

Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer des DNGfK,

## Eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins Neue Jahr

Das DNGfK wünscht Ihnen und Ihren Familien eine **besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2023!** 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 2023.



(pixabay, 2015)

## Aktualität der Daten



Sehr geehrte Mitglieder,

auch in Zukunft ist es für uns als DNGfK wichtig mit Ihnen unkompliziert die Kommunikation aufrecht zu erhalten. Um dies weiterhin zu gewährleisten, bitten wir um Ihre Unterstützung. Sobald sich Ihre Daten, bezüglich Adresse, Telefonnummer etc. ändern, bitten wir Sie uns darüber zu informieren. Die Aktualität der Daten ermöglicht Ihnen und uns einen stetigen Kommunikationsfluss.

Bildquelle: Pixabay (2013)

## Mitglieder werben Mitglieder

### Netzwerken wie im Duden - Was verstehen wir darunter?

Kontakte knüpfen, Kooperationen eingehen, Wissenstransfer, gegenseitige Unterstützung- Das sind Schlagwörter, welche das Netzwerken am besten kurz beschreiben. Als Mitglied eines Netzwerkes können einige Vorteile genossen werden. Der Austausch von Expertenwissen durch die Mitglieder aus diversen Gesundheitseinrichtungen dient zur Wissens- und Erkenntniserweiterung für das eigene Unternehmen. Zusätzlich kann durch das Knüpfen der Kontakte eine gegenseitige Unterstützung gewährleistet werden. Der Nutzen eines Netzwerkes ist sowohl groß als auch nachhaltig.

## Mitglieder werben und tolle Prämien erhalten!

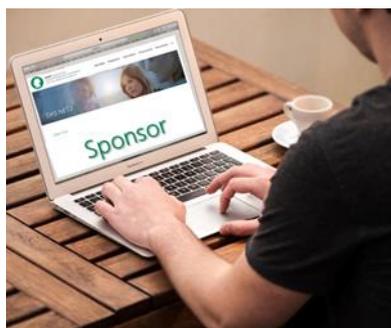
### 7 gute Gründe Mitglied im DNGfK zu werden:

- ❖ Bereitstellung von Standards für die nachhaltige Umsetzung von BGM in Gesundheitseinrichtungen
- ❖ regelmäßiger Wissens- und Erfahrungsaustausch über thematische Arbeitsgruppen (New Work, Gesunde Regionen, Qualitätsverträge, Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)), das HPH und Netzwerkveranstaltungen
- ❖ vergünstigte Kooperationen für den Bereich BGM
- ❖ regelmäßige Informationen zum DNGfK, über das Gesundheitswesen und zu Best-Practice-Beispielen über Newsletter und DNGfK<sup>Digest</sup>
- ❖ Angebot BGM-Curriculum und Zugriff auf die Lerninhalte über eine Online Plattform
- ❖ fachliche Unterstützung bei Kostenträgerverhandlungen
- ❖ öffentlichkeitswirksame Zertifizierung als Mitglied des Deutschen Netzes Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen

### Wählen Sie aus den aufgeführten Prämien Ihre Wunschprämie:



50% auf Ihren Mitgliedsbeitrag im nächsten Jahr



Positionierung als Kooperationspartner auf der DNGfK-Webseite für zwei Jahre



20% Kostenreduzierung auf die nächste Fort-, Aus- und Weiterbildung des DNGfK

Sie erhalten Ihre Prämie, wenn Sie ein weiteres Mitglied werben und dies für mindestens ein Jahr im DNGfK bleibt.

**Vielen Dank für Ihr Mitwirken!**

## Wann wird es zu viel?-Psychische Gesundheit

Was kann Stressreaktionen auslösen? Stress kann in allen Lebenswelten, wie z.B. im Beruf, Studium, Schule, Ausbildung, Partnerschaft, Familie oder im Freundeskreis auftreten und auch aus verschiedenen Gründen ausgelöst werden. Eine Umfrage zum Thema „Auslöser für Stress und Ängste“, durch Appinio, von Personen im Alter zwischen 16 und 65 ergab, dass Trauerfälle, die Arbeit oder wirtschaftliche Probleme die häufigsten Gründe für das Empfinden von Stress sind. Ebenso sind auch Einsamkeit, der Gesundheitszustand, soziale Bindungen und Partnerschaften genannte Auslöser. Aus diesen Ergebnissen lässt sich schließen, dass bei jedem Menschen unabhängig von der Altersgruppe, die unterschiedlichsten Gründe eine Stressreaktion herbeiführen können.



(Statista, Umfrage zu Auslösern von Stress und Ängsten in Deutschland, 2021)

Bleiben solche Belastungen über einen längeren Zeitraum oder dauerhaft bestehen, kann dies zu einer Überlastung sowie einer psychischen Erkrankung führen. Eine Stressreaktion bzw. Überlastung zeigt sich bspw. durch innere Anspannung/ Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten, Nervosität, Reizbarkeit, Unzufriedenheit, Angst oder Wut. Die häufigsten psychischen Erkrankungen, welche durch Stress entstehen, sind Depressionen, Angststörungen und Burn-out-Syndrom. Trotz der allseits bekannten Auswirkungen von Stress, gibt es nur einen eingeschränkt offenen Umgang mit psychischen Belastungen innerhalb der Gesellschaft. Häufig werden ebendiese psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen belächelt, obwohl z.B. 15,4% der Erwachsenen (ab 18 Jahre) an einer Angststörung (Panikattacken, Sozialphobie etc.) leiden (vgl. Statista, Die häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland, 2020). Um einen offenen Umgang mit der psychischen Gesundheit zu erweitern, wurde z.B. die Initiative *Offensive Psychische Gesundheit von der Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA)* in Kooperation mit dem Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS), dem Bundesministerium für Gesundheit (BMG), dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) sowie zentraler Akteur\*innen der Prävention und Fach- und

Betroffenenverbände gegründet. Dieses Bündnis belief sich vom Zeitraum 2020 bis 2021 und hatte zum Ziel **mehr Offenheit im Umgang mit psychischer Gesundheit in der Gesellschaft innerhalb aller Lebenswelten**, wie Beruf, Studium, Familie etc. zu schaffen. Des Weiteren sollten Präventionsakteur\*innen und Multiplikator\*innen stärker vernetzt und ihre **Hilfsangebote lebensweltübergreifend** enger verzahnt werden. Außerdem sollen Betroffene eine bessere Übersicht der **Präventionsangebote** erhalten, damit sie diese einfacher aufsuchen und frühzeitig nutzen können (INQA, Offensive Psychische Gesundheit, 2022). Jeder kann jedoch selbständig präventiv handeln, um **psychische Erkrankungen vorzubeugen**. Das **Risiko** eine psychische Erkrankung zu erleiden, kann **minimiert** werden, indem ein stabiles Umfeld vorhanden ist. Das heißt, es sollten vorrangig **wenige Stressfaktoren bewältigt**, dafür jedoch viel **Unterstützung innerhalb der Familie, im Freundeskreis oder im Arbeitsumfeld** etc. ermöglicht werden. Außerdem wirkt es vorbeugend, wenn man sich **regelmäßig aktiv bewegt, soziale Kontakte pflegt, sich an neuen Dingen ausprobiert, sich kreativ auslebt** und eine **individuelle Balance zwischen Anspannung und Entspannung** schafft.

Um Ihre Entspannung zu unterstützen, bieten unsere Kooperationspartner

- [Mesana](#)
- [7Mind](#)
- [brainLight](#)

passende Angebote an.

Des Weiteren ist es wichtig, **über Probleme** und vermeintliche **Alltagssituationen zu reden** und sich bei Bedarf die **nötige Hilfe** zu suchen und diese anzunehmen. Wird professionelle Unterstützung benötigt, kann zunächst das Gespräch mit dem Hausarzt in Anspruch genommen werden, um dann weitere Schritte einzuleiten wie z.B. nach **Therapiemöglichkeiten** zu suchen, **Selbsthilfegruppen/-foren** aufzusuchen oder **individuelle Lösungen** zu finden. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, sogenannte psychologische Notdienste telefonisch (auch anonym) zu kontaktieren. Darunter zählen z.B. Notfalltelefon Suizid Deutschland, Telefonseelsorge sowohl für Erwachsene und Kinder/Jugendliche oder das Seelefon des Bundesverbands der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. (BApK).

Der Erhalt der psychischen Gesundheit und der offene Umgang mit psychischen Erkrankungen sind essenziell, um ein gesundheitsförderliches Leben verbringen zu können.

### Gripeschutzimpfung war noch nie so wichtig wie jetzt

Kontaktbeschränkungen, Abstand, Masken und Desinfektion: in den letzten Jahren hat die Covid-Pandemie unser Leben eingeschränkt. Der Körper war viel weniger Viren und Bakterien ausgesetzt, wodurch das Immunsystem deutlich schwächer geworden ist. Aufgrund der weitgehenden Hygienemaßnahmen zur Eindämmung der Pandemie gab es in den vergangenen Wintern nur milde Grippezeiten. Jedoch warnen Expert\*innen 2022/23 vor einer starken Grippezeit auf Grund des geschwächten Immunsystems der Bevölkerung (vgl. Huckriede et al., 2022).

Die Grippe ist eine akute Erkrankung der Atemwege, die durch drei verschiedene Typen der Influenzaviren (A, B und C) hervorgerufen wird. Die Grippeviren werden durch Niesen, Husten oder Sprechen verbreitet und durch Atem bzw. Hautkontakt übertragen (Feldkamp & Frey, 2018). Charakteristische Symptome sind Fieber, Gliederschmerzen oder trockener Husten, die plötzlich und heftig auftreten.

Zum Schutz gegen die Grippe wird jährlich ein neuer Impfstoff zusammengestellt, der Bruchstücke von abgetöteten Viren enthält. Dies ist nötig, denn Influenzaviren verändern ihre Oberfläche permanent, weshalb die aktuell dominierenden Virenstämme je nach Jahr in

Laboren untersucht werden müssen. Der Impfstoff schützt gegen mehrere Virenstämme: diese Saison wurde die Mehrfachimpfung aus der Virenstämme Influenza A (H1N1 und H3N2) entwickelt und enthält außerdem Antigene der Influenza-B-Linien Austra und Phuket (Förster et. al, 2022).

Die Wahrscheinlichkeit, nach der Inanspruchnahme der Mehrfachimpfung an der Grippe zu erkranken, beträgt 0,5%-6%, was signifikant weniger ist, als ohne Impfung (Pacífico, 2021). Außerdem gilt die Impfung mit einer Wirksamkeit von 70-90% als vertrauensvollster Schutz (Pacífico, 2021). Grippegefährdet sind insbesondere Menschen über 60 Jahre, da bei diesen laut den Daten des Robert Koch-Instituts die meisten Todesfälle auftreten (Frohn & Günther, 2022). Daher empfehlen seit 2021 Expert\*innen einen Hochdosis-Grippeimpfstoff für Ältere ab 65 Jahren. Für Kinder steht sogar ein Lebendimpfstoff als Nasenspray zur Verfügung, der jedoch von der Ständigen Impfkommission (STIKO) nicht bevorzugt wird (Frohn & Günther, 2022).

Die Gripeschutzimpfung hilft bei der Vermeidung der Erkrankung und schützt gleichzeitig unser Herz. Folgen der Grippe können anhaltende Herzschwäche oder sogar ein Herzinfarkt sein (Rieß & Ziegenspeck, n.d.). Laut einer Studie der Universität Toronto erhöht sich das

Risiko für einen Herzinfarkt in den ersten sieben Tagen besonders beim Influenza Typ-B um das Sechsfache (Campitelli et.al, 2018). Außerdem kann es während der Erkrankung zu Herzmuskelentzündung kommen, was in den meisten Fällen gar nicht bemerkt wird. Wird in der Zeit einer Grippeerkrankung auf körperliche Aktivität nicht verzichtet, können lebensbedrohliche Komplikationen, wie Herzrhythmusstörungen oder plötzlicher Tod, auftreten (Feldkamp & Frey, 2018). Die Krankheit muss vollständig auskuriert sein, bevor Erkrankte wieder ohne Risiko körperlich aktiv werden dürfen.

Laut der Empfehlung der Ständigen Impfkommission sollen sich Risikogruppen jedes Jahr impfen lassen, damit das aktuell breite Virenspektrum weitestgehend abgedeckt wird. Zudem sollte jeder selbstverantwortlich handeln und die Hände mit Seife waschen, das Berühren von Mund, Nase und Augen vermeiden sowie statt der Handfläche in die Armbeuge husten.

In den einzelnen Grippewellen sterben bis zu 25.000 Menschen in Deutschland (Robert Koch Institut, 2022). Dies beweist auch, dass die Sorgen vor der Grippe trotz Covid-Pandemie nicht verdrängt werden dürfen.



(Robert Koch Institut, 2022)

## Jahresübersicht 2023

Januar		Treffen Vorstandssitzung; DAK-Studie
Februar	DNGfK <sup>Digest</sup>	Treffen AG New Work
März	Newsletter	Treffen Student. & wissenschaftl. Beirat; AG Gesunde Regionen
April	DNGfK <sup>Digest</sup>	Treffen AG BGM
Mai		Treffen AG Qualitätsverträge
Juni	DNGfK <sup>Digest</sup>	
Juli		Treffen Student. & wissenschaftl. Beirat; AG New Work
August	DNGfK <sup>Digest</sup>	Treffen AG Gesunde Regionen
September		Treffen AG BGM
Oktober	DNGfK <sup>Digest</sup>	Treffen AG Qualitätsverträge, Mitgliederversammlung & Symposium
November	Newsletter	Treffen Student. & wissenschaftl. Beirat
Dezember	DNGfK <sup>Digest</sup>	



(pexels, 2022)

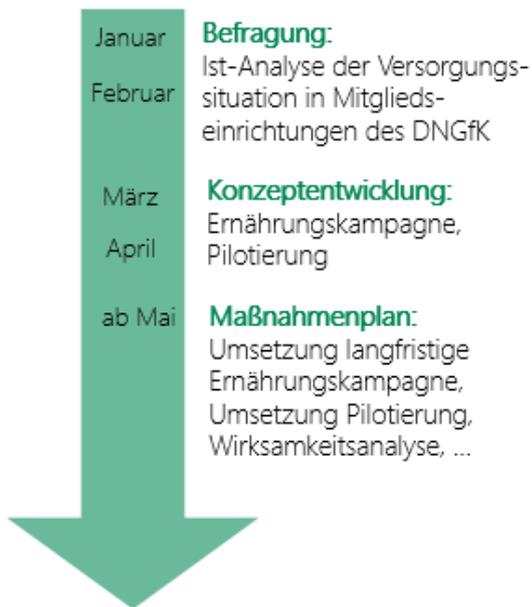
### FairPflege deine Mitarbeitenden!

Ein Projekt für ein modernes Versorgungskonzept

Das DNGfK und die DAK-Gesundheit und deren Dienstleister GESOCA GmbH und die Kraaibeek GmbH initiieren ein gemeinsames Projekt für Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen.

Seien Sie dabei!

Was sind die Inhalte des Projektes?



Was sind die Hauptziele von „FairPflege“ deine Mitarbeitenden!“?

- Offenlegung der Ist-Situation der Versorgungsstruktur in Krankenhäusern und Gesundheitseinrichtungen im DNGfK,
- Entwicklung, Anwendung und Evaluation einer Ernährungskampagne,
- eigenverantwortliche Implementierung eines modernen durch Kennziffern gestütztes Verpflegungsmodell mit anteiliger Gegenfinanzierung

Mit Ihrer Unterstützung können wir bedarfsgerechte Versorgungsmaßnahmen erarbeiten, die wir im Weiteren mit anteiliger Gegenfinanzierung direkt in einigen Mitgliedshäusern des DNGfK pilotieren.

Nutzen Sie Ihre Chance! Nehmen Sie sich bitte bis zum 28.02.2023 **10 Minuten** Zeit, um an unserer Online-Befragung teilzunehmen.

Wir würden uns freuen, Sie bei der Erhaltung der **Gesundheit** und **Leistungsfähigkeit** Ihrer Mitarbeiter sowie Ihrer **Arbeitgeberattraktivität** unterstützen zu können.

Verwenden Sie den [folgenden Link, um zur Befragung](#) zu gelangen.

Bei weiteren Fragen steht Ihnen unsere Geschäftsstelle oder diese Informationsseite gerne zur Verfügung.

## 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<sup>Digest</sup> wurden nach bestem Wissen und  
Gewissen erstellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit der gemachten Angaben können die Autoren dennoch nicht über-  
nehmen. Die Nutzung der Informationen erfolgt auf eigene Gefahr.

## Quellen

Statista (2021). Appinio. Umfrage zu Auslösern von Stress und Ängsten in Deutschland 2021. *Was löst bei dir persönlich Stress oder Ängste aus?*. Abgerufen von <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1296223/umfrage/umfrage-ausloeser-fuer-stress-und-aengste/>

Statista (2020). Gesundheit. *Die häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland*. Abgerufen von <https://de.statista.com/infografik/22218/haeufigste-psychische-erkrankungen-in-deutschland/>

INQA (2022). Offensive Psychische Gesundheit. *Ziele und Partner\*innen der Offensive*. Abgerufen von <https://inqa.de/DE/vernetzen/offensive-psychische-gesundheit/ziele-und-partner-der-offensive.html>

Robert Koch Institut (2022). *Für wen wird die Impfung gegen die saisonale Influenza empfohlen?* Abgerufen von <https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Impfen/Influenza/FAQ01.html>, am 06.12.2022

Robert Koch Institut (2022). *Influenza-Surveillance in Deutschland*. Abgerufen von [https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Influenza/FAQ\\_Liste\\_Surveillance.html](https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Influenza/FAQ_Liste_Surveillance.html), am 06.12.2022

Rieß, U. & Ziegenspeck, V. (n.d.). *Die Grippeimpfung schützt auch das Herz*. Abgerufen von <https://www.hausarzt-bs.de/gesundheitsstipp-alt/87-gesundheitsstipps/198-die-grippeimpfung-schuetzt-auch-das-herz.html>, am 06.12.2022

Frohn, B. & Günther, H. (2022). *Grippe – alles zur Viruserkrankung und zum Impfschutz*. Abgerufen von <https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/krankheiten-a-z/grippe-viruserkrankung-1003972>, am 06.12.2022

Pacifico, C. (2021). *Grippeimpfung pro und Contra*. (Central-Apotheke Thalwil AG (Hrsg.)). Abgerufen von <https://www.apotheke-thalwil.ch/serviceleistungen/impfungen/grippeimpfung/grippeimpfung-pro-und-contra>, am 06.12.2022

Förster, R., Geerdes-Fenge, H., Günther, T., Mühlenfeld, H.-M., Pletz, M. & Waldeck, F. (2022). *Grippeimpfung: Warum sie in der Saison 2022/2023 so wichtig ist*. Abgerufen von <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheits/Grippeimpfung-Warum-sie-in-der-Saison-2022-2023-so-wichtig-ist,gripeschutz104.html>, am 06.12.2022

Feldkamp, T. & Frey, N. (2018). *Bluthochdruck: Grippe-Impfung schützt das Herz*. Abgerufen von <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheits/Grippe-Fuer-wen-ist-Impfung-sinnvoll,gripeschutzimpfung100.html>, am 06.12.2022

Dürwald, R., Huckriede, A., Ludwig, S. & Rose, M. (2022). *Droht uns im Winter eine schwere Grippewelle?* Abgerufen von <https://www.sciencemediacenter.de/alle-angebote/rapid-reaction/details/news/droht-uns-im-winter-eine-schwere-grippewelle/>, am 06.12.2022

Campitelli, M.A., Chung, H., Crowcroft, N.S., Gubbay, J.B., Karnauchow, T., Katz, K., Ko, D.T., Kwong, J.C., McGeer, A.J., McNally, D., Richardson, D.C., Rosella, L.C., Schwartz, K.L., Simor, A., Smieja, M. & Zahariadis, G. (2018). *Acute Myocardial Infarction after Laboratory-Confirmed Influenza Infection*. Abgerufen von <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1702090>, am 06.12.2022