Wir schlachten noch selbst! Unsere Wochenangebote:
Für Sie vorrätig:
Schlachteplatte und Grünkohl!
Heimann
Fleischerei • Partyservice
Aus eigener Schlachtung!
Wir kochen für Sie jeden Mittwoch: Eintopf
Oesselse · Weidenstraße 6 · Tel.: 0 51 02 / 32 24
Di. - Fr.: 8 - 12.30 Uhr und 15 - 18 Uhr · Samstag: 7 - 12 Uhr
32295401_002623

Maik Othmer
Haustür- und Terrassendachstudio

Alu-Haustür des Monats März
Wärmeged. Alu-Haustür komplett inkl. Montagearbeiten
in 20 verschiedenen Farben lieferbar
Vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter
Fon 0 50 66 / 90 26-0
Bäckerstraße 3A
31157 Sarstedt-Hotteln
Mo. bis Fr. 9 – 18 Uhr
Samstags 10 – 13 Uhr
www.tischlerei-othmer.de
Folgen Sie uns auf
Sonntags Schautag von 13.00 – 17.00 Uhr
8009501_002624

Testlauf für die Vier-Tage-Woche

WENIGER ARBEITSZEIT BEI GLEICHER BEZAHLUNG

– 45 Unternehmen und Organisationen in Deutschland probieren das ein halbes Jahr lang aus

VON FABIAN NITSCHMANN

BERLIN. Neben dem mobilen Arbeiten ist die Vier-Tage-Woche im Moment wohl das meistdiskutierte Thema, wenn es um den Wandel der Arbeitswelt geht. Drei Tage Wochenende bei gleicher Bezahlung – klingt verlockend. Die gleiche Arbeit in 80 Prozent der Zeit schaffen – klingt ambitioniert. Im Rahmen eines Projekts probieren 45 Unternehmen und Organisationen aus Deutschland für ein halbes Jahr die Vier-Tage-Woche aus und werden dabei wissenschaftlich begleitet.

Mit dabei ist der IT-Dienstleister Nacura aus Paderborn. „Für uns gab es vor allem zwei große Argumente: Zum einen die Work-Life-Balance, und der zweite Punkt ist die Mitarbeiterbindung und Akquirierung", sagt Markus Nölker aus der Geschäftsführung. Von den 23 Mitarbeitern blieben nur zwei bei der bisherigen Arbeitszeit. Die Entscheidung habe jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter freiwillig treffen können.

„Es gab schon viele Sorgen, ob man die jetzige Arbeit auch in vier Tagen schaffen wird, oder auch, ob man mehr Geld ausgeben wird, wenn man ständig freitags freihat", erzählt Nölker. In einer Arbeitsgruppe sei über viele Ideen zur konkreten Umsetzung diskutiert worden. Alle Mitarbeiter hätten viel Bedenkzeit bekommen. In einer anonymen Abstimmung habe sich das Team letztlich klar für den Versuch ausgesprochen. „Die Mitarbeiter hatten am Ende ein großes Interesse, es zumindest mal zu probieren", sagt Nölker.

Initiator des Projekts ist die Unternehmensberatung Intraprenör, die wiederum mit der Organisation 4 Day Week Global zusammenarbeitet. Die Nichtregierungsorganisation hat das Projekt in ähnlicher Form bereits in verschiedene andere Länder gebracht. In Großbritannien zeigten sich anschließend viele der Unternehmen sehr interessiert. Weil sich die Unternehmen freiwillig für das Projekt melden konnten, sind die Ergebnisse sowohl aus Großbritannien als auch die künftigen für Deutschland allerdings nicht repräsentativ.

Wissenschaftlich begleitet wird die deutsche Ausgabe von der Universität Münster. Die teilnehmenden Unternehmen haben die Möglichkeit, in monatlichen Austauschterminen sowie in Chaträumen Erfahrungen zu teilen und ihr Modell zu optimieren. Von Intraprenör vorgegeben ist lediglich das Modell 100-80-100: also 100 Prozent Leistung in 80 Prozent der Arbeitszeit bei 100 Prozent Bezahlung.

Berliner Thema

Bei Nacura wurden für die Vier-Tage-Woche laut Nölker vier Teams gebildet, die zu unterschiedlichen Zeiten arbeiten: Pro Woche sind drei Teams von montags bis donnerstags im Dienst und ein Team von dienstags bis freitags. Als IT-Dienstleister sei es wichtig gewesen, den Kunden an jedem Werktag Unterstützung anbieten zu können. Die Teams wechseln sich ab, wer freitags arbeiten muss. Ein Team hat durch das rotierende System sogar ein viertägiges Wochenende.

Nölker ist optimistisch, dass sich die Vier-Tage-Woche im Unternehmen durchsetzen wird. Er rechnet mit einer ähnlichen Entwicklung wie beim Homeoffice. „Wir haben im April 2019 mobiles Arbeiten eingeführt, es haben aber nur wenige genutzt. Dann kam Corona, wir mussten die Leute ins Homeoffice schicken – und jetzt wollen, überspitzt gesagt, viele gar nicht mehr zurück ins Büro."

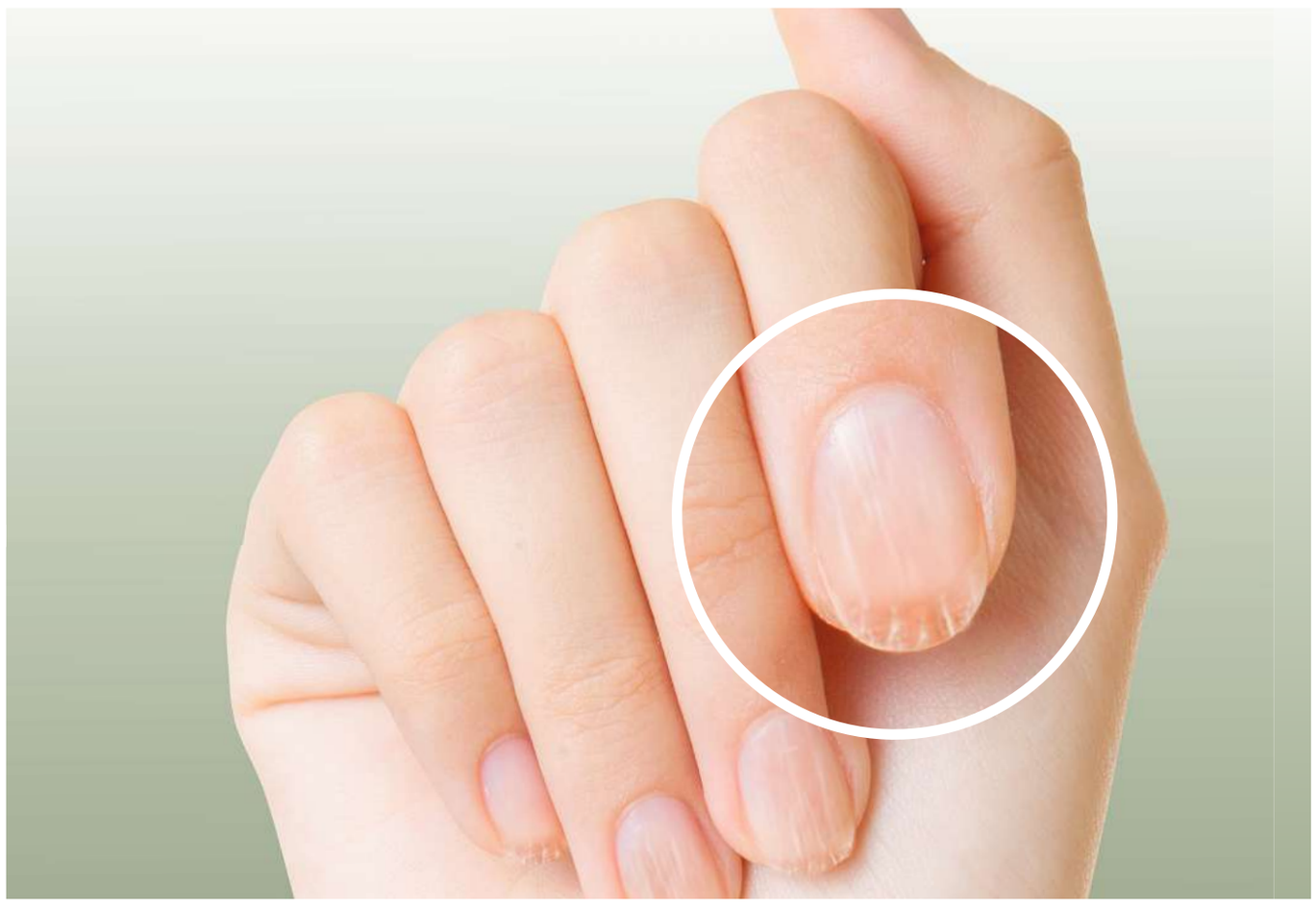
Die am Projekt teilnehmenden Organisationen und Unternehmen sind quer über die Bundesrepublik verstreut. 30 Prozent haben ihren Sitz im bevölkerungsreichsten Bundesland Nordrhein-Westfalen. Intraprenör zufolge hat mehr als die Hälfte der Unternehmen zwischen 10 und 49 Mitarbeiter. Die am stärksten vertretene Branche ist „IT und Technologie" (14 Prozent). Aber auch Handwerk und Industriebetriebe (je 6 Prozent) sind dabei. Laut Intraprenör waren diese Branchen in den Studien aus anderen Ländern häufig unterrepräsentiert.

Effektivität statt Dienst nach Stechuhr: Die Vier-Tage-Woche sieht vor, das Arbeitspensum von fünf Tagen innerhalb von vier Tagen zu erledigen und bei gleicher Bezahlung dafür einen Tag mehr frei zu bekommen. Symbolfoto: Olia Danilevich / Pexels

ANZEIGE

Gesundheitsnachrichten

Thema: Brüchige Nägel



Schöne, feste Fingernägel sind entscheidend für den ersten Eindruck, den wir hinterlassen. Leider sind sie allzu oft brüchig und reißen ein, wodurch sie ungepflegt wirken können. Wir haben uns angesehen, was die Ursache für das Problem ist – und was man dagegen tun kann.

Wer zu spröden oder brüchigen Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit oft unwohl. Da kann die Frisur noch so gut sitzen und das Outfit noch so perfekt passen – die Hände werden lieber versteckt. Problematisch: Oft ist es auch mit den besten Pflegeroutinen oder Tipps aus dem Internet und Bekanntenkreis nicht getan. Denn tatsächlich gibt es zahllose andere Einflüsse, die hinter brüchigen Nägeln stecken können. So zum Beispiel häufiges Händewaschen bzw. -desinfizieren oder etwa der Kontakt mit Putzmitteln. Auch künstliche Fingernägel können langfristig die Hornschicht schädigen und die echten Nägel darunter in Mitleidenschaft ziehen.

DAS PROBLEM AN DER WURZEL PACKEN

Besonders oft ist es aber schlicht eine unzureichende Nährstoff-Versorgung, die den Nägeln zusetzt. In diesen Fällen braucht es neben äußeren Maßnahmen eine optimierte Versorgung von innen.

Österreichische Apotheker empfehlen in diesem Zusammenhang bereits seit Jahren die Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten. Nun sind diese auch in Deutschland erhältlich und begeistern Anwender mit sichtbaren Ergebnissen. Ihre durchdachte Rezeptur setzt mit einer idealen Kombination von Inhaltsstoffen dort an, wo äußere Nagelpflege nicht hinkommt: in den Nagelwurzeln. Diese kann man sich wie kleine Fabriken vorstellen, die laufend die nachwachsenden Nägel produzieren. Wie auch bei einer echten Fabrik gilt: Nur mit hochwertigen Rohstoffen kommt auch ein gutes Produkt (in diesem Fall ein fester Nagel) dabei heraus.

SINNVOLLE INHALTSSTOFFE

Bei den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten ist besonders der hohe Anteil an Goldhirse hervorzuheben. Dabei handelt es sich um einen natürlichen Silizium-Lieferanten (siehe Infobox), der bereits im Mittelalter nicht ohne Grund unter dem Namen „Schönheitskorn" verwendet wurde. Weitere Inhaltsstoffe sind etwa MSM (ein natürlicher Schwefel) für bruchfeste Nägel sowie das „Schönheitsvitamin" Biotin, das die Einlagerung des Schwefels in die Nagelplatte zusätzlich unterstützt.

IDEAL VERSORGT

Wichtig zu wissen: Während es zwar möglich ist, diese Nährstoffe auch über die Nahrung zuzuführen, sind die nötigen Mengen dafür kaum in einem realistischen Speiseplan zu verwirklichen.
Die Verwendung eines hochwertigen Nahrungsergänzungsmittels wie Dr. Böhm® Haut Haare Nägel erhöht die Erfolgschancen hier deutlich. Empfehlenswert ist eine Anwendung über zumindest 2–3 Monate. So lange brauchen die Nägel etwa, um sich vollständig zu regenerieren.

HÖCHSTE QUALITÄT

Dr. Böhm® Haut Haare Nägel wird nach höchsten Arzneimittelstandards produziert und durchläuft daher eine Vielzahl an Qualitätskontrollen – keine Selbstverständlichkeit für ein Nahrungsergänzungsmittel. So können Sie sich bei jeder Packung eines optimal dosierten, effektiven und gut verträglichen Präparates sicher sein.
Bestehen Sie daher unbedingt auf das Original. Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie!

* Barel A et al. Effect of oral intake of choline-stabilized orthosilicic acid on skin, nails and hair in women with photodamaged skin. Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53.

EXPERTEN-WISSEN

Mag. Dirk Meier, Nährstoff-Experte

Silizium – Warum ist es so wichtig für feste Nägel?

Silizium arbeitet im Körper wie ein Feuchtigkeitsspeicher – so auch in den Nägeln. Dadurch trocknen diese weniger schnell aus und werden nicht spröde bzw. brechen ab.
Eine Studie zeigt: Nach mehrwöchiger Einnahme von Silizium erhöhte sich die Bruchfestigkeit der Nägel deutlich.*

6539401_002624