

Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer des DNGfK,

Inspiration

**„Ein Schiff ist sicherer, wenn es im
Hafen liegt. Aber dafür werden Schiffe
nicht gebaut.“** (Paulo Coelho)



© pexels, Joao Ricardo Januzzi

DNGfK Netzwerktreffen 02.11.2022 – Nehmen Sie teil!

Das Deutsche Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen (DNGfK) ist am 02.11.2022 Gastgeber einer Netzwerkveranstaltung, zu der **bestehende und potentielle Mitglieder und Interessierte herzlich eingeladen** sind. Lernen Sie uns und unsere Arbeit kennen, netzwerken Sie mit uns und gewinnen Sie neue Impulse aus unseren spannenden Vorträgen, fachlichen Diskussionen und von Best-Practice-Beispielen aus dem DNGfK. Experten wie Herr Dr. h. c. Hildebrandt und Herr Laurenz referieren zu regionaler Vernetzung und Gesundheitskompetenz als Schlüsselfaktoren für ein erneuertes Gesundheitswesen. Impulse sollen unter anderem auch durch die Vorträge von Herrn Prof. Dr. Jäckel,

der ein Spezialist für Qualitätsverträge ist, und Herrn Dipl.-Med. Haberecht entstehen, der sich intensiv mit New Work in Gesundheitseinrichtungen beschäftigt hat. Um die Arbeit vom DNGfK vorzustellen wird Herr Mag. Theolog. Brandt als ehemaliger Vorstandsvorsitzender des DNGfK eine Nachbetrachtung der Entwicklung des Vereins vornehmen, welche durch Frau Derenthal als aktuelle Geschäftsleiterin mit Visionen für die zukünftige Ausrichtung ergänzt wird. Freuen Sie sich auf diese Vorträge und Betrachtungen und auf weitere spannende Impulse und Einblicke, diskutieren Sie über fachspezifische Fragen mit uns in einer Podiumsdiskussion und lernen Sie die besten drei Best-Practice-Beispiele aus unserem Netzwerk kennen.

Alle notwendigen Informationen finden Sie auch auf unserer [Website](#) und nachfolgend hier zusammengefasst:

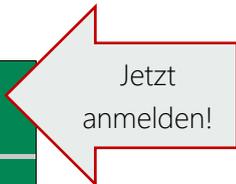
Wann? Am 02.11.2022

Wo? In Göttingen im Hotel Eden

Was? Netzwerken und Austauschen mit anderen Mitgliedern und externen und internen Gesundheitsexperten

Wie? Als Mitglied einfach kostenlos teilnehmen. Wenn Sie interessierte netzexterne Personen einladen und mitbringen wollen, so können diese ebenfalls für eine Service- und Personalpauschale von 200,00 Euro teilnehmen.

Dies ist unser spannendes Programm:



„Gesundheitseinrichtungen 3.0 – New Health im Kontext des DNGfKs und gesamtpolitischer Diskussionen“		
Vorträge	Referenten	Zeit
Zukunft Gesundheit - multisektorale Vernetzung	Dr. h. c. H. Hildebrandt	08:00 - 08:40
Die Ottawa Charta und das DNGfK - eine rückblickende Betrachtung	Mag. theol. E. Brandt	08:40 - 09:20
Wir im Quartier - Gesundheitskompetenz in der Nachbarschaft	M. Laurenz	09:20 - 10:10
Kaffeepause		10:10 - 10:15
Gesundheitskompetenz und „Was hab'ich“ Entlassmanagement	Dipl.-Inf., MPH A. Jonietz	10:15 - 10:45
Qualitätsverträge nach §110a SGB V - politische Utopie und kreative Vertragsgestaltung	Prof. Dr. R. Jaeckel	10:45 - 11:15
Audit Beruf und Familie	O. Schmitz	11:15 - 11:45
New Work in Gesundheitseinrichtungen	Dipl.-Med. O. Haberecht	11:45 - 12:15
Regionale Vernetzung: Gesunder-Werra-Meißner Kreis	S. Renner	12:15 - 12:35
Mittagessen		12:35 - 13:10
Gesundes Führen	T. Ross	13:10 - 14:00
MySports	Dipl. -Oec. M. Kirsch	14:00 - 14:15
Neue Wege des DNGfK	M.Sc. M. Derenthal	14:15 - 15:00
Die Rolle der Krankenkassen im Gesundheitswesen	F. Klingler	15:00 - 15:20
Vorstellung und Auszeichnung der Best Practice Beispiele	Jury	15:20 - 15:50
Podiumsdiskussion		15:50 - 16:30
Zusammenfassung und offener Austausch	Dipl.-Med. O. Haberecht	ab 16:30

Melden Sie sich gerne unter info@dngfk.de bis zum 24.10.2022 an!

Obwohl der menschliche Körper nicht für langes Sitzen geschaffen ist, verbringen Menschen in den Industrienationen trotzdem durchschnittlich 9,6 Stunden täglich im Sitzen. Das sind etwa 55-75 Prozent der wachen Zeit (Brehm, n.d.).

Immer mehr Studien belegen, dass das lange Sitzen ein gesundheitlicher Risikofaktor ist. Unter anderem nimmt die Stoffwechselaktivität ab, die Herzfunktion lässt nach, die Aktivität des Immunsystems wird geschwächt und das Gehirn wird nicht ausreichend versorgt, was zur Trägheit und Müdigkeit führen kann (vgl. Froböse in Hohnmann-Jeddi, 2022).

Die Chiba Universität hat 25.000 Arbeiter über drei Jahre lang beobachtet und konnte feststellen, dass das Sitzen vor einem Computer über einen längeren Zeitraum zu Depressionen führen kann. Wer mehr als fünf Stunden täglich am Schreibtisch sitzt, wird wahrscheinlicher von psychischen Auffälligkeiten und Störungen betroffen sein als diejenigen, die weniger Stunden sitzend verbringen (vgl. Kato et al., 2002).

Zudem entsteht durch eine langanhaltend vorbeugte Körperhaltung das sogenannte „forward head syndrom“, bei dem die Nackenmuskeln sich verkürzen und verdicken. Die S-Kurve der Wirbelsäure wird beeinträchtigt, wodurch Schmerzen entstehen

(vgl. Lotfian et al., 2015).

Während des Sitzens geht der Körper in eine Art „Speichermodus“: Nach 45-60 Minuten funktioniert der Kreislauf so reduziert, dass die Zellen unterversorgt sind. Diesem Effekt kann das Stehen und leichte körperliche Aktivität eingestreut in den Tagesablauf entgegenwirken, weil kurze Unterbrechungen des Sitzens die metabolischen Folgen abmildern (vgl. Froböse in Hohnmann-Jeddi, 2014).

An den Folgen des Tabakkonsums sterben weltweit ca. 7,6 Millionen Menschen jährlich, an **Bewegungsmangel mehr als 5,3 Millionen**. Acht Prozent der Todesfälle kann auf Bewegungsarmut zurückgeführt werden und fast jeder zehnte Todesfall hängt damit zusammen. Eine Untersuchung belegt, dass diejenigen, die täglich mehr als sechs Stunden sitzen, im Vergleich zu Menschen, die weniger als vier Stunden täglich im Sitzen verbringen, ein erhöhtes Sterberisiko aufweisen (Bernstein et al., 2010). Wer mehr als sechs Stunden pro Tag über 10-20 Jahren sitzende Tätigkeiten ausübt, kann mit einer sieben Jahre reduzierten Lebenserwartung rechnen. Zwischen dem Rauchen und dem Sitzen besteht jedoch ein bedeutsamer Unterschied: Alle wissen, welche Risikofaktoren durch das Rauchen entstehen – dies wird auf der Zigarettenpackung dargestellt. Aber niemand weiß, welche Folgen das lange Sitzen ohne

Unterbrechungen mit sich bringt.

Auf einem Blick: Evidenzbasierte Folgen vom langen Sitzen

- 3x höheres Risiko an Depressionen zu leiden sowie häufigeres Auftreten von psychischen Auffälligkeiten und Störungen
- 54% höheres Risiko für einen Herzinfarkt
- Erhöhtes Diabetes-Risiko durch höhere Blutglucosewerte und Insulinantwort
- Gewichtszunahme
- Erhöhtes Sterberisiko
- Lebenszeitverkürzung um 7 Jahre

Tipps für ein gesundes Sitzverhalten

1. Stehsitztische benutzen

Nutzen Sie Stehsitztische, wenn diese an Ihrem Arbeitsplatz zur Verfügung stehen. So kann man bequem zwischen Stehen und Sitzen wechseln.

2. Arbeitsplatz gesund einrichten

Der Monitor soll mindestens eine Armlänge vom Körper entfernt sein und soll so eingestellt werden, dass man schräg nach unten auf den Bildschirm schaut. Die Sitzhöhe ist passend, wenn Ihr Becken mit den Knien einen rechten Winkel bildet und die Höhe der Armlehnen ist richtig, wenn die Ellbogen im

90-Grad-Winkel zwischen Ober- und Unterarm auf der Schreibtischoberfläche liegen. Die Höhe der Schreibtisch kann bestimmt werden, indem die Oberflächen von Armlehnen und Tisch eine durchgehende Ebene bilden.

3. Ordentlich sitzen

Dabei sollen die Füße parallel zueinanderstehen. Es soll vermieden werden, dass man den ganzen Tag in einer Position sitzt.

4. Anzeichen des Körpers wahrnehmen

Wenn Sie das Bedürfnis spüren, sich mehr zu bewegen oder wenn Verspannungen, Konzentrationsmangel, Müdigkeit oder Schmerzen auftreten, sollten Sie dem nächsten Tipp folgen.

5. Aufstehen

Ignorieren Sie Ihren Bewegungsdrang nicht! Es wird empfohlen, jede Stunde für einige Minuten aufzustehen und sich bewegen. Ein gutes Verhältnis zwischen Sitzen und Stehen kann die Risikofaktoren mindern.

6. Dynamisches Sitzverhalten

Durch eine abwechslungsreiche Körperhaltung im Sitzen oder kurze Bewegungseinheiten während Telefonaten können Sie Ihre Blutzirkulation maßgeblich verbessern und Ihr Gehirn wird besser mit Sauerstoff

versorgt.



© Forstmann 2022

Gesundheitstage

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

24.10. – 30.10.2022	Europäische Kampagne "Gesunde Arbeitsplätze"
27.10.2022	Welt-Ergotherapie-Tag
01.11. - 30.11.2022	Herzwochen
14.11.2022	Weltdiabetestag
25.11.2022	Internationaler Tag gegen die Gewalt an Frauen
01.12.2022	Welt-Aids-Tag

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



Nächste Ausgabe erscheint im Dezember 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^{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.