

Flexibel und ausgebrannt

Überstunden, zu Hause Unterlagen durchlesen, abends E-Mails vom Chef beantworten – die Arbeit greift zunehmend ins Private. Das hat Folgen: Immer mehr Beschäftigte kommen an und über ihre Belastungsgrenze, wie der **Fehzeitenreport 2012** des Wissenschaftlichen Instituts der AOK zeigt.

13,2 Prozent haben Probleme Arbeit und Freizeit zu vereinbaren.

20,8 Prozent fühlen sich erschöpft. 20,1 Prozent können in der Freizeit nicht abschalten.

13,5 Prozent der Befragten haben Kopfschmerzen, 11,3 Prozent fühlen sich niedergeschlagen. Besonders betroffen sind Beschäftigte, die viel arbeiten und bei denen es keine klare Trennung zwischen Arbeit und Privatleben gibt. Oder Pendler, die einen langen Anfahrtsweg haben.

22,5 Tage fehlen psychisch Erkrankte im Durchschnitt, doppelt so lange wie Beschäftigte mit anderen Krankheiten.

120 Prozent mehr psychische Erkrankungen gibt es hierzulande seit 1994.

130.000 Menschen waren hochgerechnet wegen eines Burnouts krankgeschrieben.



kurz gefasst

➔ Mitreden

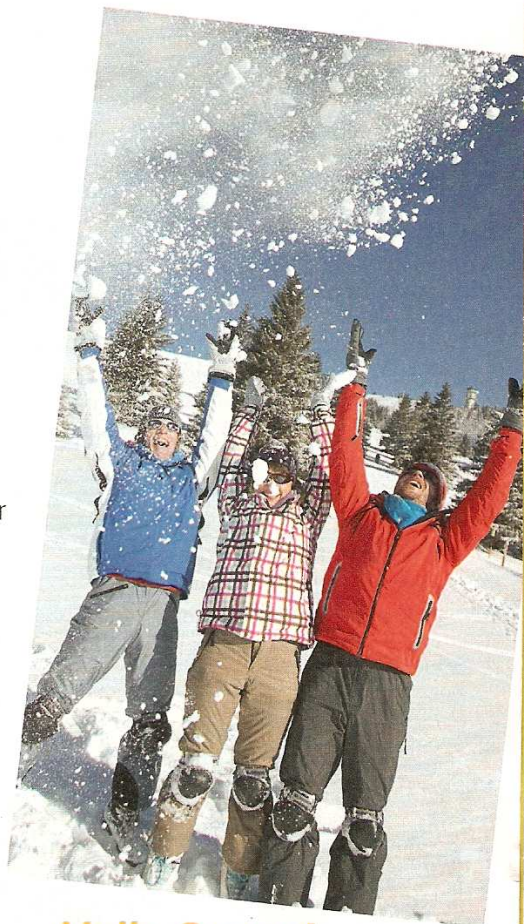
Wer sich als Jugendlicher zu dick fühlt, kann als Erwachsener tatsächlich zu viel Fett auf den Hüften bunkern. Das haben norwegische Forscher in einer Langzeit-Gesundheitsstudie herausgefunden. Dick durch Einbildung? Glauben Sie nicht? Dann zwitschern Sie mit auf twitter.com/AOK_BW

X ➔ Rettung mit Digitalfunk

Um künftig im Notfall noch schneller helfen zu können, sollen die Rettungsdienst- und Feuerwehrleitstellen im Land mit Unterstützung der Krankenkassen bis 2015 auf Digitalfunk umgestellt werden. Die neue Technik ermöglicht es, mehr Informationen zu übermitteln und bereichsübergreifend zu helfen.

➔ Elektronische Gesundheitskarte

Bis Ende 2012 hatten bereits 2,8 Millionen Kunden der AOK Baden-Württemberg die elektronische Gesundheitskarte. Das vom Gesetzgeber vorgegebene Ausgabeverfahren wurde damit erreicht. Im Lauf des Jahres 2013 wird jeder AOK-Versicherte die neue Karte besitzen.



Hallo Sonne!

Skifahren in Österreich, Badeurlaub in der Türkei, Rundreise durch Thailand – überall scheint die Sonne und will die Haut vor schädlichen UV-Strahlen geschützt sein. Mit der Sonnenschutz-App **AOKcareSun** lässt sich täglich neu berechnen, wie lange man sich in der Sonne aufhalten sollte. So einfach geht's: App herunterladen, Hauttyp festlegen, Aufenthaltsort bestimmen, verwendeten Lichtschutzfaktor eingeben und schon regelt die App, wie lange der Aufenthalt in der Sonne noch gesund ist. Ein Timer erinnert daran, wann es Zeit ist, ein schattiges Plätzchen zu suchen. Die kostenlose App gibt's für iOS und Android.

