

Gute Vorsätze für 2026

Der Jahreswechsel ist ein guter Zeitpunkt, um Dinge zu überdenken und gegebenenfalls zu verbessern. Das gilt für die Gesundheit ebenso wie für die Praxis. ...

Seite 2

Geldwerter Vorteil – was MFA beachten müssen

Ein geldwerter Vorteil liegt vor, wenn eine MFA vom Arbeitgeber Sach- oder Nutzungsleistungen erhält, für die sie privat normalerweise bezahlen müsste, und dieser Vorteil als Arbeitslohn versteuert werden muss ...

Seite 4

Akupressur mit Magnetpflastern

Die Akupunktur ist ein zentraler Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), deren Ziel es ist, die energetischen Abläufe des Körpers zu verbessern und die Selbstregulationskräfte zu unterstützen ...

Seite 6

Aktivrente auch für MFA?

Seit Jahresbeginn erhalten Rentner, die nach Erreichen des Rentenalters freiwillig weiterarbeiten, mehr Netto vom Brutto. Bis zu 2.000 Euro monatlich können sie als „Aktivrente“ dazuerdienen, ohne Steuern zahlen zu müssen. ...

Seite 7

Seminare für MFAs

Seite 8

Stellenbörse für MFA

Aktuelle Stellenangebote finden Sie auf unserer MFA-Seite unter

**[https://www.hnonet.de/
mfa/stellenboerse-mfa](https://www.hnonet.de/mfa/stellenboerse-mfa)**

Wenn Sie selbst nach einer Stelle suchen, können Sie sich unter der Rufnummer 0221 - 13 98 36 69 an Frau Bassa in unserer Geschäftsstelle wenden, oder ihr direkt ein entsprechendes Gesuch per Mail an **bassa@hnonet.de** schicken.

Gute Vorsätze für 2026

Der Jahreswechsel ist ein guter Zeitpunkt, um Dinge zu überdenken und gegebenenfalls zu verbessern. Das gilt für die Gesundheit ebenso wie für die Praxis. Hier sind ein paar Vorschläge, wie das Jahr 2026 vielleicht erfolgreicher wird als 2025:

Arbeitsorganisation verbessern

- Eins nach dem anderen abarbeiten und sich aktiv verbieten, alles gleichzeitig schaffen zu wollen; Multitasking erhöht Fehler und Stress.
- Eigene „Zeitfresser“ identifizieren (ständige Unterbrechungen, Doppel-Dokumentation, Suchen von Material) und mit dem Team vereinbaren, wie man diese gezielt reduziert.
- Wo möglich Standardabläufe (Checklisten für Anmeldung, Labor, Impfungen, Telefon) etablieren, damit Routineaufgaben schneller und einheitlich laufen.

Bessere Kommunikation mit Patienten

- Wartezeiten und Abläufe transparent ankündigen („Die Auswertung dauert ca. 10 Minuten, danach rufe ich Sie wieder auf“), das senkt Unzufriedenheit und Druck am Tresen.
- Sich vornehmen, auch in Stressphasen freundlich zu sein, aber klar Grenzen zu setzen („Ich kümmere mich darum, sobald ich das aktuelle Gespräch beendet habe“).
- Kritische Situationen im Team nachbesprechen, um Formulierungen zu finden, die in Zukunft Stress entschärfen statt verstärken.

Teamkultur und Zusammenarbeit

- Regelmäßige kurze Team-Absprachen einführen (z.B. 5 Minuten-Morgenrunde), damit Zuständigkeiten und Engpässe klar sind.
- Wertschätzende Kommunikation üben: bewusst untereinander positives Feedback geben. Wenn der Chef das schon nicht macht, ist es umso wichtiger, sich gegenseitig zu loben.
- Gemeinsame kleine Rituale (Kaffee-Pause, Geburtstagsrunde) pflegen, weil ein gutes Klima nachweislich vor Burnout schützt.



Eigene Gesundheit und Stressresistenz

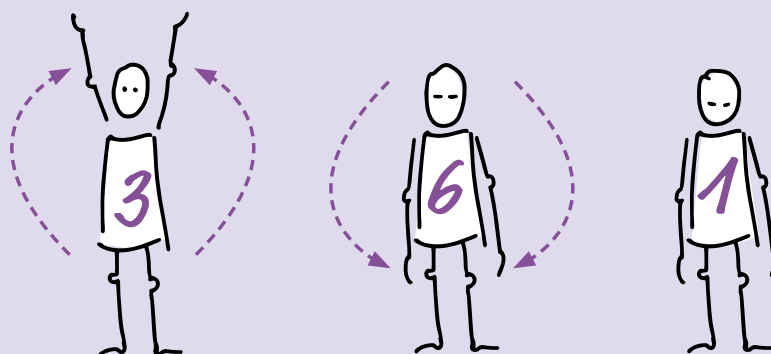
- Feste Pausen machen und wirklich nutzen (in den Sozialraum zurückziehen, Atemübung am offenen Fenster machen, ein Glas Wasser trinken oder einen Apfel essen).
- Mindestens eine Entspannungstechnik in den Alltag integrieren (z.B. 3x tief atmen vor dem nächsten Patienten, kurze Dehnübungen, Meditation nach der Arbeit).
- Bei anhaltender Überforderung frühzeitig Hilfe suchen (Hausarzt, Beratung, Supervision), da MFA beruflich besonders burnout-gefährdet sind.

Persönliche Entwicklung und Abgrenzung

- Regelmäßige Fortbildungen planen, die wirklich interessieren (z.B. Kommunikation, Praxisorganisation, bestimmte Fachgebiete), um Kompetenzgefühl und Sicherheit zu stärken und sich weiterzuentwickeln.
- Einen klaren „Feierabend-Anker“ etablieren (Ritual oder Weg nach Hause), um gedanklich nicht in der Praxis zu bleiben.
- Sich innerlich erlauben, nicht „für alles zuständig“ zu sein: Aufgaben, die strukturell beim Arzt/bei der Leitung liegen, bewusst zurückgeben und nicht als persönliche Schwäche interpretieren.

Anti-Stress-Atmung:

Sie atmen 3 Sekunden ein, atmen 6 Sekunden aus und halten 1 Sekunde den Atem an (3-6-1).



Geldwerter Vorteil – was MFA beachten müssen

Ein geldwerter Vorteil liegt vor, wenn eine MFA vom Arbeitgeber Sach- oder Nutzungsleistungen erhält, für die sie privat normalerweise bezahlen müsste, und dieser Vorteil als Arbeitslohn versteuert werden muss. Entscheidend ist, ob es sich um steuerpflichtigen Arbeitslohn, um eine Freigrenze oder um einen Freibetrag handelt.

Begriff und Grundregel

Ein geldwerter Vorteil ist jede nicht in Geld gezahlte Leistung (z.B. Dienstwagen, Warengutschein, kostenlose Verpflegung), die zusätzlich zum Gehalt gewährt wird. Nach § 8 EStG gilt dieser Vorteil als Einnahme und gehört damit grundsätzlich zum steuer- und sozialversicherungspflichtigen Arbeitslohn.

Typische Beispiele in der Praxis

- Dienstwagen, der auch privat genutzt werden darf (inklusive Fahrten zwischen Wohnung und Praxis).
- Sachzuwendungen wie Tank- oder Warengutscheine bis zu 50 Euro im Monat.
- Verpflegung durch den Arbeitgeber (z.B. kostenloses Mittagessen in der Praxis).

In der Lohnabrechnung wird der Wert des geldwerten Vorteils zum Bruttolohn addiert; darauf fallen Lohnsteuer, ggf. Kirchensteuer und Sozialabgaben an.



Freigrenzen und Freibeträge

Für viele geldwerte Vorteile gelten besondere Grenzen, die MFA kennen sollten. Wichtig ist dabei die Unterscheidung

- **Freigrenze:** Bis zu einem bestimmten Betrag bleibt der Vorteil komplett steuerfrei; wird diese Grenze überschritten, ist der gesamte Betrag steuerpflichtig.
- **Freibetrag:** Nur der Teil oberhalb des Freibetrags ist steuerpflichtig, der Bereich bis zum Freibetrag bleibt steuerfrei.

Beispiele: Sachzuwendungen bis 50 Euro monatlich sind als Sachbezug steuerfrei; wird dieser Betrag überschritten, muss der gesamte Sachbezug versteuert werden (Freigrenze). Für bestimmte Mitarbeiterrabatte oder Beteiligungen können dagegen Jahres-Freibeträge gelten, bei denen nur der Mehrbetrag zu versteuern ist.

Beispiel Dienstwagen

Erlaubt der Arbeitgeber der MFA, den Praxis-Pkw auch privat zu nutzen, entsteht ein geldwerter Vorteil, der meist mit der 1 Prozent Regelung ermittelt wird. Dabei wird monatlich 1% des Bruttolistenpreises des Fahrzeugs als zusätzlicher Arbeitslohn angesetzt; dieser Betrag erhöht das Bruttogehalt und ist voll steuer- und sozialabgabenpflichtig.

Beispiel Verpflegung und Gutscheine

Erhält die MFA ein kostenloses Mittagessen, wird der amtliche Sachbezugswert (z.B. 4,40 Euro pro Essen) als steuerpflichtiger Vorteil angesetzt, sofern sie nicht mindestens diesen Betrag selbst zuzahlt. Bei Gutscheinen und kleinen Sachleistungen kann der Arbeitgeber innerhalb der monatlichen 50 Euro Grenze steuer- und sozialabgabenfreie Vorteile gewähren; erst bei Überschreitung wird der gesamte Vorteil besteuernspflichtig.

Akupressur mit Magnetpflastern

Die Akupunktur ist ein zentraler Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), deren Ziel es ist, die energetischen Abläufe des Körpers zu verbessern und die Selbstregulationskräfte zu unterstützen. Dabei werden Nadeln an genau definierten Punkten entlang der Meridiane gesetzt. Aus schulmedizinischer Sicht befinden sich die Akupunkturpunkte häufig in Bereichen mit einer erhöhten Nerven-, Gefäß- oder Bindegewebsdichte. Bestimmten Punkten oder Punktekombinationen werden spezifische Effekte zugeordnet. So gilt der Punkt Dickdarm 4 beispielsweise als ein Meisterpunkt gegen Schmerzen.

Auch wenn die Studienlage nicht für alle Diagnosen signifikante Effekte zeigt, lässt sich grundsätzlich sagen, dass sich fast alle funktionellen Beschwerden mithilfe der Akupunktur bessern lassen. Dies betrifft Schmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen und innere Unruhe ebenso wie funktionellen Schwindel oder Allergien – um nur einige Beispiele aus dem HNO-Bereich zu nennen.

Während die Akupunktur in Kursen relativ aufwendig erlernt werden muss, lassen sich auch mit einfacheren Manipulationstechniken Effekte erzielen. Besonders bewährt hat sich dabei die Akupressur mit Magnetpflastern, denn hierbei werden die Punkte nicht nur mechanisch durch den Druck der kleinen Neodym-Magneten, sondern auch durch das Magnetfeld gereizt. Die Magnete sollten eine Stärke von 2000 bis 3500 Gauß haben.

Magnetpflaster eignen sich zur Selbstanwendung, können aber auch in der Praxis einfach und unkompliziert appliziert werden. In der Regel werden maximal drei Magnetpflaster auf geeignete Akupunkturpunkte geklebt. Die Leistung kann als Wahlleistung analog zur Akupunktur (GOÄ 269) abgerechnet werden.

Kontraindiziert ist die Akupressur mit Magnetpflastern bei Personen mit Herzschrittmachern oder anderen implantierten medizinischen Geräten, bei Schwangeren sowie bei Patienten mit Pflaster- oder Nickelallergien.

Di4



Fazit:

Die Akupressur mit Magnetpflastern ist sowohl in der Praxis als auch zur Eigenanwendung ein niedragschwelliger Einstieg in die TCM und hilft bei vielen funktionellen Beschwerden.

Weitere Infos unter

<https://www.youtube.com/watch?v=X2xS24NWoa4>

und demnächst auch in einem Whitepaper vom HNO.net.

Aktivrente auch für MFA?

Seit Jahresbeginn erhalten Rentner, die nach Erreichen des Rentenalters freiwillig weiterarbeiten, mehr Netto vom Brutto. Bis zu 2.000 Euro monatlich können sie als „Aktivrente“ dazuverdienen, ohne Steuern zahlen zu müssen. Das gilt auch für MFA!

Wenn eine MFA auch nach Erreichen des Rentenalters sozialversicherungspflichtig beschäftigt ist, kann sie das Gehalt bis zu einem monatlichen Verdienst von 2.000,- Euro zusätzlich zur Rente kassieren. Darüber hinaus gehende Gehaltsanteile müssen versteuert werden.

hnonet.de/aktuelles

Aktuelle Nachrichten und weiterführende Informationen finden Sie im Bereich **Aktuelles** auf der Homepage des HNOnet oder im LinkedIn-Portal
<https://www.linkedin.com/company/hnonet/>



Seminare für MFA

<https://www.frielingsdorf-akademie.de>



Betriebswirtschaftliche Praxisführung

27.02.2026 Köln

16.09.2026 Köln



KV-Honorarbescheide: Richtig lesen und verstehen!

10.11.2026 Köln



MVZ-Cockpit Berater/in

11.03.2026



Zertifikatslehrgang zum/zur

Abrechnungsmanagerin / Abrechnungsmanager (IHK) – Arztpraxis/MVZ

07.09. – 11.09.2026 Köln



Zertifikatslehrgang zum/zur

Fachberaterin / Fachberater im ambulanten Gesundheitswesen (IHK)

05.10. – 09.10.2026 Köln



Zertifikatslehrgang zum/zur

MVZ-Geschäftsführerin / MVZ-Geschäftsführer (IHK)

26.01. – 30.01.2026 Köln

18.05. – 22.05.2026 Köln

31.08. – 04.09.2026 Köln

09.11. – 13.11.2026 Köln



Zertifikatslehrgang zum/zur

Praxismanagerin (IHK) / Praxismanager (IHK) – Arztpraxis/MVZ

13.04. – 17.04.2026 Köln

28.09. – 02.10.2026 Köln