

DAS MAGAZIN FÜR  
UNTERNEHMEN UND SELBSTSTÄNDIGE

# praxis + recht

## ARBEITSWELT IM WANDEL Konzepte für die Gesundheit

### RESILIENZ

Die Psyche stärken

### AUSZUBILDENDE

Motivieren und begeistern

### GESUND UND LECKER

Pause mit Genuss

### praxis + recht 01/2026

Das Magazin der DAK-Gesundheit für  
Unternehmen und Selbstständige

#### Herausgeber

DAK-Gesundheit  
Gesetzliche Krankenversicherung  
Nagelsweg 27 – 31, 20097 Hamburg  
www.dak.de

#### Verantwortlich

Rüdiger Scharf (V. i. S. d. P.)  
Bereichsleiter Unternehmenskommunikation  
Annette Schmalz  
Leiterin Integrierte Kommunikation

#### Verantwortliche Redakteurin

Marlies Fürste

#### Kontakt zur Redaktion

Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg  
Tel.: 040 2364 855 9411  
E-Mail: DAK-Magazine@dak.de  
Bei Abo- oder Adressänderungen wenden  
Sie sich bitte an: service@dak.de

#### Herstellung & Versand

Julia Peters

#### Redaktionelle Mitarbeit, Autorinnen & Autoren

Thomas Corrinth, Stefan Dopheide, Katja  
Ferber, Andrea Guthaus, Ulrich Hoffmann,  
Justine Holzwarth, Thomas Köhnke, Katrin  
Lahn, Steffi Langerbein, Birgit Löschner,  
Annemarie Lüning, Jutta Rath, Doreen Riesner,  
Sandra Schmidt, Emma Schwarze, Joana  
Taucke, Dorothea Wiehe, Sabine Winterstein

#### Gestaltung & Bildredaktion

Martin Bauer  
LSL – Litho Service Lübeck

#### Litho

Uwe Pries  
LSL – Litho Service Lübeck

#### Druck

Evers-Druck GmbH  
Ernst-Günter-Albers-Straße 13, 25704 Meldorf  
Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier

Dieses Magazin informiert zu Themen  
der Sozialversicherung, zum Betrieblichen  
Gesundheitsmanagement und zu allen  
Bereichen rund um die Arbeitswelt. Es  
erscheint drei Mal im Jahr und wird kosten-  
frei verschickt. Namentlich gekennzeichnete  
Beiträge sind nicht identisch mit der Meinung  
der Redaktion. Für unverlangte Einsendungen  
übernimmt die DAK-Gesundheit keine  
Verantwortung. Nachdruck, Aufnahme in  
Onlinedienste und Internet sowie Vervielfäl-  
tigung sind nur mit Zustimmung der  
Redaktion gestattet.

Redaktionsschluss: 18. Dezember 2025

# Der schnelle Weg zu Ihrer DAK-Gesundheit

## Services für Unternehmen auf einen Blick

### Arbeitgeber-Newsletter

Der kostenfreie Arbeitgeber-Newsletter informiert  
Sie regelmäßig über Aktuelles zu den Themen  
Sozialversicherung, gesundes Arbeiten, Arbeits- und Steuerrecht.  
Abo: [www.dak.de/arbeitgeber-newsletter](http://www.dak.de/arbeitgeber-newsletter)

### Arbeitgeber Hotline/Kontakt

 **040 325 325 810**, zum Ortstarif

 **vertrieb@dak.de**

 **www.dak.de/arbeitgeber**

### Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) Hotline/Kontakt

 **040 325 325 720**, zum Ortstarif

 **bgm@dak.de**

 **www.dak.de/bgm**

### Extra-Informationen im digitalen Magazin

Sie befinden sich nun im digitalen Magazin, das Ihnen zahlreiche  
zusätzliche multimediale Elemente bietet. Lassen Sie sich von  
Videos, Bildern und interessanten Highlights inspirieren – um  
stets gut informiert zu sein. Das digitale Magazin können Sie und  
Ihre Kolleginnen und Kollegen auch kostenfrei abonnieren. Per  
Newsletter werden Sie dann sofort informiert, wenn die neue  
Ausgabe online verfügbar ist. Sie finden das digitale Magazin, das  
Archiv und den Link zum Abo unter: [www.dak.de/praxisundrecht](http://www.dak.de/praxisundrecht)

# Liebe Leserin, lieber Leser,

ich hoffe, Sie und Ihre Beschäftigten sind gut ins neue Jahr gekommen. Auch 2026 werden wieder zahlreiche Herausforderungen auf Sie warten. Wenn es um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter geht, bietet das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) viele innovative Ideen. Lesen Sie ab Seite 8, welches Potenzial in kreativen Ansätzen steckt.

Ein Schlüssel zum Umgang mit psychischen Belastungen liegt in einer Stärkung der Resilienz. Wer in Krisen auch Lernchancen sieht, flexibel bleibt und sich gegenseitig Halt gibt, kann Problemstellungen besser bewältigen und lösen. Wie Unternehmen ihre Mitarbeitenden dabei unterstützen können, erfahren Sie auf Seite 12.

Herausfordernd bleibt auch die Situation der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV). Die Ausgaben – insbesondere für Krankenhausbehandlungen, Arzneimittel und die ambulante ärztliche Versorgung – sind 2025 erneut unerwartet stark gestiegen. Durch die unzureichenden Reaktionen der Politik bleibt die Finanzlage auch 2026 angespannt. Viele Krankenkassen müssen deshalb ihren Zusatzbeitrag anpassen, auch wir. Die aktuellen Beitragssätze und Rechengrößen finden Sie in einer Übersicht auf Seite 18.

Der aktuelle Beitragsanstieg hätte verhindert werden können, wenn der Bund für eine gerechte Finanzierung der GKV gesorgt hätte. Deshalb klagt die DAK-Gesundheit mit anderen Krankenkassen mit dem Ziel einer finanziellen Entlastung von Versicherten und Arbeitgebern.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen und ein gutes sowie erfolgreiches neues Jahr!

Herzliche Grüße



**ANDREAS STORM**  
VORSTANDSVORSITZENDER



# Gesund bleiben in der Transformation

8



Mit dem rasanten Wandel der Arbeitswelt steigen die Anforderungen an Gesundheit und Belastbarkeit. Umso wichtiger werden innovative Ideen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM), um Strukturen zu verbessern, Belastungen zu verringern und Gesundheit langfristig zu fördern. So stand der zehnte Deutsche Förderpreis für Betriebliches Gesundheitsmanagement unter dem Motto „Arbeitswelt

in Transformation – Stress reduzieren, Sinn erleben, Gesundheit stärken“. Die drei ausgezeichneten Projekte sind inspirierende Best-Practice-Beispiele dafür, wie in einer sich wandelnden Arbeitswelt Gesundheit geschützt und gefördert werden kann. Lesen Sie, wie kluge Konzepte die Arbeitswelt von morgen heute schon gesünder machen und was andere Unternehmen daraus lernen können.



## GESUNDHEIT



**Resilienz:** Die Psyche stärken

### 6 Wissen

Neues BGM-Fachbuch/  
Qualitätstransparenzbericht/  
Wechseljahre und Auswirkungen  
auf Arbeit/Projekt für ein gesünderes  
Arbeitsumfeld

### 8 Gesund bleiben in der Transformation

Drei ausgezeichnete Projekte  
beim zehnten Deutschen  
BGM-Förderpreis zeigen inspirierende  
Best-Practice-Beispiele.

### 12 Mit Belastungen gesund umgehen

So stärken Sie die Resilienz Ihrer  
Beschäftigten und machen Ihr  
Unternehmen krisenfest.

### 14 Essen mit Genuss – auch am Arbeitsplatz

Mehr Wohlbefinden im Klinik-  
alltag – ist das möglich? Ein Prä-  
ventionsprogramm des Klinikums  
Chemnitz in Kooperation mit der  
DAK-Gesundheit setzt genau  
dies in die Praxis um.



## SERVICE



**Auszubildende:** Gesunder Start

### 16 Wissen

Erhöhung des Mindestlohns/  
Rente und Arbeit/Entscheidung  
ins Ausland/DAK-Urlaubsreport/  
Urlaubsplaner/Sachbezüge

### 18 Informationen auf einen Blick

Neues zur Entgeltfortzahlungs-  
versicherung, zu Beitragssätzen  
und Rechengrößen in der Sozial-  
versicherung und zu den  
Fälligkeitsterminen.

### 20 Service mit Pluspunkten

Maßgeschneiderte Services für  
Betriebe jeder Größenordnung  
auf einen Blick.

### 22 Gesund durch die Ausbildung

Der DAK-Aktionstag zur Azubi-  
Gesundheit zeigt Lösungen zum  
gesunden Umgang mit Stress –  
auch mit Prüfungsstress und gibt  
Impulse für einen gesünderen  
Lebensstil.



## PERSONAL



**Gesundes Essen:** Auch in der Pause

### 24 Wissen

Kinderkrankengeld/Wettbewerb  
für ein gesundes Miteinander/  
Tour der Hoffnung/Entlastung  
für pflegende Angehörige

### 26 (Keine) Angst bei der Arbeit

Unternehmen können mit geziel-  
ten Angeboten gegensteuern,  
wenn ihre Mitarbeitenden unter  
Sorgen und Ängsten leiden.

### 28 Lecker, gesund und nachhaltig

Leckeres, gesundes Essen fördert  
die mentale und körperliche  
Gesundheit der Beschäftigten.  
Tipps, die auch das Thema  
„Nachhaltigkeit“ in den Blick  
nehmen.

### 30 Arznei am Arbeitsplatz

Es gibt immer mehr Beschäftigte,  
die Medikamente auch während  
des Arbeitstages einnehmen  
müssen. Ein zunehmend wichtiges  
Thema für Betriebe.

# Neues BGM-Fachbuch

## Gesunde Arbeit – Starker Betrieb

Gesund gestalten, erfolgreich führen, gemeinsam wachsen: Das neue Fachbuch „Gesunde Arbeit – starker Betrieb vereint Grundlagenwissen und Praxisbeispiele zu einem umfassenden Leitfaden für zeitgemäßes Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM). 42 Autorinnen und Autoren aus Wissenschaft und Unternehmen beleuchten unterschiedliche Aspekte des BGMs und geben Impulse sowohl für den Einstieg ins Thema als auch für Fortgeschrittene. „Die Arbeitswelt steht vor großen Veränderungen. Die zunehmende Digitalisierung, der Fachkräftemangel und globale Krisen sind nur einige Beispiele für Herausforderungen in der heutigen Zeit. Um erfolgreich zu bleiben, brauchen Unternehmen belastbare und gesunde Beschäftigte. Betriebliches Gesundheitsmanagement liefert hierfür die Basis“, sagt Herausgeberin Dr. Ute Wiedemann, Mitglied des Vorstands der DAK-Gesundheit. „Mit unserem Fachbuch setzen wir als Krankenkasse gezielt

Impulse – für kleine wie große Unternehmen.“ Mit zahlreichen Praxisberichten wirft die neue Publikation Schlaglichter auf aktuelle Entwicklungen im Bereich des BGMs. So sind beispielsweise die Analyse und Beschreibung der eigenen Unternehmens- beziehungsweise Organisationskulturen und der Einsatz Künstlicher Intelligenz wichtige Themen. Die beiden Herausgeber des Fachbuches – Dr. Ute Wiedemann und Prof. Volker Nürnberg, Experte für BGM – widmen ein Kapitel der Frage, warum Frauengesundheit im Betrieb an Bedeutung und Mehrwert gewinnt. Von den vier Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung, Stress und Sucht wurde ein besonderer Schwerpunkt auf die psychomentele Gesundheit gelegt. So befasst sich ein Abschnitt ausführlich mit dem Thema psychische Gesundheit am Arbeitsplatz. Das Fachbuch ist im medhochzwei Verlag erschienen und im Buchhandel erhältlich.



So befasst sich ein Abschnitt ausführlich mit dem Thema psychische Gesundheit am Arbeitsplatz. Das Fachbuch ist im medhochzwei Verlag erschienen und im Buchhandel erhältlich.

**Tipp:** Laden Sie sich das neue Fachbuch kostenfrei herunter. Sie finden auf über 300 Seiten geballtes Know-how, Konzepte, Praxisberichte und Inspirationen für Ihr BGM: [www.dak.de/bgm-ebook2025](http://www.dak.de/bgm-ebook2025)



## Transparenz

### Macht Leistungen und Service vergleichbar

Der aktuelle Qualitätstransparenzbericht der DAK-Gesundheit beleuchtet die Bereiche Kundenservice, Leistungen, Digitalisierung und Forschung.

*„Wer gut entscheiden will, braucht klare Informationen. Versicherte haben ein Recht zu wissen, welche Krankenkasse wirklich Qualität liefert. Dafür brauchen wir Transparenz und Vergleichbarkeit zwischen den Krankenkassen.“*

DAK-Vorstandsvorsitzender Andreas Storm

Alle Qualitätstransparenzberichte der DAK-Gesundheit finden Sie unter: [www.dak.de/transparenzbericht](http://www.dak.de/transparenzbericht)

# Wechseljahre

## Belastungen auch am Arbeitsplatz

Drei von zehn berufstätigen Frauen zwischen 40 und 62 Jahren fühlen sich durch die Wechseljahre in ihrem Arbeitsleben beeinträchtigt. Das zeigt eine aktuelle bundesweite Befragung des Instituts für angewandte Marketing- und Kommunikationsforschung (IMK) im Auftrag der DAK-Gesundheit, an der 2.500 Frauen teilgenommen haben. Fast jede zweite Betroffene empfindet die Beeinträchtigungen als stark – jede sechste Frau befürchtet eine Benachteiligung am Arbeitsplatz in der Zeit dieser Lebensphase.



*„Mit der Studie wollen wir dazu beitragen, dass häufiger und vor allem offen über diese Lebensphase gesprochen wird. Denn es ist eine einfache Rechnung: Wer die Zielgruppe der Frauen zwischen 40 und 62 Jahren verliert, der verliert Kompetenz, Erfahrung und Stabilität. Frauengesundheit gehört in die Mitte der Arbeitswelt und ist ein Schlüssel zur Fachkräftesicherung.“*

**Dr. Ute Wiedemann,**  
Mitglied des Vorstands der DAK-Gesundheit

**Tipp:** Die DAK-Gesundheit unterstützt Unternehmen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) und bietet unter anderem Online-Vorträge zu den Themen Wechseljahre und Frauengesundheit an. Zudem gibt es eine digitale Aufklärungs- und Wissensplattform. Das ausführliche Themenspecial finden Sie unter: [www.dak.de/wechseljahre](http://www.dak.de/wechseljahre) und die Studie unter: [www.dak.de/dak-whitepaper-wechseljahre](http://www.dak.de/dak-whitepaper-wechseljahre)

## UKE und DAK-Gesundheit

### Gesundheitsprojekt für Pflegekräfte

Die DAK-Gesundheit fördert am Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf (UKE) ein Gesundheitsprojekt mit dem Namen BeGeKo-Care (Entwicklung einer hybriden Intervention zur Förderung der bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenz von Pflegefachpersonen). Es soll dazu beitragen, die Gesundheitskompetenz von Pflegefachkräften zu stärken. Ziel ist es, ein langfristig gesünderes Arbeitsumfeld zu schaffen. Das Projekt soll sowohl den Beschäftigten als auch den Patientinnen und Patienten zugutekommen. Hintergrund sind hohe Fehlzeiten in der Branche, die deutlich über dem Durchschnitt liegen. Unter Leitung von Prof. Dr. Susanne Klotz (Professorin für Physiotherapie) wird zunächst die aktuelle Situation analysiert. Anschließend soll gemeinsam mit den Beschäftigten ein hybrides Programm entwickelt werden: ein Online-Selbstlernkurs kombiniert mit Präsenztrainings in Kleingruppen. Schwerpunkt ist die bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz – also das Erlernen von gesundheitsförderli-

chem Verhalten, körpergerechter Bewegungsausführung und Belastungsbewältigung im Pflegealltag.

*„Pflege ist ein sehr herausfordernder Beruf und bedarf deshalb besonderer Gesundheitsförderung. Gemeinsam mit den Expertinnen und Experten rund um Prof. Dr. Susanne Klotz wollen wir den Pflegerinnen und Pflegern am UKE deshalb mit diesem Projekt helfen, ihre Gesundheitskompetenz zu stärken. Denn gesunde Pflegekräfte sind die Grundlage für gute Pflege.“*

**Dr. Ute Wiedemann,**  
Mitglied des Vorstands der DAK-Gesundheit

**Tipp:** Sofern Sie ebenfalls Interesse an einer Zusammenarbeit mit der DAK-Gesundheit haben, melden Sie sich einfach bei unserer BGM-Hotline **040 325 325 720** zum Ortstarif oder per E-Mail an: [bgm@dak.de](mailto:bgm@dak.de)

# GESUND BLEIBEN IN DER TRANSFORMATION

Stärkung der Frauengesundheit, Diversität in der Altenpflege, ein solarbetriebenes Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM): Die drei ausgezeichneten Projekte beim zehnten Deutschen Förderpreis für BGM sind inspirierende Best-Practice-Beispiele dafür, wie in einer sich wandelnden Arbeitswelt Gesundheit geschützt und gefördert werden kann. Anlässlich des Wettbewerbsjubiläums gab es zudem Sonderpreise für drei vorbildliche Kleinstunternehmen.

Die Vermischung von Beruf und Familie hat sich mit dem Ende der Pandemie nicht aufgelöst, sondern ist in hybriden Arbeitsmodellen zu einer selbstverständlichen Realität geworden. Diese Entwicklung hat spürbare Auswirkungen auf das Stresserleben und -verhalten jedes Einzelnen. Unternehmen können beim Entgegenwirken eine wichtige Rolle einnehmen: indem sie Arbeitsbedingungen schaffen, die Wohlbefinden, Sinnhaftigkeit und Produktivität fördern. Unter dem Motto „Arbeitswelt in Transformation – Stress reduzieren, Sinn erleben, Gesundheit stärken“ hat der zehnte Deutsche BGM-Förderpreis (siehe Info-Kasten) solchen Unternehmen Ende September 2025 eine Bühne gegeben. Dr. Ute Wiedemann, Mitglied des Vorstands der DAK-Gesundheit, sagte bei der Preisverleihung:

*„Innovative Ideen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement sind wichtig. Sie können entscheidend dazu beitragen, Strukturen zu verbessern, Belastungen zu verringern und Gesundheit langfristig zu fördern. Die heute ausgezeichneten Konzepte zeigen, welches Potenzial in kreativen Ansätzen steckt, um die Arbeitswelt nachhaltig positiv zu gestalten.“*

Dr. Ute Wiedemann,  
Mitglied des Vorstands der DAK-Gesundheit



DEUTSCHER | **BGM** | FÖRDERPREIS

Der Deutsche BGM-Förderpreis ist eingebunden in ein breites Programm zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Damit engagiert sich die DAK-Gesundheit bundesweit in vielen hundert Unternehmen, um dort frühzeitig die Weichen fürs Gesundbleiben zu stellen ([www.dak.de/bgm](http://www.dak.de/bgm)). Der Deutsche BGM-Förderpreis unterstützt zum zehnten Mal in Folge die Gewinnerinnen und Gewinner dabei, ihre innovativen Ideen umzusetzen. Informationen zum Deutschen BGM-Förderpreis finden Sie unter: [www.dak.de/bgm-foerderpreis](http://www.dak.de/bgm-foerderpreis)



Strahlende Gesichter bei der Siegerehrung (v. l. n. r.): Dr. Susanne Wallrafen, Helmut Wallrafen (beide Sozial-Holding der Stadt Mönchengladbach GmbH), Annett Waltert, Dr. Sabrina Rudolph (beide Universitätsmedizin Göttingen), Stefan Gieseke (DAK-Gesundheit), Lisa Westrich, Thorsten Webering, (beide Familiengenossenschaft der Regionen eG Münster), Dr. Simone Brandstädter (khs worklab GmbH - Institut für Arbeitspsychologie), Claudia Brandstädter (e-koris GmbH Friedberg), Julia Fritzsche, Cornelia Lüderitz (beide UseTree GmbH Berlin), Dr. Ute Wiedemann (Mitglied des Vorstands der DAK-Gesundheit)

## DIVERSITÄT IN DER ALTENPFLEGE

Je genauer BGM-Maßnahmen auf individuelle Bedürfnisse zugeschnitten sind, desto besser können sie greifen. Genau dort setzt die Sozial-Holding der Stadt Mönchengladbach mit ihrem Projekt „Stark für Vielfalt in der Altenpflege“ an – und gewann damit den 1. Platz. Denn die rund 800 Beschäftigten, die in der Alten- und Tagespflege, im betreuten Wohnen sowie im sozialen und bildungsbezogenen Bereich arbeiten, zeichnet eine große Diversität aus. „Wir haben nach mehr als 20 Jahren Erfahrung mit dem BGM gelernt, dass eine Differenzierung der Angebote sinnvoll ist. 85 Prozent der Beschäftigten sind Frauen und knapp hundert unserer Beschäftigten kommen weltweit aus 43 Nationen. Was liegt näher, als sich den Realitäten bei den Beschäftigungsverhältnissen anzupassen“, sagt Dr. Susanne Wallrafen, die Leiterin der durchführenden Bildungs-GmbH. Gesagt, getan: Das bestehende – bereits vielfach prämierte – BGM wird noch diversitätssensibler gestaltet, indem es die spezifischen Bedürfnisse von Frauen sowie Beschäftigten mit Migrationshintergrund stärker berücksichtigt. Gerade in der Altenpflege, die aufgrund des demografischen Wandels als gesellschaftlich systemrelevanter Mangelberuf gilt, ist eine gezielte Unterstützung dieser Gruppen zentral. Über einen Zeitraum von zwei Jahren bis Ende 2027 setzt man das Projekt in mehreren Bausteinen um. Nach einer Bedarfsanalyse bei migrantischen und weiblichen Fachkräften in den ersten vier Monaten werden darauf abgestimmte Workshops angeboten und außerdem alle Beschäftigten und Führungskräfte in puncto Diversity-Kompetenz trainiert. Die Maßnahmen, die sich in der abschließenden



Evaluation als erfolgreich erweisen, will die Sozial-Holding der Stadt Mönchengladbach zukünftig regelmäßig anbieten. Geschäftsführer Helmut Wallrafen freut sich über die Anerkennung durch den BGM-Förderpreis: „Für mich persönlich ist es am Ende meiner beruflichen Laufbahn eine Wertschätzung unserer BGM-Arbeit, mit der wir schon vor mehr als 20 Jahren begonnen haben. Unserem Unternehmen wird dies sicherlich auch bei der Akquise neuer Beschäftigter helfen, zeigt es doch unsere Wertschätzung den Menschen gegenüber.“



## FRAUENGESUNDHEIT STÄRKEN

Mehr Diversität in puncto BGM schreibt sich auch die Universitätsmedizin Göttingen auf die Fahnen. Für die rund 9.700 Beschäftigten, von denen etwa 70 Prozent Frauen sind, gibt es bereits einen Gleichstellungsplan. Zukünftig bietet sich die Chance, frauenspezifische Themen wie Menstruationsbeschwerden, Endometriose, Fehlgeburt/Geburt und (Peri-)Menopause noch stärker in den Fokus zu rücken. Das Projektteam „Frauengesundheit stärken – Geschlechtersensible Gesundheitsförderung an der Universitätsmedizin Göttingen“ wurde für das vorbildliche Vorhaben mit dem 2. Platz prämiert. „Wir versprechen uns davon, dass wir unsere Ziele in Bezug auf den Gleichstellungsplan besser erreichen und Frauen dabei unterstützen, körperlich verursachte Leistungseinschränkungen zu verringern“, sagt Dalila Illhardt, Geschäftsbereichsleiterin Medizincontrolling und Leistungsabrechnung und eine der Initiatorinnen. Vor allem das Thema wechseljahresbedingte Beschwerden, die bei Betroffenen geschätzt bis zu acht Fehltagen jährlich führen, soll enttabuisiert werden. Bis Ende 2026 greifen bei dem Gewinnerprojekt individuelle und strukturelle



Dalila Illhardt, Geschäftsbereichsleiterin Medizincontrolling und Leistungsabrechnung, Universitätsmedizin Göttingen

Maßnahmen zusammen. Informations- und Beratungsformate vermitteln Wissen über Zyklus sowie Wechseljahre und Workshops sensibilisieren Führungskräfte, insbesondere männliche. Arbeitsplatznahe Unterstützung gibt es zum Beispiel durch kostenlose Menstruationsartikel, Ruheräume oder flexiblere Arbeitszeitmodelle und Pausengestaltung. „Der Gewinn bedeutet für uns, dass wir kostenaufwendige Maßnahmen und Befragungen der Mitarbeitenden durchführen können, um so unserem Ziel der geschlechtersensiblen Gesundheitsförderung näher zu kommen und es zu erreichen“, freut sich Dalila Illhardt.

## Tipp

Weitere Informationen zur Einrichtung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) finden Sie unter: [www.dak.de/bgm](http://www.dak.de/bgm)

Ihre Fragen beantworten Fachleute der DAK-Gesundheit unter der BGM-Hotline **040 325 325 720** zum Ortstarif oder per E-Mail an: [BGM@dak.de](mailto:BGM@dak.de)





## SOLARBETRIEBENES BGM-SYSTEM

Auf eine ganz andere Weise unterstützt das drittplatzierte Unternehmen Kontron Solar GmbH aus Memmingen die Gesundheit der Mitarbeitenden. Der Spezialist für Solartechnologie mit über 500 Beschäftigten implementiert mit dem Projekt „Solar Minds“ das weltweit erste solarbetriebene BGM-System. „Bei der Ideenentwicklung hat die Kombination aus Innovation und Nachhaltigkeit eine besondere Rolle gespielt – als Antwort auf die Herausforderungen der heutigen Arbeitswelt“, erklärt Devin Aslan, BGM-Manager bei der Kontron Solar GmbH. Herzstück des Projektes ist eine App, die mittels KI personalisierte Gesundheitspläne basierend auf individuellen Arbeitsmustern, Stresslevel und Präferenzen erstellt. Sie unterstützt Mitarbeitende zudem mithilfe von spielerischen Elementen zur Solar-Thematik dabei, ihre „Energiebatterien aufzuladen“. Außerdem richtet die Kontron Solar GmbH Wellness-Räume ein mit solarbetriebenen Licht- und Akustik-Elementen zur psychischen und körperlichen Erholung zwischendurch. Intelligente Kommunikationsfilter, die wichtige von unwichtigen Nachrichten unterscheiden, und mentale Detox-Programme beispielsweise schützen vor digitaler Entgrenzung. Und für die internationale Belegschaft aus 20 Nationen werden verschiedene Gesundheitstraditionen in den mehrsprachigen Programmen berücksichtigt. „Die Auszeichnung mit dem Deutschen BGM-Förderpreis unterstreicht unsere Ausrichtung auf nachhaltige und mitarbeiterorientierte Gesundheitsförderung und stärkt unser Unterneh-



Devin Aslan, BGM-Manager bei der Kontron Solar GmbH

mensprofil in der Branche. Gleichzeitig eröffnet uns der Preis neue Möglichkeiten zur Vernetzung und steigert die Sichtbarkeit unserer Unternehmenskultur“, so Aslan.

Die siegreichen-Projekte des zehnten Deutschen BGM-Förderpreises zeigen vielfältig und branchenübergreifend, wie Gesundheit in einer sich transformierenden Arbeitswelt erhalten und gefördert wird. Sie können Vorbilder für viele weitere Firmen sein. *Thomas Corrinth*

## Sonderpreise für mittelständische Unternehmen

Die DAK-Gesundheit würdigte auch drei kleinere Unternehmen, bei denen BGM nach anderen Maßstäben funktionieren muss als bei Großunternehmen. Die e-koris GmbH in Friedberg, ein mittelständischer Handwerksbetrieb für Elektroinstallationen, wurde ausgezeichnet für ein Projekt, das Führungskräfteentwicklung mit BGM verknüpft. Die Familiengenosenschaft der Regionen eG in Münster erhielt den Preis für ein Konzept, das kreative Schreibübungen, digitale Pausen und Digital Detox verbindet. Und die UseTree GmbH in Berlin, eine auf Nutzererlebnisse spezialisierte Agentur, gewann den Preis für ein modulares Projekt, bei dem Mitarbeitende in einem Buddy-Format BGM-Maßnahmen gemeinsam durchführen können.

# MIT BELASTUNGEN GESUND UMGEHEN

Die Arbeitswelt befindet sich in permanentem Wandel und psychische Belastungsfaktoren zählen dabei längst zu den zentralen Herausforderungen unserer Zeit. Resilienz hilft dabei, Widerstandskräfte zu mobilisieren.



**W**ie erlangen Menschen die Fähigkeit, widrige Umstände, Rückschläge und Krisen bis hin zu Schicksalschlägen durchzustehen und wegzustecken, ohne daran physisch oder psychisch zu erkranken? Die Antworten auf diese Fragen sind auch im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) relevant. Die DAK-Gesundheit unterstützt Unternehmen mit Angeboten zum Thema „Resilienz“.

### Ein Gespräch mit



**Katja Ferber,**  
BGM-Expertin bei  
der DAK-Gesundheit



**Stefan Dopheide,**  
BGM-Experte bei  
der DAK-Gesundheit

**praxis + recht: Worauf genau richtet sich der Fokus dieses Angebots?**

**Katja Ferber:** Durch die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen – wie beispielsweise Generationenwechsel, Personalmangel oder unsichere Zeiten – fühlen sich immer mehr Menschen mental belastet. Hierbei stellen sich Fragen nach den individuellen Auslösern und wie sich diese minimieren lassen. Hilfreich sind hierbei Strategien, die die eigenen Widerstandskräfte stärken. So bedeutet Resilienz in diesem Kontext, Wege zur Stressbewältigung zu kennen, eigene Ressourcen zu aktivieren, und damit die individuelle psychische Belastbarkeit zu erhöhen.

**Stefan Dopheide:** In Unternehmen geht es dabei um die Stärkung der personalen und der organisationalen Resilienz im Rahmen von Angeboten der betrieblichen Gesundheitsförderung. Dies sollte fester Bestandteil des BGMs sein – hierbei unterstützt die DAK-Gesundheit.

**Ferber:** Uns ist wichtig, das Thema der psychischen Beanspruchung aus der Tabuzone zu holen. So ist eine resiliente Grundhaltung erlernbar. Die Resilienz von Mitarbeitenden kann gefördert werden, das stärkt das Individuum als auch die Organisation selbst.

**praxis + recht: Mitarbeitende haben häufig Angst vor unvorhersehbaren oder einschneidenden Veränderungen und deren Auswirkungen auf den eigenen Arbeitsplatz. Wie sollten Unternehmen damit umgehen?**

**Ferber:** Gerade dann ist es wichtig, den inneren und äußeren Belastungsdruck zu reduzieren.

**Dopheide:** In solchen Fällen ist die Kommunikation einer der wichtigsten Faktoren. Die Führungskraft kann nicht versprechen, dass immer alles gleich bleibt. Sie kann aber so transparent und zeitnah wie möglich informieren, um auf diese Weise eine gute Vertrauensbasis zu schaffen, und größtmögliche Sicherheit zu gewähren.

**praxis + recht: Welche Unterstützungsangebote gibt es?**

**Ferber:** Wir beraten Unternehmen, geben Anregungen, auf welche Weise und mit welchen Maßnahmen das Thema Resilienz im Unternehmen etabliert werden kann.

**Dopheide:** Darüber hinaus bieten wir Vorträge und Seminare an, um eine Auseinandersetzung mit dem Thema zu fördern.

*Interview: Marlies Fürste*

## Hier gibt es Unterstützung

### DAK-Online-Vorträge

Sie möchten mehr über das Thema „Psychische Gesundheit“ erfahren? Dann nehmen Sie an den stets wechselnden Live-Online-Vorträgen via Microsoft Teams teil und erleben Sie jeweils 60 inspirierende Minuten. Die DAK-Gesundheit bietet Online-Vorträge an – von Bewegungsthemen über Resilienz bis hin zu Achtsamkeit und virtuellem Führen. Alle Informationen dazu finden Sie unter: [www.dak.de/bgm](http://www.dak.de/bgm). Teilnehmen dürfen alle, ob DAK-versichert oder nicht. Gemeinsam mit Ihrem Team können Sie ebenfalls dabei sein. Informationen hierzu erhalten Sie unter der BGM-Hotline **040 325 325 720** zum Ortstarif.

### Resilienzberatung

Die DAK-Gesundheit bietet für Unternehmen Resilienzberatung mit Vorträgen und Seminaren an. Führungskräfte und ihre Teams erfahren, mit welchen Strategien sie gestärkt aus Krisen hervorgehen können. Informationen erhalten Sie unter der BGM-Hotline **040 325 325 720** zum Ortstarif oder per E-Mail an: [bgm@dak.de](mailto:bgm@dak.de)

Weitere Angebote wie beispielsweise die **Ausbildung zum Mental Health Pilot** finden Sie auf Seite 27.

# ESSEN MIT Genuss – AUCH AM ARBEITSPLATZ



**Mehr Wohlbefinden im Klinikalltag – ist das möglich? Ein Präventionsprogramm des Klinikums Chemnitz in Kooperation mit der DAK-Gesundheit setzt genau dies in die Praxis um.**

Im September 2025 fiel der Startschuss für das Präventionsprogramm „Care DineWell“, das alle Mitarbeitenden des Klinikums Chemnitz anspricht. Im Fokus stehen praxisnahe Angebote rund um gesunde Ernährung, Gesundheitskompetenz und die langfristige physische und mentale Leistungsfähigkeit.

## GESUND UND NACHHALTIG

„Mit dem Ernährungsprogramm gehen wir neue Wege, um die tägliche Verpflegung unserer Beschäftigten nicht nur gesünder, sondern auch attraktiver und nachhaltiger zu gestalten“, sagt Martin Jonas, Kaufmännischer Geschäftsführer des Klinikums Chemnitz. „Gerade in einem Krankenhaus mit hohem Arbeitsaufkommen ist es wichtig, dass die Mitarbeitenden sich in der Pause gesund verpflegen können. Das gilt sowohl für ein niederschwelliges, alltagstaugliches Verpflegungsangebot in den Cafeterien als auch für das selbst mitgebrachte Essen. Kernelemente sind kurze, zielgruppengerechte und alltagstaugliche Workshops, Vorträge, Podcasts und Food-Talks sowie der Blick auf gesundheitsorientierte Verpflegungsangebote in den Cafeterien. Dabei werden das Angebot selbst, die Speisepläne und Rezepturen unter die Lupe genommen und bei Bedarf optimiert. Auch zielgruppenspezifische Angebote, beispielsweise für Nachtschichtmitarbeitende, gehören zum Konzept.“



V. l. n. r.: Martin Jonas, Kaufmännischer Geschäftsführer Klinikum Chemnitz, Prof. Dr. med. Martin Woltz, Medizinischer Geschäftsführer Klinikum Chemnitz, Katrin Bach, Projektverantwortliche/Poliklinik Chemnitz (Tochterunternehmen), Stefan Wandel, Leiter der DAK-Landesvertretung Sachsen, sowie Manuel Sorger, DAK-BGM-Experte, freuen sich über die Zusammenarbeit.

## KOOPERATION FÜR GESUNDHEIT

„Betriebliche Gesundheitsförderung ist ein entscheidender Faktor für den Unternehmenserfolg“, erklärt Stefan Wandel, Leiter der Landesvertretung der DAK-Gesundheit in Sachsen. „Die neue Initiative hat großes Potenzial, weil sie viele Mitarbeitende – und somit ganze Teams – direkt erreicht und unterstützt. Dieses Projekt zeigt, wie durch die enge Kooperation zwischen der DAK-Gesundheit und der Klinik erfolgreiche Prävention gestaltet werden kann.“

## ESSEN MIT FREUDE UND SPASS

Das Projekt startet mit einer Befragung der Mitarbeitenden. Im Fokus stehen das eigene Wohlbefinden, das Essverhalten, die Pausenverpflegung – in Bezug auf selbst mitgebrachte Speisen, aber auch in Bezug auf das Angebot in den Cafeterien. Im Projekt wird in Fortbildungen Wissen vermittelt und die Teams sollen für Themen rund um gesundes Essen begeistert werden. Ziel ist es, Ernährungsgewohnheiten mit Freude und Spaß zu verbinden. Praktische Tipps sollen dabei helfen, das Essen im Berufsleben und im Schichtbetrieb zu optimieren.

## GENUSS, KOMPETENZ UND MOTIVATION

„Uns ist wichtig, dass die Menschen nicht nur theoretisch wissen, was gesunde Ernährung ist, sondern dass sie diese auch erleben und in ihren Alltag integrieren können“, betont Manuel Sorger, Betrieblicher Gesundheitsmanager der DAK-Gesundheit. „Mit den beteiligten Partnern ist es gelungen, ein Programm zu entwickeln, das gleichermaßen auf Genuss, Kompetenz und Motivation setzt.“ Mit dieser Zusammenarbeit unterstreichen das Klinikum Chemnitz und die DAK-Gesundheit ihren Anspruch, Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt innovativ, ganzheitlich und nachhaltig zu gestalten. *Emma Schwarze*

## Gesundheitsförderung in Ihrem Betrieb

Wir erstellen auch Ihrem Unternehmen ein individuelles Konzept – zugeschnitten auf Ihre Bedürfnisse. Das geht ganz einfach unter:

[www.dak.de/bgm-konzept-anfordern](http://www.dak.de/bgm-konzept-anfordern) und unter der BGM-Hotline **040 325 325 720** zum Ortstarif.

## DAK-Kantinenprogramm

Die DAK-Gesundheit unterstützt Unternehmen dabei, ihr Kantinenprogramm zu verbessern. So werden etwa der Status quo durch Befragungen analysiert, Maßnahmen erarbeitet und Rezepturen entwickelt. Auch Schulungen und Workshops für das Küchenteam sowie besondere Aktionen für die Kantingäste gehören dazu. Weitere Informationen unter [www.dak.de/kantinenprogramm](http://www.dak.de/kantinenprogramm) und unter der BGM-Hotline **040 325 325 720** zum Ortstarif.

# Erhöhung des Mindestlohns

## Auswirkungen auf Mini- und Midijobs

Zum 1. Januar 2026 steigt der Mindestlohn auf 13,90 Euro brutto pro Stunde. Bisher lag der gesetzliche Mindestlohn bei 12,82 Euro. In manchen Branchen gibt es verbindliche Mindestlöhne, die über dem allgemeinen gesetzlichen Mindestlohn liegen. Diese Informationen finden Sie unter: [www.bmas.de](http://www.bmas.de)

### MINIJOB

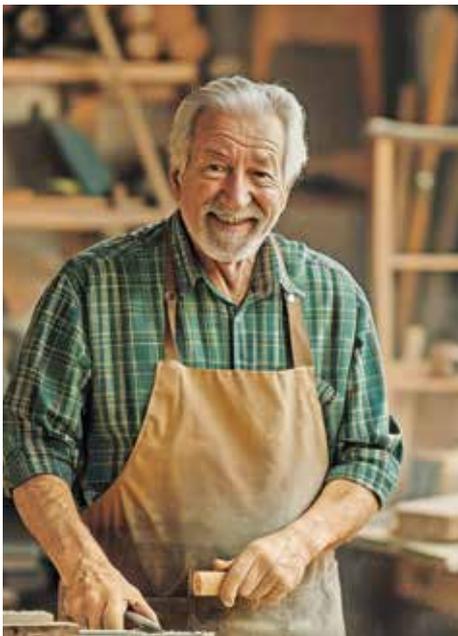
Die monatliche Verdienstgrenze im Minijob – auch Minijob-Grenze genannt – ist dynamisch und orientiert sich am Mindestlohn. Wird der allgemeine Mindestlohn erhöht, steigt auch die Minijob-Grenze. Diese erhöht sich ab Januar 2026 von 556 Euro auf 603 Euro monatlich.

### MIDIJOB

Zum Januar 2026 wird sich durch die Erhöhung der Minijob-Grenze von 556 Euro auf 603 Euro auch die untere Verdienstgrenze für eine Beschäftigung im Übergangsbereich ändern. Der Midijob beginnt da, wo der Minijob aufhört. Wenn bislang ein Midijob bei einem durchschnittlichen monatlichen Verdienst von 556,01 Euro begann, ist das ab 1. Januar 2026 ab 603,01 Euro der Fall. Die obere Midijob-Grenze verändert sich nicht und liegt weiterhin bei maximal 2.000 Euro. Die Beitragsberechnung erfolgt



für Personen, deren regelmäßiges Arbeitsentgelt im Übergangsbereich liegt, nach einer gesonderten Formel und einem Faktor „F“ (0,6619 in 2026). Tipp: Nutzen Sie bei Beiträgen im Übergangsbereich die praktische Berechnungshilfe unter: [www.dak.de/uebergangsbereichsrechner](http://www.dak.de/uebergangsbereichsrechner)  
Weitere Informationen erhalten Sie unter:  
[www.bmas.de](http://www.bmas.de)  
[www.minijob-zentrale.de](http://www.minijob-zentrale.de)



## Rente und Arbeit

### Jetzt Geld zurück

Rentnerinnen und Rentner in einer sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung können sich ihre Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge aus der Rente für das Jahr 2025 teilweise erstatten lassen.

**Voraussetzung:** Die gesamten Jahreseinkünfte – zum Beispiel durch Arbeitsentgelte, Versorgungsbezüge, Leistungen der Arbeitsagentur oder Renten – übersteigen die Beitragsbemessungsgrenze in der Krankenversicherung. Eine Erstattung erfolgt ausschließlich auf Antrag der Beschäftigten, der formlos oder online unter [www.dak.de/beitragsrerstattung](http://www.dak.de/beitragsrerstattung) gestellt werden kann. Erstattungsfähig sind nur die von der Rentnerin oder vom Rentner selbst bezahlten Beiträge für den Teil der Rente, der die Beitragsbemessungsgrenze übersteigt. Das Arbeitsentgelt wird dagegen von der Beitragsrerstattung nicht berührt. Für das Jahr 2025 beträgt die Beitragsbemessungsgrenze in der Kranken- und Pflegeversicherung 66.150,00 Euro beziehungsweise monatlich 5.512,50 Euro. Unter [www.dak.de/rentnerjob](http://www.dak.de/rentnerjob) finden Sie weitere Informationen mit ausführlichen Rechenbeispielen. Bei Fragen zum Thema erreichen Sie unsere Fachleute telefonisch unter der DAK Arbeitgeber-Hotline **040 325 325 760** zum Ortstarif.



## Urlaubsplaner 2026 Für den Überblick

Der Urlaubsplaner ermöglicht es Ihnen, schnell und einfach Abwesenheitszeiten einzutragen und übersichtlich darzustellen. [www.dak.de/urlaubsplaner](http://www.dak.de/urlaubsplaner)

## Entsendung ins Ausland Erweiterung A1-Verfahren

A1-Bescheinigungen für die Entsendung in EU- und EWR-Staaten können bereits elektronisch beantragt werden. Ab 1. Januar 2026 erfolgt auch der Antrag auf die Entsendebescheinigung für Beschäftigte, die in Abkommensstaaten (Staaten mit Sozialversicherungsabkommen) entsandt werden, elektronisch.

**Wichtig:** Die Umsetzung des Antragsverfahrens wird gegebenenfalls nicht im Basismodul aller Softwarehersteller angeboten. Hinsichtlich erforderlicher Zusatzmodule wenden Sie sich bitte direkt an Ihren Softwarehersteller. Alternativ steht für die Beantragung des Verfahrens das SV-Meldeportal zur Verfügung. Für Rückfragen können Sie sich direkt unter der Telefonnummer **0361 789 228 9470** zum Ortstarif an die Fachexpertinnen und -experten der DAK-Gesundheit wenden. Weitere Informationen rund um das Thema Beschäftigung im Ausland erhalten Sie unter: [www.dak.de/entsendung](http://www.dak.de/entsendung)

## DAK-Urlaubsreport Unruhe statt Erholung

Laut DAK-Forsa-Umfrage\* haben sich 14 Prozent der Urlauberinnen und Urlauber im Sommerurlaub schlecht erholt. Besonders auffällig ist der Einfluss der Arbeit. So nutzten unter den Erwerbstätigen gut ein Viertel den PC oder Laptop auch im Urlaub für berufliche Aufgaben. Insgesamt 61 Prozent der weniger gut Erholten gaben an, im Sommer 2025 nicht zur Ruhe gekommen zu sein. Knapp ein Viertel fühlte sich zudem durch die ständige Erreichbarkeit über Handy oder Internet belastet. Die Mehrheit zieht jedoch eine positive Bilanz: 86 Prozent konnten sich diesen Sommer gut oder sehr gut erholen.

### Urlaub als Kraftquelle

Viele Urlauberinnen und Urlauber nutzten ihre freien Tage, um ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun. 73 Prozent reduzierten gezielt Stress, 70 Prozent bewegten



sich mehr oder trieben Sport. Jeweils mehr als die Hälfte der Befragten hat im Urlaub viel geschlafen (59 Prozent) beziehungsweise auf gesunde Ernährung geachtet (55 Prozent). Nur sechs Prozent haben in den Ferien nichts Spezielles für die Gesundheit getan.

\* Der DAK-Urlaubsreport ist eine repräsentative Bevölkerungsbefragung durch Forsa im Auftrag der DAK-Gesundheit. Die Befragung wird jährlich wiederholt und fand im Sommer 2025 vom 18. bis zum 27. August statt. Es wurden 1.003 Personen in Deutschland ab 14 Jahren befragt, die bereits Urlaub hatten. Weitere Informationen: [www.dak.de/presse](http://www.dak.de/presse)

## Sachbezüge

### Ab 1. Januar 2026 neue Werte

Mahlzeiten sowie das Bereitstellen einer Unterkunft sind als geldwerter Vorteil bei der Berechnung von Steuer- und Sozialabgaben als Arbeitsentgelt mit den amtlichen Sachbezugswerten zu berücksichtigen. Für die alten und neuen Bundesländer gilt ein einheitlicher Gesamtsachbezugswert.

**Freie Verpflegung: 345,00 Euro**, davon Frühstück 71,00 Euro, Mittagessen 137,00 Euro und Abendessen 137,00 Euro.

**Freie Unterkunft: 285,00/242,25\* Euro**

**Gesamtsachbezugswert (freie Verpflegung und Unterkunft): 630,00/587,25 Euro\***

\* Jugendliche bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres und Auszubildende (alle Beträge unter Vorbehalt)

# INFORMATIONEN AUF EINEN BLICK

## BLEIBEN SIE AUF DEM LAUFENDEN

Auf dieser Doppelseite finden Sie weitere Informationen zum Jahreswechsel, Beitragssätze und Rechengrößen.



Da kurzfristige Gesetzesänderungen nach Redaktionsschluss immer möglich sind, erhalten Sie stets aktuelle Informationen und Zusatzwissen auf folgenden Websites:

- [www.dak.de/firmenservice](http://www.dak.de/firmenservice)
- [www.dak.de/beitragsuebersicht](http://www.dak.de/beitragsuebersicht)
- [www.bmas.de](http://www.bmas.de)
- [www.gkv-spitzenverband.de](http://www.gkv-spitzenverband.de)

## ENTGELTFORTZAHLUNGSVERSICHERUNG 2026

		U1	Ausgleich von Arbeitgeberaufwendungen bei Krankheit
Erstattungssatz	Umlagesatz		
70 %	2,4 %	Allgemeiner Satz (Regelsatz)	
50 %	1,3 %	Ermäßigter Satz (wählbar)	
60 %	1,9 %	Ermäßigter Satz (wählbar)	
80 %	3,9 %	Erhöhter Satz (wählbar)	
		U2	Ausgleich von Arbeitgeberaufwendungen bei Mutterschaft
Erstattungssatz	Umlagesatz		
100 %	0,39 %	Arbeitgeberzuschuss zum Mutterschaftsgeld (§ 14 MuSchG)	
100 %*		Beschäftigungsverbot (§ 11 MuSchG)	

\* Erstattung von 100 % auf das fortgezahlte Brutto-Arbeitsentgelt (Mutterschutzlohn). Zusätzlich werden die Arbeitgeberanteile am Gesamtsozialversicherungsbeitrag in Höhe der satzungsmäßig festgelegten Pauschale erstattet, höchstens jedoch die tatsächlich zu entrichtenden Beiträge.

### Berechnung der Umlagebeträge

Die Berechnung erfolgt vom Arbeitsentgelt bis zur Beitragsbemessungsgrenze der gesetzlichen Rentenversicherung. Einmalig gezahltes Arbeitsentgelt bleibt bei der Berechnung unberücksichtigt. Angaben unter Vorbehalt. Stets aktuelle Werte finden Sie unter: [www.dak.de/aag](http://www.dak.de/aag)

## FÄLLIGKEITSTERMINE 2026

Monat	Beitragsnachweise übermitteln bis	Fälligkeit GSV-Beiträge*
01/26	26.01.2026	28.01.2026
02/26	23.02.2026	25.02.2026
03/26	25.03.2026	27.03.2026
04/26	24.04.2026	28.04.2026
05/26	22.05.2026	27.05.2026
06/26	24.06.2026	26.06.2026
07/26	27.07.2026	29.07.2026
08/26	25.08.2026	27.08.2026
09/26	24.09.2026	28.09.2026
10/26	26.10.2026	28.10.2026
11/26	24.11.2026	26.11.2026
12/26	22.12.2026	28.12.2026

Wenn Sie für Ihre versicherungspflichtigen Beschäftigten die Gesamtsozialversicherungsbeiträge (GSV) zahlen, gelten die Daten in der Übersicht links für den fristgerechten Eingang der Beitragsnachweise und der GSV-Beiträge bei der DAK-Gesundheit.

➔ **Hinweis:** Da in Hamburg der 31.10. (Reformationstag) ein Feiertag ist, verschieben sich der Abgabetermin auf den 26.10.2026 (Montag) und die Fälligkeit auf den 28.10.2026 (Mittwoch).

Mehr Informationen unter: [www.dak.de/faelligkeitstermine](http://www.dak.de/faelligkeitstermine)

\* Gesamtsozialversicherungsbeiträge



## ONLINE-SEMINARE ZUM JAHRESWECHSEL

Alle Änderungen zum Jahreswechsel gibt es auch als Online-Seminar: Hier können Sie sich anmelden und im Nachgang Video-Aufzeichnungen ansehen sowie Seminarunterlagen herunterladen:

[www.dak.de/onlineseminare-ag](http://www.dak.de/onlineseminare-ag)

Jahreswechselfseminar  
2026 für Firmen:

15. Januar 2026, 10.00 bis 11.30 Uhr

# BEITRAGSSÄTZE UND RECHENGRÖSSEN 2026

## BEITRAGSSÄTZE

Alle  
Angaben unter  
Vorbehalt

Kassenindividueller allgemeiner Gesamtbeitragsatz für Mitglieder mit Krankengeldanspruch, für Beiträge aus Renten sowie Versorgungsbezügen/Betriebsrenten	17,8 %
Kassenindividueller ermäßigter Gesamtbeitragsatz für Mitglieder ohne Krankengeldanspruch	17,2 %
Kassenindividueller Gesamtbeitragsatz für ausländische gesetzliche Renten	8,9 %
Pflegeversicherung allgemeiner Beitragsatz	3,6 % <sup>1)</sup>
Pflegeversicherung mit Beitragszuschlag für Mitglieder ohne Elterneigenschaft	4,2 %
Rentenversicherung	18,6 %
Arbeitslosenversicherung	2,6 %

<sup>1)</sup> Weitere Erläuterungen finden Sie unter: [www.dak.de/beitragsuebersicht](http://www.dak.de/beitragsuebersicht)  
[www.bmas.de](http://www.bmas.de)

## RECHENGRÖSSEN

Rechengrößen in der Sozialversicherung	monatlich	jährlich
<b>Beitragsbemessungsgrenzen</b>		
Kranken- und Pflegeversicherung	5.812,50 €	69.750,00 €
Renten- und Arbeitslosenversicherung	8.450,00 €	101.400,00 €
<b>Jahresarbeitsentgeltgrenze/Versicherungspflichtgrenze</b>		
Gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung	6.450,00 €	77.400,00 €
Gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung für Beschäftigte, die am 31.12.2002 privat krankenversichert waren	5.812,50 €	69.750,00 €
<b>Bezugsgrößen</b>		
Kranken- und Pflegeversicherung	3.955,00 €	47.460,00 €
Renten- und Arbeitslosenversicherung	3.955,00 €	47.460,00 €
<b>Familienversicherung</b>		
Regelmäßiges Gesamteinkommen	565,00 €	
Geringfügigkeitsgrenze (Minijob)	603,00 €	
<b>Entgeltgrenze für geringfügig Beschäftigte</b>	603,00 €	
<b>Mindestbeitragsbemessungsgrundlage</b> in der Rentenversicherung für geringfügig Beschäftigte bei Verzicht auf die Rentenversicherungsfreiheit	175,00 €	
<b>Geringverdienergrenze</b> bis zu der Arbeitgeber den Sozialversicherungsbeitrag für Auszubildende allein tragen	325,00 €	

Angaben laut Verordnung über die maßgebenden Rechengrößen der Sozialversicherung für 2026. Alle Angaben ohne Gewähr.

# SERVICE MIT Pluspunkten

In vielen Unternehmen sind die Folgen des demografischen Wandels in einer sich gleichzeitig rasant verändernden Arbeitswelt spürbar. Damit Betriebe Herausforderungen leichter meistern können, unterstützt die DAK-Gesundheit sie mit maßgeschneiderten Gesundheits- und Servicepaketen.



## Gesundheitsangebote für Ihren Betrieb

- Unterstützung beim BGM-Aufbau [www.dak.de/bgm](http://www.dak.de/bgm)
- Digitale BGM-Plattform [www.dak.de/topfit](http://www.dak.de/topfit)
- Qualifizierung zum Betrieblichen Gesundheitsmanager/zur -managerin [www.dak.de/bgm-manager](http://www.dak.de/bgm-manager)
- Ausbildung zum/zur Suchtbeauftragten [www.dak.de/suchtbeauftragter](http://www.dak.de/suchtbeauftragter)
- Qualifizierung Ihrer Führungskräfte
- BGM für Pflegepersonal [www.dak.de/gesund-pflegen](http://www.dak.de/gesund-pflegen)
- Kantinenprogramm [www.dak.de/kantinenprogramm](http://www.dak.de/kantinenprogramm)
- Angebote zum Thema Mental Health

Bereits seit vielen Jahren setzt die DAK-Gesundheit ihr Konzept des DAK Business Consultings in Hunderten von Firmen ein, um ihnen mit individuell angepassten Angeboten zur Seite zu stehen. So profitieren Firmen jeder Größenordnung von der kostenfreien Unternehmensberatung und -begleitung. Dies reicht von Präventionsmaßnahmen über Gesundheitsaktionen mit spannenden Modulen bis hin zu einem maßgeschneiderten Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM). Darüber hinaus erstreckt sich das Angebot auf das gesamte Spektrum des Firmenalltags: Best-Practice-Beispiele, Aktuelles rund ums Thema Sozialversicherung und dazu jede Menge Tipps für die tägliche Arbeit in Führungskreis, Ausbildungsteam oder Personalbüro runden das Angebot ab.



## Gesundheitsaktionen für Ihre Beschäftigten

- Arbeitsplatzprogramme
- Mitarbeiterbefragungen (in verschiedenen Sprachen)
- Gesundheitswerkstätten
- Teambuildingmaßnahmen (analog und digital)
- Gesundheitstage und Welcome Days (analog und digital)
- Gesundheitsprogramme für Azubis (analog und digital)
- Prüfungsstress-Seminare (analog und digital)
- Seminare zur Medienkompetenz (analog und digital)
- Gesundheitskurse (analog und digital)
- Firmenläufe in großen Stadien [www.dak.de/b2run](http://www.dak.de/b2run)

## Online-Vorträge

- Sozialversicherungsrecht
- Generationenvielfalt in der Arbeitswelt
- Gesund führen
- Resilienz für Führungskräfte und Mitarbeitende
- Work-Life-Balance
- Gesunde Ernährung
- Gesunde Pause
- Bewegung und Fitness
- Gesunder Schlaf
- Frauengesundheit (z. B. Arbeiten in den Wechseljahren)
- Familiengesundheit



Beispiele finden Sie hier zusammengefasst und auch auf vielen Seiten in diesem Magazin. *Jutta Rath*

## Tipp

Stets wechselnde kostenfreie Online-Vorträge – angefangen von Resilienz über virtuelles Führen, Rückengesundheit bis zu gesunden Rezepten und Pausentipps – finden Sie unter: [www.dak.de/bgm](http://www.dak.de/bgm)

### Service fürs Personalbüro

- Gehaltsrechner [www.dak.de/gehaltsrechner](http://www.dak.de/gehaltsrechner)
- Fristenrechner
- Formulare zum Herunterladen
- Bonusangebote für Firmen
- Beratung zum Thema Rente und Arbeit  
[www.dak.de/rente-und-job](http://www.dak.de/rente-und-job)
- Sozialversicherungslexikon  
[www.dak.de/sozialversicherungslexikon](http://www.dak.de/sozialversicherungslexikon)

Diese Angebote und vieles mehr finden Sie unter: [www.dak.de/arbeitgeber](http://www.dak.de/arbeitgeber)



### Fachkräfte aus dem Ausland

- Angebote zur Mitarbeiterbindung
- Informationen in verschiedenen Sprachen
- Optimierte Abwicklungsprozesse bei Neueinstellungen direkt aus dem Ausland mit individuellem Anmeldelink (auch in verschiedenen Sprachen). So ist die Anmeldung schon vor Einreise möglich. Ihr Personal aus dem Ausland erhält zudem eine persönliche Ansprechperson, damit die Betreuung vor und nach der Einreise in Deutschland umfassend ist

## Tipp

Da immer mehr Mitarbeitende aus unterschiedlichen Sprach- und Kulturräumen in den Arbeitsprozess integriert werden, unterstützen wir gern auch in anderen Sprachen. So erreichen Sie beispielsweise unsere Englisch-Profis unter der Telefonnummer **040 325 325 536** zum Ortstarif von montags bis donnerstags von 8 bis 16 Uhr und freitags bis 13 Uhr sowie unter der E-Mail-Adresse: [english@dak.de](mailto:english@dak.de) Viele weitere Informationen finden Sie unter: [www.dak.de/english](http://www.dak.de/english) und eine praktische Arztsuche nach Behandelnden mit weiteren Sprachkenntnissen unter: [www.dak.de/doctorsearch](http://www.dak.de/doctorsearch)

Auch die DAK App mit dem sicheren Online-Postfach steht in englischer Sprache zur Verfügung: [www.dak.de/dak/dak-app-en](http://www.dak.de/dak/dak-app-en)

Darüber hinaus bietet die DAK-Gesundheit Online-Portale mit Informationen in diversen Sprachen (Englisch, Polnisch, Serbokroatisch, Rumänisch) rund um das Thema Krankenversicherung an. Fremdsprachige Online-Seminare zu Sozialversicherung sowie Leben und Arbeiten in Deutschland runden das Angebot ab.

## DAK Business Consulting

Lassen Sie sich Ihr individuelles Gesundheits- und Servicepaket erstellen unter der DAK-Hotline **040 325 325 750** zum Ortstarif.

Schauen Sie auch unter: [www.dak.de/dbc](http://www.dak.de/dbc) und unter: [www.dak.de/firmenservice](http://www.dak.de/firmenservice)

**DFSI RATINGS**

**BESTE**  
LEISTUNG FÜR  
FAMILIEN

Note: EXZELLENT  
mehrfach vergeben

**FOCUS-MONEY 22/25**

GKV-Studie: Deutschlands größter  
Kunden-Leistungsvergleich

[www.dfsi-ratings.de](http://www.dfsi-ratings.de)

**DFSI RATINGS**

**BESTE**  
LEISTUNG FÜR  
JUNGE LEUTE

Note: EXZELLENT  
mehrfach vergeben

**FOCUS-MONEY 22/25**

GKV-Studie: Deutschlands größter  
Kunden-Leistungsvergleich

[www.dfsi-ratings.de](http://www.dfsi-ratings.de)

**DFSI RATINGS**

**BESTE**  
LEISTUNG FÜR  
ANSPRUCHSVOLLE

Note: EXZELLENT  
mehrfach vergeben

**FOCUS-MONEY 22/25**

GKV-Studie: Deutschlands größter  
Kunden-Leistungsvergleich

[www.dfsi-ratings.de](http://www.dfsi-ratings.de)

# GESUND DURCH DIE AUSBILDUNG

Azubis gefunden? Glückwunsch! Jetzt gilt es, die jungen Menschen zu begeistern – zum Beispiel mit Angeboten, die die Gesundheit stärken. Wie das gelingt, zeigt der digitale DAK-Aktionstag zur Azubi-Gesundheit. Unsere Autorin war live dabei.

Für viele junge Menschen ist die Gesundheit ein absolutes Topthema. Ausbildungsbetriebe können punkten, wenn sie darauf eingehen – zum Beispiel mit Programmen für Wohlbefinden und Stressbewältigung. Was alles möglich ist? Dafür gab es beim DAK-Aktionstag jede Menge Ideen: vom Workshop zur Prüfungsvorbereitung über die App für mentale Stärke bis zum gemeinsamen Kochen mit Ernährungsprofis.

## GESUNDHEITSWISSEN MIT PFIFF

„Ziel ist es, die individuellen Bedürfnisse der Azubis in den Fokus zu rücken und vor allem konkrete Handlungsstrategien zu entwickeln“, erklärt Nancy Küther von der Motio GmbH, die für die DAK-Gesundheit Azubi-Programme konzipiert. Hier werden Themen wie individuelle Gesundheitskompetenz, Mobbing, Entspannungstechniken, Prüfungsvorbereitung oder auch Konfliktmanagement aufgegriffen. „Wichtig ist, dass die Angebote genau zu den Azubis, dem Betrieb und der Branche passen“, betont Küther. Wie viele Module die Azubis pro Ausbildungsjahr absolvieren und wo inhaltliche Schwerpunkte liegen – das ist variabel.



Nancy Küther,  
Trainerin und BGM-Expertin

## AKTIONEN MIT SPASS

Wie Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung maßgeschneidert werden, zeigt sich beispielsweise an den unterschiedlichen Modulen rund um Ernährungsfragen: Wie können sich Azubis im Schichtdienst smart ernähren? Welche ausgewogenen Gerichte lassen sich in einer



Büroküche mit Mikrowelle und Wasserkocher zaubern? Die Auswahl ist groß – die Formate sind auch in anderen Sprachen möglich. „Vor allem soll es Spaß machen. Um die Handlungskompetenzen zu stärken, wird das Gehörte in praktischen Workshops beim gemeinsamen Kochen umgesetzt. Sehr beliebt sind auch die Genussboxen mit Rezepten, Gewürzen oder Tees für die weitere Umsetzung und Vertiefung“, erklärt Ernährungswissenschaftlerin Hanna-Kathrin Kraaibeek, die im Auftrag der DAK-Gesundheit Workshops und Co. rund um Ernährung anbietet.



Hanna-Kathrin Kraaibeek,  
Ernährungswissenschaftlerin

## DIGITAL UND INTERAKTIV

Die junge Generation ist mit digitalen Tools groß geworden. Also setzt auch die DAK-Gesundheit auf digitale Angebote, zum Beispiel mit einer Challenge für mentale Stärke per App. Drei Wochen lang gibt es täglich Input – unter anderem mit Videos, Quiz und Austausch zu Themen wie Schlaf, Kommunikation oder Azubi-Life-Balance.

## Von Anfang an in die Mitarbeitergesundheit investieren

- Von einer guten Gesundheitskompetenz profitieren Beschäftigte und Betriebe gleichermaßen.
- Herausforderungen lassen sich mit mentaler Fitness besser meistern.
- Gemeinsame Aktionen stärken den Teamzusammenhalt.
- Wertvolle Angebote zur Gesundheitsförderung stärken die Loyalität zum Betrieb.

Außerdem sind digitale Screenings dabei, mit denen Azubis zum Beispiel ihr Stresslevel einschätzen können. Und: Wer sich belastet fühlt, wird unterstützt, etwa mit Trainings zur Entspannung.

### AUF AUGENHÖHE

Die Ausbildungszeit bringt für junge Menschen viele Veränderungen – neue Aufgaben, neue Teams, vielleicht sogar ein Umzug in eine neue Stadt. „Azubis wünschen sich Unternehmen, in denen sie wahrgenommen und respektiert werden“, sagt BGM-Expertin Nancy Küther. „Gesundheitsangebote können dabei ein entscheidendes Puzzlestück sein – für zufriedene und motivierte Nachwuchskräfte.“

*Andrea Guthaus*

## Highlights für Ihre Nachwuchskräfte

- Im besten Fall starten Azubis fit ins Arbeitsleben und bleiben es. Betriebe können schon beim Onboarding die Weichen für ein gesundes Arbeitsleben stellen. Alles Wissenswerte dazu erfahren Sie beim Online-Vortrag **Gesundes Onboarding – ein Plus für Azubis und Auszubildende**.
- Das **DAK-Azubiprogramm** unterstützt Auszubildende darin, eigene Ressourcen zielgerichtet zu nutzen, um mit arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren und privaten Risikofaktoren sinnvoll umzugehen.
- Von Tipps zur **Prüfungsvorbereitung** bis hin zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz – die DAK-Gesundheit unterstützt Ihre Azubis mit **Seminaren, Gesundheitstagen** sowie **Welcome Days** mit spannenden **Event-Modulen**.
- **Azubi-Challenge**: Per App gibt es wertvolle Tipps rund um mentale Stärke. Mit dabei: Tipps gegen stundenlanges Grübeln, Präsentationstechniken für die Berufsschule oder Tricks für das Zeitmanagement.

Weitere Informationen zu allen Angeboten finden Sie online unter [www.dak.de/bgm](http://www.dak.de/bgm), unter der BGM-Hotline **040 325 325 720** zum Ortstarif oder per E-Mail an: [bgm@dak.de](mailto:bgm@dak.de)

# Wettbewerb für ein gesundes Miteinander

## Gesellschaftlicher Zusammenhalt

Die DAK-Gesundheit steht für soziale Nachhaltigkeit. Sie setzt sich für die Gesunderhaltung und Gesundwerdung ihrer Versicherten ein und engagiert sich darüber hinaus für mehr Zusammenhalt in der ganzen Gesellschaft. Ein Beispiel dafür: der Wettbewerb „Gesichter für ein gesundes Miteinander“, den die Kasse 2025 bereits zum fünften Mal veranstaltet hat. Im Jubiläumsjahr haben sich über 500 Vereine, Initiativen oder Unternehmen beworben mit den verschiedensten Projekten rund um Gesundheitsförderung, Prävention oder Pflege.

Der Wettbewerb gibt engagierten Menschen eine Bühne. Als Zeichen der Wertschätzung lud Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier im Herbst 2025 die DAK-Gesundheit und die Gewinnerteams des Vorjahres zu seinem Bürgerfest im Park von Schloss Bellevue ein. Auch im Jahr 2026 findet der Wettbewerb wieder statt: [www.dak.de/gesichter](http://www.dak.de/gesichter)



V. l. n. r.: DAK-Vorstandsmitglied Dr. Ute Wiedemann, Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier und Frauke Weller, Bundessiegerin vom Projekt „WassAHR positiv erfahren“

## Berufstätige Eltern Kinderkrankengeld



Die Zahl der Kinderkrankentage pro Kind und Elternteil wurde für das Jahr 2026 weiterhin auf 15 Tage und für Alleinerziehende auf 30 Tage per Gesetz festgeschrieben (bei mehreren Kindern maximal 35 beziehungsweise 70 Arbeitstage).

### Anspruch auf Kinderkrankengeld

Gesetzlich versicherte Eltern haben Anspruch auf Kinderkrankengeld, wenn sie unter anderem mit Anspruch auf Krankengeld versichert sind und wegen der Beaufsichtigung, Betreuung oder Pflege eines erkrankten und gesetzlich versicherten Kindes nicht zur Arbeit gehen können oder wenn sie bei stationärer Behandlung ihres versicherten Kindes aus medizinischen Gründen als Begleitperson mitaufgenommen werden. Außerdem muss ihnen dadurch ein Verdienstausschlag entstehen und das Kind muss unter zwölf Jahren oder aufgrund einer Behinderung auf Hilfe angewiesen sein. Bei der DAK-Gesundheit können Anträge ganz praktisch über die Website hochgeladen werden. Sie finden dort auch viele weitere Informationen: [www.dak.de/kinderkrankengeld](http://www.dak.de/kinderkrankengeld)

### Unterstützung für Familien

Die DAK-Gesundheit unterstützt Familien unter anderem mit Online-Seminaren dabei, Familie und Beruf zu vereinen. Unabhängig von der Kassenzugehörigkeit können Sie die Videos anschauen sowie die Handouts downloaden unter: [www.dak.de/online-seminare-familie](http://www.dak.de/online-seminare-familie)

# Tour der Hoffnung

## Benefiz-Radtour

Mit vollem Einsatz haben sich 2025 wieder Mitarbeitende der DAK-Gesundheit, darunter auch der stellvertretende Vorstandsvorsitzende Thomas Bodmer und Thomas Stamm, Referent der Geschäftsstelle des Verwaltungsrates, bei der „Tour der Hoffnung“ engagiert. Bei der jährlichen Benefiz-Radtour traten rund 150 Teilnehmende in die Pedale, um Spenden für krebserkrankte Kinder zu sammeln (mehr unter: [www.tour-der-hoffnung.de](http://www.tour-der-hoffnung.de)). Die Radtour startete mit dem Prolog rund um Gießen und führte anschließend von Frankfurt am Main über Eschborn, Oberursel, Bad Homburg und Friedberg bis nach Butzbach, anschließend

weiter durch Südhessen und Rheinland-Pfalz über Darmstadt, Bensheim und Lampertheim bis nach Oggersheim und wurde von prominenten Unterstützenden aus Sport, Wirtschaft und Politik begleitet. Insgesamt brachte die Benefizaktion 2025 eine beeindruckende Spendensumme von 1,273 Millionen Euro für krebserkrankte Kinder und Jugendliche zusammen. DAK-Mitarbeitende, Verwaltungsrat und Vorstand waren daran mit einer Spende in Höhe von 6.000 Euro beteiligt, die bei der Kinderkrebsklinik des Universitätsklinikums Gießen mit einem Scheck überreicht wurde.



TOUR DER HOFFNUNG



Das DAK-Team bei der Tour der Hoffnung 2025 (v. l. n. r.): Stellvertretender Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit Thomas Bodmer zusammen mit den DAK-Kollegen Thomas Klärner, Michael Loges, Ottmar Hönig, Thomas Stamm, Marcel Hönig

## Pflege

### Entlastung für Angehörige

Unter dem Motto „#Pflege.Bleibt“ fand im November 2025 der Deutsche Pflegetag in Berlin statt. Er ist das wichtigste Branchentreffen für Pflegeberufe. Die DAK-Gesundheit war wie im Vorjahr als offizieller Partner für pflegende Angehörige beteiligt.

Im Gespräch mit Bundesfamilienministerin Karin Prien rückte Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit, das Thema Häusliche Pflege in den Fokus. Es ging um notwendige Entlastungen für schätzungsweise über fünf Millionen Menschen in Deutschland, die ihre Angehörigen zu Hause betreuen. Beide betonten, dass ohne starke familiäre Pflege das gesamte System ins Wanken geraten werde. Storm unterstrich, wie wichtig verlässliche kommunale Strukturen, frühzeitiges

Case Management und flexible Pflegezeiten seien, um pflegende Angehörige zu entlasten, und ergänzte: „Wir stehen



DAK-Vorstandschef Andreas Storm (links) und der stellvertretende Vorstandsvorsitzende Thomas Bodmer trafen Bundesfamilienministerin Karin Prien auf dem Deutschen Pflegetag in Berlin.

an der Seite der professionell Pflegenden und der pflegenden Angehörigen. Wir werden unseren Beitrag dazu leisten, dass die Krise der Pflege überwunden wird und eine gute Pflege in Deutschland auch in Zukunft möglich ist.“

Aktuelle DAK-Studie: Um die Finanzierung der sozialen Pflegeversicherung auf ein zukunftssicheres Fundament zu stellen, favorisieren 56 Prozent der Befragten staatliche Zuschüsse oder Steuermittel für die Absicherung von Pflegebedürftigen. (DAK-Pflegereport 2025/2026)

**Tipp:** Die DAK Pflege-App steht allen Angehörigen und Ehrenamtlichen unabhängig von der Kassenzugehörigkeit zur Verfügung und bietet umfangreiche Unterstützung im gesamten Pflegealltag. Weitere Informationen unter: [www.dak.de/pflege-digital](http://www.dak.de/pflege-digital)

# (Keine) ANGST BEI DER ARBEIT

Viele Menschen fühlen sich hohem Druck ausgesetzt – sei es im privaten oder beruflichen Umfeld. Unternehmen können gegensteuern, wenn ihre Mitarbeitenden unter Sorgen und Ängsten leiden.

**A**ngst ist unangenehm, sie weist darauf hin, dass etwas nicht stimmt und wir uns schützen sollten. Sie zeigt aber auch, dass wir in einem engagierten Austausch mit der Welt verbunden sind: Ein angstfreies Leben wäre ein gleichgültiges Leben, weil uns alles egal wäre. So kann zum Beispiel eine gewisse Nervosität vor einem Bewerbungsgespräch oder einer wichtigen Präsentation dabei helfen, Konzentration und Aufmerksamkeit hochzuhalten.

## ERFOLGSDRUCK UND KRISEN

Ständige Angst hingegen macht krank. Es gibt unterschiedliche Auslöser für Ängste, so haben beispielsweise viele Menschen in Deutschland Angst vor schweren Krankheiten. Am meisten gefürchtet wird eine Krebserkrankung (69 Prozent). Das zeigt eine jährlich wiederkehrende repräsentative Umfrage des Forsa-Instituts im Auftrag der DAK-Gesundheit. Auffällig ist, dass sich vor allem junge Menschen große Sorgen machen wegen psychischer Erkrankungen. 47 Prozent der unter dreißigjährigen Befragten geben an, Angst vor Depressionen oder Burnout zu haben. Die Gründe für psychische Belastungen lassen sich nicht immer genau benennen. So können neben den individuellen Faktoren wie innere Einstellungen auch äußere Rahmenbedingungen wie Naturkatastrophen, globale Konflikte oder Wirtschaftskrisen eine Rolle spielen. Das zeigt die Studie des RKI „Gesundheit in Deutschland aktuell“.

## KEIN AUSWEICHEN AM ARBEITSPLATZ

Aber was ist, wenn Ängste ständig auch rund um die Arbeit kreisen? „Arbeit ist ein zentraler Lebensbereich. Im Freizeitbereich kann man Angst auslösenden Situationen vielleicht ausweichen – im Job geht das meist nicht. Deshalb ist Angst im Job besonders belastend“, erklärt Wirtschaftspsychologie-Professorin Annette Kluge von der Ruhr-Universität Bochum. Das kann sich beispielsweise äußern durch Reizbarkeit und Frustration, Schlaflosigkeit, durch



Prof. Annette Kluge, Wirtschaftspsychologie-Professorin, Ruhr-Universität Bochum



das Aufschieben von Aufgaben und Schwierigkeiten, mit der Arbeit überhaupt zu beginnen oder Fristen einzuhalten.

## ÄNGSTE EINGESTEHEN

Professor Dietrich Grönemeyer, ganzheitlicher Mediziner und Autor des Ratgebers „Leben ohne Angst“, empfiehlt: „Wenn die Angst im Job und im Privaten die Seele lähmt und das Gedankenkarussell nicht zum Stehen kommt, ist Zeit zu handeln. Der erste Schritt raus aus der Angst besteht darin, sich überhaupt erst mal einzugestehen, dass Angst ein Thema ist, in dem man drinsteckt. Schon allein das Betroffensein empfindet manch einer als beschämend und duckt sich vor dem Thema weg – was natürlich nicht weiterhilft. Also bitte: ‚Ja!‘ sagen zur Angst. Dann kommt der zweite Schritt: herausfinden, wo genau die Angst sitzt. Ist es eine soziale oder eine funktionale oder eine körperliche oder eine allgemeine oder eine existenzielle Angst? Oder alles zusammen? Und schließlich der dritte Schritt: gezielt gegensteuern.“



Prof. Dietrich Grönemeyer, ganzheitlicher Mediziner

## DAS BGM HILFT

Unternehmen sollten Ängste und Sorgen ihrer Beschäftigten ernst nehmen und die Stärkung der psychischen Gesundheit auf die Tagesordnung setzen. Der Ausbau niedrigschwelliger Beratungsangebote im Rahmen des



Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) kann dabei ein wichtiger Baustein sein. Unternehmen sollten sich auch mit den Themen „Gewaltprävention“ und „Mobbing“ auseinandersetzen und Maßnahmen zusammen mit ihren Beschäftigten entwickeln.

### ALLE PROFITIEREN

Zudem profitieren Unternehmen davon, wenn sie Betroffene gezielt unterstützen. Allein das Thema „Psyche“ aus der Tabuzone zu holen, kann dazu beitragen, dass sich Betroffene wertgeschätzt fühlen und dass sie dadurch bestenfalls weniger Ängste und Sorgen spüren. „Betriebe haben eine Fürsorgepflicht und sollten regelmäßig psychische Gefährdungen erfassen“, erklärt Kluge. „Mitarbeitende wiederum sollten niedrigschwellige Hilfsangebote – von Betrieblichem Gesundheitsmanagement bis zu Achtsamkeitstrainings – auch nutzen. Sich Unterstützung zu holen, ist kein persönliches Scheitern, sondern eine wirksame Strategie gegen Angst. Es ist wichtig und richtig, Warnsignale ernst zu nehmen, rechtzeitig Pausen zu machen, statt permanent auf Überstunden oder Schlafverzicht zu setzen. Am effektivsten ist die Kombination: strukturelle Maßnahmen durch Arbeitgeber plus individuelle Selbsthilfestrategien“, so die Professorin.

Unterstützungsangebote und mehr Informationen finden Sie im Kasten und auf: [www.dak.de/psyche](http://www.dak.de/psyche)

*Ulrich Hoffmann*

## Für eine starke Psyche

### Mental Health Pilot

Immer mehr Mitarbeitende fühlen sich mental belastet – auch am Arbeitsplatz. Die DAK-Gesundheit bietet Unternehmen deshalb die Fortbildung zum Mental Health Pilot (MHP) an. Menschen mit dieser Ausbildung fungieren im Unternehmen als Lotsin oder Lotse, wenn es um den Erhalt der mentalen Gesundheit geht. Als erste Kontaktpersonen bei psychischen Herausforderungen werden die MHP unter anderem darin geschult, mentale Überbeanspruchungen zu erkennen, bevor daraus eine Erkrankung entsteht. Sie stehen als Ansprechpartnerin oder -partner zur Seite, um auf Unterstützungsangebote innerhalb und außerhalb des Unternehmens aufmerksam zu machen. Diagnosen oder therapeutische Gespräche gehören nicht zu ihren Aufgaben. Die Weiterbildung enthält mehrere Module und wird sowohl digital als auch in Präsenz angeboten.

### Analyse im BGM

Mithilfe von Analyse-Instrumenten wie beispielsweise Gesundheitswerkstätten, Arbeitssituationsanalyse und leitfadengestützten Interviews können gesundheitliche Belastungen rechtzeitig erkannt werden. Darüber hinaus wird das Klima im Team offengelegt. So erfahren Führungskräfte, was die Beschäftigten bewegt, welche Ressourcen vorhanden sind, und können gemeinsam mit den Mitarbeitenden Lösungswege erarbeiten.

### Seminar „Gesund führen“

Stärken Sie Ihre Führungskräfte und fördern Sie eine gesunde Führungskultur in Ihrem Unternehmen.

Informationen und Beratung zu allen Angeboten gibt es unter der BGM-Hotline **040 325 325 720** zum Ortstarif oder per E-Mail an: [bgm@dak.de](mailto:bgm@dak.de)

→ Weitere Angebote finden Sie auf Seite 13.



# Lecker, GESUND UND NACHHALTIG

**Leckeres, gesundes Essen fördert die mentale und körperliche Gesundheit von Beschäftigten. Wie kann das auch bei der Arbeit umgesetzt werden?**

Jeder und jede kennt es: Während am Morgen die Energiespeicher noch gefüllt sind und für eine hohe Produktivität sorgen, schleicht sich zu Mittag plötzlich das Mittagstief ein. Jetzt entscheidet auch die Wahl des Mittagessens darüber, wie produktiv der restliche Arbeitstag werden wird.

## **MEHR ENERGIE**

Das optimale Mittagessen ist leicht und nährstoffreich. Wichtig sind dabei komplexe Kohlenhydrate, beispielsweise aus Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten wie Linsen oder Bohnen, und viel buntes Gemüse. Zusammen mit hochwertigem Eiweiß aus magerem Fleisch, Fisch, Eiern oder Nüssen füllen sie die Energiespeicher wieder auf und erhöhen die Konzentration. Zuckerhaltige Snacks dagegen geben zwar einen kurzen Energieschub, lassen den Blutzuckerspiegel aber schnell wieder absinken. Die Folge: ein Leistungsabfall mit Müdigkeit und Konzentrationschwächen. Wer es süß mag, greift am besten zu Obst

als Nachtisch. Eine ausgewogene Ernährung erhöht nicht nur das Wohlbefinden und die mentale Produktivität der Mitarbeitenden, sondern trägt auch einen wesentlichen Anteil zu deren körperlicher Gesundheit bei. Dadurch sinkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und Diabetes, was auch die Fehlzeiten beeinflussen kann. Für Unternehmen lohnt es sich also, in die Gesundheit der Mitarbeitenden zu investieren und sie dabei mit Angeboten zu unterstützen. Vielleicht bietet sich sogar ein gemeinsames Kochen beim nächsten Betriebsausflug an?

## **NACHHALTIGKEIT**

Zugleich können Unternehmen Ernährung mit dem Thema Nachhaltigkeit verbinden. Ein Beispiel hierfür ist die Planetary Health Diet – eine Ernährungsform, die auf gesunde Essgewohnheiten setzt und dabei Aspekte wie Klimaschutz und Nachhaltigkeit berücksichtigt. Wie wäre es mit einer Challenge im Team?

## **LEBENSMITTEL WERTSCHÄTZEN**

Für Unternehmen gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Aspekte der Planetary Health Diet in den Berufsalltag zu integrieren. Zunächst sollte das Angebot an Mahlzeiten und Lebensmitteln entsprechend angepasst werden. Auch der Einkauf regionaler Produkte und die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung sind wichtige Aspekte der

## Tipp

Informationen rund ums Thema „Gesunde Ernährung“ mit leckeren Rezepten unter: [www.dak.de/bewussterleben](http://www.dak.de/bewussterleben)

## SENSIBILISIEREN

Tipp: Verbinden Sie Ihren nächsten Gesundheitstag mit dem Thema „Gesund essen“, denn so können Sie auf einfache und kreative Art Ihre Mitarbeitenden für deren Gesundheit sensibilisieren. Eine Chance für Mitarbeitende, die persönlichen Essgewohnheiten spielerisch unter die Lupe zu nehmen. *Justine Holzwarth*

## Gesund essen

### Online-Vorträge

Beispiele aus dem stetig wechselnden Vortragsangebot:

- „Vegan im Job – Geht das überhaupt?“
- „Energy up: Wie Sie Ihren Körper in Schwung bringen“
- „Ernährung und Sport“
- „Gesunder Schlaf“ (inklusive Schlaf und Ernährung)
- „Meal Prep – Gute Vorbereitung ist die halbe Miete“

Beschäftigte können unabhängig von ihrer Kassenzugehörigkeit teilnehmen: [www.dak.de/bgm](http://www.dak.de/bgm)

### DAK-Kantinenprogramm

Das DAK-Kantinenprogramm unterstützt Unternehmen mit einem umfassenden Angebot:

- Kantinen-Check
- Begleitung inklusive Rezept-Optimierung
- Analyse des Verpflegungsangebots
- Schulungen des Personals und Workshops

Weitere Informationen auf Seite 14 und unter: [www.dak.de/kantinenprogramm](http://www.dak.de/kantinenprogramm)

### Gesundheitstage

Die DAK-Gesundheit unterstützt Unternehmen mit Gesundheitstagen sowohl in analoger als auch in digitaler Form: BGM-Hotline **040 325 325 720** zum Ortstarif und per E-Mail an: [bgm@dak.de](mailto:bgm@dak.de)

**Tipp:** Testen Sie „Digitale Gesundheitstage“ ganz einfach an folgenden Terminen:

**11.2.2026, 11.3.2026 und 15.4.2026**

Anmeldung (frühestens 4 Wochen vorher): [www.dak.de/onlinegesundheitstag](http://www.dak.de/onlinegesundheitstag)

Planetary Health Diet. Wie das Thema Nachhaltigkeit in der Ernährung erfolgreich umgesetzt werden kann, zeigt beispielsweise der Onlinehändler Otto. Er setzt verstärkt auf regionale und saisonale Produkte, um die Transportwege kurz zu halten und die lokale Wirtschaft zu unterstützen. „Wir pflegen enge Partnerschaften mit regionalen Lieferanten und Produzenten, um gemeinsam nachhaltige Anbaumethoden zu fördern. Unsere Partner befinden sich in einem Radius von maximal 50 Kilometern um den Otto-Campus“, berichtet Niels Mester, Leiter des Otto-Kochwerks. Für einen nachhaltigen sowie ballaststoff- und eiweißhaltigen Start in den Tag sorgt auch Küchenmeister Frank Clasen in der DAK-Akademie in Bad Segeberg (22.000 Übernachtungen und Tagesgäste jährlich – darunter auch viele aus anderen Firmen: [www.dak.de/tagungszentrum](http://www.dak.de/tagungszentrum)). Müsli, Quark, Joghurt, Körner, Saaten und Obst bereichern jeden Morgen das Buffet. Obst wie Erdbeeren von nahegelegenen Feldern friert er beispielsweise ein, wenn sie Saison haben. Backwaren liefert ein Bäcker aus dem Ort, Kräuter stammen aus dem Kräutergarten, Kartoffeln wachsen in zwölf Kilometern Entfernung. Saisonales Gemüse wie Kohl und Kürbis isst er selbst gern und testet mit seinem Team immer wieder neue Ideen.



Niels Mester, Leiter des Otto-Kochwerks

# ARZNEI AM ARBEITSPLATZ

In einer älter werdenden Belegschaft benötigen immer mehr Beschäftigte Medikamente, die sie auch am Arbeitsplatz entweder temporär oder dauerhaft einnehmen müssen. Bei Lagerung und Einnahme können Unternehmen ihre Mitarbeitenden unterstützen.



**W**er chronisch krank ist – wie etwa ein Asthmatiker oder eine Diabetikerin – oder nach Operation oder Krankheit gerade erst genesen, der oder sie muss oft auch während der Arbeitszeit Medikamente einnehmen. Wichtig: Es liegt in der Verantwortung der Mitarbeitenden, dass die Arbeitsfähigkeit durch bestimmte Medikamente nicht negativ beeinflusst wird und die gefahrenfreie Weiterarbeit möglich ist. Sollte dieses zutreffen, stellen sich Fragen hinsichtlich der Medikamentenlagerung und der Einnahme. Bei der Lagerung, besonders bei Hitze oder Kälte, sowie der Anwendung sind Beschäftigte durchaus auf Unterstützung des Unternehmens angewiesen. Denn für Pillen, Salben, Säfte oder Spritzen wird es schnell zu heiß oder zu kalt, oder sie müssen in Ruhe und sauberer Umgebung verabreicht werden.

## Zusatzwissen



Dr. med. Viola Sinirlioğlu ist seit September 2024 Beauftragte für Patientensicherheit bei der DAK-Gesundheit. Mehr Sicherheit bei der medizinischen Versorgung – das ist ihr Ziel. Als praktizierende Ärztin weiß Dr. med. Sinirlioğlu, worauf es ankommt. Deshalb gibt sie hilfreiche Tipps und Informationen – auch unter: [www.dak.de/patientensicherheit](http://www.dak.de/patientensicherheit)

Ein weiteres Interview mit Dr. med. Viola Sinirlioğlu.

### Sichere Lagerung

Ein Platz im Kühlschrank der Teeküche für eine beschriftete Box, der Zugang zur Meisterbude auf der Baustelle, Platz für eine Kühlbox im Handwerkerauto oder ein separater Raum im Bürogebäude können Mitarbeitenden helfen, ihre Medikamente sicher zu lagern und einzunehmen. Auch Arbeitskleidung mit Innen- statt nur Außentaschen macht die Mitnahme von Pillen einfacher. So schützt die Körperwärme beispielsweise vor Frost.

Dr. med. Viola Sinirlioğlu, Beauftragte für Patientensicherheit bei der DAK-Gesundheit und Notfallärztin, erklärt, was im Umgang mit Medikamenten wichtig ist:

### Wie viel Wärme oder Kälte vertragen Arzneien?

„Die meisten Medikamente werden bei acht bis 25 Grad Celsius gelagert. Asthmasprays und Magen-Darm-Medikamente fühlen sich im Kühlschrank bei zwei bis acht Grad Celsius wohl. Hitze und Frost mag keine Arznei. Insulin verliert zum Beispiel seine Wirksamkeit bei unter null Grad. Die Rückwand des Kühlschranks, an der es oft gefriert, ist für alle Medikamente schädlich.“

### Was passiert bei zu viel Kälte oder Wärme?

„Flaschen platzen, Säfte oder Tropfen flocken aus. Das ist nicht umkehrbar, ihre Wirkung ist verloren. Pflaster kleben nicht mehr, geben den Wirkstoff nicht richtig ab. Die Wirkung von Tabletten und Kapseln verändert sich, weil sich Proteine zersetzen.“

### Gibt es Wohlfühlfaktoren, die Medikamente mögen?

„Trocken, vor Licht, Hitze und Frost geschützt – das ist für alle wichtig. Wie viel Wärme oder Kälte jede Arznei verträgt, beschreibt der Beipackzettel. In der Arztpraxis oder Apotheke gibt es ebenfalls Rat.“

Interview: Steffi Langerbein



Hier geht's zum  
**DAK**  
LeistungsCheck



**SO VIELE  
VORTEILE  
EMPFIEHLT MAN  
GERNE WEITER!**



Jetzt  
**30 Euro**  
sichern!

**Du bist zufrieden mit uns?**

Dann erzähl's weiter! Für jede erfolgreiche Empfehlung bekommst du **30 Euro**. Und das Beste: Mit unserem neuen **DAK LeistungsCheck** können alle ganz unkompliziert unsere Highlight-Leistungen und finanziellen Vorteile entdecken.

**DFSI RATINGS**

**BESTE**  
KRANKENKASSE FÜR  
FAMILIEN &  
JUNGE LEUTE

nach Leistungsnoten  
2016–2025

**FOCUS-MONEY 22/25**

GKV-Studie: Deutschlands größter  
Kunden-Leistungsvergleich

[www.dfsi-ratings.de](http://www.dfsi-ratings.de)

**FOCUS MONEY**

DAK-Gesundheit

**Ausgezeichnete  
LEISTUNGEN**

Ausgabe 07/2025

Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*



GEMEINSAM  
NACHHALTIG

Die DAK-Gesundheit  
liefert klimafreundlich  
und umweltbewusst  
[dak.de/nachhaltigkeit](https://dak.de/nachhaltigkeit)

EVERS  
ReForest



ER | ID-22071560

Die DAK-Gesundheit  
unterstützt die nach-  
haltige Kompensation  
von Treibhausgasen

**DAK Arbeitgeber-Hotline**  
**040 325 325 810\***

\* 24 Stunden an 365 Tagen, zum Ortstarif

# UNSER JOB: JOBS GESÜNDER MACHEN!

Mit unserem Betrieblichen Gesundheitsmanagement entwickeln wir gemeinsam mit Ihnen individuelle Programme, die dafür sorgen, dass Ihre Mitarbeitenden nachhaltig fit und leistungsfähig bleiben. Egal, ob vor Ort oder im Homeoffice.

**Jetzt informieren:**



**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben Lang.*