestellung bis zum nochmaligen Drücken, worauf er vorspringt und synchron weiterläuft. Aufgesetzte Stabappliken und die Limitierung betonen die Exklusivität dieser Uhr zusätzlich. Als Erinnerung an das SINN Jubiläum sind auf dem Boden die Limitierungsnummer und die Jahreszahlen „1961–2016“ eingraviert. Druckfest bis 10 bar. Unterdrucksicher. Jede Sekunde zählt.

Sinn

SPEZIALUHREN ZU FRANKFURT AM MAIN

Im Földchen 5 - 7 · 60489 Frankfurt am Main · Telefon +49 (0) 69 97 84 14 200
In Frankfurt erhältlich im Verkaufsraum am Hauptsitz oder in der Sinn-Niederlassung
Römerberg 34 · 60311 Frankfurt am Main · www.sinn.de · vertrieb@sinn.de



Legen Sie die Sorge um Ihre Firma ad acta: Mit den Gothaer Lösungen für Unternehmer.

- Analyse Ihrer Risiken und Versicherungssituation
- Konkrete und sinnvolle Lösungen für Ihr Unternehmen
- Kompetente und unkomplizierte Beratung

Weitere Informationen bei Ihrem Gothaer Berater oder auf www.gothaer.de

Gothaer