

Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer des DNGfK,

Frohes neues Jahr!

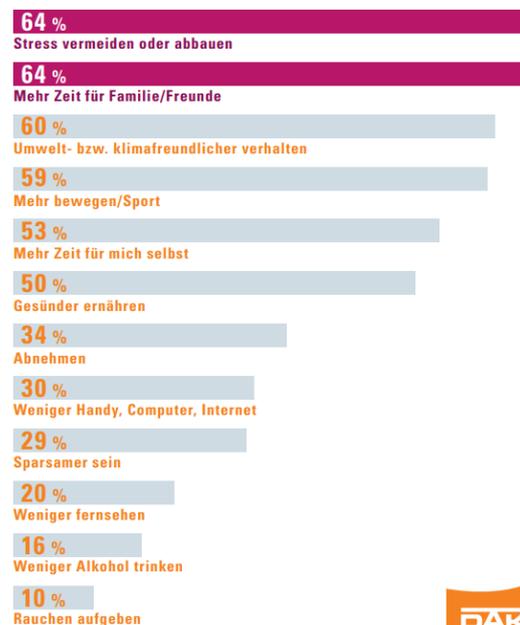
Das DNGfK wünscht Ihnen und Ihren Familien ein **frohes und gesundes Jahr 2022!** Das Wir wünschen Ihnen, dass das kommende Jahr ein Erfolgjahr für Ihr Unternehmen wird. Das Bewährte zu erhalten und das Neue zu versuchen, darin sehen wir unser Angebot für das Jahr 2022.



Es ist Zeit, Neujahrsvorsätze der Mitarbeitenden zu unterstützen!

Eine repräsentative Bevölkerungsumfrage, die durch die DAK publiziert wurde, offenbart, dass in allen Altersgruppen mit über 60 % der befragten Personen Stress vermeiden oder abbauen gleichbedeutend mit mehr Zeit für Familie/ Freunde für das Jahr 2022 ist. Überwiegend junge Menschen benennen gute Vorsätze. Dabei spielt das persönliche Empfinden, sich verstärkt um die eigene Gesundheit zu kümmern, für 67 % eine übergeordnete Rolle. Vermehrt bei älteren Mitmenschen sind akute Erkrankungen oder die Aufforderung zum gesunden Lebensstil durch medizinisches Personal Grund, gesünder zu leben. 40 % der Befragten geben

an, dass sie durch den Partner oder die Partnerin motiviert worden sind.



Repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa, 1.005 Befragte, Erhebungszeitraum: 5. bis 11. November 2021.

© DAK Gesundheit 2022



Das Fahrradfahren eint viele der bevorzugten Vorsätze und hält gleichzeitig die Zellen jung. Ob Abbau von Stress, umwelt- und klimafreundliches Verhalten, erhöhte Bewegung, mehr Me Time oder finanzielle Sparsamkeit, weniger Handy, Computer, Internet oder Fernsehen – all das lässt sich durch das Radfahren vereinen. Zudem kommt, dass Radfahren ein aktueller Trend ist!

Laut Experten ließen sich 30 % der Autofahrten in Ballungsgebieten durch das Fahrradfahren ersetzen. Jede Stadt weist ihr eigenes Mobilitätsmuster aus. Während Kopenhagen, Amsterdam, Groningen oder Münster als fahrradfreundliche Städte gelten, sind in Frankfurt oder Berlin die Anteile des Fußverkehrs und des öffentlichen Nahverkehrs deutlich höher.

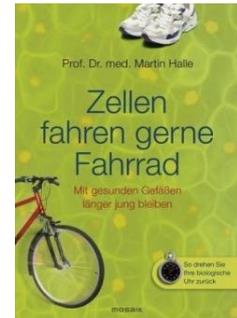
Fahrradfahren ist schnell, gesund, umweltfreundlich, klimaschonend und günstig.

Nach Untersuchungen in deutschen Großstädten führen 40-50 % der Autofahrten über eine Strecke von weniger als fünf Kilometer Länge. Sie liegen damit in einem Entfernungsbereich, in dem das Fahrrad sogar das schnellste Verkehrsmittel ist.

Bewegungsmangel unterstützt in Verbindung mit ungesunder Ernährung die Entwicklung verschiedener Zivilisationskrankheiten. Nach Angaben der WHO genügen täglich 30 Minuten moderate körperliche Aktivitäten, um das Risiko dieser Erkrankungen erheblich zu

verringern.

**Buchtipps: Zellen fahren
gerne Fahrrad,
Dr. med. Martin Halle**
Weiterführende
Informationen erhalten
Sie [hier](#):



Zu Fuß gehen oder Rad fahren bringt nicht nur einen enormen persönlichen Zugewinn an Fitness und Wohlbefinden, sondern lässt sich darüber hinaus auch hervorragend in den Alltag integrieren. Zahlreiche Beispiele aus Großunternehmen mit innerbetrieblichem Mobilitätsmanagement zeigen, dass mit steigender Anzahl radelnder Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die krankheitsbedingten Fehlzeiten abnehmen. Eine im Auftrag des niederländischen Verkehrs- sowie des Gesundheitsministeriums durchgeführte Studie aus dem Jahr 2009 hat gezeigt, dass in den Niederlanden Rad fahrende Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer pro Jahr durchschnittlich einen Arbeitstag weniger fehlen als nicht Rad fahrende Kolleginnen und Kollegen. Radeln ist Mobilität ohne schädigende Klimagase. Es spart Platz und ist geräuscharm. Ein Berufspendler der je 5 km mit dem Rad zur Arbeit hin und zurück fährt könnte durch Verzicht auf die Autonutzung im Jahr rund 300 kg CO₂-Emissionen einsparen. Der Radverkehr ist somit gemeinsam mit dem Fußverkehr die klimaschonendste Fort-

bewegungsart (vgl. Umweltbundesamt 2021).

Unterstützen Sie Ihre Mitarbeitenden dabei, ihre Neujahrsvorsätze umzusetzen.

Das AMEOS Klinikum in Aschersleben, welches ebenfalls Mitglied des DNGfK ist, unterstützt und motiviert Mitarbeitende zum Rad fahren. Möglicherweise ist das auch für Ihr Unternehmen interessant?

Haben Sie ebenfalls ein Best-Practice-Beispiel und wollen die Mitglieder des DNGfK daran

teilhaben lassen?

Dann melden Sie sich gerne!

✉ Marit.Derenthal@aschersleben.ameos.de

Bauen Sie mit uns einen Strauß an Möglichkeiten des BGMs auf!



Best-Practice-Beispiel: Fahrrad-Leasing bei AMEOS



Seit 2012 gilt das Dienstwagen-Privileg auch für Zweiräder. Dank Gehaltsumwandlung und neuer „0,25 % - Regelung“ können Arbeitnehmende bei AMEOS Ost ihr Wunschrad jetzt zu besten Konditionen über den Arbeitgeber leasen.

Leasing beschreibt die Nutzungsüberlassung sowie die zeitliche Nutzung eines Investitionsguts gegen Entgelt. Durch eine Gehaltsumwandlung sparen Mitarbeitende bei AMEOS Ost einen großen Teil von 40 % der Anschaffungskosten gegenüber dem Neuradkauf. Zudem entfallen durch eine in der Leasingrate enthaltene Versicherung die Kosten für Reparaturen, Verschleiß, Diebstahl

oder Vandalismus.

Gleichzeitig können sich jede Menge weitere Vorteile gesichert werden.

Vorteile für Arbeitnehmer:

- + einfach, schnell und sicher zum Wunschrad
- + kleine monatliche Raten
- + Rundumschutz inklusive aller Verschleißteile ab dem 1. Tag - ohne Limit
- + Steuervorteil durch Gehaltsumwandlung
- + volle private Nutzung durch „0,25 % - Regelung“
- + alle 36 Monate ein aktuelles, hochwertiges Dienstrad
- + freie Marken- und Modellauswahl
- + großes Fachhändlernetz
- + Infektionsprophylaxe
- ▶ **Jede Menge Spaß und ein gutes Gefühl - Dienstradleasing ist einfach eine gute Idee!**

Die Mitarbeitenden von AMEOS der Region Ost sollten dazu mindestens eine sechsmonatige Betriebszugehörigkeit aufweisen, in einem unbefristeten Arbeitsverhältnis stehen und keine aktuelle Lohnpfändung haben. Zudem ist die Anzahl der Fahrräder auf maximal zwei Fahrräder pro Mitarbeitende beschränkt.

Ein richtig verstandenes betriebliches Gesundheitsmanagement senkt nicht nur die betrieblichen Kosten, sondern sorgt in seiner Nachhaltigkeit für mehr Zufriedenheit, Loyalität und Arbeitsfreude der Mitarbeitenden.

Vorteile für Arbeitgeber:

-  aktives, betriebliches Gesundheitsmanagement mit hohem Spaßfaktor
-  Mitarbeitermotivation und -bindung
-  Image-Förderung
-  Verbesserung der CO₂ Bilanz
-  Reduzierung von Parkflächen
-  Einsparung bei den Lohnnebenkosten
-  einfacher, papierloser Workflow
-  Inspektion inklusive Sicherheitscheck gemäß Unfallverhütungsvorschrift (UVV)
-  firmeninterne Microsite für optimale Kommunikation

Vorstellung des Kooperationspartners brainLight

Dem hohen Arbeitsdruck in Pandemiezeiten ein Ventil geben...

Tiefenentspannungssysteme können im Heil- und Pflegebereich einen wertvollen Ausgleich bieten

Das Personal von Kliniken und Seniorenheimen ist in dieser Pandemie über sich hinausgewachsen. Diese Leistung zu anzuerkennen und dem hohen Arbeitsdruck ein Ventil zu geben, ist Sinn und Zweck des Projektes „brainLight für die Helden*innen der Nation“. Dabei stellt die brainLight GmbH mit Unternehmenssitz in Goldbach/Unterfranken den entsprechenden Einrichtungen jeweils ein Tiefenentspannungssystem für vier Wochen kostenfrei bereit.



© brainLight

Entspannung auf Knopfdruck kann helfen, den Druck heraus zu nehmen

Auf dem System harmonisieren Licht- und Tonimpulse bei geschlossenen Augen über eine Visualisierungsbrille und einen Kopfhörer

die Anwender*innen. Körperlich entspannt der Shiatsu-Massagesessel und sorgt für eine wohltuende Balance. Er massiert nahezu den gesamten Körper und sorgt speziell im Nacken- und Rückenbereich für tiefe Regeneration. Gerade diese Körperbereiche verdienen besondere Zuwendung bei den Pflegenden. Sie erleben ein Konzert aus Wohlfühlen und Wellbeing auf dem brainLight-Komplettsystem. Das kann eine Hilfestellung und ein regulierendes Element für ihren Arbeitsalltag bedeuten. Vorgesehen ist die Entspannung auf dem System in den Pausenzeiten bzw. vor oder nach der Arbeit.

Die brainLight-Website bietet weitere Infos und Referenzen zum Projekt

Auf der brainLight-Website erfahren Interessent*innen mehr zu dem Projekt, das seit April 2020 sehr erfolgreich läuft. Zahlreiche Referenzen, die das Spektrum der geleisteten Hilfe abdecken, sind dort hinterlegt. Das Corona-Hilfsprojekt wird wohl im Jahr 2022 an Aktualität eher noch gewinnen, da viele Pflegende sich nach Entlastung, Entspannung und den buchstäblichen Lichtblicken sehnen, die eine Implementierung des brainLight-Systems bietet. Der Pflegenotstand vor allem in den Senioreneinrichtungen dürfte sich nach der Coronapandemie weiter verschärfen, da viele Pflegende aufgrund von Überlastung eine Kündigung anstreben. Hier können die

klinischen und Pflegeeinrichtungen ihr Employer Branding auf ein neues Level heben, indem sie das bereitstehende brainLight-System auch in ihren Stellenausschreibungen promoten.

Die Stimmen zu dem brainLight-Projekt sind ein Spiegel der Hilfestellung

Es seien hier einige Stimmen von Teilnehmer*innen an dem Projekt genannt: „Wer das System einmal genutzt hatte, wird quasi Wiederholungstäter“, (Marienhospital Stuttgart), Michael Schlotterer, Bereichsleitung in der Anästhesie und Intensivmedizin am Universitätsklinikum Tübingen meint: „Die Massagefunktion des Sessels ist fantastisch!“, das AWO Altenzentrum Weilerswist bemerkt: „Wir können das System sehr empfehlen und hoffen auf einen Zuschuss der Glücksspirale, um das System dauerhaft unseren Mitarbeiter*innen anbieten zu können.“ Last but not least hier ein Auszug aus der Referenz des AWO Seniorenzentrums Süssendell: „Der Massagesessel wurde als eine gute Möglichkeit empfunden, mit der man eine angenehme Auszeit haben konnte, um so wieder mehr Kraft für den Berufsalltag zu tanken.“ Aus den genannten Stimmen lässt sich ableiten, dass brainLight die teilnehmenden Einrichtungen jeweils maßgeblich in ihren Bestrebungen unterstützt hat, eine menschenwürdige Pflege anzubieten.

„brainLight für die Helden*innen der Nation“
wurde als CSR-Maßnahme prämiert

Das Corporate Social Responsibility-Projekt „brainLight für die Helden*innen der Nation“ schlug so große Wellen, dass es der German Brand Award 2021 und der INDUSTRIEPREIS 2021 auszeichneten. 436 Senioreneinrichtungen, Kliniken und Ärzte*innen, die das Projekt ebenfalls adressiert, haben seit April 2020 bereits daran teilgenommen oder nehmen teil.

Sie möchten teilnehmen?

Kontakt:

Dipl.-Ing. Dipl.Oec. Bettina Ulrich



Senior Vice President Sales
Telefon +49 (0) 4242-5090240
Mobil +49 (0) 151-18421965
bettina.ulrich@brainlight.de

Firmenadresse:

brainLight GmbH
Hauptstraße 52
D-63773 Goldbach

Weitere Informationen erhalten Sie [hier](#).

10 Tipps für gegen die saisonale Stimmungslage (Winterblues)

Warum ist der Mensch im Winter ständig müde?

Die Herbst- und Wintermonate bilden aufgrund der kürzeren Tage die sogenannte „dunkle Jahreszeit“. Dies ist der Hauptgrund dafür, dass Menschen im Winter ständig müde sind: Ihnen fehlt schlichtweg das Tageslicht bzw. die Sonne.

Hier sind 10 Tipps gegen den Winterblues:

1. Ein Lichtwecker hilft beim Aufstehen

Setzen Sie auf einen **Lichtwecker**: Ein Lichtwecker simuliert den Sonnenaufgang und signalisiert dem Körper mit zunehmender Helligkeit, dass es Zeit ist, aufzustehen.

2. Frisch in den Tag starten

Beginnen Sie den Tag mit tiefem und bewusstem Atmen sowie kleinen Dehn-

oder Bewegungsübungen. Belohnen Sie sich mit einer **Dusche**. Der Kreislauf kommt auf Touren und außerdem unterstützen Sie mit heißen und kalten **Wechselduschen** Ihr Abwehrsystem.

3. Ziele für den Tag stecken

Wer ein Ziel vor Augen hat, kommt schneller aus dem Bett. Schmieden Sie am Abend attraktive **Pläne für den Tag** und springen Sie freudig aus den „Federn“.

4. Die innere Uhr halten

Gehen Sie, wenn möglich, immer **zur selben Zeit** schlafen und stehen Sie auch zur selben Zeit auf. Der Körper braucht Regelmäßigkeit, damit seine innere Uhr nicht aus dem Gleichgewicht gerät. So weiß er, wann er aktiv sein soll und wann er herunter fahren kann.

5. Suchen Sie helle Orte auf – auch im Haus

Wenn Sie Ihren Alltag in geschlossenen Räumen verbringen, suche Sie sich Plätze, die so **hell** wie möglich sind. Verlegen Sie beispielsweise Ihren Arbeitsplatz oder Esstisch an ein Fenster.

6. Tanken Sie Licht in der Natur

Gehen Sie auch an ungemütliche Tagen so oft wie möglich **ins Freie**. Je heller es draußen ist, desto besser. Durch die Nervenbahn Ihr Auge signalisiert das Tageslicht Ihrem Gehirn die Botschaft, weniger „Schlafhormon“ Melatonin auszuschütten.

7. Regelmäßig bewegen

Durch **lang andauernde, gleichmäßige Bewegung** bildet sich in Ihrem Zwischenhirn Glückshormone wie Serotonin und Endorphine. Wichtig ist,

dass Sie sich regelmäßig, ausdauernd bewegen – optimal wären drei bis viermal pro Woche 30 bis 40 Minuten.

8. Gesunde Ernährung und stimmungsaufhellender Tees wirken prima

Gesunde Ernährung bedeutet: Mehr pflanzliche (Obst, Gemüse, Getreide) als tierische Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Milchprodukte) und nur geringe Mengen an Fett, Salz und Zucker. Ayurvedische Gewürztees (z.B. Yogi Tee) enthalten eine Mischung aus Gewürzen wie Zimt, Ingwer, Kardamom und Schwarzen Pfeffer, diese wirken stimmungsaufhellend.

9. Positive Kontaktpflege

Der fröhliche **Kontakt** mit anderen, positiv denkenden Menschen erhöht Lebensfreude.

10. Halten Sie Glücksmomente fest

Schreiben Sie jeden Abend kurz **auf**, welche Erlebnisse Sie glücklich gemacht haben.

Ankündigung



Das DNGfK wird im Februar 2022 einen ausführlichen Newsletter herausgeben.

Seien Sie gespannt!

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

© 2022 Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen gem. e.V. (DNGfK).
Alle Texte sind urheberrechtlich geschützt. Die Informationen in diesem DNGfK^{Digest} 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.