

Effektives Mentaltraining an den Haaren ablesbar

Spitzenentspannt

LEIPZIG – Beim Achtsamkeitstraining werden sozio-kognitive Fähigkeiten (z.B. Mitgefühl, Dankbarkeit, Aufmerksamkeit) durch unterschiedliche Verhaltens- und Meditationstechniken gefördert. Den Erfolg dieser Methode zur Stressreduktion belegen verschiedene Studien, deren Ergebnisse in der Regel jedoch auf subjektiven Einschätzungen per Fragebogen beruhen. Diese Art der Datenerhebung bietet großen Raum für Verzerrungen, da den Teilnehmern

das Therapieziel bereits während der Studie bekannt ist.

Ein objektiveres Ergebnis versprachen sich Wissenschaftler zweier Max-Planck-Institute von einer Haaruntersuchung. Denn in den Kopfharen lagert sich Cortisol ein, das als Indikator für die Stressbelastung gilt. Während eines neunmonatigen Achtsamkeitstrainings ermittelten die Forscher alle drei Monate bei jedem Studienteilnehmer die Menge des Stresshormons

in den obersten drei Zentimetern der Haare. Bei der ersten Untersuchung zeigte sich bereits ein leichter Effekt. Nach sechs Monaten war das Cortisol-Level durchschnittlich um 25 % gesunken und blieb im letzten Analyseabschnitt in etwa

Cortisol-Level nach sechs Monaten durchschnittlich um 25 % gesunken

gleich. Das Training fand an sechs Tagen pro Woche statt und dauerte jeweils 30 Minuten. Die genauen Inhalte scheinen für das Ergebnis unbedeutend zu sein. Um die gewünschte Wirkung zu erzielen, sei es vielmehr wichtig, ausreichend lange dabeizubleiben, erklären die Forscher. *smt*

Puhlmann LMC et al. Psychosom Med 2021; 83: 894-905; doi: 10.1097/PSY.0000000000000970

Steuertipp

So funktioniert die Ausgabe von steuerfreien Weihnachtsgutscheinen



Mag. Iris Kraft-Kinz
MEDplan, 1120 Wien,
Tel. 01/817 53 50-260

Foto: die Abbilderei

Wie im Vorjahr können Unternehmen auch heuer wieder anstatt der coronavirusbedingt abgesagten Weihnachtsfeier ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einen steuerfreien Gutschein in Höhe von bis zu 365 Euro schenken. Dabei gibt es bei Einhaltung einiger formaler Vorgaben steuerliche Erleichterungen. Laut Einkommensteuergesetz können Unternehmen für Firmen- oder Weihnachtsfeiern jährlich 365 Euro pro Mitarbeiter absetzen.

Gutscheine können z.B. Wertgutscheine, Warengutscheine, Geschenkgutscheine, Kaufgutscheine u.Ä. umfassen. Wesentlich dabei ist, dass es sich um ein Recht des Beschenkten handelt, sich eine (vorausbezahlte) Ware oder Dienstleistung auszusuchen. Darunter fallen sowohl Gutscheine von Einzelhändlern als auch von Verbänden von Einzelhändlern (z.B. Einkaufsmünzen, Gutscheine von Einkaufszentren).

«Gutscheine, die in Bargeld abgegolten werden können, sind nicht steuerbefreit.»

Gutscheine, die in Bargeld abgegolten werden können, fallen nicht unter die Steuerbefreiung. Analog zu den Bestimmungen aus 2020 müssen die Gutscheine für das Jahr 2021 ausgegeben werden, denn diese Regelung gilt nur für das laufende Kalenderjahr. Der Freibetrag für die Teilnahme an Betriebsveranstaltungen für das Jahr 2022 ist nicht umfasst. Die Gutscheine müssen nachweislich im November oder Dezember 2021 oder Jänner 2022 an die MitarbeiterInnen ausgegeben werden, wobei auch eine postalische Übermittlung oder die Übergabe an einen Vertreter möglich ist. Wesentlich ist die Ausgabe durch den Arbeitgeber und nicht die Annahme durch den Arbeitnehmer.

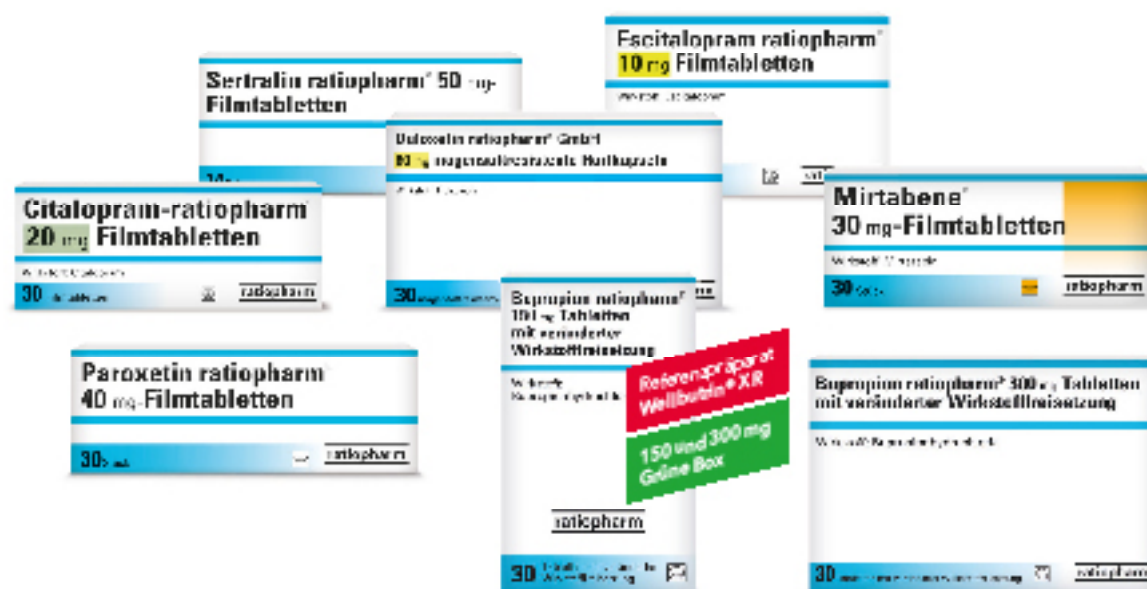
«Abhaltung einer Betriebsfeier ist nicht Voraussetzung für die Steuerbefreiung.»

Der Gutschein in Höhe von 365 Euro darf steuerlich auch mit einem Gutschein für Sachzuwendungen in Höhe von 186 EUR kumuliert werden. Die Abhaltung einer besonderen Betriebsfeier ist nicht Voraussetzung dafür, dass Sachzuwendungen steuerfrei sind. Ohne Befristung gelten Gutscheine 30 Jahre (allgemeine gesetzliche Verjährungsfrist). Zur Gültigkeit von befristeten Wertgutscheinen gibt es keine eindeutige gesetzliche Vorgabe. Eine Befristung von Wertgutscheinen mit weniger als fünf Jahren Gültigkeit ist aber rechtlich nur schwer haltbar.



Vielfältig wie Ihre PatientInnen

Antidepressiva von ratiopharm



Bupropion rtp®, Mirtabene®,
Sertralin rtp®, Escitalopram rtp®,
Citalopram rtp®, Paroxetin rtp®
und Duloxetine rtp GmbH®

ratiopharm eine Marke von **teva**