

# Sinnliche Lippen – zum Küssen schön!

Volle Lippen gelten als Inbegriff sinnlicher Weiblichkeit. Doch nicht jeder Eingriff ist ratsam

**Volle und geschmeidige Lippen. Sinnlich, schön und perfekt geschwungen.** Das wünscht sich wohl jede Frau. Doch was tun, wenn man von Natur aus damit nicht gesegnet ist? TOP hat bei Mirko Fuchs nachgefragt. Der Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie in Neunkirchen weiß, wie der perfekte Kussmund aussehen sollte und zugleich die natürlichen Proportionen gewahrt bleiben.

**V**olle Lippen gelten als sinnlich, sexy, verführerisch – einfach unbeschreiblich weiblich. Und es gibt wohl kaum eine Frau, die nicht gerne anmutige, pralle Lippen hätte. Kein Wunder: Der Mund, schon immer ein wichtiges Beauty-Thema, ist in Selfie-Zeiten zum It-Körperteil schlechthin avanciert.

Das hat auch die Kosmetik-Branche erkannt und bringt immerzu neue Masken, Seren und Make-up-Innovationen auf den Markt. Lippenkorrekturen wiederum zählen laut der Deutschen Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie zu den sechs beliebtesten Schönheitseingriffen in Deutschland.

Übertriebene Schlauchbootlippen à la Cora Schumacher, Meg Ryan oder Kylie Jenner sind damit jedoch nicht gemeint. Denn häufig sehen die Lippen nach der Behandlung unverhältnismäßig groß aus und das Ergebnis wirkt dann immer etwas unecht. Daher gilt neuerdings die Devise: Volumen ja, aber natürlich soll es sein! Die richtige Fülle und ein Gespür für die perfekte Form sind daher entscheidend, betont auch Mirko Fuchs.

Der erfahrene Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie in Neunkirchen weiß, wovon er spricht. Immer wieder kommen Frauen in seine Klinik, die unter zu schmalen Lippen leiden. Mirko Fuchs kann das absolut nachvollziehen: „Ein schmaler Mund kann den Gesamteindruck des Gesichts negativ verändern und dazu führen, dass die Personen grimmig – und im besten Wortsinne „schmallippig“ wirken“, betont der Mediziner. Gerade im Alter verlieren wir an Lippen-Volumen und Kollagen, das unsere Lippen eigentlich stützt und in Form halten soll. Hier lässt sich mithilfe von Hyaluronsäure – Fillern relativ einfach, die Mundpartie zu optimieren – ganz ohne operativen Eingriff. Motto: Kleiner Eingriff, große Wirkung!

Die Beauty-Medizin kennt mittlerweile eine Vielzahl von Möglichkeiten, Größe und Volumen der Lippen zu optimieren. Beim chirurgischen Lippenlift entfernt der Ästhetisch-Plastische Chirurg einen schmalen Streifen Gewebe zwischen der Nase und der Oberlippe. Hierbei werden die Wundränder mit feinen Fäden vernäht, dadurch verringert sich der dazwischenliegende Abstand, das

Lippenrot wird sichtbarer, die Oberlippe wirkt größer. Auch Lippen-Implantate, beispielsweise aus Silikon oder Gore-Tex sind möglich, da sie auf Dauer aber nahezu immer verkapseln, sind solche Implantate mittlerweile eher verpönt. Wieder andere Chirurgen schwören auf die Injektion von Eigenfett.

Die meisten Eingriffe bietet Mirko Fuchs in seiner Klinik in Neunkirchen ganz bewusst nicht an. Die Operationen sind im Verhältnis zum Ergebnis zu aufwändig, zu schmerzhaft und kostspielig, zudem können sich auffällige Narben bilden. Auch von der Eigenfett-Injektion rät er ab.

Mirko Fuchs setzt lieber Hyaluronsäure-Filler ein. „Damit lässt sich mittlerweile fast jedes gewünschte Ergebnis erreichen – auch ohne Skalpell“, betont Mirko Fuchs.

Durch das Injizieren von Hyaluronsäure verleiht der Mediziner den Lippen mehr Fülle. Hautschnitte oder Gewebentnahmen sind dafür nicht notwendig. Da die Behandlung mit einer sehr dünnen Kanüle erfolgt und die Lippen mittels Anästhesiecreme betäubt wer-

den, ist der Eingriff wenig schmerzhaft. Sogleich nach der Unterspritzung können die Personen die Praxis in der Regel wieder verlassen und dem gewohnten Alltag nachgehen.

Aber ist das nicht viel Chemie? Keineswegs, entgegnet Mirko Fuchs: „Hyaluronsäure ist ein Stoff, der im Körper ganz natürlich vorkommt. Dabei handelt es sich um ein Zuckerderivat und ist unter anderem im Bindegewebe zu finden. Da die Substanz vom Körper selbst produziert werden kann, ist sie in der Regel gut verträglich. Außerdem ist sie leicht formbar und lässt sich vom Fachmann während der Injektion gut verteilen.“

Der größte Vorteil von Hyaluronsäure ist jedoch ihr vermeintlicher Nachteil: Der rückstandsloser Abbau zu Wasser durch das Enzym Hyaluronidase.

Dadurch ist die Injektion sehr risikoarm, denn dieses Enzym gibt es auch als Medikament. Mit der etablierten Methode kann mittels Hyaluronidase die injizierte Hyaluronsäure entfernt oder Unregelmäßigkeiten angepasst werden. Überspritzte Lippen gehören damit der Vergangenheit an. Die mit aufgelöste körpereigene Hyaluronsäure wird übrigens in wenigen Tagen wieder aufgebaut. Auch der gefürchteten Komplikation der Verstopfung eines Blutgefäßes mit Absterben von Gewebe nimmt die Hyaluronidase ihren Schrecken.



Mirko Fuchs praktiziert als Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie in Neunkirchen

**Einziger Wermutstropfen:** Hyaluronsäure wird vom Körper innerhalb einiger Monate abgebaut. Aus diesem Grund ist eine regelmäßige Nachbehandlung notwendig, um die Lippen dauerhaft zu vergrößern.“

Bleibt die Frage: Wie sieht sie denn nun aus – die perfekte Lippe? Aktuell im Trend sind zwei Styles – die „Russian Lips“ und die „Lipflip“.

„Bei den „Russian Lips“ wird das Lippenrot mit relativ wenig Füllmenge betont. Durch die spezielle Spritztechnik erzielt man Volumen ohne den gefürchteten Entenschnabel-Effekt“ meint Mirko Fuchs.

„Lip-Flip“ ist die eine wieder entdeckte Methode, um die Lippen natürlich größer erscheinen zu lassen. Dazu injiziert der Chirurg in den oberen Herzchenbereich der Oberlippe eine geringe Menge Botulinumtoxin. Ist der Muskel entspannt, „flippt“ die Lippe nach außen und wirkt somit auf natürliche Art größer, ohne Volumen hinzuzufügen.

Natürlich lassen sich beide Methoden auch miteinander kombinieren.

Am besten, Sie lassen sich hierzu von einem Beauty-Chirurgen Ihres Vertrauens in Ruhe beraten. ■

## Perfekt gestylt dank Haarsystem!

INSTITUT FÜR HAARÄSTHETIK



**Albert Wurster**  
Haar | Erhalt | Ersatz

Am Hallberg 13, 66121 Saarbrücken - Eingang neben BMW Niederlassung - Kundenparkplätze vorhanden

Termine nach Vereinbarung +49 681 98 22 66 93  
[www.albertwurster.de](http://www.albertwurster.de)

# Gesundes Saarland

**Mit Leib & Seele**  
*zum Wohle der Menschen*

**GESUNDHEIT gilt als Schlüssel zum Glück!**

Doch welche Rolle spielen Bewegung und Ernährung? Soll ich mich gegen Grippe impfen lassen? Was tut das Saarland gegen den Landärzte-Mangel? Wo finde ich gute Operateure? Welcher Verein schenkt schwerstkranken Kindern die nötige Herzenswärme? Und woran erkenne ich eigentlich eine gute Krankenkasse? All dies und mehr in unserem TOP-Titelthema „Gesundes Saarland“.



# „Es gibt viele gute Gründe, sich jetzt gegen Grippe zu impfen“

**Kleiner Pieks, große Wirkung.** Gerade jetzt ist es wichtig, sich wieder gezielt vor einer Influenza zu schützen, erklärt Saarlands **Gesundheitsministerin Monika Bachmann** in ihrem exklusiven Gastbeitrag für TOP MAGAZIN SAARLAND.



Gesundheitsministerin Monika Bachmann

Von **Monika Bachmann**,  
Ministerin für Soziales, Gesundheit,  
Frauen und Familie

Mit den ersten kühlen Herbsttagen beginnt in Deutschland meist auch die Grippezeit. Gerade während der Corona-Pandemie ist es wichtig, sich vor der sogenannten Influenza zu schützen – einerseits um Angst auf Grund der ähnlichen Symptome zu vermeiden und andererseits auch um einer Schwächung des Körpers vorzubeugen. Bei einer Influenza treten zwar ähnliche Symptome auf wie bei einer normalen Erkältung, sie kann allerdings einen schwerwiegenden Verlauf nehmen: Neben hohem Fieber und starken Gliederschmerzen können auch Lungen- oder Herzmuskelentzündungen infolge einer Ansteckung mit dem Influenza-Virus auftreten.



Saisonale Grippewellen verursachen in Deutschland jährlich zwischen einer und sieben Millionen zusätzliche Arztbesuche, in Jahren mit starken Grippewellen sogar deutlich mehr. Die Zahl der Todesfälle kann bei einzelnen Grippewellen stark

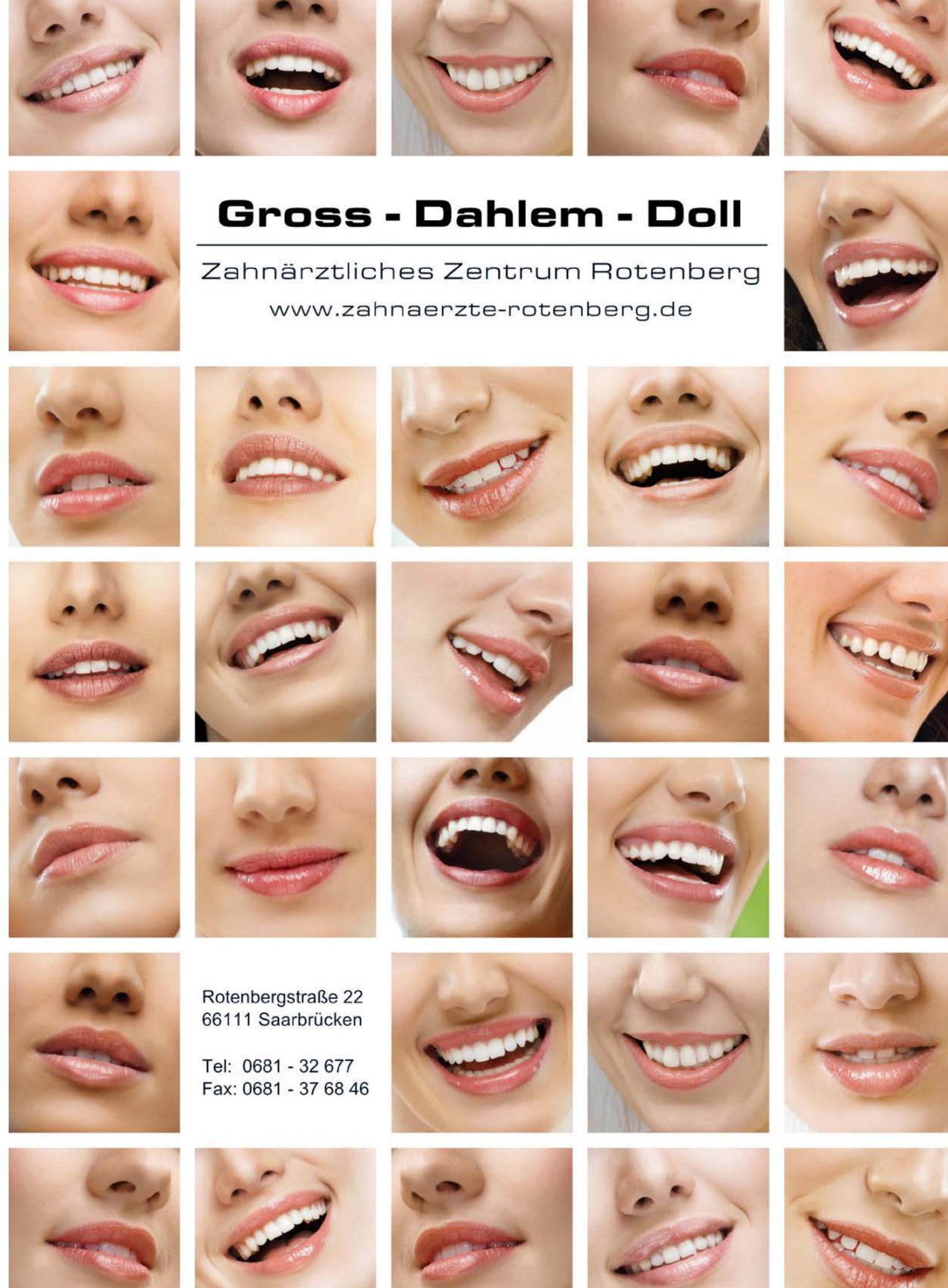
schwanken, von mehreren hundert bis über 20.000. Im Saarland wurden vergangene Saison 1.735 Fälle an Influenza gemeldet. Im Vergleich zu den letzten drei Saisons davor fällt auf, wie kurz die Welle war und wie schnell sie gegenüber den Vorjahren abgeklungen ist.

Zu dieser Verkürzung haben die landesweiten Maßnahmen zur Bekämpfung der Corona-Pandemie erheblich beigetragen. Trotz des Abklingens der Grippefälle darf ich an die außergewöhnlich schwere Grippewelle der Saison 2017/2018 erinnern. Die Saison vor drei Jahren hat uns

deutlich gezeigt, wie wichtig der Schutz durch eine Impfung ist.

Impfungen gehören weiterhin zu den wichtigsten und wirksamsten präventiven Maßnahmen in der Medizin, dazu zählt natürlich auch der Impfschutz vor Grippeviren – am besten rechtzeitig zum Herbst-Beginn.

Essenziell ist die Impfung für Menschen, die zu einer Risikogruppe gehören. Dazu zählen Personen über 60 Jahre, Schwangere, chronisch Kranke und Menschen mit einem geschwächten Immunsystem. Empfehlenswert ist die Gripeschutzimpfung aber auch für Kinder sowie für diejenigen, die im Beruf und Alltag engen Kontakt mit anderen Menschen haben. Jeder trägt die Verantwortung, seine eigene, aber auch die Gesundheit seiner Mitbürgerinnen und Mitbürger zu schützen. Daher appelliere ich an alle, die noch nicht gegen Grippe geimpft sind: Gehen Sie verantwortungsbewusst mit Ihrer Gesundheit sowie derer anderer Menschen um und sprechen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt auf die Grippe-schutzimpfung an. ■



## Gross - Dahlem - Doll

Zahnärztliches Zentrum Rotenberg

[www.zahnaerzte-rotenberg.de](http://www.zahnaerzte-rotenberg.de)

Rotenbergstraße 22  
66111 Saarbrücken

Tel: 0681 - 32 677  
Fax: 0681 - 37 68 46

# Rundum gesund

**Von A wie Autogenes Training bis Z wie Zahnarzt-Angst:**  
Hier erfahren Sie die spannendsten News und Fakten rund um Körper, Geist & Wohlbefinden



Dr. med. dent. Christian Sobek

## Ihr Traumlächeln beginnt hier!

### Gesundheit

- Ganzheitliche Zahnmedizin
- Akupunktur
- Störfelddiagnostik

### Ästhetik

- Bleaching
- Veneers
- Vollkeramikronen

### Funktion

- Bisslagenkorrektur
- Schienentherapie
- Kiefergelenktherapie (CMD)
- Implanthologie



Zentrum für Zahnmedizin  
Dr. Sobek & Kollegen

Bahnhofstr. 38  
66111 Saarbrücken  
Tel. 0681 33110  
www.sobek-zahnmedizin.de



**Facebook** macht fett und faul. Eine Studie der Ruhr-Universität Bochum bestätigt: Wer 20 Minuten täglich weniger Zeit in sozialen Netzwerken unterwegs ist, fühlt sich glücklicher, ernährt sich gesünder, bewegt sich mehr und raucht weniger Zigaretten.



**Hörgeräte** – gut für die Balance. Wer gut hört, stärkt sein Gleichgewicht. Das ergab eine Studie der Washington University in St. Louis. Dabei mussten schlecht hörende Teilnehmer – mal mit, mal ohne Hörgerät – Balance-Übungen absolvieren. Das Ergebnis: War die Hörhilfe aktiv, verbesserte sich auch der Gleichgewichtssinn.



**Physiotherapie** ist häufig Frauensache. Laut AOK-Studie lassen sich 21 Prozent der weiblichen Kassenmitglieder behandeln, aber nur 13 Prozent der Männer. In 30 Prozent der Fälle geht es um Rückenschmerzen. Am häufigsten gehen Menschen zwischen 50 und 59 Jahren zur Physio.

**Cooler Fieberkurve:** Von 37 auf 36,5 Grad ist die durchschnittliche Körpertemperatur in den letzten 150 Jahren gesunken, so Forscher der Stanford University. Das liegt an der Tatsache, dass die Menschen früher viel öfter krank waren, ihre Abwehr auf Alarmbereitschaft schaltete und die Temperatur ansteigen ließ.



Erschöpft? Unkonzentriert? Ausgebrannt? Dann wird es **Zeit für den richtigen Beat**. Eine dänische Studie hat gezeigt, dass sogenannte binaurale Klänge, die in beiden Gehirnhälften eine bestimmte Frequenz erzeugen, die Denkleistung und die Kreativität verbessern. Kostenlose Apps zum Ausprobieren gibt es bei Google Play und im Apple-App-Store. Wichtig: Stereo-Kopfhörer verwenden!



Der Nachbar mäht mal wieder Rasen? Das kann uns stressen – im Gegensatz zu **Vogelgezwitscher**. Internationale Studien beweisen: Obwohl die Singvögel rund 90 Dezibel laut sind, macht uns ihr „Lärm“ glücklich und lässt uns entspannen.

Die **Lebenserwartung** steigt in Deutschland kontinuierlich an. Ein neugeborener Junge wird im Schnitt 78 Jahre und vier Monate alt, ein Mädchen 83 Jahre und zwei Monate.



Anker, Rose oder Name des Ex-Freundes? Wer ein **unliebsames Tattoo** entfernen lassen möchte, sollte zu einem Hautarzt gehen. Darauf weist die Deutsche Dermatologische Lasergesellschaft hin. Sonst können bei unsachgemäßer Behandlung Verbrennungen und Narben zurückbleiben.

**Pendler-Stress.** Weite Arbeitswege schlagen aufs Gemüt und können als Stressfaktor psychische Erkrankungen fördern. Laut AOK-Analyse erhöht sich die Zahl der Fehltage wegen psychischer Erkrankungen, je mehr Kilometer täglich zurückgelegt werden müssen. Betroffen sind vor allem Pendler, die mehr als 50 Kilometer täglich unterwegs sind. Ein Grund mehr, auf Homeoffice umzustellen!

**Warme Herbsttage** laden zum Wandern ein. Das freut leider auch die Zecken im Wald. Sofern das Thermometer nicht unter acht Grad fällt, sind die kleinen Blutsauger besonders aktiv. Lange Kleidung und feste Schuhe können helfen. Hat sich ein Tier festgebissen, sollte es möglichst rasch mithilfe einer Zeckenzange entfernt werden. Gegen FSME können Sie sich auch impfen lassen.

Junge Saarländer haben besonders **gute Zähne**. So sind 86 Prozent der Zwölfjährigen hierzulande ohne Karies. Der Bundesdurchschnitt liegt bei 80 Prozent.



**Angst vorm Zahnarzt?** Da sind Sie nicht allein! Forscher des Uniklinikums Jena haben ermittelt, was Zahnärzte tun können, um ihre Patienten zu beruhigen. Am wirksamsten: Musik hören, Entspannungsübungen, Ablenkung und ausführliche Erklärungen vor und während des Eingriffs.

**PC tut weh:** Das Blaulicht der Computer-Monitore, Smartphones und Tablets lässt das Gehirn schneller altern und stört auch das Bewegungsvermögen, so eine Studie der Oregon State University. Die Forscher raten, die Nutzung dieser Geräte möglichst auf drei Stunden täglich beschränken.

**Sonne tanken.** Wer täglich rund 20 Minuten in der Sonne spazieren geht, füllt seine Vitamin-D-Speicher auf und erhöht die Lebenserwartung um bis zu 33 Prozent, so eine kalifornische Studie.

**Optimismus hilft.** Zuversichtliche Menschen werden im Schnitt acht Prozent älter als Miesepeter. Eine Studie der Boston University Medical School hat herausgefunden, dass der Körper einer typischen Frohnatur seltener mit den Stresshormonen Cortisol und Noradrenalin überschwemmt wird, die wiederum winzige Entzündungen auslösen. Altersforscher raten daher, schlechte Energien durch autogenes Training oder Yoga abzubauen.



**Super-Food** ist manchmal gar nicht super. Die Verbraucherzentrale Thüringen hat dazu aufgerufen, bewusster und sparsamer mit den vermeintlichen Alleskönnern umzugehen. Exotische Produkte wie Acai-Beeren, Chia-Samen oder Moringa-Blätter weisen aufgrund der langen Transportwege eine schlechte Ökobilanz auf und seien auch nicht zwangsläufig gesünder als heimische Produkte wie Heidelbeeren, Sellerie oder Grünkohl.



**Gut zu Fuß** hält länger fit. Power-Walking verlängert das Leben, so Wissenschaftler der englischen Universität Leicester. Ein strammes Tempo von 100 Schritten pro Minute (rund 5 km/h) verlängert das Leben von Frauen um 15 Jahre, das Leben von Männern gar um 21 Jahre.




## Gegenbauer

### FACILITY MANAGEMENT - EINE AUFGABE FÜR SPEZIALISTEN

Die **RGM Facility Management GmbH** ist einer der führenden Dienstleister für den effizienten und zuverlässigen Komplettbetrieb von Industrie-, Gewerbe- und Infrastrukturimmobilien. Wir bieten alle Leistungen eines nachhaltigen und integrierten Gebäudemanagements aus einer Hand an und setzen das komplette Spektrum des technischen, infrastrukturellen und kaufmännischen Facility Managements mit qualifizierten Mitarbeitern und konsequenter Kundenorientierung um.

**RGM Facility Management GmbH**  
Niederlassung Saarbrücken  
Heinrich-Barth-Straße 1-1a  
D-66115 Saarbrücken  
Tel.: +49 681 9 67 76-100  
[www.gegenbauer.de](http://www.gegenbauer.de)

# SAARFIT



Die saarländische Lösung für ein starkes Immunsystem!



Unser MULTi. Deine Basisversorgung für mehr Gesundheit. Natürlich wohltuend.

Sichere Dir 10% Rabatt mit dem Code: top10 saarfit.eu

gesundheit

Kinderhospiz- und Palliativteam Saar feiert 15-jähriges Bestehen

## Miteinander für mehr Menschlichkeit



Liebe, Fürsorge, Unterstützung: Das Kinderhospiz- und Palliativteam Saar leistet wertvolle Arbeit

**K**inder machen Arbeit, beschenken uns im Gegenzug aber auch mit Liebe und Freude. Das gilt für gesunde Kinder und Heranwachsende mit Handicap gleichermaßen. Niemand weiß das besser als die helfenden Hände des Kinderhospiz- und Palliativteams Saar. Deren Mitarbeiter und Ehrenamtler kümmern sich mit Hingabe und Fürsorge um schwerstkranke Kinder und deren Familien. Dieser Tage feiert das Kinderhospiz- und Palliativteam Saar 15-jähriges Bestehen. Schon im Jahr 2005 hatten die drei Kooperationspartner, das Ambulante Hospiz St. Michael Völklingen, das ambulante Hospiz St. Josef Neunkirchen und die St. Jakobus Hospiz gGmbH erkannt, dass eine Versorgung im Erwachsenenbereich den speziellen Versorgungsbedarf von schwerstkranken Kindern nicht abdecken kann. Damit war die Idee eines eigenen Kinderhospizdienstes im Saarland geboren.

Eine Anschubfinanzierung der Aktion Herzenssache half dabei die Arbeit aufzunehmen. Der Dienst hatte seinen Sitz im St. Josefs Krankenhaus Neunkirchen, von dort wurden die ersten Kinder mit Familie betreut und versorgt. Im Jahr 2010 kam aus der integrierten Versorgung heraus die spezialisierte ambulante Palliativversorgung für Kinder und Jugendliche

hinzu. Im Jahr 2011 zog der Kinderhospizdienst Anfang ins „Wagner-Haus“ in Neunkirchen um. Im Jahr 2018 konnten die neuen Büroräume in Merchweiler bezogen werden und der Kinderhospizdienst Saar wurde in Kinderhospiz- und Palliativteam Saar umbenannt.

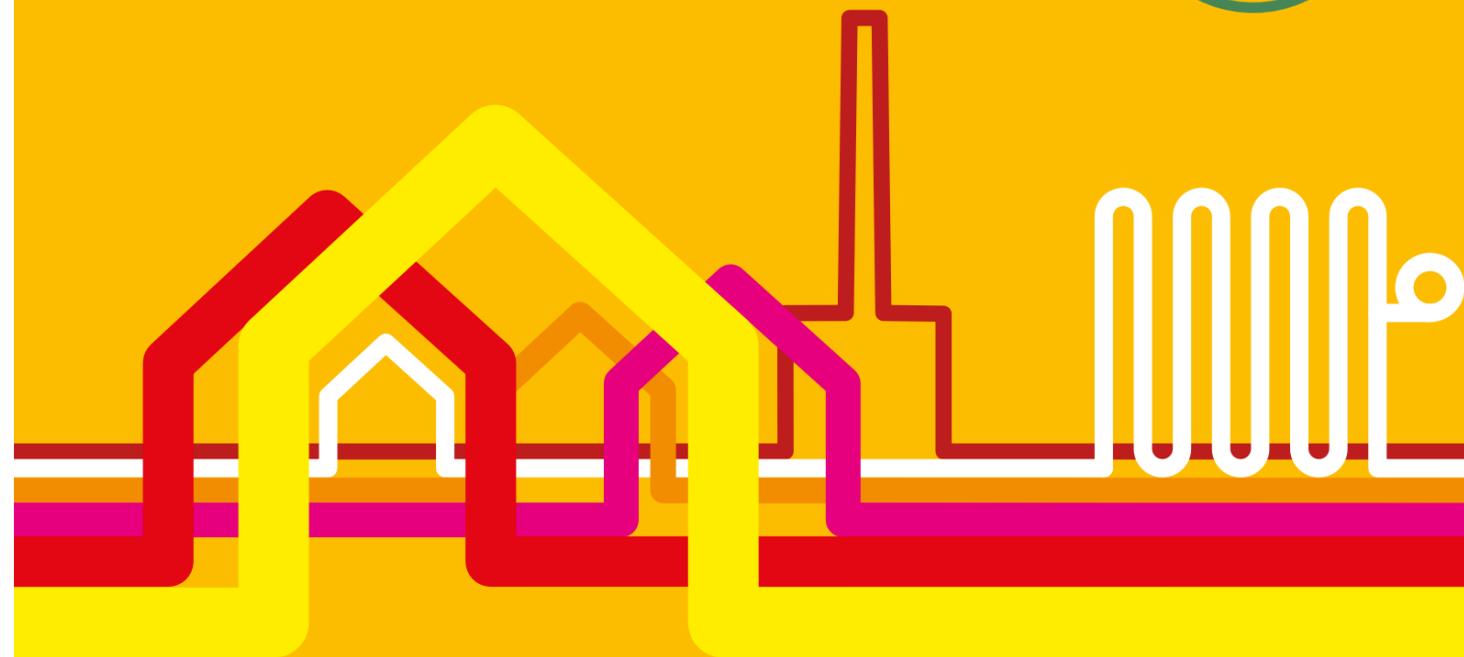
Aktuell betreut der Dienst etwa 160 Patienten – vom Säugling bis zum jungen Erwachsenen. Ein Großteil der Kinder und Jugendlichen ist schwerstmehrfachbehindert, aber auch seltene Gendefekte, Abbauerkrankungen und onkologische Erkrankungen sind vertreten. Das Team in Merchweiler umfasst 20 hauptamtliche Mitarbeitern, darunter Pflegekräfte, Ärzte, Sozialarbeiter, medizinische Fachangestellte und betreut Patienten im ganzen Saarland aber auch im angrenzenden Rheinland-Pfalz. Unterstützt wird das Team durch rund 80 ehrenamtliche Mitarbeiter, die meist als „Zeitschenker“ direkt in den Familien eine wertvolle Arbeit leisten. Um das vielseitige Angebot aus Musik- und Tiertherapien, Nachmittagsaktionen für Geschwisterkinder, und viele weitere Projekte für die Kinder und Jugendlichen aufrecht erhalten zu können, ist das Team auf Spenden angewiesen. ■

Weitere Infos unter [www.kinderhospizdienst-saar.de](http://www.kinderhospizdienst-saar.de)



Stadtwerke Saarbrücken

## VERSORGUNGSSICHER UND KLIMAFREUNDLICH



## Wärme mit gutem Gewissen: Fernwärme für Saarbrücken



Im Unternehmensverbund mit

Saarbahn

Wir investieren aktuell intensiv in die Modernisierung des Fernwärmenetzes. Das bringt eine weitere CO<sub>2</sub>-Einsparung von jährlich 2.400 Tonnen und darauf sind wir stolz. Weitere Informationen zur Fernwärme auf [www.saarbruecker-stadtwerke.de/fernwaerme](http://www.saarbruecker-stadtwerke.de/fernwaerme)



Ein Unternehmen der Landeshauptstadt SAARBRÜCKEN



Ihr Spezialist für  
kleinste Hörlösungen

Wir suchen  
20 Testhörer  
für unsere  
exklusive  
Im-Ohr-Linie

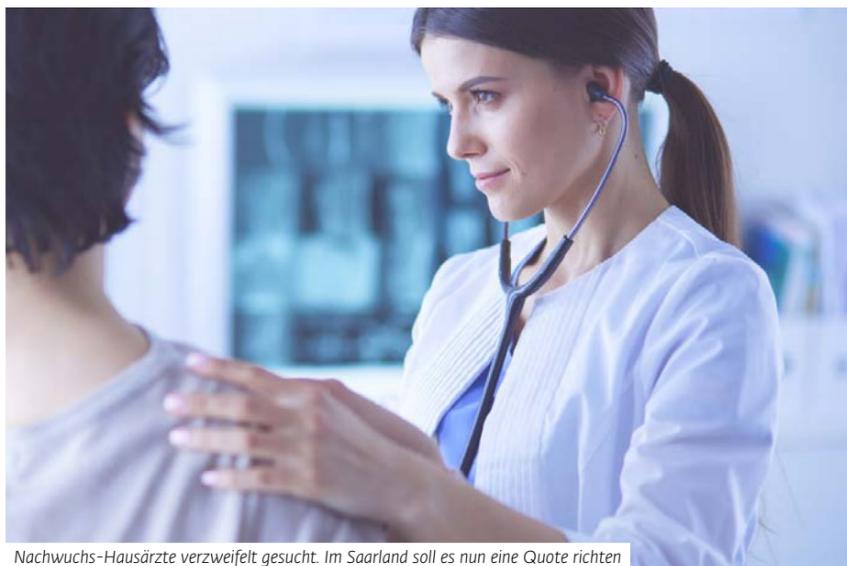


Jetzt anmelden und  
Testhörer werden!

**Auveo Hörgeräte**  
Inh. Thorsten Rahm  
Berliner Promenade 5  
66111 Saarbrücken  
Tel. 06 81 / 93 31 96 85  
Fax 06 81 / 93 31 96 86  
E-Mail: info@auveo.de

[www.auveo-hoeren.de](http://www.auveo-hoeren.de)

# Hausärzte – dringend gesucht!



Nachwuchs-Hausärzte verzweifelt gesucht. Im Saarland soll es nun eine Quote richten

**A**us dem Fernsehen kennen wir den Landarzt, der mit seinem Geländewagen durch blühende Landschaften zu seinen Patienten fährt. Die Realität sieht anders aus: In vielen ländlichen Regionen, aber zunehmend auch in den Städten, schließen Ärzte reihenweise ihre Praxen, ohne einen Nachfolger gefunden zu haben. Schon jetzt sind viele Dörfer ohne Praxis. Das Saarland bildet da keine Ausnahme. Sechs Städte und Gemeinden droht eine Unterversorgung, berichtete jüngst die Saarbrücker Zeitung unter Berufung auf die Kassenzärztliche Vereinigung. Besonders fragil ist die Lage in Wadern, Weiskirchen, Nonnweiler, Lebach, Eppelborn und Schmelz.

Hausärzte – eine aussterbende Rasse? Selbst Gesundheitsministerin Monika Bachmann spricht von einem „beunruhigenden Trend“.

Eigentlich paradox, denn die Zahl der berufstätigen Ärzte insgesamt steigt weiter unaufhörlich – erst kürzlich hat die Bundesärztekammer wieder neue Rekorde vermeldet. Doch der Zuwachs entfällt vor allem auf Mediziner im Krankenhaus und auf Fachärzte. Von den Jung-Medizinern, die eine Facharztprüfung ablegen, haben sich in den vergangenen Jahren rund 90 Prozent für Spezialgebiete wie Chirurgie, Orthopädie, oder auch Gynäkologie entschieden. Für die Prüfung zum Facharzt

für Allgemeinmedizin entscheidet sich seit Jahren nur rund ein Zehntel der Nachwuchs-Mediziner.

Hinzu kommt die demografische Entwicklung. Viele Hausärzte steuern stramm auf die Rente zu. Aktuell greifen noch rund 660 niedergelassene Hausärzte im Saarland täglich zum Stethoskop. 38 Prozent der Generalisten haben jedoch das 60. Lebensjahr überschritten.

Nun soll es eine Landarztquote richten. Der Saar-Landtag hat den entsprechenden Gesetzentwurf einstimmig beschlossen.

Damit können zum kommenden Wintersemester an der Universität des Saarlandes voraussichtlich 20 der 280 Medizin-Studienplätze an Bewerber vergeben werden, die sich verpflichten, nach ihrem Studium mindestens zehn Jahre als Allgemeinmediziner in einem unterversorgten ländlichen Gebiet des Saarlandes zu arbeiten.

Wer seinen Medizin-Studienplatz nach der neuen Quote erhält, muss einen Vertrag abschließen. Darin ist auch eine Strafzahlung von 250.000 Euro vorgesehen, falls der Jung-Mediziner nach seiner Ausbildung doch nicht in einer Mangel-Region des Saarlandes arbeiten will. ■

Zusammen gegen  
Corona – Wir sind  
TEAM Saarland!

#durchhalten  
[corona.saarland.de](http://corona.saarland.de)



# „Was können Arbeitgeber für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter tun?“

**Eine wichtige Frage, die sich viele Firmen-Chefs stellen. Heute mehr denn je! Denn:** Veränderungen in der Arbeitswelt tragen dazu bei, dass Unternehmen produktiver werden, Prozesse verschlankt sich, werden digitaler. Doch wie wirkt sich dieser Fortschritt auf die Menschen im Unternehmen aus? Wie können Betriebe ihre Mitarbeiter beim „Wandel im Eiltempo“ unterstützen? Schließlich war die Arbeitswelt gerade in den zurückliegenden Corona-Monaten gefordert, sich völlig neu zu erfinden und gewohnte Abläufe innerhalb kürzester Zeit anzupassen.



BGM ist gerade in Corona-Zeiten wichtiger denn je: IKK-Bezirksleiter Dany Müller (rechts) beim Firmenkundenbesuch in Saarlouis

## Saar-Arbeitnehmer sind durch Corona belastet

Wenn Arbeit krank macht, kann vieles dahinter stecken: psychische Belastung bis zum Burn-out, jahrelange körperliche Arbeit, falsche Körperhaltung am Bürotisch – und seit Neuestem: Corona. Die Krise hat gezeigt, dass sie für die Arbeitswelt eine nie dagewesene Belastung darstellt. Zum Höhepunkt der Pandemie haben sich im Saarland besonders viele Versicherte der IKK Südwest aufgrund psychischer Erkrankungen krankgemeldet. Neben depressiven Episoden gehörten Angststörungen zu den häufigsten Diagnosen. Im März und April waren deshalb 23,26 % mehr Versicherte krankgeschrieben als im Vorjahr. Die Krise wirkt sich also langfristig auch auf den Unternehmenserfolg aus.

## Gesunde Mitarbeiter bieten langfristig mehr Unternehmenserfolg

Einige Arbeitnehmer waren in der Zeit der Isolation belastet, weil sie sich vor einer Infektion gefürchtet haben. Andere wiederum litten darunter, dass sie kaum Kontakt zu anderen hatten oder sind in die „Stressfalle Homeoffice“ getreten. Jetzt müssen sich viele außerdem mit den Folgen der Pandemie im beruflichen Bereich auseinandersetzen und haben Existenzängste entwickelt.

Für die Unternehmen bedeutet dies längere Ausfallzeiten, weniger Produktivität und damit schlechtere Unternehmensergebnisse! Gesunde Mitarbeiter bieten also langfristig mehr Unternehmenserfolg.

Gesundheitsexperte Prof. Dr. Jörg Loth, Vorstand der IKK Südwest, erläutert: „Gerade jetzt kann das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) nicht nur dabei helfen, die Risiken der Krise abzumildern, sondern die Mitarbeiter langfristig leistungsfähiger machen. Wer jetzt in die Gesundheit seiner Mitarbeiter



IKK-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth und IKK-Geschäftsführer Günter Eller entwickelten mit ihren Teams spezielle BGM-Angebote für Betriebe in Corona-Zeiten

investiert, investiert in die Zukunft seines Unternehmens“, so Loth. Gemeinsam mit seinem Team hat er daher maßgeschneiderte Angebote in Sachen Betriebliche Gesundheitsförderung entwickelt.

## BGM-Corona-Paket für Unternehmen

„Der Bedarf ist riesig“, bestätigt auch IKK-Südwest-Geschäftsführer Günter Eller, der die Entwicklung der Corona-Angebote für die Betriebe begleitet. „Wir standen beim Shutdown zunächst an dem Punkt, an dem wir uns gefragt haben: Welches Unternehmen interessiert sich in diesen konjunkturell schwierigen Zeiten überhaupt noch für das Thema ‚Betriebliches Gesundheitsmanagement‘? So haben wir eine Umfrage unter saarländischen Unternehmen gestartet und waren überrascht: zahlreiche Betriebe haben uns Bedarfe im Bereich der Stärkung der psychischen Gesundheit ihrer Mitarbeiter zurückgemeldet, so Günter Eller. „Auf Basis dieser Erkenntnisse haben wir ein BGM-Corona-Paket für interessierte Unternehmen entwickelt“.

## Betriebliche Gesundheitsförderung setzt auf „Wachsen in der Krise“

Anti-Stress-Trainings, Suchtprävention und Schulungen für diejenigen, die während Corona in ein seelisches Loch fallen, aber auch Antworten auf die Fragen nach dem richtigen Umgang mit Veränderungen im privaten und beruflichen Bereich umfassen die neue BGM-Angebotspalette der IKK Südwest.

IKK-Bezirksleiter Dany Müller berät Firmen zum Thema „Betriebliche Gesundheitsförderung“. Erst im Frühjahr hatte er in einer Pflegeeinrichtung einen

Kurs zum Thema „Gesundes Führen in der Pflege“ organisiert. Dann kamen die Beschränkungen durch Corona. Die einfache Lösung: Online-Kurs statt Präsenzveranstaltung. „Bis Mitte April gab es zahlreiche Zugriffe auf das Angebot. Außerdem erhielten wir begeisterte Rückmeldungen aus der Belegschaft“, so Müller „Auch wenn Gesundheit als Führungsaufgabe nur einen Teil der betrieblichen Gesundheitsförderung ausmacht, zeigt das positive Feedback, dass wir mit unserer Ausrichtung auf die Corona-Belastungen ins Schwarze treffen.“

Auch in anderen Branchen stellt sich die Frage: Wie funktioniert Führung, wenn die Belegschaft im Homeoffice arbeitet? Wie schafft man Vertrauen in das Engagement der Beschäftigten? „Diese Fragen waren für viele Vorgesetzte neu. Teamwork-Prozesse müssen neu gestaltet, der Zusammenhalt auf Distanz aufrechterhalten werden. An dieser Stelle unterstützen wir mit Online-Workshops, damit Vorgesetzte besser auf die neuen Bedingungen reagieren können. Plötzlich erkennen Führungskräfte während der Seminare nicht mehr die Risiken sondern die Chancen, die sich für alle ergeben“, so Müller.

## Vom Anti-Stress-Coach bis zur psychologischen Hotline – BGM für alle

Nicht nur Mitarbeiter und Führungskräfte in der Pflege gehören zur Zielgruppe der IKK Südwest. Vielmehr sollen alle, bei denen Themen wie „Arbeitsüberlastung“, „Existenzangst“ und „Isolation“ während der Coronakrise zu gesundheitlichen Problemen geführt haben, von den

Angeboten der regionalen Krankenkasse profitieren: große und mittelständische Unternehmen genauso wie Betriebe im Handwerk, deren Mitarbeiter vom Corona-Stress ähnlich betroffen sind.

Unterstützung bieten auch Coaching-Hotlines – vertrauliche Gesprächsangebote, zu denen die Telefon- und Online-Beratung mit ausgebildeten Psychologen oder Pädagogen gehört. Später kann daraus sogar eine Live-Mediation entstehen, die dann in ein persönliches Treffen mündet. Dort, wo es geht, werden Mitarbeiter in Präsenzform geschult – gemeinsam mit einem IKK-Gesundheitsberater und kleinen Teams aus maximal 15 Teilnehmern. Bei Bedarf kommt ein externer Berater, zum Beispiel ein Mentalcoach oder ein Psychologe, dazu.

Günter Eller: „Wir kennen das ja aus dem eigenen Erfahrungsbereich: Gerade wenn wir materielle oder menschliche Verluste erleiden oder in eine Krise geraten, verändern wir oft unsere Einstellung. Wir vermissen und wertschätzen mehr und verändern infolgedessen unser Verhalten positiv. Menschen halten oft mehr zusammen, sind rücksichtsvoller. So funktioniert es auch in Unternehmen während der Corona-Krise. Diese positiven Entwicklungen können wir mit unserem Corona-BGM-Paket in Gang setzen, mit einem echten ‚Return on Investment‘ für die Mitarbeiter und Produktivität von Unternehmen“, sagt der Geschäftsführer der IKK Südwest. Eller: „Wir sind ein verlässlicher und flexibler Partner. Gerade jetzt merke ich, wie viel Vertrauen das bei unseren Firmenkunden schafft.“ ■



Residenz Losheim am See



Pro Seniore Residenz Hohenburg



Pro Seniore Residenz Am Steinhübel



Victor's Residenz Saarlouis



# BETREUTES WOHNEN: DAS LEBENSKONZEPT DER VICTOR'S GROUP

Wie wollen wir im Alter wohnen? Wenn alltägliche Dinge nicht mehr so recht von der Hand gehen? Das eigene Zuhause zu groß geworden ist? Man hier und da gerne qualifizierte Hilfe, auch medizinische, in Anspruch nehmen möchte? Betreutes Wohnen heißt dann die Lösung. Für ein erfülltes Leben in den eigenen vier Wänden, mit so viel Unterstützung wie nötig und so viel Freiraum wie möglich.

## MEHR ALS ZUHAUSE

In den vier saarländischen Residenzen der Victor's Group wohnen Sie immer bestens umsorgt, mit umfangreichen Serviceleistungen und aktiven Freizeitangeboten. Ob im Park, direkt am See oder zentral in der Stadt gelegen, ob elegant auf Hotel-Niveau oder gemütliche Geborgenheit – bei Victor's findet sich für jeden Geschmack und jedes Bedürfnis das Richtige.

Naturverbundene Menschen werden die Traumlage der **Residenz Losheim am See** schätzen, nur 200 Meter entfernt vom beliebten Stausee, mit wunderschönen Spazierwegen und viel frischer Luft. Passend zur Umgebung im Grünen bietet Ihnen die Residenz in 56 Apartments einen komfortablen Landhausstil, der weit über den Standard hinausgeht.

Die **Victor's Residenz Saarlouis** punktet mit ihrer zentralen Lage, die quirlige Innenstadt mit dem französischen Flair ist schnell erreichbar. Im Betreuten Wohnen genießen Sie gehobene Wohnkultur mit freundlichem Service und verlässlicher Sicherheit. Die schön geschnittenen Apartments sind in Größen bis 65 Quadratmeter zu haben.

Auch die beiden Pro Seniore-Häuser in Homburg bieten für die Lebensentwürfe älterer Menschen bedarfsgerechte Lösungen. **Die Pro Seniore Residenz Am Steinhübel** ist umgeben von einer wunderschönen Parkanlage, der Innenbereich ist hell und freundlich, die 41 Apartments sind seniorengerecht ausgestattet. Die **Pro Seniore Residenz Hohenburg** mitten in der Stadt steht für ein modernes und gleichzeitig gemütliches Zuhause. In den 100 Apartments können Sie ihre Ruhe genießen und sind dennoch niemals einsam.

In Homburg wird im Frühjahr 2021 mit dem **Seniorenwohnpark Am Erbach** eine weitere Residenz bezugsfertig, die dann 68 Einheiten im Betreuten Wohnen bietet.

Für alle Residenzen der Victor's Group gilt: In den Apartments ist Platz für persönliche Möbel, die Bäder sind seniorengerecht, es gibt ein 24-h-Notrufsystem, die Fensterreinigung sowie zahlreiche Betreuungs- und Freizeitangebote sind inklusive. Nach Rücksprache ist das Mitbringen von Haustieren möglich. Weitere Leistungen wie ein ambulanter Pflegedienst, Putzen, Kochen, Waschen, Einkaufen, Handwerkerdienste etc. können hinzugebucht werden.



WEITERE AUSKÜNFTE:  
telefonisch (0681 93613-0) oder per Mail:  
info@victors-group.de

# Knackpunkt Knie!

**Ob Verletzung oder Verschleiß: Jeder vierte Deutsche leidet im Laufe seines Lebens unter Knieproblemen.** Seit einem Jahr findet im CaritasKlinikum Saarbrücken St. Josef Dudweiler eine Prothese Anwendung, mit der die Kreuzbänder erhalten bleiben. Im südwestdeutschen Raum ist dieses Verfahren bislang einzigartig.

**K**nie sind das Spezialgebiet von Dr. Markus Pahl, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Spezielle Orthopädische Chirurgie im CaritasKlinikum Saarbrücken St. Josef Dudweiler. Über 250 künstliche Kniegelenke sowie über 100 Kreuzband-Operationen führen er und sein Team jährlich durch.

Seit einem Jahr bietet Dr. Pahl noch eine weitere innovative Methode an: Als eine von nur bislang vier Kliniken in Deutschland wurde er von einem führenden Endoprothesen-Hersteller ausgewählt und ausgebildet, eine Knieprothese einzusetzen, die beide Kreuzbänder erhält. „Das Verfahren ist für den Operateur anspruchsvoll, man braucht viel Erfahrung und Routine, da man quasi um die Kreuzbänder herum operieren muss“, erklärt Dr. Pahl. Doch die Mühe lohnt – dessen ist sich der Mediziner sicher: „Für den Einsatz dieser Prothese sind bestimmte Voraussetzungen notwendig. Die Arthrose darf noch nicht zu weit fortgeschritten sein, daher ist diese Prothese nicht für Jedermann geeignet, da muss alles passen.“ Chefarzt Markus Pahl ist begeistert: „Das ist für die Volkskrankheit Knie-Arthrose aktuell die weltweit innovativste kreuzbanderhaltende Knieprothese.“

Die Markteinführung des sogenannten „Journey II XR“ in den USA erfolgte vor knapp vier Jahren. Seitdem wurden weltweit rund 4.000 Implantationen durchgeführt, davon 40 in Deutschland. Die erste Implantation erfolgte hierzulande



Knie-Experte: Dr. Markus Pahl, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Spezielle Orthopädische Chirurgie im CaritasKlinikum Saarbrücken St. Josef Dudweiler

im Juli 2018. Für die Ausbildung ist Chefarzt Markus Pahl im letzten Jahr mehrere Tage nach London gereist: „Es gab ein striktes Auswahlverfahren seitens des Herstellers bei diesem komplexen Verfahren. Wir haben hier in Dudweiler viel Erfahrung und eine große Expertise in der operativen Behandlung von Knien.“

Die Patienten, die nach Dudweiler kommen, leiden häufig unter Knie-Arthrose: Der Knorpel ist verschlissen, abgerieben oder kaputt. Dies kann durch das Alter, durch rheumatische Erkrankungen, Sportverletzungen oder Unfälle verursacht sein. Zur Wiederherstellung der Beweglichkeit wird bei diesem – wie auch bei den herkömmlichen – Verfahren am Schienbein eine Basisplatte, allerdings unter Schonung beider Kreuzbänder,

eingbracht, der Oberschenkel wird sozusagen „überkront“.

Seit Juli 2019 hat Chefarzt Dr. Markus Pahl knapp zehn Operationen dieser Art durchgeführt. Mit den Ergebnissen ist er überaus zufrieden. „Alle Operationen sind ideal verlaufen“, sagt er und zeigt auf die post-operativen Röntgenbilder. „Alle Implantate sitzen perfekt und auch die Patienten sind äußerst zufrieden und spüren das neue Implantat nicht.“

Der Knie-Spezialist zu TOP: „Mit diesem Hightech-Implantat kommen wir noch näher an die natürliche Beweglichkeit des Knies heran und bereits nach einigen Wochen sind sportliche Aktivitäten wieder möglich.“ Dem Neustart der Patienten steht also nichts mehr im Wege. ■

Schmerz, lass nach! Jeder vierte Deutsche leidet im Laufe seines Lebens unter Knieproblemen

## GESUNDHEIT MACHT ES DIR LEICHTER.

Jetzt aktiv werden und vorbeugen!

# BALANCE

Gesundheit beginnt, bevor man krank ist. Hört sich kompliziert an, ist aber ganz einfach: Für Deine Gesundheit kannst Du den richtigen Umgang mit Stress lernen. Wir unterstützen Dich dabei – mit unserem Online-Coaching zum Thema Stressmanagement.

**Dieses und weitere exklusive Präventionsangebote entdecken unter [www.jetzt-vorbeugen.de](http://www.jetzt-vorbeugen.de)**

**IKK Südwest**

Regional. Persönlich. Einfach.

Trierer Straße 4  
66111 Saarbrücken  
Tel.: 06 81/9 36 96-0

Neu in St. Ingbert: Die Podologische Praxis „Herz trifft Fuß“ von Angela Daßler

# Saarlands neue Adresse für schöne und gesunde Füße



Podologin Angela Daßler sorgt für schöne und gesunde Füße

Dies umfasst ebenfalls das Thema „Nagelprothetik“. Auch auf diesem anspruchsvollen Gebiet kennt sich Angela Daßler bestens aus. Hat beispielsweise ein Patient einen Fußnagel teilweise oder komplett verloren oder ist der Nagel eingewachsen oder eingerollt, kann die Podologin gezielt helfen – je nach Fall mithilfe einer Nagelprothese, eines Nagelteilersatzes, einer Korrekturspange oder individuell angefertigter Silikon-Orthosen. „Mir liegen meine Patienten sehr am Herzen“, betont Angela Daßler. Menschen mit eingeschränkter Mobilität bietet sie daher auch Hausbesuche an – wahlweise daheim oder im Pflegeheim.

Hygiene ist übrigens oberstes Gebot. „Im Vergleich zur kosmetischen Fußpflege sind diese Standards im medizinischen Bereich generell höher“, so Angela Daßler. So arbeitet sie ausschließlich mit absolut sterilen Instrumenten und sorgt für ständige Flächendesinfektion im Behandlungs- und Wartebereich.

Dass auch viele junge, gesunde Menschen ihre Podologische Praxis aufsuchen, freut Angela Daßler besonders. „Mit rundum gepflegten, gesunden und schönen Füßen fühlt man sich doch gleich wesentlich wohler“, betont sie. Schließlich sei professionelle medizinische Fußpflege auch ein richtiger und wichtiger Schritt in Richtung Prävention und Lebensqualität.

Die Podologische Praxis Angela Daßler ist für alle Krankenkassen zugelassen. Seit dem 01.07.2020 bietet sich die Möglichkeit für eine podologische Behandlung auf Rezept auch Menschen ohne Diabetes mellitus. Auskunft darüber, ob dies auf Sie zutrifft, erteilt Ihnen Ihr Hausarzt. ■



Angela Daßler

PRAXIS FÜR PODOLOGIE

Herz trifft Fuß – Praxis für Podologie  
Kaiserstr. 76, 66386 St. Ingbert  
Telefon: (06894) 9988837  
Mobil: (0151) 46370719

Hier eine Druckstelle, dort ein Hühnerauge, die Zehennägel brüchig, die Ferse verhornt. Keine Frage: Unsere Füße leisten immerzu Schwerstarbeit – und werden im Alltag arg geschunden. 180.000 Kilometer weit tragen Sie uns durchs Leben, insgesamt viereinhalbmal um den Erdball. Grund genug, den emsigen „Laufwerken“ professionelle Behandlung zu gönnen. Am besten in St. Ingbert. Hier, bei der staatlich examinierten Podologin Angela Daßler, ist das Wohl Ihrer Füße in besten Händen!

Ihre Kundschaft: Frauen und Männer jeden Alters. Sie alle kommen zur professionellen medizinischen Fußpflege. Mal rückt sie kleinen „Schönheitsfehlern“ wie Warzen oder Nagelpilz, Hornhaut oder Hühneraugen gezielt zu Leibe, mal werden krankheitsbedingte und manchmal auch schmerzhaft Beschwerden – beispielsweise aufgrund von Diabetes mellitus, erblicher Veranlagung oder von Nebenwirkungen verschiedener Medikamente – behandelt.

Natürlich geht jeder Behandlung eine fundierte Anamnese und individuelle Beratung voraus. Je nach Sachlage der Diagnose arbeitet Angela Daßler auch eng mit Allgemeinmedizinern, Dermatologen, Orthopäden, Diabetologen und Heilpraktikern zusammen, um gemeinsam die bestmögliche, kompetente Therapie abzustimmen.

Erst Mitte Mai hat die 34-jährige Fuß-Expertin ihre Podologische Praxis eröffnet: 85 Quadratmeter, helle, freundliche Räumlichkeiten, im Herzen der St. Ingberter Fußgängerzone, ausgestattet mit modernstem Gerät, hochwertiger Hygienetechnik, bequemem Mobiliar.



Modernste Hygiene garantiert: Alle Instrumente werden stets 100 Prozent sterilisiert



Helle, freundliche Räume im Herzen St. Ingberts: die podologische Praxis „Herz trifft Fuß“ freut sich auf Ihren Besuch

# BactoAttaQ®

## Selbstdesinfizierender Oberflächenschutz gegen Bakterien und Viren<sup>1</sup>

... für länger als 1 Jahr!



Reduziert bis zu 99,99% der Bakterien, Pilze, Algen, Hefen und speziellen Viren<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Die Wirkungsweise wurde auf das TGEV Coronavirus (Modellvirus für die Gruppe der Coronaviren; SARS-CoV) von einem unabhängigen zertifizierten deutschen Labor positiv getestet; Influenza A H1N1.

Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.



Besuchen Sie uns auf [www.bactoattaq.de](http://www.bactoattaq.de) und erfahren Sie mehr über die BactoAttaQ® Produkte und unser professionelles Reinigungsteam.

C.P.S.-Pharma GmbH  
Rehlinger Straße 20  
66701 Beckingen  
Tel.: +49 (0)6835 605 88 22  
E-Mail: [info@bactoattaq.de](mailto:info@bactoattaq.de)





Life-Coach Fabian Schmidt

**H**and aufs Herz: Sind Sie wirklich frei und unabhängig in Ihrem Denken und Handeln? Können Sie tatsächlich in jeder Stunde Ihres Lebens tun und lassen, wonach Ihnen gerade der Sinn steht? Die Antwort lautet: Theoretisch ja, praktisch nein.

Denn viel zu stark lassen wir uns Tag für Tag fremdbestimmen. Bewusst oder unbewusst stellen wir unsere Wünsche und Bedürfnisse hinten an. Warum? Weil es irgendjemand von uns erwartet. Weil es den Konventionen oder hiesigen Traditionen entspricht. Weil es zu mühsam wäre, sich für unser etwaiges Anders-Handeln rechtfertigen zu müssen. Weil wir uns unserem „Schicksal“ längst ergeben haben, nur reagieren statt bewusst zu agieren –

## Raus aus der Matrix!

Wie Sie Gewohnheitsmuster erfolgreich durchbrechen – und selbstbestimmt durchs Leben gehen

und erst gar nicht mehr darüber nachdenken, dass wir selbst das Heft in die Hand nehmen sollten. Doch wer immer nur so bleibt, wie es andere von ihm erwarten, beraubt sich selbst eines Großteils seiner Energie, seiner Zeit, seiner Lebensfreude – und seines Ich-Seins!

Change Management ist das Gebot der Stunde! Das beginnt schon bei unseren Gewohnheiten und Routinen. Morgens aufstehen, drei Tassen Kaffee – und ab ins Büro. Punkt 12 wird „gess“ – weil das im Saarland so Usus ist. Und am Wochenende: Schwenken mit den Nachbarn, Auto waschen, Rasen mähen, Kaffee und Kuchen bei der Schwiegermutter.

Und immer wieder grüßt das Murmeltier. Aber wollen wir das wirklich?

Tatsächlich entsprechen mehr als 40 Prozent unseres täglichen Handelns diesen Automatismen. Das Fatale daran: Je mehr wir uns unseren eigenen Routinen ergeben, desto weniger Freiraum bleibt für eigene Entscheidungen. Warum nicht mal aus dieser Matrix befreien? Und einfach mal bewusst aus diesem scheinbar vorgegebenen Rahmen ausbrechen? Uns neu justieren? Die Welt mit anderen Augen sehen. Und ja, vielleicht auch mal das eigene soziale Umfeld, in dem wir uns tagein tagaus bewegen, überdenken.

Tun uns diese Menschen gut? Verleihen sie uns Flügel oder bremsen sie uns in der persönlichen Entwicklung? Bereichern oder belasten sie uns? Pushen oder hemmen sie uns auf unserem Weg zu neuen Horizonten?

Nur Mut! Werden Sie aktiv – und schauen Sie nach vorn. Das schafft Raum für neue Impulse, neue Perspektiven, neue Inspirationen, neue Kontakte. Machen Sie sich eines bewusst: Es ist Ihr Leben – Ihr Film. Und Sie allein sind der Regisseur, der am Set die klaren Ansagen macht. Welche Szene wird wann mit wem als Nächstes gedreht? It's up to You!

Das gilt auch für Ihren eigenen Lebensweg. Sie möchten gesünder, fitter, glücklicher durchs Leben gehen? Dann lassen Sie Gewohnheitsmuster, die Ihrer Natur entgegenstehen, ganz bewusst hinter sich. Schütteln Sie das hemmende Korsett ab. Verlassen Sie die Komfortzone. Und entscheiden Sie sich bewusst für ein aktiveres, selbstbestimmteres Leben, ohne ständig daran zu denken, bestimmte Erwartungen erfüllen zu müssen. Geben Sie sich den entscheidenden Ruck. Denn Stillstand ist auf Dauer ein Rückschritt. Worauf warten Sie noch? ■

Herzlichst  
Ihr Fabian Schmidt

# DER CUPRA FORMENTOR

bei WEILAND ab **319,- €** mtl.



Beispielrechnung, berechnet für eine jährliche Fahrleistung von 10.000 km für den CUPRA Formentor VZ 2.0 TSI Start&Stop 4Drive DSG, 228 kW (310 PS).

Fahrzeugpreis inkl. Überführungskosten:	46.080,00€
Leasing-Sonderzahlung:	990,00€
Nettodarlehensbetrag:	38.248,27€
Gesamtbetrag:	12.474,00€
36 Leasingraten à	319,00€
Laufzeit:	36 Monate
Jährliche Fahrleistung:	10.000 km
Effektiver Jahreszins:	1,15%
Sollzinssatz (gebunden) p. a.:	1,15%

CUPRA Formentor VZ 2.0 TSI Start&Stop 4Drive DSG, 228 kW (310 PS), Kraftstoffverbrauch Benzin: innerorts 9,6, außerorts 6,5, kombiniert 7,7 l/100 km; CO2-Emissionen: kombiniert 192 g/km; CO2-Effizienzklasse: D.



Untere Bliesstraße 61  
66539 Neunkirchen  
Tel.: 06821 401 73-0

Saarbrückerstraße 30a  
66386 St. Ingbert  
Tel.: 06894 92 21-0



**Stefan Vollmer und Christof Barth,**  
*geschäftsführende Gesellschafter des Autohauses BUNK in Völklingen*

# Bestens in Fahrt mit den Autoflüsterern!

## **Innovative Fahrzeug-Modelle.**

**Top Beratung.** Viel gelobter Kundenservice. Dafür ist das Autohaus Bunk in Völklingen seit 50 Jahren im ganzen Land bekannt. Pünktlich zum runden Jubiläum bat TOP MAGAZIN SAARLAND die beiden geschäftsführenden Gesellschafter Stefan Vollmer und Christof Barth zum Interview. Ein Gespräch über E-Mobilität, das Geheimnis der „Bunk-DNA“ und die Automobil-Legende Ford Mustang.

**H**err Vollmer, Herr Barth. Schön, dass Sie so laut und deutlich sprechen.

**Barth:** Wundert Sie das?

**Irgendwie schon. Schließlich sind Sie doch im ganzen Land bekannt als „Die Autoflüsterer“!?**

**Vollmer:** (lacht) ... Ja, den Begriff hatte sich vor Jahren mal unsere Werbeagentur ausgedacht. Wir fanden den Namen so originell, dass wir ihn bis heute verwenden.

**Welche Message transportieren Sie mit dem Begriff?**

**Barth:** Nun ja, wohl jeder von uns erinnert sich wohl noch an den Film „Der Pferdeflüsterer“. Robert Redford alias Tom Booker wusste genau, wie man die wilden Mustangs auf der Koppel zähmt. Auch wir haben gewissermaßen mit Pferdestärken zu tun und behandeln jedes Automobil mit der gebührenden Achtsamkeit.

**50 Jahre Autohaus BUNK. Eigentlich ein Grund zum Feiern, aber in der aktuellen Situation ...**

**Barth:** ... macht das tatsächlich wenig Sinn. Für Mai hatten wir ursprünglich eine große Geburtstagsfeier geplant – für



„Die Marke FORD ist ein Stück Saarland. Dieser Verantwortung werden wir gerecht.“

Christof Barth

alle Kunden, Freunde und Geschäftspartner unseres Hauses. Aber aufgeschoben ist nicht aufgehoben. Wenn sich die Pandemie entspannt, wird – toi, toi, toi – nächstes Jahr gefeiert. Dann wird BUNK 50 plus 1. Bis dahin können sich unsere Kunden auf jeden Fall noch auf tolle Jubiläumsangebote freuen.

**Stichwort „Krise“: Die letzten Monate haben vielen Branchen und Bereichen massive Umsatzeinbrüche beschert. Wie haben Sie den Lockdown erlebt?**

**Vollmer:** Natürlich war auch unser Verkauf sechs Wochen lang aufgrund der Vorgaben komplett geschlossen und nur die Werkstatt geöffnet; das schlägt sich natürlich im Umsatz nieder. Mittlerweile

läuft das Geschäft jedoch wieder auf einem guten Niveau und wir konnten in Bezug auf den Umsatz sogar wieder aufholen.

**Lassen Sie uns eine kleine Zeitreise starten – ins Jahr 1970 ...**

**Vollmer:** Gerne. Vor genau 50 Jahren hat Wolfgang Bunk das Geschäft eröffnet. Ursprünglich hatte sich der Firmengründer als Peugeot-Händler seine Spuren verdient, aber da die Franzosen aus seiner Sicht damals keine wettbewerbsfähigen Modelle mehr produzierten, wechselte er 1978 zur Marke Ford, zumal wenige Jahre zuvor die Ford-Werke in Saarlouis eröffnet wurden. Hier in Völklingen verkaufte er dann mit anfänglich 25 Mitarbeitern die ersten Escorts, Taunus und Capris.

**Der Beginn einer beeindruckenden Erfolgstory. Wie ging es weiter?**

**Barth:** 1978 wurde BUNK offizieller Ford-Vertragshändler. Seit 2005 leiten Stefan Vollmer und ich die Geschichte des Unternehmens. Seitdem hat sich der Umsatz von 14 Millionen auf heute rund 80 Millionen Euro entwickelt, die Zahl der Mitarbeiter stieg von 35 auf mittlerweile 120. In den letzten Jahren haben wir obendrein kräftig investiert. Im April 2013 eröffneten wir eine weitere Niederlassung in Saarbrücken-Güdingen, weil wir hier in Völklingen – trotz 25.000 Quadratmetern Gesamtfläche – bereits aus allen Nähten platzten. Im Frühjahr 2016 dann das feierliche Opening des saarlandweit ersten FordStores am Stammsitz in Völklingen.

**Verraten Sie uns Ihr Erfolgsgeheimnis?**

**Vollmer:** Mit einer geheimnisvollen Formel kann ich leider nicht dienen. Wir sind einfach ein bodenständiges, saarländisches Familienunternehmen – authentisch, freundlich, zuverlässig, serviceorientiert, nah am Kunden. Und: Hier ist jeder Einzelne mit Kompetenz und Leidenschaft bei der Sache. Wir verstehen



Kult-Fahrzeug: Der Mustang ist nicht nur bei Film-Enthusiasten beliebt

uns tatsächlich als große Familie, in der jeder jederzeit sein Bestes gibt. Und zwar in allen Bereichen – ob im Vertrieb, in der Service-Werkstatt, in der Verwaltung, in der Mietwagen-Abteilung oder bei den Nutzfahrzeugen. Qualität, Produktvielfalt, Service – und ein gesunder Teamspirit: All das sind Werte, die im Hause Bunk täglich gelebt werden.

**Die Marke FORD hat im Saarland einen ganz besonderen Klang. Sehen Sie sich hier als Markenhändler in einer besonderen Verantwortung?**

**Barth:** Ja, natürlich. Ford ist ein Stück Saarland. Rund 20.000 Arbeitsplätze hängen direkt oder indirekt mit den Ford-Werken zusammen. Daher macht es uns auch ein Stück weit stolz, dass wir unter den Ford-Werksmitarbeitern offenbar eine sehr beliebte Adresse sind. Immerhin beziehen weit mehr als 800 Beschäftigte ihre Fahrzeuge über uns. Keine Selbstverständlichkeit, zumal es Händler gibt, die geografisch näher am Röderberg angesiedelt sind.

**Bei Ford stehen derzeit alle Zeichen auf Zukunft. Ganz im Zuge der neuen Markenausrichtung „Bereit für Morgen“. Mit welchen Innovationen können Sie denn die Besucher bei BUNK begeistern?**

**Vollmer:** Der neue Claim „Bereit für Morgen“ bringt es bereits auf den Punkt. Natürlich weiß jeder, dass sich die Automobilindustrie in einem rasanten Wandel befindet. Ford übernimmt hier ganz klar

eine Vorreiterrolle. Alleine bis Ende dieses Jahres wird Ford insgesamt 14 elektrifizierte Fahrzeuge auf den Markt bringen, künftig sollen sogar alle Pkw mit E-Power ausgestattet sein – völlig gleich, ob Sie sich für den neuen Ford Puma Crossover, den neuen Kuga, den Explorer oder den Focus interessieren. Eine echte Sensation ist auch der Ford Mustang Mach-E. Dieser innovative vollelektrische Komfort-SUV ist ab sofort für unsere Kunden bestellbar.

**Der Ford Mustang erlebt ja derzeit ein echtes Revival. Was macht die Faszination dieser Marke aus?**

**Barth:** Die atemberaubende Verfolgungsjagd, die sich Steve McQueen 1967 in dem Hollywood-Streifen „Bullitt“ mit seinem Kontrahenten quer durch San Francisco lieferte, ist bis heute unvergessen. Selbst sechs Modell-Generationen später hat der Mustang nichts von seiner Aura eingebüßt. Wer den neuen Mustang GT erleben möchte, ist herzlich nach Völklingen oder Saarbrücken eingeladen.

**Sie legen offenbar großen Wert auf Team-Spirit ...**

**Barth:** Ja, das ist uns sehr wichtig. Daher haben wir hier so gut wie keine Personal-Fluktuation.

**Welchen Stellenwert nimmt das Thema „Ausbildung“ ein?**

**Vollmer:** Um den beruflichen Nachwuchs brauchen wir uns bei BUNK nicht zu sorgen. Schließlich hat sich wohl schon herumgesprochen, dass wir hier

in Völklingen großen Wert darauf legen, ein vertrauensvoller, verlässlicher Arbeitgeber zu sein. Eine solide Ausbildung, mit der Perspektive im Unternehmen zu bleiben, ist dafür eine gute Basis. Aktuell stellen 16 technisch-gewerbliche und sieben kaufmännische Auszubildende die Weichen für ihr weiteres Berufsleben. Uns sind junge Menschen, die durch ihre Ausbildung mit BUNK ins Berufsleben starten, weitaus lieber als jemand, der von einer Fremdmарke kommt. Beim eigenen Nachwuchskader können sie sicher sein: Das sind alles junge Leute, die unsere Firmenphilosophie verkörpern, die Bunk-DNA in sich tragen.

**Herr Vollmer, Herr Barth – Sie sind beide Geschäftsführende Gesellschafter. Wie haben Sie die Aufgaben- und Verantwortungsbereiche innerhalb des Unternehmens aufgeteilt?**

**Vollmer:** Wir sind ein eingespieltes Team, ergänzen uns perfekt. Bisher hat sich Christof Barth in erster Linie um Vertrieb und Marketing gekümmert, und ich mich um Service, Verwaltung, Technik, Personal, Arbeitssicherheit und Umweltschutz. Aktuell sind wir dabei, diese Struktur weiter zu optimieren.

**Viele TOP-Leser sind Gewerbekunden, Dienstwagenfahrer oder Fuhrparkentscheider. Bieten Sie für diese Zielgruppe spezielle Angebote? Beispielsweise im Bereich „Leasing“?**

**Vollmer:** Auf jeden Fall. Das Thema „Leasing“ ist ja recht komplex. Und auf



Diese originelle Seifenkiste ist ein echter Blickfang im FordStore Völklingen



**„Auch Gewerbekunden erhalten bei BUNK umfangliche Beratung und Service-Leistungen.“**

Stefan Vollmer

**Das Autohaus Bunk in Völklingen feiert in diesem Jahr 50-jähriges Bestehen.** Das Haus wurde im Jahr 1970 von Wolfgang Bunk gegründet. Seit 2005 leiten Stefan Vollmer und Christof Barth die Geschicke des Hauses. Das Unternehmen beschäftigt an seinen Standorten in Völklingen und Saarbrücken-Güdingen aktuell rund 120 Menschen. Rund 400 PKW, 50 Nutzfahrzeuge und 100 Dienst- und Vorführgewerkschaften gehören aktuell zum Portfolio. Hinzu kommen rund 300 Gebrauchtwagen aller Marken.

der Suche nach den besten Konditionen sind zahlreiche Faktoren und Variablen zu beachten – gerade, was den Restwert eines Fahrzeugs betrifft. Entsprechend wichtig ist die seriöse Kalkulation und Beratungsqualität des Händlers. Wir arbeiten mit einer ganzen Reihe namhafter Leasing-Firmen und Banken zusammen, um für unsere Gewerbekunden das beste Angebot zu realisieren. Auch im Flottengeschäft sind wir gut etabliert, arbeiten hier mit namhaften Unternehmen der Region zusammen.

**Ihre Service-Werkstatt genießt ebenfalls einen sehr guten Ruf. Kann ich sicher gehen, dass mein Fahrzeug bei einem „Boxen-Stopp“ in guten Händen ist?**

**Vollmer:** Absolut. Unsere Service-Werkstatt ist ein perfekt eingespieltes Team aus 17 Monteuren sowie sieben Meistern. Pro Tag werden hier rund 80 Fahrzeuge in Schuss gebracht. Für jede nur denkbare Aufgabe stehen speziell geschulte Spezialisten zur Verfügung – egal ob bei Karosserie, Mechanik oder auch bei Diagnostik.

**Immer mehr Menschen ordern Autos einfach per Mausclick im Internet. Eine Bedrohung für den stationären Handel?**

**Barth:** Nein, diesen neuen Marktsituationen muss man sich offensiv stellen. Auch wir präsentieren einen Teil unserer Gebrauchtfahrzeuge auf bestimmten Online-Portalen. Und natürlich stellen wir fest, dass sich viele

Kunden vorab im Internet über neue Modelle informieren. Das ist auch gut so! Dennoch: Der Kauf eines Fahrzeugs ist und bleibt eng verknüpft mit einer kompetenten, individuellen Beratung, mit einer Probefahrt, mit einem Kauf-Erlebnis, mit einem Ansprechpartner vor Ort, mit Garantieleistungen, mit einer eventuellen Rücknahme des Alt-Fahrzeugs. All dies erhalten Sie bei uns aus einer Hand. Persönlich. Individuell. Von Angesicht zu Angesicht. Internet-Händler wollen und können das nicht leisten.

**Welche Verantwortung übernehmen Sie für die Region? Gibt es Sponsoring- oder Charity-Aktivitäten?**

**Vollmer:** Die regionalen Ford-Händler pflegen – mit Unterstützung der Ford-Werke – eine enge Kooperation mit dem Landessportverband und stellen diesem jährlich einen sechsstelligen Betrag für den Leistungssport zur Verfügung. Zusätzlich können Berechtigte zu Sonderkonditionen Fahrzeuge der Marke Ford bei ausgewählten Händlern beziehen. Darüber hinaus unterstützen wir den BC Bismisheim, Röchling Völklingen, die Baskets in Völklingen sowie die Tischtennis-Profis des 1. FC Saarbrücken.

**Seit einigen Jahren laden Sie Woche für Woche zum großen „Schau-Sonntag“. Was hat es damit auf sich?**

**Barth:** Ja, jeden Sonntag zwischen 11 und 16 Uhr können Sie hier im FordStore Völklingen in aller Ruhe die aktuellsten Ford-Modelle in Augenschein nehmen. Natürlich ohne Beratung und Verkauf.

**Herr Vollmer, Herr Barth – vielen Dank für dieses informative Gespräch!** ■

Interview: Sylvio Maltha



Führen das Autohaus BUNK seit 15 Jahren sehr erfolgreich: Stefan Vollmer und Christof Barth

Teil der  
**VSE**

**VSE NET**

# Noch alle Server im Schrank?

Die VSE NET bietet mit dem Rechenzentrum SAAR1 die perfekte IT-Infrastruktur für Ihre Server:

- ⊕ maximal sicher
- ⊕ mehrfach redundant
- ⊕ hoch performant
- ⊕ ökologisch nachhaltig

Server zu uns, Sicherheit für Sie!

➤ [www.vsenet.de](http://www.vsenet.de)



# Der perfekte Arbeitsplatz für Zuhause!

**Zimmerpflanze, Pantoletten, Laptop:** Zuhause arbeitet es sich doch am schönsten. Keine Frage: Homeoffice ist das Gebot der Stunde – für Arbeitnehmer, Führungskräfte und Entscheider gleichermaßen. Eine aktuelle Umfrage des Münchner ifo-Instituts zeigt: 54 Prozent der Betriebe in Deutschland wollen die Heimarbeit dauerhaft etablieren – auch nach der Krise! Doch wie richte ich den Arbeitsplatz in den eigenen vier Wänden ein? Welche Technik, welches Mobiliar, welche Beleuchtung sind vonnöten? Und wie halte ich Job und Privates voneinander getrennt? TOP beantwortet die wichtigsten Fragen.



## HOME OFFICE

Trend-Thema „Homeoffice“: Knapp 70 Prozent der Beschäftigten würden gerne von zuhause aus arbeiten

**M**it Zahlen kennt er sich aus. Immerhin ist Peter Bubel studierter Diplom-Mathematiker und seit nunmehr 28 Jahren für die UKV tätig, einer bundesweit agierenden Krankenkasse mit Sitz am Saarbrücker Kieselhumes. Als Business Analyst blickt der 57-jährige Saarländer Tag für Tag auf zigtausende Kundendaten, Tarife und Zahlenkolonnen. Sein Aufgabenbereich: das sogenannte Aktionsmanagement – ein komplexes Thema, keine Frage.

Wesentlich einfacher nachzuvollziehen sind indes die Berechnungen, wenn es um Peter Bubels ganz persönliche Arbeitssituation geht. Denn seit Anfang April ist der Mathematiker quasi ständig im Homeoffice tätig. Morgens, nach der zweiten Tasse Kaffee, setzt er sich in seinem Heimatort Bierbach bei Blieskastel an den heimischen PC, öffnet allerlei kryptisch anmutende Tabellen und kommuniziert mit seinen Kollegen via Video-Chat. Dass er in den eigenen vier Wänden noch die gemütlichen Filz-Pantoletten anbehält, ist für seinen Arbeitgeber nebensächlich. Hauptsache, die Arbeit wird weiterhin korrekt erledigt.

Auch wenn ihm der unmittelbare Pausen-Plausch in der Firma manchmal fehlt, unterm Strich fällt Peter Bubels Bilanz in Sachen „Homeoffice“ durchweg positiv aus. Kein Wunder: 35 Kilometer hin, 35 Kilometer zurück – dieser nervige Pendelweg entfällt. Macht im Monat eine Ersparnis von 1.400 Kilometern! Das schont den Geldbeutel, die Umwelt – und erspart die tägliche Fahrtzeit von rund anderthalb Stunden.

So wie Peter Bubel ergeht es derzeit immer mehr Deutschen. Denn spätestens seit Beginn der Pandemie erlebt das Thema „Homeoffice“ einen wahren Boom.

Willkommen in der schönen, neuen Arbeitswelt: Lange Zeit war Deutschland in Sachen Homeoffice ein Entwicklungsland, doch die Zeiten ändern sich gerade rasant. Waren es 2014 gerade mal 20 Prozent der Unternehmen, die ihren Beschäftigten das Arbeiten von zu Hause erlaubten, so wollen mittlerweile mehr als die Hälfte der Betriebe in Deutschland die Heimarbeit dauerhaft etablieren. 69 % der Beschäftigten wünschen sich auch nach der Krise mehr Homeoffice in ihrem Unternehmen. Auf der Arbeitgeberseite sind es 50,7 %, die der Option positiv gegenüberstehen. Das geht aus einer Umfrage der Arbeitskammer des Saarlandes und der Beratungsstelle BEST vom Juni 2020 hervor. „Die Betriebs- und Personalräte erwarten für die Zukunft einen deutlich höheren Einsatz von Homeoffice-Anwendungen im Vergleich zur Vorkrisenzeit. Doch da gibt es in den Betrieben noch erheblichen Regelungsbedarf“, sagt Arbeitskammer-Chef Thomas Otto. Derweil bastelt Arbeitsminister Hubertus Heil (SPD) gerade an den juristischen Rahmenbedingungen. Die Sozialdemokraten wollen das Recht auf Heimarbeit gesetzlich verankern, Zuspruch erhält der Minister von FDP und Grünen, die CDU ist dagegen, sieht in Sachen „Homeoffice“ einen zu starken Eingriff in die unternehmerische Freiheit – und setzt auf Freiwilligkeit.

Ein Großteil der Erwerbstätigen – rund 70 Prozent – wünscht sich Homeoffice. Die Arbeitgeber sind da noch etwas

zurückhaltender. Zu groß scheint nach wie vor die Skepsis, dabei sind die Vorteile auch für die Firmen-Chefs unübersehbar. Arbeitnehmer im Homeoffice sind insgesamt produktiver und zeitlich flexibler. Zugleich spart das Unternehmen die Kosten für teure Büromieten.

Bleibt die Frage: Wie richte ich den Arbeitsplatz ein? Welche Technik, welches Mobiliar, welche Beleuchtung sind vonnöten? Welche Software garantiert die nötige Kapazität, Geschwindigkeit und Datensicherheit? Und mit welcher Hardware bin ich up to date?

Die Arbeit von zu Hause bietet tatsächlich etliche Vorteile. Man spart sich nervige Pendelwege, reduziert Mobilitätskosten und Büromiete und kann obendrein fokussiert und selbstbestimmt in einer ruhigen Umgebung wirken. Homeoffice eignet sich insbesondere für Soloaufgaben wie das Desk Research, die Dokumentenredaktion oder die Präsentationsentwicklung.

Indes besteht die Gefahr, dass Beruf und Privatleben ineinander verschwimmen. Wer bereits am Frühstückstisch erste Kundengespräche annimmt und auch nach Feierabend jederzeit erreichbar ist, wird keine echten Erholungsphasen mehr haben. Hier gilt es, klare Grenzen zu definieren und die Kernarbeitszeiten einzuhalten. Dies sollte man auch an Kollegen, Vorgesetzte und Kunden kommunizieren. Auch der eigene Partner und die Kinder sollten sich an klare Regeln halten – und Sie nicht während der Arbeitszeit stören. Hier die wichtigsten Tipps rund ums Thema „Heimarbeit“:



## Homeoffice – Die wichtigsten Tipps

### Arbeitsplatz einrichten

Glücklich ist der, der ein separates Arbeitszimmer hat. Doch auch ohne einen Extra-Raum ist es möglich, sein Homeoffice optimal einzurichten. So können Sie für den Anfang den Esstisch im Wohnzimmer zum Schreibtisch umfunktionieren. Weit besser sind natürlich

hochwertige, ergonomische Büromöbel vom Fachhändler.

### Handy wegräumen!

Das private Smartphone hat auf dem Schreibtisch nichts zu suchen. Es sei denn, Sie nutzen es auch für geschäftliche Telefonate. Sonst lenkt es nur unnötig ab.

Immerhin schauen wir rund 100-mal am Tag auf unser Handy. Das kostet Zeit und stört die Konzentration.

### Nicht zu lange trödeln

Eine zweite Tasse Kaffee hier, ein weiteres lustiges Video da und überhaupt ist es am Frühstückstisch doch so gemütlich:

Mit Kind und Kegel in der Küche? Besser nicht! Wer im Home Office arbeitet, sollte sich nicht ablenken lassen



interstuhl

NEWEVERY<sup>IS1</sup>

team1  
TEAM1 EINRICHTUNGEN GMBH  
Büro und Objekteinrichtungen

Schlachthofstraße 11a  
66280 Sulzbach  
Tel: 06897-60088 0  
E-Mail: info@team1-gmbh.de  
www.team1-gmbh.de  
Öffnungszeiten:  
Mo - Fr 8:00 Uhr - 18:00 Uhr





# making places colorful



usm.com

**kuhn**  
einrichtungshaus st. ingbert

Kohlenstraße 1, Tel. 06894 - 4679  
kontakt@kuhn-einrichtungshaus.de  
www.kuhn-einrichtungshaus.de

homeoffice



Kollegen-Meeting am Monitor: Spezielle Video-Software wie Zoom oder Teams sorgen für digitale Kommunikation

Gerade bei flexiblen Arbeitszeiten oder für Selbstständige ist die Verlockung groß, den Arbeitsstart hinauszuzögern. Wer sich das zur Gewohnheit macht, läuft Gefahr, bis spät in den Abend beschäftigt zu sein und keinen richtigen Feierabend zu haben. Besser: Pünktlich beginnen, klare Ziele setzen, Ablenkungen ausschalten, so kommen wir gut in den Homeoffice Tag. Eine gewisse Morgenroutine kann den Tag entscheidend verkürzen.

### Kaffee-Plausch weiter pflegen

Arbeiten wir im Homeoffice, fehlt uns schon nach kurzer Zeit der direkte Kontakt zu Kollegen und Kolleginnen. Daher: Kaffeepause virtuell beibehalten. Per Videokonferenz können so sogar mehrere Teammitglieder gleichzeitig „anstoßen“.

### Ablenkungen abstellen

Die Lieferung des Paketboten. Das Eintreffen der Kinder. Der Anruf der Schwiegermutter. Zu Hause lauern unzählige Ablenkungen. Diese verhindern ein fokussiertes Arbeiten, schmälern Ihre Produktivität. Reduzieren und eliminieren Sie diese Leistungsfallen. Leiten Sie die Paketlieferungen an die Packstation um, treffen Sie Vereinbarungen mit der Familie und deaktivieren Sie temporär das häusliche Telefon. Trennen Sie zwischen dem privaten und beruflichen Notebook und

hinterlassen Sie am Abend einen leeren Schreibtisch (Stichwort: Clean Desk). Und falls doch mal der Partner, das Kind oder Ihr Haustier stört, bleiben Sie gelassen!

### Sorgen Sie für Datensicherheit!

Das Home Office liegt physisch außerhalb der Mauern Ihres Unternehmens. Dann beachten Sie die geltenden Datenschutzanforderungen und Sicherheitsbestimmungen. Nutzen Sie eine gesicherte Internetverbindung ins Firmennetzwerk, verwahren Sie betriebs- und personenbezogene Unterlagen unter Verschluss, führen Sie vertrauliche Telefon- und Videokonferenzen bei geschlossenem Fenster, verpassen Sie Ihrem Betriebssystem, dem WLAN-Drucker, dem Internet-Router, der Anwendungssoftware und dem Virenwächter aktuelle Updates.

### Arbeitsplatz ergonomisch einrichten

Um Rückenschmerzen vorzubeugen, ist es wichtig, auch zu Hause darauf zu achten, wie wir am Schreibtisch ergonomisch korrekt sitzen. Idealerweise sieht das folgendermaßen aus: Ober- und Unterschenkel sowie die Ober- und Unterarme sollten im 90-Grad-Winkel zueinander stehen und die Füße fest auf dem Boden, die Augen sollten mindestens 50 cm vom Monitor entfernt sein.

### Bewegen Sie sich!

Bewegung ist das A und O. Halten Sie sich selbst auf Trab. Mit kleinen Gymnastik-Einheiten zwischendurch. Oder indem Sie mobil telefonieren – im wahren Sinne des Wortes. Sprich: Bei jedem Telefonat aufstehen und im Wohnzimmer oder auf der Terrasse umherlaufen.

### Mittagspause fest einplanen

Schnell durcharbeiten und dann früher aufhören: Klingt zunächst nach einer guten Idee, ist es aber gar nicht. Denn Pausen sind nicht nur ab einer bestimmten Arbeitsdauer gesetzlich vorgeschrieben, sie sind auch wichtig, um sich ausruhen, die eigenen Batterien aufzutanken und erholt die Arbeit wieder aufzunehmen.

### Stimmungsaufheller platzieren

In der Firma mögen Ihren Gestaltungsideen Grenzen gesetzt sein, zu Hause nicht. Dekorieren Sie daher Ihr Umfeld nach eigenem Gusto. Ein schöner Blumenstrauß im Sichtfeld, das Foto Ihres

Liebsten vom letzten Sommerurlaub, ein Modellauto als Erinnerung an Ihre Kindertage – kleine Accessoires setzen im manchmal etwas eintönigen Home Office aufhellende Glanzpunkte. Wichtig ist eine Balance zwischen inspirierender Dekoration und Objekten, die Sie zu sehr ablenken könnten.

### Mittagessen gut organisieren

Damit es nicht jeden Tag Tiefkühlpizza oder Dosenravioli gibt, hilft es, sich schon am Vortag über das Mittagessen Gedanken zu machen. Meal Prepping ist für das Mittagessen im Homeoffice eine tolle Idee. Grundsätzlich ist es immer praktisch, mindestens zwei Portionen vorzukochen. So haben Sie für den nächsten Tag bereits ein fertiges Mittagessen und können die Hälfte der Pause für einen Verdauungsspaziergang nutzen.

### Arbeitszeit erfassen

Bügelwäsche oder Bilanzen prüfen? Kochen oder Konzept erstellen? Mails checken oder Müll runterbringen? Im

Homeoffice liegt es nahe, zwischen beruflichen und privaten Aufgaben hin und her zu wechseln. Das Problem: Der Überblick geht verloren. Wie viel Zeit habe ich eigentlich heute für den Job eingebracht? Wie viele Minuten gingen für häusliche Pflichten drauf? Planen Sie daher nicht nur die Arbeitszeit, sondern protokollieren Sie diese auch – für sich zum Selbstmanagement, aber auch für Ihren Arbeitgeber als Beleg Ihres Wirkens.

### Sorgen Sie für Mittagsschlaf

30 Minuten Mittagstisch, anschließend eine halbstündige Mittagsruhe – warum nicht? Mit einem sogenannten „Powernap“ laden Sie Ihre Akkus wieder auf. Motto: Besser kurz zu Mittag geruht als sich mit halber Kraft durch den Nachmittag gequält. ■



**viasit**

Möbelkultur  
made in  
Saarland

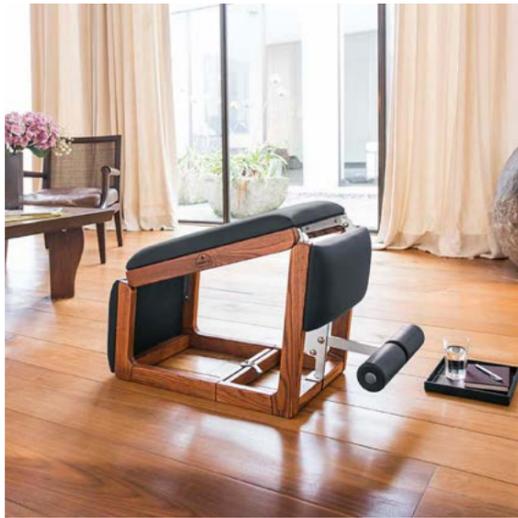
Das Familienunternehmen Viasit produziert seit 1980 im Saarland ergonomische und designorientierte Sitzmöbel für Büros und Objekte auf der ganzen Welt.

Viasit-Produkte finden Sie im qualifizierten Fachhandel.

[www.viasit.com](http://www.viasit.com)  
Shop: <https://viasit.kaufen>

Member of Rat für Formgebung  
German Design Council

# Cooler „Arbeitsmittel“ für Zuhause



**Sixpack-Trainer.** Fitnessbank und Designermöbel in einem: Die edle Kombination aus rotbraunem Eschenholz-Rahmen, schwarzen Polstern in Leder-Optik und galvanisch verzinkte Stahl-Beschläge definieren müde Heimwerker-Muskeln im Nu. „Tria“ von [www.proidee.de](http://www.proidee.de). 395 Euro.



**Licht-Gestalt.** Diese kultige Arbeitslampe im XXL-Format sorgt in den eigenen vier Wänden garantiert für erhellende Momente. Ein Design-Klassiker aus dem Jahre 1934. Gesehen bei [www.proidee.de](http://www.proidee.de). 3.729 Euro.



**Schreibtisch-Bulli.** Der im Volksmund nur „Bulli“ genannte 9-Sitzer mit der geteilten Frontscheibe war das Reisemobil der Flower-Power-Generation. Symbol für Freiheit und Unabhängigkeit, für Love, Peace and Happiness. Jetzt macht er sich als Miniatur auf Ihrem Schreibtisch nützlich - als gut organisierter Stifteköcher, magnetischer Büroklammerhalter und Smartphone-Halter. [www.proidee.de](http://www.proidee.de). 49,95 Euro.



**Locker vom Hocker.** Beglücken Sie Ihren Rücken - mit dem flexiblen Bioswing-Hocker „Foxter“ von proidee. Kräftigt die Muskulatur, fördert das aktive Sitzen jedes HomeOffice-Mitarbeiters. [www.proidee.de](http://www.proidee.de). 425 Euro.

Modernes Banking  
braucht vor allem e1ns:  
*digitale Zugangswege.*

Jetzt Online-  
Banking nutzen!

## Ein Klick, alles im Blick

Machen Sie es sich bequem und erledigen Sie Ihre Bankgeschäfte unterwegs und von zu Hause aus. So behalten Sie immer den Überblick über Ihre Finanzen und können darüber hinaus von weiteren nützlichen Funktionen profitieren. Probieren Sie es aus!

[www.bank1saar.de/digital](http://www.bank1saar.de/digital)

**Bank 1 Saar**

Exklusive Highlights für Heim-Werker:

# So geht Büro!



**Das klappt ja prima...!** Dieses Möbel ist ein echter Verwandlungskünstler. Eben noch Design-Objekt, jetzt schon professioneller Workplace. Gesehen bei *sander interieur*, Saarbrücken. Preis auf Anfrage.



**Work-Life-Balance.** Private Lebensbereiche und Arbeitswelten verschmelzen dank „Home Office“ mehr und mehr miteinander zu einem harmonischen Gesamtbild. Das zeigt sich auch im symbiotischen Zusammenspiel der bis dato getrennten Segmente. Perfekte Designwelten zwischen Funktionalität und Wohnlichkeit. Gesehen bei *team1*, Saarbrücken.



**Hoch hinaus.** Stundenlanges Sitzen ist Gift für den Rücken. Besser: Ab und zu mal die Höhe variieren – und im Stehen weiterwerkeln. Am besten mit den höhenverstellbaren Arbeitstischen von Vitra. Wahlweise mittels Elektromotor, Kurbel oder Rastersäule lässt sich die Arbeitsfläche im Nu variieren. Gesehen bei *kuhn Einrichtungshaus*, St. Ingbert..



**Mein „place to be“.** Puristisch, clean, maximal funktional: Mit dem Arbeitsstuhl Physix Vitra fühlt sich der Home Office fast wie Urlaub an... Gesehen bei *kuhn Einrichtungshaus*, St. Ingbert. 790 Euro.



**Der Profi-Stuhl Kickster – made in Saarland!** Der komplett ausgestattete Bürostuhl Kickster von Viasit in Neunkirchen bietet professionelle Ergonomie zum tollen Preis und macht ihn zum idealen Stuhl für das Home Office. Der vom renommierten Designer Rüdiger Schaack gestaltete Stuhl kommt zerlegt verpackt per Paketdienst und lässt sich kinderleicht und ohne Werkzeuge in fünf Minuten montieren. Erhältlich beim Fachhandel oder im Viasit Online-Shop (<https://viasit.kaufen>). 230,84 Euro



**Luftig-leichter Sitzkomfort.** Schwere, klobige Chfessessel waren gestern. Heute setzt man auf luftig-leichte, klare Linien und puristisches Design. Bestes Beispiel: Der Drumback von viasit. Der Bezugsstoff spannt sich – ähnlich wie ein Trommelfell – über das Rückenteil. Dadurch erhält man den luftigen Sitzkomfort eines NetZRückens in Verbindung mit der Stabilität einer durchgängigen Rückenschale, eingebettet in einen frischen und modernen Look. Gesehen bei *B/BI* Saarbrücken.

**DURCH DIGITALISIERUNG ZUM PAPIERLOSEN BÜRO**

**Kennen Sie das auch?**  
Papierberge auf dem Schreibtisch  
Platzraubende Archive  
Ständige Dokumentensuche  
Unübersichtliche Workflows

**Wir bieten Ihnen die perfekte Lösung!**



**Ihre Vorteile:**  
Produktivitätssteigerung  
Revisionsicherheit - GoBD  
Verbesserung interner Prozesse  
Zeit- und Platzersparnis

Vereinbaren Sie einen kostenlosen Präsentationstermin mit uns!

**SCHWINDT GmbH**

Kurt-Schumacher-Str. 27 • 66130 Saarbrücken  
Telefon: 0681/8 83 11-0 • [www.schwindt.de](http://www.schwindt.de)