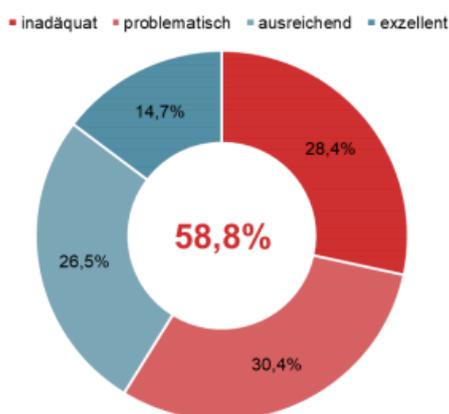


Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer des DNGfK,

### Warum DNGfK<sup>Digest</sup>?

Der DNGfK<sup>Digest</sup> ist ein neues Format von Kurzinformationen für unsere Mitglieds-häuser. Während die DNGfK NEWS im letzten Jahr halbjährlich und umfassend erschien, möchten wir den DNGfK<sup>Digest</sup> nutzen, um Ihnen in zwei-Monats-Abständen kurze, wichtige Informationen zu Gesundheits-themen und Aktualitäten zukommen zu lassen. Zu den Aufgaben des DNGfK gehört die Gesundheitsbildung, um die Gesundheits-kompetenz zu verbessern. Die Gesundheits-kompetenz ist in Deutschland laut einer aktuellen Studie bei 58,8 Prozent der Bevölkerung gering:



© Schaeffer et al. 2021

Wenngleich die Gesundheitskompetenz während der Corona-Pandemie anstieg, hat sich der allgemeine Stand der Gesundheitskompetenz in den letzten zehn Jahren

verschlechtert. In der Informationsverarbeitung fällt der Bevölkerung die Beurteilung von Informationen am schwersten. Dies ist darauf zurückzuführen, dass das Gesundheitssystem und gesundheitsbezogene Informationen u.a. durch die Digitalisierung komplexer, diverser und unüberschaubarer geworden sind. Die Folgen geringer Gesundheitskompetenz sind eine unzureichend ausgewogene Ernährung, mehr krankheitsbedingte Fehltag, häufigere Nutzung des Gesundheitssystems sowie höhere gesellschaftliche und individuelle Kosten. Nutzen Sie daher das Angebot des DNGfK<sup>Digest</sup>, um Ihre persönliche und die Gesundheitskompetenz Ihrer Mitarbeitenden mittels fachspezifischen Artikeln zu verbessern.

Den DNGfK<sup>Digest</sup> erhalten Sie ab 2022 regelmäßig per Mail.

Sie können dieses Format auch nutzen, um selbst **aktiv** zu **werden**. Stellen Sie im Rahmen der Netzwerktätigkeit Ihre Ideen, Best-Practice-Beispiele oder Persönlichkeiten vor und fördern so einen zielorientierten Austausch!

## Diagnose Bluthochdruck

Besonders in der Weihnachtszeit werden vermehrt fett- und zuckerhaltige Lebensmittel konsumiert. Dies fördert das Risiko für zahlreiche Zivilisationserkrankungen, wie beispielsweise Hypertonie. Dabei ist das Wissen zu beeinflussbaren Risikofaktoren zwingend notwendig, um gesundheitsschädigende Verhaltensweisen minimieren zu können. Gesundheitsbildung kann so zu Gesundheitskompetenz führen – für Sie und Ihre Mitarbeitenden. Nutzen Sie diese Gedankenanstöße!

Bluthochdruck liegt vor, wenn der obere (systolische) Wert bei 140 mmHg oder mehr liegt bzw. der untere (diastolische) Wert 90 mmHg oder mehr beträgt. Auch wenn nur einer der beschriebenen Werte erhöht ist, handelt es sich um eine Bluthochdruckerkrankung. Eine Mehrzahl der Menschen in westlichen Industrieländern entwickelt im Laufe ihres Lebens Bluthochdruck. Aktuell haben **ca. 20 bis 30 Millionen Deutsche Bluthochdruck** (vgl. Die

Techniker, 2020). Die WHO beurteilt erhöhten Blutdruck als größte globale Gesundheitsgefahr, insbesondere, weil die Erkrankung anfänglich keine spürbaren Beschwerden verursacht. Etwa **vier Millionen Deutsche leiden an Hypertonie, ohne es zu wissen** – diese hohe Dunkelziffer ist besorgniserregend. Aktuell ist die **Hälfte aller Menschen mit Bluthochdruck in Deutschland nicht bzw. noch nicht ausreichend behandelt** (vgl. Deutsche Hochdruckliga, 2020).

Blutgefäße durchziehen den menschlichen Körper mit einer Gesamtlänge von 100.000 Kilometern und sind die Transportwege, durch die das Blut in jeden Bereich des Körpers gelangt. Daher könnten infolge eines langfristig, unkontrollierten Bluthochdruckes alle Körperbereiche Schäden nehmen. Irreversible Gefäßschädigungen und Funktionseinschränkungen können schlimmstenfalls zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.

### Das Gute ist, jeder kann etwas ändern! Bluthochdruck lässt sich regeln:

#### Ursachen

- Alter
- erbliche Faktoren
- Stress
- Adipositas
- Bewegungsmangel
- Fehlernährung
- Metabolisches Syndrom
- Alkohol- und Nikotinkonsum

- Abnahme bei Übergewicht
- Entspannung
- gesunde Ernährung  
*salzarme Kost, gesunde Fette, Vollkornprodukte, wenig Alkoholkonsum*
- Bewegung  
*„sanfte“ Ausdauersportarten*

#### Prävention

[Testen Sie hier  
Ihr Risiko!](#)

Zu den 2,5 Stunden Bewegung pro Woche, die die WHO definierte, empfehlen wir Ihnen zusätzlich zu Bewegung die salzarme Mittelmeerküche, die auch DASH Ernährung genannt wird. Diese Küche zeichnet sich u.a. durch folgende Elemente aus:

- viel Gemüse, frischer Salat und Obst sowie frischen Kräutern (zum Würzen)
- Leinen-, Oliven- oder Rapsöl bevorzugt verwenden
- frischen Seefisch mit hohem Anteil an Omega-3-Fettsäuren

- ballaststoffreiche Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte etc. (auch ideal als Snack)

Weiterhin sollte Ihr Alkoholkonsum einen Wert von 10-20 Gramm pro Tag nicht überschreiten.

Die Deutsche Herzstiftung stellt ihre Aktionen im November ebenfalls unter das Thema „Hypertonie“. Schauen Sie dazu [hier](#).

**Achten Sie auf Ihr Herz und das Herz Ihrer Mitarbeitenden – auch gerne **mit uns zusammen!****

## Das DNGfK ist auch online zu finden!

Unsere [Website](#) kennen Sie ja sicherlich. Dort finden Sie nicht nur andere Mitgliedshäuser und sämtliche Ansprechpartner des DNGfK, sondern auch die neuen Standards und Aktivitäten des DNGfK.

Wir schon seit einiger Zeit digital bei [Twitter](#) und bei [LinkedIn](#) vertreten und informieren auch hier über Aktuelles, Termine und interessante Bei- und Vorträge.

**Folgen Sie uns gerne!**



## Kooperationspartner

Über die Mitgliedschaft beim DNGfK können Sie verbesserte Angebote unserer Kooperationspartner wahrnehmen. Zu unseren Kooperationspartnern zählen:

- [brainLight](#)
- [Was hab' ich?](#)
- [Aeroscan](#)
- [MYSPTS](#)
- [berufundfamilie](#)

Derzeit sind wir in weiteren Gesprächen, um Ihnen interessante Angebote zu Gunsten Ihrer Mitarbeitenden machen zu können. Insbesondere in der Vor- und Weihnachtszeit sind Themen wie Gesundheit, Besinnlichkeit, Verbundenheit, Achtsamkeit und gegenseitiges Verständnis beinahe spürbar. Das bewusste Wahrnehmen von anderen Mit-

bürgern, Dürften, Tönen und einem selbst, können Sie als Kick-Off nutzen. Bereichern Sie sich dazu an den Angeboten unserer Kooperationspartner, um die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden zu fokussieren, zu verbessern und zu erhalten. Schauen Sie unter den Verlinkungen oder sprechen uns direkt an!

### **Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr!**

---



Das DNGfK wünscht Ihnen und Ihren Familien eine **frohe und besinnliche Weihnachtszeit** und einen **guten Rutsch ins neue Jahr!** Wir freuen uns auf nächstes Jahr und hoffen, dass wir gemeinsam, zielorientiert im Sinne der Mitarbeitenden, der Patienten und der Region zusammenarbeiten werden.

## Impressum

Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen gem. e.V. (DNGfK) | Vorstand:  
Dipl. Med. Olaf Haberecht (Vorsitzender) | Michael Dieckmann | Michael Molitor |  
Registernummer- und Gericht: VR 27307 B Amtsgericht Charlottenburg, Berlin

© 2021 Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen gem. e.V. (DNGfK). Alle Texte sind urheberrechtlich geschützt. Die Informationen in diesem DNGfK<sup>Digest</sup> wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit der gemachten Angaben können die Autoren dennoch nicht übernehmen. Die Nutzung der Informationen erfolgt auf eigene Gefahr.