

Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer des DNGfK,

## Inspiration

---

**Ein Diamant ist ein Stück Kohle, das  
Ausdauer hatte.**



© pexels

## Best-Practice Ausschreibung

---

Gegenseitig voneinander lernen – dazu bestehen Netzwerke. Die Erfahrungen teilen, gemeinsam hemmende und hindernde Faktoren überwinden und sich mit Gleichgesinnten in den Austausch begeben. Das ist das vorrangige Ziel der [Best-Practice Ausschreibung](#) des DNGfK und der IKK Classic.

Dabei kommt es auf Sie an – **seien Sie aktiv** in unserem Netz und nehmen Sie an der Best-Practice Ausschreibung teil. Auf dem Symposium, welches durch interessante Beiträge und motivierende Impulse eröffnet wird, erhalten die ersten drei Gewinner einen Preis. Neben anregenden Diskussionen stellt die [Netzwerkveranstaltung am 02.11.2022](#) in Präsenz den Rahmen für die Mitgliederversammlung 2021/ 2022 dar.

### Vernetzt sein - Netzwerk leben!

Bitte berücksichtigen Sie die Deadline (31.08.2022).



Das DNGfK schreibt zusammen mit der IKK Classic einen Wettbewerb aus, bei dem die ersten **drei Gewinner einen Bonus** erhalten!

Wenn Sie ein Best-Practice-Beispiel für Patient:innen (und Angehörige), Mitarbeitende oder für die Region in Ihrem Unternehmen leben, dann bewerben Sie sich!

Fassen Sie Ihre nachhaltige Maßnahme in einem **Konzept** zusammen, bei dem der **Hintergrund**, die **Intervention**, das **Ziel** und der **Umsetzungsstand** deutlich wird. Das Konzept darf 4 bis 8 DIN-A4-Seiten mit Schriftgröße 12 umfassen.

Reichen Sie Ihr Konzept bis zum **31.08.2022** ein und erhalten für den ersten Platz 3.000,00 €, für den zweiten Platz 2.000,00 € und für den dritten Platz 1.000,00 €!

Die Konzepte werden von einer qualifizierten Jury, zusammengestellt aus Vertreter:innen des Vorstandes, des wissenschaftlichen Beirats, der Geschäftsstelle, der IKK Classic und eines unvoreingenommenen Dritten, bewertet und aufbereitet. So können auf der **Netzwerkveranstaltung am 02.11.2022 im direkten Erfahrungsaustausch alle teilnehmenden Mitgliedseinrichtungen von allen lernen!**



Seien Sie aktiv und nutzen Ihre Chance!

*Vernetzt sein - Netzwerk leben!*



Sommer, Sonne, Urlaub! Nicht nur Hautschutz ist in den Sommermonaten wichtig, sondern auch richtiges Verhalten bei körperlicher Aktivität, eine der Hitze angepasste Ernährung und angemessenes Trinkverhalten.

Hier sind sechs Tipps für den Sommer:

### Auf Hautschutz achten

Und Schwups! Da ist es passiert - der erste Sonnenbrand ist da. Egal, ob bei der Gartenarbeit, in der Stadt oder am Strand: Auf Sonnenschutz für Ihre Haut sollten Sie nicht verzichten. Ihre Haut wird es Ihnen danken! Greifen Sie gern zu octocrylenfreie Cremes und höheren Lichtschutzfaktoren, da in der Regel weniger von einer Sonnencreme aufgetragen und so der Lichtschutzfaktor nicht erreicht wird. Gehen Sie je nach Hauttyp nur 5-20 Minuten ungeschützt in die Sonne.

### Ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen

Um Ihren Durst sinnvoll zu stillen, trinken Sie zimmerwarme ungesüßte Getränke. Denn je mehr die Temperatur des Getränks von Ihrer Körpertemperatur abweicht, desto stärker arbeitet der Körper daran, diese Temperaturspanne wieder auszugleichen. In der Folge schwitzen Sie noch mehr als vorher.

Trinken Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter am Tag. So lautet eine Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Wenn die Temperaturen über 35 Grad steigen und Sie trotz der Hitze viel Sport machen oder in Haus und

Garten körperlich arbeiten, erhöht sich Ihr Flüssigkeitsbedarf – trinken Sie dann also lieber das Doppelte. Insbesondere bei einigen Krankheiten ist eine passende Flüssigkeitsbilanz zu beachten.

### Stellt Alkohol ein Problem dar?

So verlockend das kühle Bier oder ein Glas Prosecco sein mag: An heißen Tagen ist Alkohol keine gute Idee, vor allem nicht, um den Durst zu bekämpfen. Denn in Kombination mit warmer Sommerluft führt er zu Müdigkeit und begünstigt zusätzlich die Schweißbildung.

### Wasserspende Lebensmittel essen

Durch eine bewusste, dem Sommer angepasste Ernährung ist die Hitze leichter erträglich. Schweres, fettiges Essen stellt bei hohen Temperaturen eine zusätzliche Belastung dar. Essen Sie vermehrt Gemüse- und Obstarten mit einem hohen Wasseranteil (z.B. Zucchini, Gurke, Apfel, Kirschen, Melone, Pfirsiche). Auch so können Sie Ihren Körper mit Flüssigkeit versorgen! Zubereitungen wie Fruchtsalate mit Nüssen, oder ein erfrischender Erdbeer-Bananen-Buttermilch-Drink sind im Sommer leicht bekömmlich und zudem erfrischend. Auch Suppen und Salate sind ideale Sommerspeisen.

### Körperliche Aktivität im Sommer

Ausdauersport sollten Sie im Sommer am besten nur in den frühen Morgen- oder späten

Abendstunden ausführen. Damit schonen Sie Ihren Kreislauf und können dennoch entsprechend Ihres Leistungszustandes trainieren.

Achten Sie besonders auf: Sonnenschutz, ausreichend Trinken, Wahl schattiger Plätze und Strecken, Tragen von Funktionskleidung und einen geeigneten Schutz für den Kopf und die Augen.

### Was gilt für Kinder?

Was für Eltern gilt, sollte insbesondere auch bei Kindern umgesetzt werden. Achten Sie auf schattige Plätze zum Spielen, meiden Sie die Mittagssonne, achten Sie auf Sonnenschutz,

Kopf- und Nackenbedeckung, eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und leichte Speisen. Beim Baden im Freien sollte ein T-Shirt getragen und Kleinkinder nie im Auto alleine gelassen werden. (vgl. medizinische Dienste 2022).



© pexels

## Krankenhäuser - eine viel zu wenig genutzte Ressource?

„Für mich sind Krankenhäuser kein Kostenfaktor, sondern eine viel zu wenig genutzte Ressource im Gesundheitssystem. Man könnte aus den Krankenhäusern noch viel mehr herausholen, wenn man sie entfesseln würde und ihnen mehr Möglichkeiten einräumen würde für die ambulante Versorgung und für die Hybridversorgung.“, sagte Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach (SPD).

Neben dem andauernden und wachsenden Mangel an Pflegefachkräften, stehen Krankenhäuser nun zusätzlich unter dem Druck aktueller Inflation und der zurückgehenden und konsequent niedrigen Fallzahlen. Dies

und die leistungsabhängige Krankenhausfinanzierung trägt laut DKG-Vorsitzenden Gerald Gaß dazu bei, dass die Stabilisierung der Krankenhäuser in den kommenden Wochen und Monaten nicht mehr gestemmt werden können. Insbesondere da schon heute 60 Prozent der Krankenhäuser rote Zahlen schreiben.

Den Verlust begründet Karl Lauterbach sachlogisch damit, dass die Nachfrage nach planbaren Leistungen durch die Coronapandemie zurückgeht, während die Kosten gleichbleiben. Das Problem dabei liegt einerseits darin, dass die gesetzliche Krankenversicherung ein Defizit aufweist, die Sozial-

beiträge aber nicht über 40 Prozent steigen sollen und bereits bei 39,95 Prozent liegen. Zudem muss die Schuldenbremse berücksichtigt werden.

Andererseits besteht die große Problematik der Investitionskostenfinanzierung. Dabei stellen die Bundesländer den Krankenhäusern schon seit geraumer Zeit weniger Investitionsmittel zur Verfügung, als diese benötigten. Da Krankenhäuser Geld aus den Betriebsmitteln für die Investitionen nutzen müssen, können sie die Gelder weder für die notwendige Digitalisierung noch für attraktive Arbeitsbedingungen zur Personalgewinnung einsetzen.

Auf den seit längerem diskutierten Lösungsansatz, dass der Bund die Länder bei den

Investitionsmitteln unterstützt reagiert der Gesundheitsminister wie folgt: „Bei den Investitionskosten sind die Länder in der Pflicht. Sie wollen ja auch nicht auf die Krankenhausplanung verzichten. Wenn die Länder bereit wären, dem Bund bei der Krankenhausplanung Rechte abzugeben, wäre ich bereit, darüber nachzudenken, dass sich der Bund an den Investitionskosten beteiligt. Der Bund wird aber nicht zahlen, ohne Rechte bei der Krankenhausplanung zu gewinnen.“

Neben einem Gesetz zur Personalbemessung, die an der Belastung der Pflegekräfte orientiert ist, denkt die Politik über Hybrid-DRGs und die Weiterentwicklung des DRG-Systems nach (vgl. Ärzteblatt 2022).

### **Ausgewählte Gesundheitstage**

---

Gesundheitstage bieten sich sehr gut an, um auf bestimmte Gesundheitsthemen aufmerksam zu machen. Nachfolgend erhalten Sie eine ausgewählte Übersicht an Gesundheitstagen:

22.07.2022	Welttag des Gehirns
28.07.2022	Welt-Hepatitis-Tag
30.07.2022	Internationaler Tag der Netzhaut
01.-07.08.2022	Weltstillwoche
19.08.2022	Welttag der humanitären Hilfe
04.09.2022	Welttag Sexuelle Gesundheit

Weitere Gesundheitstage sowie zentrale Ansprechpartner finden Sie [hier](#).



Nächste Ausgabe erscheint im September 2022

## Impressum

Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen gem. e.V. (DNGfK) |  
Vorstand: Dipl. Med. Olaf Haberecht (Vorsitzender) | Michael Dieckmann | Helmut Hildebrandt |  
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<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.