

aktiv

Meine Arbeit.
Mein Leben.
Meine Zukunft.

5/26

Sie können Inklusion

Quiz

Jetzt tolle Preise
gewinnen!

> 11

Industrie hautnah Bei SMS
in Mönchengladbach setzen
sich Franz-Uwe Hermanns
und Katja Krieg für Kollegen
mit Behinderungen ein > 4-5

Internet

Weitere Berichte
aus der Industrie

aktiv-online.de/nrw



Ratgeber

Online-Abzocker stellen immer
wieder neue **Fallen im Web** auf.
Aktuelle Masche: Gegen Geld
„Dienstleistungen“ anbieten,
die es auch **gratis** gibt > 14

Politik

Die Beiträge für die gesetzlichen
Sozialversicherungen steigen
und steigen – das schwächt auch
die Betriebe. **Harte Reformen**
sind dringend nötig > 3

Impressum

aktiv, 1972 gegründet von Klaus Kunkel †, erscheint im Verlag der Institut der deutschen Wirtschaft Köln Medien GmbH

Redaktionsleiter
Thomas Goldau (verantwortlich)

Chef vom Dienst
Thomas Hofinger

Leitender Redakteur Online
Jan Hendrik Kurze

Zentralredaktion Köln
Michael Aust, Ulrich Halasz (Chefredakteur), Ursula Hellenkemper (Schlussredaktion), Nadine Keuthen, Niklas Kuschowitz, Anja van Marwick-Ebner

Gestaltung
Harro Klimmeck (Leitung), Eckhard Langen, Daniel Roth (Bilder)

Adresse & Kontakt
Konrad-Adenauer-Ufer 21
50668 Köln
Postfach 10 18 63
50458 Köln
0221 4981-0
redaktion@aktiv-online.de

Infos zum Vertrieb
Tjerk Lorenz, 0221 4981-216
vertrieb@aktiv-online.de

Infos zum Datenschutz
datenschutz@aktiv-online.de

aktiv erscheint mit den Ausgaben Bayern, Chemie, Chemie Baden-Württemberg, Hessenmetall, Niedersachsenmetall, Nordrhein-Westfalen, Papierverarbeitung, Saarland und Textil

Redaktion Bayern
Alix Maria Sauer (Leitung), Michael Stark, Friederike Storz
Max-Joseph-Straße 5
80333 München
089 55178-551

Redaktion Baden-Württemberg
Barbara Auer
Stettenfelder Straße 8
74199 Untergruppenbach
0172 388 10 90

Redaktion Niedersachsen
Isabel Link
Schiffgraben 36
30175 Hannover
0511 8505-215

Redaktion Nord
Clemens von Frentz (Leitung)
Kapstadtring 10
22297 Hamburg
040 6378 4820

Alle Rechte liegen beim Verlag. Rechte für Nachdruck oder elektronische Verwertung erhalten Sie über: lizenzen@iwkoeln.de

Druck
Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co. KG, Kassel

Die Wirtschaftszeitung **aktiv** wird gedruckt auf mit dem Umweltzeichen „Blauer Engel“ ausgezeichneten Papier aus 100 Prozent Recycling-Material.

GOGREEN

Wir versenden klimafreundlich mit der Deutschen Post

100! ProKlima

Druckprodukt
CO₂ kompensiert
klima-druck.de
ID-Nr. 24166455

Mehr Informationen zur Berechnungsmethodik, zur Kompensation und dem gewählten Goldstandard-Klimaschutzprojekt finden Sie unter klima-druck.de/ID.

Gelassener durch die Krisen

Blätern Sie regelmäßig durch **aktiv**? Dann ist Ihnen ein Wort leider schon recht oft begegnet: Krise. Unsere Wirtschaft? Wächst nicht mehr. Die Kriege in der Ukraine und im Iran? Verschärfen die Sicherheitslage und die Energiekrise. Die Sozialkassen stehen unter Druck wie nie. Und während die Industrie Monat für Monat Tausende Jobs verliert, fehlen trotzdem vielerorts Fachkräfte. Krise, wohin man blickt – und da ist vom Klima noch gar nicht die Rede.

Was macht das mit Ihnen? Ich für meinen Teil möchte oft keine



VON MICHAEL AUST,
REDAKTEUR

schlechten Nachrichten mehr lesen. Ich freue mich über positive Geschichten – die wir in **aktiv** ja auch ganz bewusst in jeder Ausgabe erzählen. Den eigenen Fokus immer wieder auf Gutes und Schönes zu

richten, ist keine Flucht vor der harten Realität. Im Gegenteil: Es stärkt nachweislich unsere Resilienz. Also die Fähigkeit, standfest zu bleiben. Uns nicht von jedem Gegenwind umpusten zu lassen. Und letztlich auch Veränderungen in der Arbeitswelt positiv anzugehen (aktuelles Stichwort: künstliche Intelligenz).

Im Schwerpunkt dieser Ausgabe finden Sie viele praktische Tipps, wie Sie Ihre innere Ruhe in diesen turbulenten Zeiten besser bewahren können. Haben Sie weitere Ratschläge dazu? Schreiben Sie mir gern an: aust@iwkoeln.de

Inhalt

► Politik

Die Sozialversicherungen werden für uns alle noch teurer – wenn jetzt nicht endlich Reformen kommen **> 3**

► Industrie hautnah

Ausbildung trotz schwerer Behinderung: SMS in Mönchengladbach will das möglich machen **> 4-5**

Stressbewältigung

So viele Krisen um uns herum – wie halten wir das besser aus?! Praktische Tipps für mehr Resilienz **> 6-9**

Betriebe live

Wichtiges Know-how droht verloren zu gehen: Die Hydraulik-Initiative aus NRW will das verhindern **> 10**

Fitness

Der Star ist die Natur: Trailrunning liegt im Trend **> 11**

Infrastruktur

Der Bau von Rechenzentren boomt. **aktiv** war zu Besuch in einer unterirdischen KI-Fabrik **> 12-13**

► Ratgeber

Online-Abzocker nehmen Geld für eigentlich nichts **> 14**

Moment mal!

Kleine Kisten sind groß im Kommen **> 15**

Zahlen & Fakten

Freiwilliges Engagement stärkt das Miteinander **> 16**



FOTOS: ROBERT KNESCHKE – STOCK.ADOBE.COM (2)

6-9

Schwerpunkt –
Stabil bleiben: Wie wir mit dem Stress besser umgehen können.



FOTO: DEUTSCHE TELEKOM AG/CINDY ALBRECHT/ROBERT DIETH

12-13

Digitalisierung –
Arbeitsplatz unter der Erde: **aktiv** durfte sich das neue Rechenzentrum der Telekom ansehen.



FOTO: AKTIV/DANIEL ROTH

4-5

Industrie hautnah –
Inklusion im Betrieb: Bei SMS in Mönchengladbach gibt es Experten für dieses Thema.



FOTO: AKTIV/BERNHARD MOLL

10

Betriebe live –
Spezielles Wissen: Eine Initiative will das Hydraulik-Know-how verbessern.



ILLUSTRATION: ITANA – STOCK.ADOBE.COM

16

Zahlen & Fakten –
Wenn viele mitmachen, geht allen das Herz auf: Infos rund ums Ehrenamt.

Die ganze Gesellschaft ist betroffen: Bei Deutschlands Sozialversicherungen muss sich einiges ändern, damit sie bezahlbar bleiben.



Noch **weniger Netto?** Bitte nicht!

Sozialstaat Warum bei der gesetzlichen Renten-, Kranken- und Pflegeversicherung harte Reformen geschehen müssen

VON NIKLAS KUSCHKOWITZ

Endlich liegt er auf dem Tisch: der Plan der Regierung für eine groß angelegte Reform unseres Rentensystems, basierend auf 33 Empfehlungen einer Expertenkommission. „Alle Elemente dieses Reformpakets müssen jetzt zügig umgesetzt werden“, sagte Bundeskanzler Friedrich Merz (CDU).

Kräftig reformiert werden muss auch bei zwei anderen Zweigen der Sozialversicherung. Deutschland gibt nämlich überdurchschnittlich viel Geld für den Sozialstaat aus – bei leider durchschnittlichen Leistungen. Das geht aus einer Analyse der Beratungsfirma Prognos für die Initiative Neue Soziale Marktwirtschaft hervor. Trotzdem reicht das Geld hinten und vorne nicht. So warnte die Deutsche Rentenversicherung, dass ihr Beitragssatz – ohne schnelle Reformen – schon Anfang 2028 einen gewaltigen Sprung machen muss, von derzeit 18,6 auf 19,9 Prozent. Wer 4.000 Euro brutto hat, würde dann für die Rente 312 Euro mehr im Jahr bezahlen!

Weniger Junge finanzieren mehr Alte

Und das wäre nur der Anfang, wie der Sachverständigenrat Wirtschaft (SVR) in seinem Frühjahrsgutachten klarmacht: Die Sozialabgaben insgesamt drohen dramatisch zu steigen. Ohne harte Reformen werden sie 2035 bei 47,7 Prozent liegen, 5,4 Prozentpunkte höher als heute. Und dann weiter steigen, vor allem zulasten der Jüngeren, die „einen deutlich höheren Anteil ihres Lebenserwerbseinkommens für Sozialversicherungsbeiträge aufwenden müssen als ältere Jahrgänge“.

Die Ursache liegt im System: Die geburtenstarken Jahrgänge gehen nach und nach in Rente. Weniger junge Beschäftigte rücken nach und müssen in allen Zweigen der Sozialversicherung

„
In einer alternden Gesellschaft ist der Sozialstaat nicht mehr wie bisher finanzierbar

Professor Hartmut Berghoff,
Wirtschafts- und Sozialhistoriker

„
Die Bundesregierung hat keine andere Wahl, als die Reformen jetzt umzusetzen

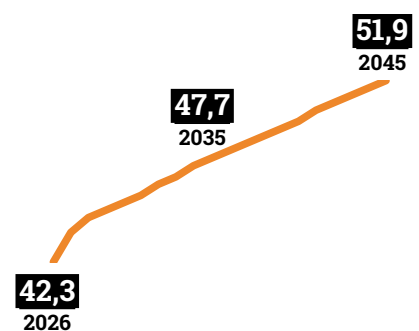
Professor Gabriel Felbermayr,
Mitglied im Sachverständigenrat Wirtschaft

„
Ohne Reformen droht dauerhaft ein Zustand, in dem die Leistungen unzureichend sind und die Beiträge trotzdem immer weiter steigen

Professor Martin Werding,
Mitglied im Sachverständigenrat Wirtschaft

Die Sozialkassen benötigen immer mehr Geld

(in Prozent vom Brutto)



Absehbare Entwicklung ohne Reformen,
Prognose: Sachverständigenrat
Wirtschaft, Frühjahrsgutachten 2026 **aktiv**

teure Leistungen finanzieren. Unter dem laufenden Anstieg der Beiträge leiden auch die Betriebe, schließlich zahlen sie die Hälfte davon.

In der gesetzlichen Krankenversicherung liegt der Beitrag heute bei 17,5 Prozent: Zum allgemeinen Satz von 14,6 Prozent kommen im amtlichen Schnitt 2,9 Prozent Zusatzbeitrag. Milliardendefizite der Kassen haben zu immer höheren Zusatzbeiträgen geführt – ohne bessere Leistungen für Versicherte. Schon bis 2030 könnte der Beitragssatz laut SVR auf 18,2 Prozent klettern. Wer 4.000 Euro brutto verdient, müsste dann im Jahr 168 Euro mehr für die Krankenkasse zahlen!

Arbeit darf nicht noch teurer werden

Ein Sparpaket der Regierung mit mehr als 60 einzelnen Punkten soll die Ausgaben der Krankenkassen schnell begrenzen, sorgt allerdings für reichlich Diskussionen. So soll es zum Beispiel zu höheren Zuzahlungen der Patienten führen. Und Anfang 2027 zu einer um 300 Euro angehobenen Beitragsbemessungsgrenze. Laut dem unabhängigen IGES-Institut wären von dieser umstrittenen Maßnahme rund 5,6 Millionen Beschäftigte betroffen: Sie hätten dann entsprechend weniger Netto. Und auch ihre Betriebe müssten noch höhere Sozialbeiträge entrichten.

Die Pflegeversicherung sorgt ebenfalls laufend für fiese Schlagzeilen. Hier steigt der Beitrag laut SVR von jetzt im Schnitt 3,7 Prozent auf 4,7 Prozent schon im Jahr 2030. Für einen Beschäftigten mit 4.000 Euro Brutto eine Zusatzbelastung von 240 Euro im Jahr.

Die Arbeitskosten unserer Industrie zählen zu den höchsten weltweit (mehr dazu: aktiv-online.de/arbeitskosten). Noch höhere Sozialbeiträge wären Gift für den Standort. Arbeitgeberpräsident Rainer Dulger sagt es so: „Wer die Ausgabendynamik in der Sozialversicherung nicht stoppt, verschärft die wirtschaftlichen Probleme Deutschlands.“

Ganz normal besonders

Inklusion Julius Klein will seine Ausbildung dort machen, wo große Maschinen entstehen. Trotz schwerer körperlicher Behinderung. Die SMS Group öffnet ihm die Tür – und die Menschen dahinter halten sie auf

VON ROMAN WINNICKI

Ein Zahnrad als Firmensitz – ein hochmoderner Bau, überspannt von einem 330 Tonnen schweren Membrandach. Wer davorsteht, denkt eher an einen Tech-Konzern im Silicon Valley als an den Niederrhein. Aber tatsächlich sind wir in Mönchengladbach, nur 15 Gehminuten vom Stadtzentrum entfernt. Von hier aus steuert die SMS Group GmbH ihre Geschäfte als einer der weltweit führenden Anlagen- und Maschinenbauer für die Metall-Industrie.

Rund 2.500 Menschen arbeiten alleine hier, am SMS-Campus. Schon bald wird auch Julius Klein zu ihnen gehören, als Azubi.

Technik entwerfen, nicht nur über sie reden

Klein kommt selbst aus Mönchengladbach. Er beginnt bei SMS eine Ausbildung zum technischen Produktdesigner, Fachrichtung Maschinen- und Anlagenkonstruktion. Die Aufgaben: 3D-Modelle konstruieren, Anlagen planen, Zeichnungen für die Fertigung erstellen. Es geht um Maschinen für die Stahl-Industrie, um große Technik, um Präzision. Für Klein ist genau das der Reiz: Technik entwerfen, nicht nur über sie reden. Sein Maschinenbaustudium war ihm zu theoretisch. Also brach er es ab und bewarb sich bei SMS.

Der 22-Jährige ist jedoch kein gewöhnlicher Azubi. Klein hat Arthrogryposis multiplex congenita, kurz AMC. „Diese Behinderung führt dazu, dass meine Gelenke seit der Geburt versteift sind und Muskeln fehlen oder kaum vorhanden sind“, erklärt Klein im Gespräch mit **aktiv**. Betroffen sind Hände, Arme und Schultern, er kann sie kaum heben oder

Das Unternehmen

- Die **SMS Group** baut **Anlagen und Maschinen** für die Stahl-, die Aluminium- und die Kupfer-Industrie. Dazu zählen unter anderem Walzwerke, Stranggießanlagen und Pressen. Die Wurzeln des Maschinenbauers reichen bis ins Jahr 1871 zurück.
- Weltweit beschäftigt SMS an etwa 100 Standorten in mehr als 30 Ländern rund **13.500 Menschen**.
- Hauptsitz ist **Mönchengladbach**. Am **SMS-Campus** arbeiten dort rund 2.500 Beschäftigte.



FOTO: PRIVAT

Er ist wegen seiner körperlichen Behinderung häufig auf den Rollstuhl angewiesen: Julius Klein. Seinen Berufswunsch verfolgt er trotzdem: technischer Produktdesigner bei SMS.

beugen. An den Beinen trägt er sogenannte Orthesen, mit denen er auf ebenen Flächen laufen kann. Sonst ist er auf den Rollstuhl angewiesen.

Damit wird Kleins Start in der Industrie auch zu einer Geschichte über Inklusion. Über viele Rädchen und Menschen, die ineinandergreifen müs-

sen, damit aus einer Zusage ein Ausbildungsplatz wird, der funktioniert.

Inklusion – ein kniffliges Thema

Zwei dieser Menschen sind Franz-Uwe Hermanns und Katja Krieg. Hermanns war frü-

FOTOS: AKTIV/DANIEL ROTH (2)



”

Man sollte einfach das machen, worauf man Lust hat

Julius Klein

Ein Hauch von Silicon Valley im Herzen Mönchengladbachs: Der ringförmige SMS-Campus ist einem Zahnrad nachempfunden. Rund 2.500 Menschen arbeiten hier unter einem 330 Tonnen schweren Membrandach.





Präzision im Großformat: Im Hintergrund arbeitet ein Mitarbeiter an einer riesigen Metallfräse. Solche Maschinen zeigen, worum es bei SMS geht: gigantische Technik, millimetergenau geplant.

Engagement für besondere Kollegen: Franz-Uwe Hermanns und Katja Krieg (rechts) kümmern sich bei SMS um Inklusion im Betrieb. Unterstützt werden sie von Julia Brzuskiwicz aus der Unternehmenskommunikation.

6.132

Ausbildungsverträge für Menschen mit Behinderungen wurden im Jahr 2025 neu abgeschlossen

Quelle: Aktion Mensch/Inklusionsbarometer Arbeit



FOTO: SMS GROUP

her Techniker bei SMS, heute ist er als betrieblicher Sozialarbeiter freigestellt. Krieg arbeitet im Rechnungswesen und ist Hermanns erste Stellvertreterin in der Schwerbehindertenvertretung. Beide sind im Betriebsrat aktiv, beide kümmern sich um betriebliches Eingliederungsmanagement, um Suchtprävention und um psychische Ersthilfe.

„Viele Betriebe zögern beim Thema Inklusion“, meint Hermanns. Nicht aus bösem Willen, sondern weil schnell Fragen auftauchen. Wer unterstützt? Wer berät? Welche Förderung gibt es? Was muss

erledigt sein, bevor ein Auszubildungsvertrag unterschrieben werden kann?

Für Betriebe gibt es viele Anlaufstellen

„Oft müssen Anträge bereits vor der Unterzeichnung gestellt werden, sonst werden die Gelder nicht bewilligt“, sagt Krieg. Genau davor schrecken manche Unternehmen zurück: vor dem Aufwand, den möglichen Kosten und einem System, das erst verstanden werden muss. Wobei Betriebe damit nicht allein klarkommen müssen. Hermanns und Krieg

verweisen auf die Einheitlichen Ansprechstellen für Arbeitgeber, kurz EAA, auf die Agentur für Arbeit und das Inklusionsamt. Auch bei REHADAT findet man einen Überblick.

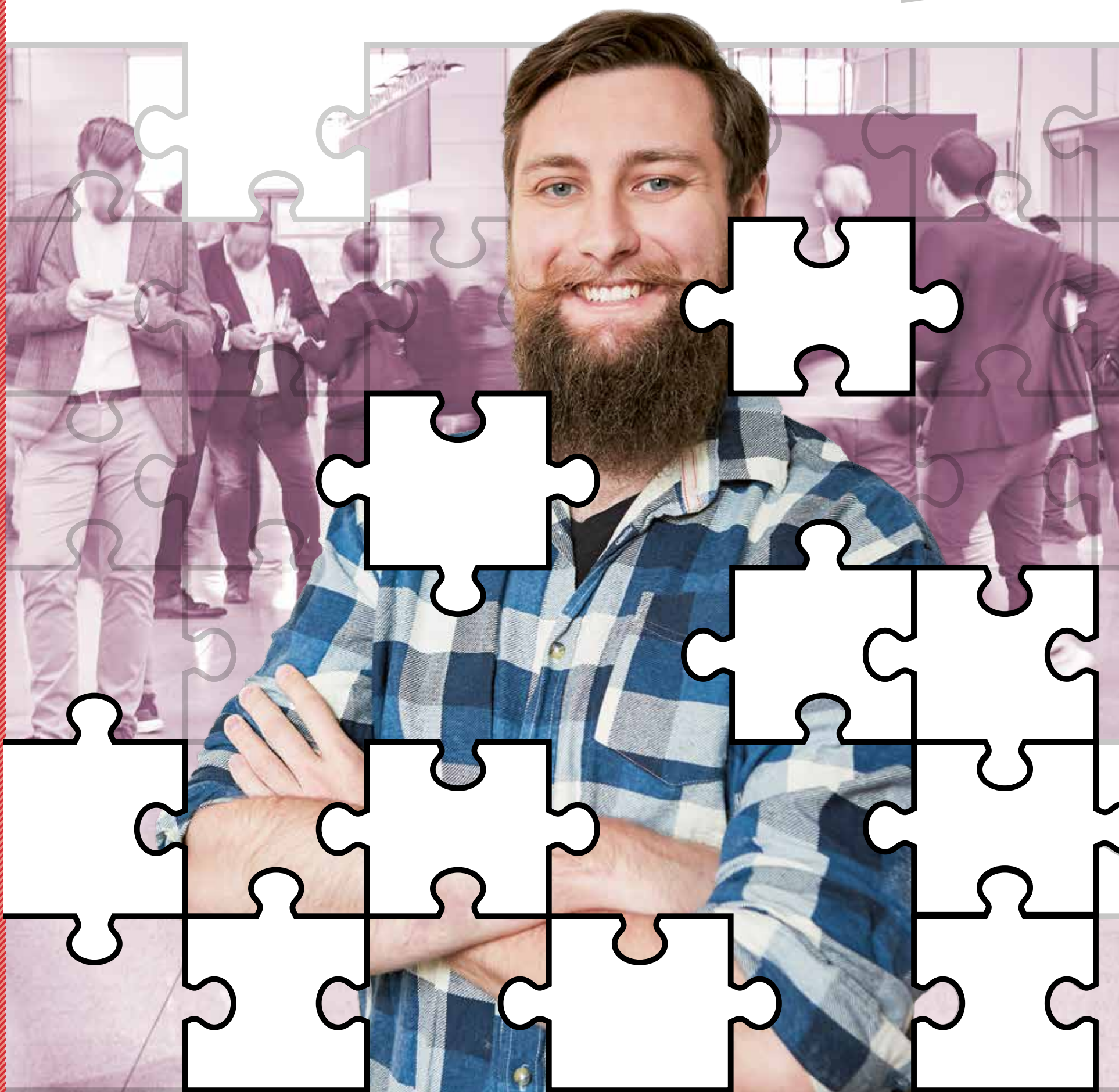
Das klingt nach Behördenlauf – und ist es manchmal auch. Hermanns schreckt das nicht ab: „Wenn nicht wir als Großunternehmen – wer dann?“ Inklusion koste Aufwand, lohne sich aber immer – menschlich wie gesellschaftlich (und dank Förderung auch finanziell). Am Ende sei nicht der Papierkram entscheidend, sondern das, was er ermöglichen soll: Teilhabe am Berufsleben.

Klein selbst klingt da viel unkomplizierter. „Man sollte einfach das machen, worauf man Lust hat, was einem Spaß macht, und sich nicht von der Behinderung einschränken lassen“, sagt er. Nach dem Sommer beginnt für ihn bei SMS der praktische Teil dieses Satzes: eine Ausbildung, die zu seinen Interessen passt – und die zeigen kann, dass eine Behinderung den Berufswunsch nicht bestimmen muss.

Das Angebot von REHADAT

- **REHADAT** informiert über **berufliche Teilhabe von Menschen mit Behinderungen**. Interessierte Betriebe finden dort umfassende Antworten auf Fragen wie: Wer hilft? Welche Förderung gibt es? Und wie lösen andere Unternehmen ähnliche Fälle?
- Das Portal ist **kostenlos** und **barrierefrei** zugänglich. Neben dem Hauptportal gibt es Spezialseiten, etwa zu Hilfsmitteln oder zu Rechtsfragen.
- **Weitere Informationen:** rehadat.de

Resilienz



Sich vom trubeligen Alltag nicht umhauen lassen: Wer resilient ist, behält auch in schwierigen Situationen den Überblick.

In einer **Zeit voller Krisen** fühlen wir uns schnell überfordert. Wer sich nicht regelmäßig entspannt, kann davon krank werden **> 7**

Das „**Flow**“-**Erlebnis**, mit dem man in Hobbys aufgeht, ist ideal zum Abschalten. Auch Podcasts können Ruheinseln sein **> 8**

Resilienter werden lässt sich lernen. Der Psychologe Tobias Hoffmann kennt kleine „Life-Hacks“, die dabei helfen **> 9**

66

Prozent der Deutschen fühlen sich in Alltag und Beruf häufig oder manchmal gestresst

27

Prozent der Bundesbürger schlafen regelmäßig vor dem Fernseher oder beim Streaming ein

45

Prozent der Menschen sagen, dass die Natur ihnen hilft, stressige Phasen besser zu bewältigen

Quellen: TK-Stressreport, Bayer Vital, Mental Health Foundation

Stabil bleiben

Stressbewältigung Wer nie richtig entspannt, fühlt sich im Strudel der Aufgaben schnell innerlich zerrissen. Wie setzt man das innere Puzzle dann wieder zusammen? **aktiv** hat zehn Tipps gesammelt

VON MICHAEL AUST, ULRICH HALASZ,
NIKLAS KUSCHKOWITZ UND FRIEDERIKE STORZ

Mal wieder alles zu viel gerade? Dann erst mal an den Snack-Automaten – und was Süßes essen. Diese Strategie gegen den Stress hat wohl jeder schon mal probiert. Das Blöde ist nur: Sie klappt nicht! Zucker lässt uns nicht entspannen, so das Ergebnis einer aktuellen Studie der Uni Konstanz.

Forscher ließen dafür 94 Testpersonen Zuckerwasser trinken und überwachten anschließend ihre Herzfrequenz und andere Stress-Marker. Ihr Fazit: „Obwohl sich die Probanden subjektiv entspannt fühlten, blieb ihr Körper in einem höheren Erregungszustand“, sagt Neuropsychologin Maria Meier. „Wir schließen aus unseren Testergebnis-

”

Wir schließen aus unserer Studie, dass Zucker die Entspannungsfähigkeit beeinträchtigt

Maria Meier,
Neuropsychologin

sen, dass Zucker die Entspannungsfähigkeit des Körpers beeinträchtigt.“ Wer runterfahren will, sollte Schokoriegel also eher meiden.

Resilient sein heißt, auch schwierige Situationen gesund zu überstehen

Zwei Drittel der Menschen in Deutschland fühlen sich in Alltag oder Job häufig oder manchmal gestresst – so das Ergebnis des TK-Stress-reports 2025. Stressfaktoren gibt es viele: von der krisenhaften Weltlage über Konflikte mit Kollegen bis hin zu pflegebedürftigen Eltern. Gesund bleibt da nur, wer seine Akkus regelmäßig auflädt.

Resilienz nennen Fachleute die Fähigkeit, auch schwierige Lebenssituationen gesund zu überstehen. Aber wie stärkt man seine Resilienz? Wir haben zehn Tipps zusammengetragen.

1. Schlafen



Na, heute mal wieder „grumpy cat“? Wohl schlecht geschlafen ... Da ist man schnell gereizt, fühlt sich müde, ausgelaugt. Gute Nachtruhe dagegen unterstützt die innere Balance, der Körper regeneriert. Schlaf reguliert Stresshormone, wirkt positiv auf Gehirn wie Immunsystem, beeinflusst direkt Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit, so eine aktuelle Schlafstudie der Krankenkasse Pronova BKK.

Sieben bis acht Stunden Nachtruhe gelten demnach als ratsam und gesund. Vier von zehn Bundesbürgern liegen da deutlich drunter. Auch mit dem Einschlafen hat manch einer Probleme. Immer zur selben Zeit ins Bett, so klappt's am besten. Wann das genau ist, ist individuell. „Eine Nachtetele zu zwingen, früh ins Bett gehen,

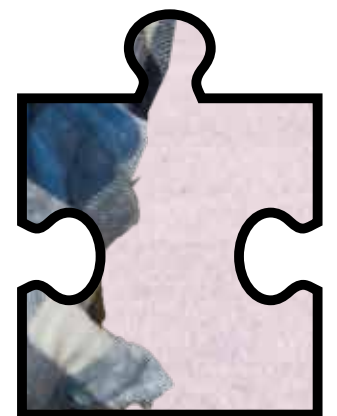
hilft nichts“, sagt der Schlafmediziner Michael Feld. Sie kriegt vermutlich kein Auge zu.

Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin empfiehlt zudem ein bequemes Bett im dunklen, ruhigen Raum, eher kühl als warm und ausreichend frische Luft. Dazu Sport und Bewegung tagsüber.

Abends Handy weg (blaues Licht ist schlecht für den Schlaf). Vor dem Zubettgehen den Tag gedanklich abschließen, so bleiben Sorgen vor der Schlafzimmertür.

Wer nachts ins Grübeln kommt, sollte aufstehen, sich erst wieder hinlegen, wenn er wirklich müde ist. Bloß nicht: auf den Wecker schauen und nachrechnen, wie viel Zeit noch bleibt. Macht nur nervös.

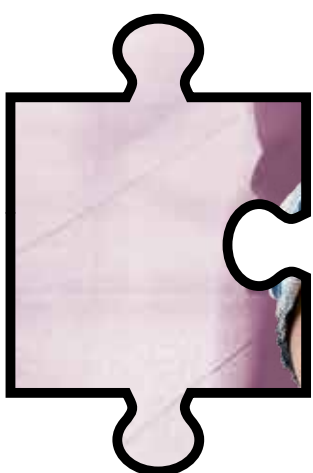
3. Sport



Nach einem harten Tag nix wie ab auf die Couch? Besser nicht: Sport hilft dem Körper, Stress abzubauen. Regelmäßige Bewegung hilft unserem Organismus dabei, die Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol zu regulieren. Gleichzeitig werden Botenstoffe ausgeschüttet, die die Stimmung verbessern.

„Neurokognitiv betrachtet werden beim Sport bestimmte Bereiche im Gehirn heruntergefahren, etwa der präfrontale Kortex, der fürs Nachdenken und Grübeln verantwortlich ist“, sagt Oliver Stoll, Professor für Sportpsychologie an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg. Dafür braucht es übrigens >>

2. Ernährung



Gut essen hält Leib und Seele zusammen – erstaunlich, wie viel Wahrheit in diesem Spruch steckt.

„Unsere Ernährung beeinflusst direkt die Gesundheit unseres Gehirns und damit unsere Stimmung“, sagt Professorin Sabrina Leal Garcia von der Uni Graz. Denn das Gehirn

braucht bestimmte Nährstoffe, um Botenstoffe wie Serotonin oder Dopamin bilden zu können, die Stimmung und Wohlbefinden beeinflussen. Auch der Darm spielt für die Psyche eine wichtige Rolle: Über die sogenannte Darm-Hirn-Achse stehen Verdauungssystem und

Gehirn ständig miteinander in Verbindung. Leib und Seele Gutes zu tun, ist dabei auch gar nicht so kompliziert: Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Fisch und gesunde Fette sollten auf dem Speiseplan stehen. Hochverarbeitete Lebensmittel und Zucker dagegen eher nicht.


LinkedIn

Jetzt folgen:
[linkedin.com/showcase/
 aktiv-online](https://www.linkedin.com/showcase/aktiv-online)

>> nicht gleich einen ganzen Marathon. Schon kleinere Spaziergänge, Fahrradfahren oder leichte Gymnastikübungen können helfen. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt Erwachsenen, sich pro Woche mindestens 150 Minuten moderat zu bewegen.

Besonders wichtig: Bewegung sollte nicht zusätzlichen Druck erzeugen. „Wer Sport nur als Leistung versteht, stresst sich oft weiter“, so Stoll.

4. Hobbys mit „Flow“



Gute Hobbys bewerten nicht! Ob Gärtnern, Zeichnen, Musizieren, Töpfern oder Stricken – diese Hobbys fördern einen Zustand, den die Psychologie als „Flow“ bezeichnet: ein Aufgehen in der Tätigkeit, bei dem Zeit und Selbstzweifel in den Hintergrund treten. Wer einen Kuchen backt oder ein Bild malt, arbeitet in klaren, nachvollziehbaren Schritten. Anfang, Mitte und Ende sind sichtbar. Das Ergebnis ist greifbar. Diese Erfahrung von Selbstwirksamkeit wirkt stabilisierend.

Hinzu kommt ein weiterer Effekt: Offline-Hobbys entziehen sich bewusst der permanenten Bewertung. Soziale Netzwerke verleiten dazu, selbst private Aktivitäten in kleine Leistungsnachweise zu verwandeln. Hobbys sind aber ein Raum, in dem Fehler erlaubt sind, Entwicklung Zeit hat und Perfektion keine Voraussetzung ist. Wer hier Gelassenheit übt, stärkt eine Haltung, die sich auch in fordernden Situationen bewährt.

Nicht zuletzt strukturieren Hobbys den Alltag. Sie setzen Ankerpunkte jenseits von Verpflichtungen. Diese Form der Selbstverabredung ist mehr als Freizeitgestaltung: Sie signalisiert dem eigenen System Verlässlichkeit. Und Verlässlichkeit ist ein zentraler Baustein von Resilienz.



Nicht immer sind wir die Ruhe selbst: Konkrete Regeln helfen, Veränderungen im Alltag langfristig umzusetzen.

5. Raus in die Natur



Draußen sein hilft, abzuschalten.

Schon eine Stunde spazieren gehen in der Natur senkt die Aktivität der mit Stress verbundenen Gehirnregion. Das hat die Neurowissenschaftlerin Simone Kühn am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin in einer Studie herausgefunden. Das Nervensystem fährt runter, wechselt vom Alarm- in den Erholungsmodus. Pause.

Also: Sonnenuntergang angucken, Blick aufs Meer, am Wochenende einen Ausflug in die Berge machen, in den Wald oder einfach nur in den Park

nebenan. Was zählt, ist, dass man rauskommt. Denn dadurch gewinnt man Abstand. Wer zum Beispiel einen hohen Berg bestiegen hat, sieht: Das da unten im Tal ist alles weit weg. Probleme erscheinen plötzlich kleiner, nicht mehr so wichtig.

Schon aus dem Fenster schauen hilft. Klinik-Patienten werden mit Blick ins Grüne schneller gesund, so eine bekannte Studie aus den 80ern. An schlechten Tagen hilft die 15-Minuten-Regel: Mindestens eine Viertelstunde raus zum Luftschnappen. Danach ist man – meist – besser drauf.

87

Prozent der Deutschen wachen nachts auf

Quelle: Pronova BKK

57

Prozent finden, dass Handarbeiten entspannen

Quelle: GfK

6. Umgang mit Medien



Nachrichten, Serien, Podcasts, Social Media – wir sind ständig auf Sendung. Das kann informieren und unterhalten, aber auch stressen und Energie ziehen. Ein erster Schritt: hinschauen, was einem guttut. Ein Nachrichten-Update am Morgen kann den Tag ordnen. Zu viele News verstärken dagegen Sorgen, ohne dass man etwas ändern kann.

Social-Media-Plattformen wollen, dass wir lange bleiben. Doch Vergleiche, Bewertungen und schnelle Reize machen uns

unruhig. Einfache Regel: vorher entscheiden, warum man die App öffnet, und sie danach wieder schließen.

Der Podcast beim Spazierengehen, die Serie am Abend – echte Ruheinseln, wenn man sie als solche nutzt. Doch auch hier: Wer bewusst zuhört oder zuschaut, schaltet danach eher zufrieden ab als jemand, der parallel aufs Handy guckt. Nicht zuletzt braucht das Gehirn auch Zeiten ohne jeglichen Input, damit wir Gedanken sortieren und Stress abbauen können.

180

Minuten nutzen wir das Handy täglich im Schnitt

Quelle: Bitkom



FOTOS: PICTWORKS – STOCK.ADOBE.COM; ROBERT KNECHKE – STOCK.ADOBE.COM (HINTERGRUND)
ILLUSTRATION: SILHOUETTEDESIGNER – STOCK.ADOBE.COM (PUZZLE)

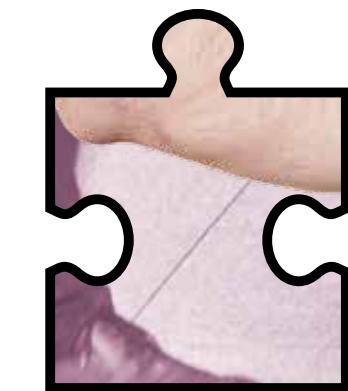
8. Energie tanken mit anderen

Die Heimmannschaft schießt ein Tor – und plötzlich liegen sich alle Fans in den Armen! Nicht nur im Stadion können Gemeinschaftserlebnisse Euphorie auslösen. Auch auf Konzerten werden oft Gefühle frei, die man beim Alleine-Spotify-Streamen niemals hätte. Warum ist das eigentlich so?

Ein Grund dafür ist der biochemische Cocktail, mit dem unser Körper geflutet wird, wenn wir Positiverlebnisse mit anderen teilen. Unser Gehirn schüttet dann sowohl das Bindungshormon Oxytocin als auch das Glückshormon Endorphin aus. Die Folge: Wir fühlen uns mit anderen verbunden –

und happy. Hektik und Stress sind in solchen Momenten wie weggeblasen. Das liegt am Oxytocin, dem natürlichen Gegenspieler des Stresshormons Cortisol: Es beruhigt und lässt uns entspannen.

Der biologische Effekt ist nur einer der Gründe dafür, warum Treffen mit Freunden oder das gemeinsame Singen im Chor wahre Resilienz-Booster sind. Ein anderer: Gerade der Umgang mit engen Freunden wirkt in Belastungsphasen als psychologisches „Immunsystem“, das negative Auswirkungen von Krisen abfedert, noch bevor sie Stress auslösen können.



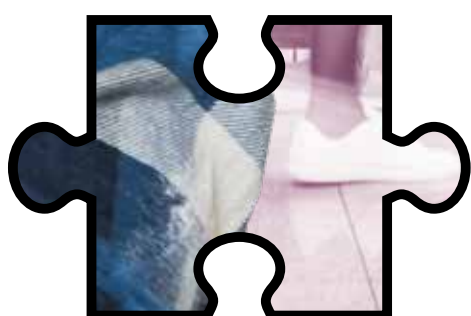
9. Atmen und zählen

Einfach nur sitzen, atmen und sich auf die eigenen Atemzüge konzentrieren: Dieser simplen Übung widmen sich buddhistische Zen-Mönche und -Nonnen oft mehrere Stunden am Tag. Klingt komisch, hat aber eine verblüffende Wirkung. Die sogenannte Zen-Meditation lenkt den Blick nämlich auf etwas, das man im Alltag oft gar nicht wahrnimmt, das aber immer da ist – das Gedankenkarussell, das sich ständig in unserem Kopf dreht.

Durch das unbewegliche Sitzen strömen keine neuen Eindrücke von außen ein. Dafür lassen sich die inneren „Geräusche“ besser verfolgen. Wer das täglich zehn Minuten oder eine Viertelstunde praktiziert, kann sein Stresslevel deutlich senken, wie Studien zeigen.

Probieren Sie es mal aus: einfach hinsetzen (zum Beispiel im Schneidersitz), einen Wecker stellen und die Atemzüge von eins bis zehn und wieder von vorn zählen. Sie werden staunen, wie oft Sie durcheinanderkommen, weil ein Gedanke oder eine Erinnerung Sie ablenkt! Zen-Meister raten, dann einfach wieder bei eins anzufangen. Mit der Zeit trainieren Sie so Ihre Konzentrationsfähigkeit. Und bemerken im Alltag schneller, wenn Sie Gefahr laufen, sich von Stress überwältigen zu lassen.

10. Sich engagieren



Helfen macht glücklich. Ein Ehrenamt vermittelt: „Ich kann etwas tun und werde gebraucht.“

Das wirkt auch gegen Einsamkeit. Wer im Verein oder einer Gruppe ist, ist in die Gemeinschaft eingebunden, gehört dazu. Und das Beste: Das gute Gefühl nach einem Einsatz hält oft lange an. Wer Kraft und Zeit gibt, bekommt

Sinn, Freude, neue Energie zurück. Vom Sportverein bis zur Nachbarschafts- und Katastrophenhilfe. Vom Tier- und Umweltschutz bis zum Schöffen und Gemeinderat. Es gibt viele Möglichkeiten, mit anzupacken. Rund 27 Millionen Menschen in Deutschland sind dabei und engagieren sich, so der Deutsche Freiwilligensurvey. Geht doch.



FOTO: KOPFSACHEN E. V.

„Kleine Schritte feiern“

Interview Resilienz ist nicht angeboren. Sie lässt sich aber erlernen

VON NIKLAS KUSCHKOWITZ

Wie mit Stress, Krisen und Unsicherheiten umgehen? **aktiv** hat das den Psychologen **Tobias Hoffmann** vom Verein Kopfsachen gefragt. Er bringt junge Menschen mit Workshops mental gesund durch die Ausbildung.

Resilienz bedeutet, Krisen besser zu meistern. Wie schafft man das?

Resilienz heißt nicht, immer stark zu sein oder gar keine Fehler zu machen, sondern nach Rückschlägen wieder aufzustehen und daraus zu lernen. Entscheidend sind drei Faktoren: stabile soziale Beziehungen pflegen – Gefühle regulieren lernen – Selbstwirksamkeit aufbauen. Wichtig sind kleine Erfolge. Sie stärken das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Womit sollte ich beginnen?

Zuerst geht es um die Selbstwahrnehmung: Was löst Stress aus? Wie reagiert mein Körper? Und was gibt mir Energie? Darauf aufbauend helfen kleine Veränderungen im Alltag, etwa konkrete Wenn-dann-Regeln: „Wenn ich gegessen habe, dann gehe ich zehn Minuten spazieren.“ Oder: „Wenn ich angespannt bin, dann atme ich fünfmal ruhig ein und aus.“

Oft weiß man ja, was einem guttäte – aber setzt es nicht um ...

Wichtig ist ein mitfühlender Umgang mit sich selbst. Es hilft, sich zu fragen: Was würde ich einem guten Freund raten? Wenn man sich etwas vornimmt, sollte man sich auf mögliche Rückschläge vorbereiten. Und eventuell Unterstützung einplanen. Auch hier gilt: realistische Ziele setzen – und kleine Schritte feiern!

Reformen für neue Stärke



VON ARNDT G. KIRCHHOFF,
PRÄSIDENT DES
ARBEITGEBERVERBANDS
METALL NRW

Unser Land durchlebt gegenwärtig eine besondere Phase seiner Geschichte. Nicht wenige finden, sie sei entscheidend für die Zukunft Deutschlands. Die mannigfaltigen geopolitischen Umbrüche treffen uns zu einem denkbar ungünstigen Zeitpunkt – in der schwersten Standortkrise der Nachkriegszeit. Seit 2019 stagniert die deut-

sche Wirtschaft real. Dieser Befund ist für viele ungewohnt, stand Deutschland doch jahrzehntelang für Wertschöpfung, Wachstum und Wohlstand – getragen von weltweit gefragten, wettbewerbsfähigen Produkten.

Nur sind unsere Standorte über die Jahre immer teurer geworden: Steuern, Arbeitskosten, Bürokratie – und zuletzt

Energie. Viele Gründe, warum unser Land an Wettbewerbsfähigkeit verloren hat, sind hausgemacht. Unsere Produkte sind nicht schlechter geworden, aber zu teuer, wenn sie hier hergestellt werden. Darunter leiden besonders die heimischen Industriestandorte; sie stehen massiv unter Kostendruck.

Auch deshalb stehen wir unausweichlich vor

grundlegenden Reformen unserer Sozial- und Steuersysteme. Die Politik muss nachholen, was über Jahre versäumt wurde – mit klugen Entscheidungen und dem Vertrauen aller gesellschaftlichen Gruppen. Ich wünsche mir, dass sie jetzt die Kraft und den Mut hierfür aufbringt. Dann kann unser Land auch wieder nach vorn kommen.

Der Druck wächst

Fachwissen Das Know-how in Sachen Hydraulik droht verloren zu gehen. Eine betriebliche Initiative will Image und Ausbildung verbessern

VON HILDEGARD GOOR-SCHOTTEN

Leistungsstark, beweglich, präzise, robust, Kraftübertragung auf kleinstem Raum ohne komplizierte Mechanik: Hydraulik ist ein ziemlicher Alleskönner. Eine Schlüsseltechnologie, die den Rasen in der Arena auf Schalke verschiebt und künstliche Kniegelenke bewegt, die in Friseurstühlen, Baggern, Landmaschinen und Aufzügen, in Spritzgussmaschinen und in Flugzeugen eingesetzt wird. „Hydraulik ist überall – aber keiner nimmt sie wahr“, sagt Axel Binner, Geschäftsführer des Wittener Unternehmens Hydropa. Er bedauert das schlechte Image: „Ölig und dreckig, so das Vorurteil.“

Um damit aufzuräumen, hat Binner 2025 die Hydraulik-Initiative gegründet, der sich bundesweit inzwischen schon rund 100 Unternehmen angeschlossen haben. Zum Beispiel die Firma Stauff aus Werdohl. Deren Personalleiter Niclas von Seidlitz erklärt: „Wir wollen sichtbar machen, wie breit das Hydraulikfeld ist, dafür begeistern und Nachwuchskräfte für unsere Branche gewinnen.“

Die Initiative wünscht sich sogar ein neues Berufsbild: Fluidtroniker/in

Binner und seine Mitstreiter befürchten, dass das Hydraulik-Know-how verloren geht, wenn nun immer mehr erfahrene Kräfte in den Ruhestand gehen. An den Hochschulen spiele das Thema aber eine untergeordnete Rolle, in der Ausbildung werde es höchstens gestreift. „Wir wünschen uns eine standardisierte Zusatzqualifikation für Industriemechaniker und Elektriker und eine spezialisierte Ausbildung zum Fluidtroniker.“

Der Weg dahin ist freilich lang. Erste Gespräche mit den zuständigen Stellen laufen. Und die Initiative sucht nach weiteren Unterstützern.

Wie notwendig solcherlei Fachwissen ist, erfährt man bei Stauff in der täglichen Praxis. Das Unternehmen produziert etwa 50.000 unterschiedliche Komponenten rund um Hydraulik- und Fluidleitungen und bietet komplette Systemlösungen an. „Wir stellen fest, dass bei unseren Geschäftspartnern die Hydraulik nicht immer im Fokus steht und spezifisches Fach-



FOTOS: AKTIV/BERNHARD MOLL (2)

Geschlossener Kreislauf: Anwendungstechniker André Degen zeigt am Hydrodidakten, worauf es ankommt.



Austausch: Hydropa-Chef Axel Binner (Zweiter von rechts) traf sich mit dem Geschäftsführer, dem Personalleiter und Technikern von Stauff.

wissen verloren geht“, sagt von Seidlitz. In den Betrieben finden sich immer wieder fehlerhafte Anwendungen: Da werden falsche Schellen und nicht richtig dimensionierte Leitungen genutzt, Schläuche gequetscht, Komponenten mehrfach lackiert.

Fehler bei Einbau und Wartung sind extrem gefährlich

Das wirkt sich nicht nur auf die Leistung aus. „Hydraulik verzeiht viel, aber wenn was platzt, wird es richtig gefährlich“, sagt Binner. Ein Ölstrahl, der unkontrolliert und mit hohem Druck austritt, geht wie ein Geschoss durch die Haut. Leckagen sind ebenfalls ein Problem.

Um darauf aufmerksam zu machen, hat man bei Stauff einen Hydrodidakten im Einsatz: An dem geschlossenen Kreislaufsystem können Anwendungstechniker wie André Degen zeigen, wie sich der Öldruck auf den Zylinder auswirkt, was passiert, wenn eine Undichtigkeit vorliegt, und wie langsam der Öldruck bei einem Not-Aus sinkt. Derartige Grundlagen-Schulungen bietet Stauff nicht nur intern für Kunden an, sondern auch extern, zum Beispiel für Berufsschüler.

Das ist Hydraulik

- Mithilfe von Flüssigkeiten (meist Hydraulik-Öl) wird Druck erzeugt und in mechanische Bewegung umgewandelt.
- Die unter Druck stehende Flüssigkeit wird in einen Zylinder geleitet und setzt dort Kolben in Bewegung. Auf diesem Weg lassen sich mit geringem Kraftaufwand große Lasten bewegen.
- Die Pneumatik funktioniert ähnlich, arbeitet aber mit Druckluft statt mit Flüssigkeiten. Sie erzeugt weniger große Kräfte – und ist weniger präzise.

Weitere Infos hydraulik-initiative.de



Abseits vom Asphalt

Fitness Über Waldwege und Wiesen – ob in den Bergen oder auf dem platten Land: Für Trailrunner ist der Weg das Ziel



FOTO: DZIEGLER – STOCK.ADOBE.COM

VON NIKLAS KUSCHKOWITZ

Schmale Pfade statt breiter Wege, wechselnder Untergrund statt gleichmäßiger Strecke: Trailrunning führt dahin, wo Bewegung weniger planbar ist. Was sich nur nach einer Jogging-Variante anhört, folgt doch ganz eigenen Regeln. Tempo und Rhythmus ergeben sich aus dem Gelände, Steigungen, Steine oder Wurzeln geben die Richtung vor.

Wer abseits gepflasterter Straßen unterwegs ist, arbeitet nicht bloß eine Strecke ab – sondern orientiert sich ständig neu. Das liegt im Trend: Laut „SportsShoes Running Report“ sind schon 1,9 Millionen Deutsche begeistert dabei.

Langsam herantasten

„Trailrunning bedeutet für mich ganz viel Freiheit“, sagt Ida-Sophie Hegemann. Okay, die Trendsportart macht sich eigentlich nicht viel aus Promis: Der Star ist die Natur. Und doch

gibt es ein paar Trailrunner, die viel Aufmerksamkeit erhalten – Hegemann folgen rund 170.000 Menschen auf Instagram. „Wenn man über einen Waldweg läuft und Vögel zwischern hört, kommen einem viele Probleme plötzlich viel kleiner und lösbarer vor“, sagt sie im Gespräch mit **aktiv**.

Ihr Tipp für Anfänger: „Langsam herantasten. Durch das unebene Gelände ist man viel länger unterwegs als auf der Straße.“ Die natürlichen Hindernisse erfordern Kon-

Aus der Nische zum Trendsport: Trailrunning boomt.

60 Kilometer in neunehalb Stunden: Ida-Sophie Hegemann gewann 2025 den Trailrun im Pitztal.



FOTO: JOHANNES ÜBERBACHER

zentration: „Beim Laufen verändert sich die Aktivität im Gehirn“, erklärt Sportwissenschaftler Stefan Schneider von der Deutschen Sporthochschule Köln. „Bereiche, die für komplexes Denken zuständig sind, zeigen dann eine verringerte Aktivität.“ Stattdessen übernimmt der Bereich, der Bewegungen plant und ausführt. „Diese Entlastung des Gehirns führt dazu, dass man sich nach dem Laufen oft klarer und fokussierter fühlt.“

Guter Grip im Gelände

Trailrunning-Schuhe sollten eine gute Profilsohle für sicheren Halt auf Matsch und Steinen haben. Auch Stabilität bei seitlichen Bewegungen ist wichtig. Für längere Strecken kann ein eng am Körper sitzender Rucksack mit etwas Proviant sinnvoll sein. In steilem Gelände nutzen viele Trailrunner zudem Stöcke, die entlasten Beine und Knie. Viel mehr ist nicht nötig: Entscheidend ist die Bereitschaft, gewohnte Wege zu verlassen.

Neu im Web

Fehltritte im Job: Was zu viel ist ...

Wer am Arbeitsplatz beleidigt, ständig zu spät kommt oder gar stiehlt, riskiert mehr als einen bösen Blick vom Chef. Ein Experte für Arbeitsrecht erklärt, wann eine Abmahnung droht, wann der Betrieb kündigen darf – und worauf es da im Einzelfall ankommen kann.

Direkt zum Artikel
aktiv-online.de/1726



Reise stornieren: Wann das gratis ist

Unfall, Krankheit, Krise im Urlaubsland – manchmal muss eine Reise leider ausfallen. Doch was kostet dann eine Stornierung, wann geht sie kostenlos? Eine Beraterin der Verbraucherzentrale erläutert wichtige Regeln, die Pauschalreisende kennen sollten.

Direkt zum Artikel
aktiv-online.de/1826



Lange krank: Wie zurück in den Job?



Wer innerhalb eines Jahres länger als sechs Wochen krank war, hat Anspruch auf betriebliches Eingliederungsmanagement (kurz BEM). Es soll helfen, wieder arbeitsfähig zu werden, und es soll erneuter Krankheit vorbeugen. Eine Expertin erklärt, wie das genau funktioniert.

Direkt zum Artikel
aktiv-online.de/1926



FOTO: GORODENKOFF – STOCK.ADOBE.COM

Quiz

Die Lösung finden Sie in dieser Ausgabe!



FOTOS: BLUEFIN SUP (2)

Sehr robust – und sehr leicht: Das aufblasbare Board von Bluefin wiegt nur rund neun Kilo.

Gewinnchance für aufmerksame **aktiv**-Leser: ein ...

... aufblasbares Paddleboard

Die PVC-Konstruktion ist laut Hersteller „in Militärqualität“. Das Bluefin-Paddleboard „Cruise“ sollte also einiges aushalten. Es ist auch für Anfänger geeignet und kommt mit allem nötigen Zubehör.

Die Kosten der Sozialversicherungen laufen aus dem Ruder. Was muss jetzt reformiert werden?

- a) Arbeitslosen- und Pflegeversicherung.
- b) Kranken- und Unfallversicherung.
- c) Renten-, Kranken- und Pflegeversicherung.

Senden Sie uns die Lösung bis zum 25. Juli 2026 – ganz einfach per Internet: aktiv-online.de/quiz



Die Auflösung und die Gewinner finden Sie in der übernächsten Ausgabe.

Die Lösung der Quizfrage vom 18. April 2026 lautet: b) Etwa 17 Millionen.

Gewonnen haben:
Monika W. aus Frankfurt/Main; Florian K. aus Wohnau; Knut R. aus Gyhum; Frank W. aus Wiesloch; Angelika L. aus Erkelenz.



Spatenstich:
Im März war
Baubeginn für
das Microsoft-
Rechenzentrum
im rheinischen
Bergheim.



Serverfarm: Das
EdgeConneX-
Rechenzentrum
im hessischen
Dietzenbach
bietet 12.500
Quadratmeter
Server-Fläche.



Kältemittel: Das
Rechenzentrum
der Telekom in
München wird
auch durch
Wasser aus dem
nahen Eisbach
gekühlt.

Hier wohnt die KI

Digitalisierung Es ist heiß, laut – und randvoll mit Daten:
Ein Besuch in Deutschlands größtem auf Industrie-Anwendungen
ausgerichteten Rechenzentrum

VON MICHAEL AUST
UND MICHAEL STARK

Die Tür geht auf – und die Hitze einer Sauna schlägt einem entgegen. Hinzu kommt ein fürchterliches Kreischen, so laut wie ein Passagierjet beim Start. 60 Grad Celsius und 115 Dezibel: In so einem Raum voller Hochleistungs-Rechenchips, deren Lüftung den enormen Lärm verursacht, hält niemand es lange aus.

Microsoft baut Hyperscaler auf dem platten Land

„Es ist wirklich unerträglich“, sagt Andreas Falkner, der sich gerade Ohrstöpsel in seine Gehörgänge gestopft hat. Er ist verantwortlich für die KI-Fabrik der Deutschen Telekom, die vor einem halben Jahr am Münchner Tucherpark in Betrieb gegangen ist. Tageslicht gibt es hier übrigens auch nicht. Die unterirdische Anlage ist das laut Betreiber größte auf Industrieanwendungen ausgerichtete Rechenzentrum Deutschlands. Eine Serverfarm der Superlative also – aber längst nicht die einzige im Land.

Denn der Markt für Rechenzentren boomt: Mehr als 2.000 (!) große und kleine Anlagen sind laut Wirtschaftsministerium hierzulande schon in Betrieb. Geplant oder im Bau sind einer Auswertung der Beratungen Borderstep und Grass Consulting zufolge 70 Groß-

projekte. Als einen „Ausbau in nie da gewesenem Tempo und Ausmaß“ beschreibt die Allianz in einem Bericht den aktuellen „Datacenter-Boom“.

Zwar befindet sich die meiste Rechen-Power immer noch in der Nähe von Frankfurt – also nahe am größten deutschen Internetknoten DE-Cix. Doch andere Metropolen wie München und Berlin und auch das platte Land holen auf. So investiert Microsoft 3,2 Milliarden Euro in drei sogenannte Hyperscaler – extrem große Rechenzentren mit riesigen Kapazitäten – in den rheinischen Städtchen Bedburg, Bergheim und Elsdorf. Und die Schwarz-Gruppe, zu der Lidl gehört, zieht ein Datacenter mitten im Spreewald hoch. Kosten: 11 Milliarden Euro!

Der Datenhunger und die Weltlage treiben den Bau-Boom

Für diesen Bau-Boom gibt es vor allem zwei Gründe. Erstens: Der Datenhunger der Industrie wächst – und Rechenzentren sind das Rückgrat der Datenökonomie. Ohne sie gibt es keine Cloud-Dienste, keine Videokonferenzen und keine neuen KI-Anwendungen.

Dass so viele Datacenter in Deutschland entstehen, hängt zweitens aber auch an der unsicheren Weltlage: Viele Unternehmen wollen ihre Daten inzwischen lieber regional speichern, um unabhängiger von geopolitischen Krisen zu werden. Etwa von Zoll-Drohungen

21,3
Terawattstunden
Strom haben
deutsche
Rechenzentren
2025 verbraucht

Quelle: Bitkom

11
Milliarden Euro
investiert die
Schwarz-Gruppe
in ein Datacenter
im Spreewald

Quelle: Schwarz Digits

unter dem Eisbach gelegen, verströmt sie die Atmosphäre eines Bunkers. Hier befinden sich 14 sogenannte Pods: abgeschlossene Container-Module, in denen auf jeweils rund 80 Quadratmetern unzählige KI-Chips am Werk sind. An jeder Tür müssen sich Mitarbeiter ausweisen. Zu den Räumen, in denen auf schrankähnlichen Gestellen Server vor sich hin surren, hat nur jeweils eine Handvoll Menschen Zugang. „Schließlich liegen hier alle Kundendaten drauf“, erklärt Projektleiter Falkner.

Der Eisbach kühlt die Server – und die Server heizen Büros

Um die Hochleistungschips zu kühlen, wird unter anderem dem Eisbach Wasser entnommen und anschließend einige Grad wärmer zurückgegeben. Das spart rund 20 Prozent der Stromkosten. „Und Büros und ein Hotel in der Umgebung werden mit der Abwärme beheizt“, sagt Falkner.

Denn das ist die Kehrseite des Daten-Booms: Rechenzentren fressen extrem viel Energie, rund um die Uhr. Laut Bitkom lag der Stromverbrauch aller deutschen Datacenter im Jahr 2025 bei 21,3 Milliarden Kilowattstunden – mehr als doppelt so viel wie im Jahr 2010. Dank neuer Technologien dürften die nächsten Rechenzentren-Generationen zwar deutlich effizienter arbeiten. Klar ist aber: Den KI-Boom gibt es nicht umsonst.

aus den USA, wohin immer noch die meisten Daten fließen.

Die neue KI-Fabrik in München wird diesem Wunsch nach mehr Resilienz gerecht: Hier gelten die strengen europäischen Datenschutz-Anforderungen. Betriebe, die von den hiesigen Hochleistungs-Chips ihre 3D-Simulationen oder digitalen Zwillinge berechnen lassen, können sehr sicher sein, dass ihr Know-how das Land nicht verlässt.

Dass Sicherheit hier großgeschrieben wird, sieht man der KI-Fabrik am Münchner Tucherpark an: Zehn Meter



Arbeitsplatz ohne Tageslicht: Andreas Falkner ist verantwortlich für das neue Telekom-Rechenzentrum in München.

„Wir müssen zwei Schritte weiter denken“

Energie Rechenzentren könnten in Zukunft weit mehr als Daten liefern

VON NADINE KEUTHEN

Rechenzentren ziehen viel Strom – aber sie können auch Energie produzieren. Wie Datacenter nachhaltig werden können, das erforscht **Christof Wittwer** am Fraunhofer-Institut für Solare Energiesysteme (ISE) in Freiburg.

Nachhaltige Rechenzentren: Geht das überhaupt?

Ja. Aber dafür müssen unterschiedliche Faktoren zusammenspielen. Vor allem müssen wir die Rechenleistung noch flexibler steuern: Zum Beispiel könnten Rechenprozesse an Standorte verlegt werden, wo es gerade viel Wind- oder

Sonnenstrom gibt. Und wir müssten aufhören, die Energie, die in den Zentren entsteht, einfach zu vernichten. Stichwort: Abwärmenutzung.

Sie meinen die Hitze, die durch die Arbeit der Hochleistungschips entsteht.

Genau. Diese Energie ließe sich perfekt nutzen. Allerdings fehlt rund um die meisten Rechenzentren dafür der Bedarf. Außerdem gibt es meist kein bestehendes Fernwärmenetz. Wird also ein Rechenzentrum auf die grüne Wiese gestellt, braucht es eigentlich ein Ballungszentrum in der Nähe, einen Stromanschluss, eine Umspannstation – und oft kilometerweite Fernwärmeleitungen bis zu den Abnehmern. Leider fehlt es oft an solchen

Schnittstellen zu bestehenden Energieinfrastrukturen.

Es kommt da also auf die Lage an.

Und auf die Bereitschaft, Rechenzentren als Stütze im Energienetz zu sehen. Viele haben im Hinterkopf, dass sich die Technik ja weiterentwickelt und Rechenzentren künftig weniger Wärme produzieren. Und dann? Alles abreißen und die Fernwärmeleitung stilllegen? Nein – wir müssen schon jetzt zwei Schritte weiterdenken.

Was meinen Sie konkret?

Jedes Rechenzentrum verfügt über eine Notstromversorgung. Warum sollte man diese eigentlich nur im Notfall nutzen? Angedrieben etwa durch Wasserstoff,



FOTO: FRAUNHOFER ISE



Rechenzentren können Abwärme liefern – und Strom

Professor Christof Wittwer, Fraunhofer-Institut für Solare Energiesysteme

könnten so Rechenzentren-Kraftwerke entstehen, die proaktiv Strom ins Netz einspeisen. Dann wäre das Rechenzentrum nicht nur Stromverbraucher, sondern teilweise auch Produzent – und damit noch attraktiver für Betreiber.



Praktische Tipps



Cybersicherheit

E-Mail-Konto gehackt:
Was dann zu tun ist

Das Passwort war korrekt, trotzdem klappt der Log-in nicht mehr? Dann kann es leider gut sein, dass das E-Mail-Konto gehackt worden ist! Und wenn der Zugang klappt wie gewohnt, können plötzlich veränderte Einstellungen oder Anmeldungen über unbekannte Geräte ein Warnhinweis sein. Ein kompromittiertes E-Mail-Konto kann natürlich üble und oft auch sehr teure Folgen haben. Immerhin: „Schnelles Handeln kann weiteren Schaden abwenden“, betont das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI). Es bietet zum Thema „gehackter Account“ eine Checkliste für den Ernstfall an: Dort lässt sich nachlesen, was man wann tun sollte und wie man Accounts besser absichern kann. Unser Kurzlink a05.de/bsi-checkliste führt zum PDF-Download.

Girokonto

Amtlicher Vergleich
der Bank-Konditionen

Was kostet ein normales Konto pro Monat bei dieser oder jener Bank? Ist damit das Entgelt für die Kreditkarte auch schon abgedeckt? Und wie hoch sind die Sollzinsen? Solche Fragen und noch einige mehr beantwortet der Kontenvergleich der Bundesanstalt für Finanzdienstleistungsaufsicht, kurz Bafin. Das anbieterneutrale Tool ist kostenlos nutzbar: kontenvergleich.bafin.de

Auslandsreise

Elefant-Eintrag für
Hilfe im Krisenfall

Naturkatastrophen und andere Krisen können einen während der Urlaubsreise im Ausland böse überraschen. Als generelle Vorsorgemaßnahme empfiehlt sich da gerade bei Fernreisen ein Eintrag in die Krisenvorsorgeliste „Elefant“ des Auswärtigen Amts. Das Kürzel steht für „Elektronische Erfassung Deutscher im Ausland“, über krisenvorsorgeliste.diplo.de geht es zur Registrierung. Menschen auf dieser Liste werden im Falle eines Falles von den deutschen Auslandsvertretungen informiert und gegebenenfalls betreut.



Natürlich auch per App verfügbar: Der Elefant-Service des Auswärtigen Amts.

FOTO: STOCKILL/STUDIO – STOCKADOB.COM; SCREENSHOT: AUSWÄRTIGES AMT, MONTAGE: AKTIV



Mal schnell mit der Maus irgendwo rumklicken? Das kann wehtun – jedenfalls finanziell.

Neue **Fallen** im Web

Abzocke Alle möglichen „Dienstleister“ wollen uns angeblich helfen – und tarnen sich täuschend echt

VON SILKE BECKER

Deutschland wird immer digitaler. Auch die Behörden: Viele Dokumente, Anträge oder Dienstleistungen laufen längst übers Internet. Die meisten dieser Angebote sind für die Bürgerinnen und Bürger kostenlos zu haben – vorausgesetzt, man beantragt sie bei der richtigen, also der offiziellen Stelle. Und genau da setzen moderne Abzocker an.

Alle möglichen Seiten bieten inzwischen kostenpflichtige Hilfe für irgendeinen Service, der sonst viel weniger oder gar nichts kostet. Beispiel: Die Verbraucherzentrale mahnte kürzlich „Rentnerauskunft“ ab. Die Seite ahmte das offizielle Portal der Deutschen Rentenversicherung nach und nahm 29,90 Euro für einen Service, der sonst gratis zu haben ist.

Schummeln mit Schufa und Rundfunkbeitrag

Während der Anfrage bei diesem unseriösen Portal sollte man natürlich auch private Informationen wie die Rentenversicherungsnummer und die Anschrift angeben. „Diese sollten Sie ausschließlich offiziellen Stellen anvertrauen“, rät die Verbraucherzentrale.

Die gleiche Masche nutzen „Dienstleister“ bei Themen wie Meldebescheinigung, Nachsendeauftrag, Schufa-Auskunft oder Rundfunkbeitrag. Die Anbieter versprechen – eigentlich unnötige – Hilfe bei der Antragstellung, natürlich gegen

29,90

Euro hat ein Anbieter für einen Service gefordert, den die Deutsche Rentenversicherung gratis anbietet

saftige Gebühren. Immer neue Seiten mit Namen wie „Grundbuchplattform“, „Kircheaus-treten“ und so fort versuchen, Geld und/oder Daten von all denjenigen abzugreifen, die nicht genau genug hingucken. Bei den zum Beispiel für England nötigen elektronischen Einreiseformularen (ETA) lauern ebenfalls solche Fallen.

Dabei helfen leider Google-Anzeigen: „Häufig erscheinen solche kommerziellen Anbieter ganz oben im Suchmaschinen-

Ranking“, bedauert Rechtsanwältin Carolin Semmler von der Verbraucherzentrale NRW. Und oft erwecken die Seiten eben den Eindruck, man befinde sich auf einem offiziellen Behörden-Portal. Man sollte also die Web-Adresse (URL) genau prüfen. „Und man sollte grundsätzlich immer einen Blick ins Impressum werfen, bevor man irgendwelche Formulare ausfüllt oder gar etwas bezahlt“, rät die Juristin.

Unnötige Gebühren oder Geld für Broschüren

Im besten Fall bekommt man von den Abzockern zwar tatsächlich die versprochene Leistung, man zahlt dabei aber unnötige Gebühren. Und mit Pech zahlt man Geld für fast gar nichts, weil man statt der erhofften Dienstleistung nur irgendwelche Info-Broschüren oder Ausfüllhilfen erhält.

„Verbraucher sollten deshalb unbedingt ganz genau prüfen, welche Leistungen auf einer Bestellseite tatsächlich angeboten werden“, rät Semmler.

Auf der sicheren Seite ist man natürlich, wenn man offizielle Dienstleistungen grundsätzlich nur bei der zuständigen Behörde anfordert. Die Seite verwaltung.bund.de hilft dabei.



FOTO: PICTURE ALLIANCE/MEDIEN SERVICE MÜLLER

Knuffig, oder? In solchen Micro-Cars dürfen schon 15-Jährige hinterm Steuer sitzen. Und die Dinger werden immer beliebter.

Moment mal!

Mobilität im Micky-Maus-Format

Kürzlich kam der Thronfolger von der Schule nach Hause. In einem „Micro-Car“. Am Steuer: ein ebenfalls erst 15-Jähriger. Was soll ich sagen, stolz wie Bolle, alle beide.

Kein Einzelfall. Vor weiterführenden Schulen sieht man diese auch „Leichtautos“ genannten Vehikel immer öfter. Klein, elektrisch, maximal 45 Stundenkilometer „schnell“. Fahrbar mit Moped-Führerschein.

Spannend, oder? Junge Menschen, hieß es doch, hätten mit Führerschein und Pferdestärken nicht mehr viel am Hut. Zu teuer, zu unpraktisch. Und jetzt düsen gerade Teenager wieder automobil zur Schule?

Gut, so ein Teil ist kein Sportwagen. Sieht eher aus wie einem Micky-Maus-Comic entsprungen. Aber Micro-Cars besetzen eine Lücke – zwischen Fahrrad, Bus und dem ersten „richtigen“ Auto. Wer ländlich wohnt, versteht den Reiz ohnehin sofort. Der Bus fährt selten, das Training ist um sechs

und die Eltern haben ja auch noch ein eigenes Leben. Je länger man darüber nachdenkt, desto vernünftiger wirken diese kleinen Kisten. Sie lösen ein ziemlich alltägliches Problem: Menschen wollen von A nach B kommen. Möglichst selbstständig.

Ja, Mobilität mag sich verändern. Der Wunsch danach – eher nicht.

VON ULRICH HALASZ



CHEFREPORTER

Stand am Tag des 18. Geburtstags mit aufgehaltener Hand im Straßenverkehrsamt: Führerschein her! Fuhr zehn Tage später den elterlichen Audi zu Schrott. Ganz stark!

Zuschriften

Mehr arbeiten für unseren Wohlstand? Unsere Reels zum derzeit heiß diskutierten Thema **Arbeitszeit** hallen noch immer nach.

Nicht nur Zeit ist Geld

SATRAWA, VIA YOUTUBE



Die Anzahl der geleisteten Arbeitsstunden ist für den Wohlstand ein eher nachrangiger Faktor. Viel wichtiger ist die stündliche Wertschöpfung. Es ist keine Frage, wie viele Arbeiten und wie viele Stunden zusammenkommen, sondern wie viel Wert in dieser Zeit geschöpft werden kann.

Wer nichts tut, soll auch weniger bekommen

MARCO GRADLO, VIA YOUTUBE



Nicht die, die arbeiten, müssen mehr arbeiten. Nein! Kürzt denen das Geld, die nichts tun, damit sie endlich arbeiten gehen. Essen, Trinken, Miete, Tanken, alles immer teurer. Dann darf vom Netto nicht weniger übrig bleiben als das, was jemand an Bürgergeld bekommt!

Und? Kriegen Sie die „stabile Seitenlage“ noch hin? **Betriebliche Ersthelfer** müssen so was im Schlaf draufhaben. Wir berichteten online über das Thema.

Meldet euch auch lokal an

HAJO BEHRENDT, VIA FACEBOOK



Ersthelfer? Hoffentlich nicht nur im Betrieb. Eine Anmeldung beim lokalen appbasierten Ersthelfer-Alarmierungssystem sollte ebenso obligat sein. Um sein wertvolles Wissen auch jederzeit bei einem plötzlichen Herz-Kreislauf-Stillstand in der Nähe des momentanen Standorts einzusetzen.

Kollegen nicht damit allein lassen

KUJIIN ZWR, VIA FACEBOOK



Aber wenn man jemanden verliert und ihm nicht helfen konnte, wird man hinterher allein gelassen. Das habe ich vor Kurzem in unserem Betrieb erlebt. Der Ersthelfer war nur noch ein Wrack. Und hat keine Hilfe bekommen.

Helfen kann jeder!

ELKE LINNER, VIA FACEBOOK



Ich bin 61 und seit 27 Jahren Ersthelfer im Betrieb. Regelmäßig haben wir Schulungen, auch Defi wird regelmäßig geschult. Man vergisst doch nach zwei Jahren immer mal etwas. Wichtig: Es gibt keine Altersbegrenzung. Helfen kann jeder!

aktiv

Meine Arbeit.
Mein Leben.
Meine Zukunft.

Die Arbeitnehmer-Publikationen der IW Medien richten sich an die Beschäftigten von etwa 3.000 Industriebetrieben und ihre Familien. Sie erscheinen unter dem Dach des Instituts der deutschen Wirtschaft (IW) und werden von rund 30 Arbeitgeberverbänden finanziert.

So erreichen Sie die Redaktion

POSTANSCHRIFT: Redaktion aktiv, Postfach 10 18 63, 50458 Köln

E-MAIL: redaktion@aktiv-online.de

WEBSITE: aktiv-online.de/kontakt

LINKEDIN: [linkedin.com/showcase/aktiv-online](https://www.linkedin.com/showcase/aktiv-online)

FACEBOOK: [facebook.com/aktiv-online.de](https://www.facebook.com/aktiv-online.de)

INSTAGRAM: [instagram.com/aktiv_online](https://www.instagram.com/aktiv_online)

Fragen zu Bezug und Zustellung

E-MAIL: vertrieb@aktiv-online.de

Schreiben Sie aktiv Ihre Meinung! Mit der Übersendung einer Zuschrift wird der Veröffentlichung in der Wirtschaftszeitung aktiv und den aktiv-Kanälen im Internet sowie der Auswahl und Kürzung durch die Redaktion zugestimmt. Diese Einwilligung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden. Veröffentlichte Zuschriften geben nicht notwendigerweise die Meinung der Redaktion wieder.

27.000.000

Bundesbürgerinnen und Bundesbürger engagieren sich freiwillig – rund ein Drittel der Bevölkerung

15

Minuten am Tag genügen schon, um ein wenig zu helfen – das nennt sich „Micro-Volunteering“

4 von 10

Befragten sind laut Freiwilligensurvey des Bundes durchaus offen dafür, ein Ehrenamt zu übernehmen

Alles freiwillig

Einsatz für andere ist sehr vielfältig – das reicht vom **Kassenwart** im Verein bis zu selbst organisiertem Engagement etwa in der **Flut-** oder **Flüchtlingshilfe**. Freiwillige trainieren Mannschaften im **Sportverein**, sie organisieren Konzerte, sie engagieren sich für den Klimaschutz oder allgemein politisch. Etwa jeder vierte Engagierte hat ein Ehrenamt mit **Leitungsfunktion**. Bei den Menschen mit Migrationshintergrund ist gut jeder vierte freiwillig engagiert.

Ein Tag der Impulse

„Für dich. Für uns. Für alle“ war gerade das Motto beim ersten deutschen **Ehrentag**. Er setzte einen Impuls für gesellschaftlichen **Zusammenhalt** und demokratische Teilhabe. Vereine, Verbände, Organisationen und Firmen waren aufgerufen, sich an



Demokratie lebt von Menschen, die mitmachen

Frank-Walter Steinmeier,
Bundespräsident
und Initiator des ersten Ehrentags

dem bundesweiten Event zum Geburtstag des Grundgesetzes am 23. Mai zu beteiligen. Die Idee: Zur Feier der Verfassung packen alle für **ein paar Stunden** mit an, um unser Land ein bisschen besser zu machen. Bundesweit gab es da mehrere Tausend

gewendete Zeit gibt es ein Lächeln, eine Umarmung, ein „Danke“. Das **gute Gefühl** nach einem Einsatz hält oft noch lange an. Übrigens: Die **Digitalisierung** erleichtert das Engagement. Fast alle Freiwilligen nutzen digitale Anwendungen, sie organisieren

der Ferne, zum Beispiel mit Lagekarten. Bundesweit sind **1,7 Millionen** Ehrenamtliche ab 18 Jahren im Zivil- und Katastrophenschutz engagiert – 3 Prozent der deutschen Wohnbevölkerung. Diese Quote ist seit 1999 konstant, doch die Anforderungen steigen: Der Klimawandel bringt mehr Extremwetterereignisse wie **Stürme** und **Starkregen**, die ehrenamtlichen Einsatzkräfte müssen immer häufiger ausrücken. Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz startete deshalb die Kampagne „Egal was du kannst, **du kannst helfen**“. Eine interaktive Karte unter mit-dir-fuer-uns-alle.de zeigt Möglichkeiten fürs Engagement am eigenen Wohnort, über 10.000 Standorte anerkannter Hilfs- und Einsatzorganisationen sind bereits eingetragen.

Anlaufstellen

Im Web finden sich weitere seriöse Seiten für Menschen, die sich für andere einsetzen wollen. Eine Auswahl: deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de – **zentrale Informationen** für Freiwillige, speziell in ländlichen Regionen, gute-tat.de – **Vermittlung** und Förderung von bürgerschaftlichem Engagement, mitwirk-o-mat.de – **Matching-Tool** für Angebote zu lokalem Engagement, vostel.de – **Volunteering-Plattform** mit Suchfunktion etwa nach Ort, Zielgruppe und Sprachkenntnissen.

Hallo Nachbar!

Weltweit leisten **2,1 Milliarden Menschen** irgendeine Form freiwilliger Arbeit. Das entspricht etwa einem Drittel der Weltbevölkerung im arbeitsfähigen Alter. Sehr viel Engagement geschieht informell, über Dorfgemeinschaften oder als **Nachbarschaftshilfe**. Das ist global verbreitet – aber statistisch nur schwer zu messen.

Einfach mal machen!

Ehrenamt Freiwilliges Engagement stärkt das Miteinander – und ist in Deutschland gut organisiert. Immer mehr Mitbürger tun sich zudem spontan zu Hilfsaktionen zusammen

Aktionen vom Sportturnier bis zum Seniorenkaffee.

VON FRIEDERIKE STORZ

Treffen, sammeln Spenden und bringen Menschen zusammen. Jeder kann so unabhängig von Ort und Zeit mitmachen.

Helfen macht happy

Studien belegen positive Auswirkungen von Freiwilligenarbeit – nicht zuletzt für die Helfenden selbst: Sie tun **Sinnvolles**, können gemeinsam etwas bewirken und Dinge verändern. Das schweißt zusammen, fördert **soziale Einbindung** und wirkt so gegen Einsamkeit. Statt Geld für die auf-

Digital ins THW

Das Technische Hilfswerk hat sogar einen **virtuellen Ortsverband**. Dessen 70 Ehrenamtler agieren bundesweit, sie bekämpfen Falschmeldungen im Netz und unterstützen die örtlichen Einsatzkräfte aus

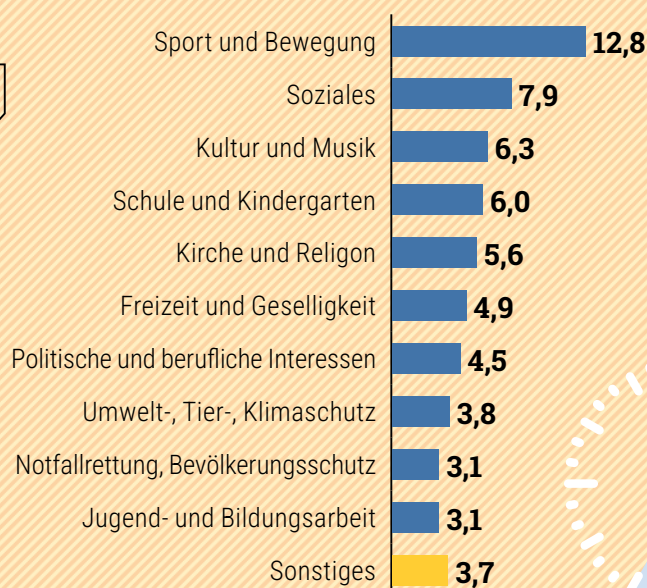
Wie Ehrenamtler helfen

Organisationsformen freiwilliger Tätigkeit (in Prozent)



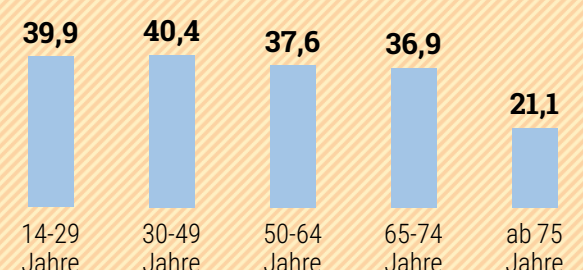
Wo sich Freiwillige einsetzen

Anteil der Ehrenamtlichen im jeweiligen Bereich (in Prozent), viele Menschen sind sogar in mehreren Bereichen aktiv



Jung und Alt bringen sich ein

Engagementquote Freiwilliger (in Prozent)



Viel Zeit fürs Ehrenamt

Aufwand nach Stunden pro Woche (Anteil der Befragten in Prozent)

