

## ARTIKEL Absichern für die Zukunft

## Beruhigt und wachsam durchs Leben

Rundum abgesichert in die Zukunft blicken – Versicherungen gehören zur Grundausstattung.

VON TOBIAS LEMSER

Entspannt durch den Berufsalltag: Ob als Selbstständiger, Arbeitnehmer oder auch Freiberufler – neben einem angenehmen Arbeitsumfeld und einer erfüllenden Tätigkeit, kommt insbesondere der finanziellen Absicherung eine große Bedeutung zu. Unerlässlich ist es daher, eine optimale Vorsorge für den Schadenfall zu treffen. Denn niemand ist davor gefeit, so krank zu werden, dass dauerhaftes Arbeiten bis zum Renteneintrittsalter unmöglich wird. Zu den elementarsten Versicherungen für Berufstätige – egal ob Immobilien-



berater, Rechtsanwalt oder Dachdecker – ist die Berufsunfähigkeitsversicherung zu zählen. Sie tritt dann ein, wenn die betroffene Person ihren Beruf etwa aufgrund psychischer Erkrankungen oder Schäden des Haltungsapparates dauerhaft zu mindestens 50 Prozent nicht mehr ausüben kann.

Vor dem Abschluss des Vertrages sollte jedoch nach Ansicht des Hamburger Versicherungsberaters Roland Harstorff geklärt werden, wie viel Geld zur monatlichen Einzahlung zur Verfügung steht und welche Summe im Schadenfall benötigt wird, um sich selbst und die Familie finanziell zu versorgen: „Das sind häufig 70 bis 80 Prozent des Nettoeinkommens, jedoch ist es auch von Bedeutung, ob die Person Kredite abzubezahlen hat und welche Krankenversicherung vorliegt.“ Zudem sollte die Berufsunfähigkeitsrente möglichst bis zum 67. Lebensjahr ausgezahlt werden, da das höchste Risiko, berufsunfähig zu werden, häufig erst kurz vor dem Rentenbeginn eintritt. Um günstige Konditionen aushandeln zu können, sollte der Vertrag zeitnah nach der Ausbildung abgeschlossen werden – also dann, wenn in der Regel noch ein weitestgehend frischer Gesundheitszustand vorhanden ist. Anderenfalls kann der Versicherer den Beitrag erhöhen,

bestimmte Erkrankungen vom Versicherungsschutz ausschließen oder den Vertrag ganz ablehnen. In diesem Fall lohnt es sich zu klären, inwieweit eine Grundfähigkeitsversicherung oder

Um günstige Konditionen aushandeln zu können, sollte die Berufsunfähigkeitsversicherung zeitnah nach der Ausbildung abgeschlossen werden

eine „Dread-Disease-Versicherung“ gegen eine Reihe schwerer Erkrankungen zweckmäßig ist. Ebenfalls sollte bei der Bemessung der Rentenhöhe die Familie berücksichtigt werden.

Nicht optional und daher nachrangig im Vergleich zur Berufsunfähigkeitsversicherung zu betrachten ist die Unfallversicherung. Sie zahlt einen bestimmten Betrag dann aus, wenn die zu Schaden gekommene Person voraussichtlich für mindestens drei Jahre eine Invalidität eines Körperteils erfährt. „Dabei ist es für den Eintritt des Versicherungsfalles irrelevant, ob die Berufsausübung dadurch beeinträchtigt ist“, sagt Roland Harstorff. In Kombination mit einer Berufsunfähigkeitsversicherung sei die Unfallversicherung beispielsweise für Eigenheimbesitzer hilfreich, weil mit der Invaliditätssumme

ein finanzieller Ausgleich für mögliche Umbauarbeiten am Haus vorhanden sei. Nach wie vor ein Thema bei vielen Berufstätigen ist die Kapitallebensversicherung. Die Versicherungsleistung

wird nicht nur beim Tod des Versicherten, sondern schon zum vereinbarten Ablaufzeitpunkt ausgezahlt. Um sie zur Altersvorsorge zu nutzen, sollte ein übergreifender Vergleich unter Einbeziehung der von Banken angebotenen Produkte erfolgen. Über die Risikolebensversicherung können vor allem Hinterbliebene abgesichert werden, wenn diese von der versicherten Person finanziell abhängig sind.

Gelassen in die Zukunft schauen – die Wahl der optimalen Versicherung mithilfe eines neutralen Beraters, aber auch eine reelle Selbsteinschätzung der aktuellen finanziellen Situation sind Basis dafür. So kann das alltägliche Risiko zwar nicht verhindert, aber eventuelle Schäden in den meisten Fällen über Versicherungen zumindest finanziell abgedeckt werden. ■

## ARTIKEL Ernährung im Job

## Von Currywurst, Käsebrötchen und Kantinenessen

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung steigert im Job die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und damit auch das Wohlbefinden. Doch nicht alles, was in den Pausen verspeist wird, ist gut für die Gesundheit.

VON ASTRID SCHWAMBERGER

Mittags, halb eins in Deutschland. Der Magen knurrt, die Kantine ruft. Es locken aber auch der Imbiss nebenan oder das Käsebrötchen beim Bäcker. Jeder vierte Arbeitnehmer verbringt laut einer Forsa-Umfrage seine Mittagspause im Betriebsrestaurant. Der Rest versorgt sich größtenteils in Bäckereien, Imbissen oder Restaurants in der näheren Umgebung oder bringt sich etwas selbst Zubereitetes von zu Hause mit.

Die Nahrungsaufnahme zur Mittagszeit kommt wie gerufen. Denn die

Leistungskurve der meisten Menschen erreicht am späten Vormittag ihren Höhepunkt. Werden die Energiedepots nicht wieder aufgefüllt, lassen Aufmerksamkeit und Konzentration nach. Essen ist also wichtig, um Leistung zu bringen, mit Stress fertig zu werden und um gesund zu bleiben. Die Kantine ist jedoch nicht automatisch der beste Ort, um bei einem abwechslungsreichen und ausgewogenen Mahl wieder aufzutanken. Es könne auch in der besten Kantine falsch gegessen werden, warnt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Falsch wäre demnach, täglich das gleiche oder immer zu viel zu essen. Die DGE mahnt deshalb, bewusst auszuwählen: Nicht jeden Tag Fleisch, mindestens einmal pro Woche Seefisch, reichlich Gemüse und frische Salate.

Vielen Arbeitnehmern schmeckt es aber in der Kantine schlicht und einfach nicht. Zu fettig, zu viele Geschmacksverstärker und Zusatzstoffe, nicht frisch genug und zu verkocht – so die am häufigsten geäußerte Kritik an der Qualität. Die DGE rät Kantenmuffeln trotzdem kleine Pausen einzulegen und Zwischenmahlzeiten einzunehmen. Einseitige Ernährung sollte durch Obst, Gemüse und Milchprodukte ausgeglichen werden – etwa wenn einmal kein Weg an der Curry-

wurst vorbei geführt hat. Die fehlenden Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe lassen sich auch noch im Nachhinein ergänzen. Um die Qualität der Verpflegung in Unternehmen zu optimieren, hat die DGE zusammen mit der Bun-

Essen ist wichtig, um Leistung zu bringen, mit Stress fertig zu werden und um gesund zu bleiben

desregierung das Projekt Job & Fit ins Leben gerufen. Betriebsrestaurants, die den definierten Qualitätsstandards für eine vollwertige Verpflegung folgen, sind am Job & Fit-Logo zu erkennen. Durch Stress und Hektik wird das Essen bei vielen Berufstätigen jedoch auch immer mehr zur Nebensache, beklagen Fachleute. Ein Viertel der von Forsa Befragten isst zum Beispiel direkt am Arbeitsplatz. Wer nicht bewusst isst, greife häufig zu Speisen mit hohem Fett- und Zuckergehalt. Die spenden allerdings nur kurzzeitig Energie. Doch auch wer sich nicht genügend Zeit zum Essen nimmt, schadet sich. Wer sein Mittagessen hastig verschlingt, trickst das Sättigungsgefühl aus, isst also automatisch mehr. Bei Zeitmangel helfen mehrere kleine Mahlzeiten über

den Tag: Obst, fettarme Milchprodukte oder dünn belegte Brote erhalten laut DGE die Konzentrationsfähigkeit, belasten Verdauungsorgane und Kreislauf wenig und vermeiden Heißhunger. Durch Stress und Hektik entwickeln

viele Menschen nicht nur ungesunde Essgewohnheiten. Meinungsforscher haben herausgefunden, dass vier von zehn Berufstätigen vergessen zu trinken. Was fatal ist, denn das Gehirn braucht ausreichend Flüssigkeit. Bei einem Mangel lässt die Denkleistung nach, Kopfschmerzen treten auf. Experten raten deshalb Erwachsenen täglich mindestens 1,5 Liter, einen Viertelliter pro Stunde, zu trinken. Um sich daran zu erinnern, sollte immer eine Flasche Wasser griffbereit sein oder ein volles Glas auf dem Schreibtisch stehen. Als Durstlöcher eignen sich auch Fruchtsaftschorlen sowie Früchte- und Kräutertee ohne Zucker. Auf Alkohol oder Kaffee sollten Gestresste jedoch lieber verzichten. ■

## Die Kantinen-Hits

1. Schnitzel mit Pommes Frites
2. Pasta-Variationen
3. Frischgemachte Pizza
4. Steaks, mit Kartoffelbeilagen oder Salats
5. Kartoffelgerichte
6. Hamburger
7. Würste
8. Geflügel mit Gemüse und Kartoffel-, Nudelbeilagen
9. Eintöpfe
10. Frischer Fisch

Quelle: Compass Group Deutschland, Januar 2009