



© Pixabay

Sehr geehrte und liebe Mitglieder, Freunde und Förderer des DNGfK,

das neue Jahr ist bereits in vollem Gange, während erst seit ein paar Tagen die Natur in frühlingshafter Schönheit erwacht.

Wir freuen uns auf ein Jahr, das viele Ideen bereit hält, kreative Umsetzungen anstrebt, vielversprechende Kooperationen aktiviert und gemeinsame Aktivitäten verspricht.

Dazu haben wir verschiedene Arbeitsgruppen (AG's) gegründet, die ab April belebt werden sollen. Nutzen Sie die Chance und Plattform dazu, mit Gleichgesinnten und potentiellen Partner:innen engagiert ins Gespräch zu gehen. Die AG's sind eine Möglichkeit zum Vernetzen – je aktiver jede:r Einzelne ist, desto erfolgsversprechender ist dies. Wir freuen uns auf den Austausch!

Sie kennen unsere AG's noch nicht? [Dann schauen Sie gerne auf unsere Website](#). Dort werden auch die nächsten Termine veröffentlicht.

Wichtig erscheint uns - mit ihrer Unterstützung - eine erweiterte Mitgliedsakquise durchzuführen. Aus diesem Grund haben wir die Kampagne „Mitglieder werben Mitglieder“ ins Leben gerufen. Argumente Für und Wider sowie weitere interessante Informationen für (Noch-)Nicht-Mitglieder und Interessierte finden Sie auf unserer [Website](#) oder unseren [Social Media Accounts](#). Sollten Sie Fragen oder Anmerkungen haben, zögern Sie bitte nicht, unsere [Geschäftsstelle](#) zu kontaktieren. ***Wir freuen und bedanken uns über und für Ihr Interesse und Mitwirken!***

Mit Stolz möchten wir Sie informieren, dass wir neben einem hochkarätigen wissenschaftlichen Beirat zusätzlich einen studentischen Beirat gegründet haben. Die damit verbundene Idee sowie die personelle Besetzung lesen Sie ebenfalls in diesem Newsletter.

Sowohl der studentische Beirat, externe Expert:innen als auch unsere Geschäftsstelle arbeiten mit Freude an unseren digitalen Medien und der damit verbundenen weiteren Präsenz unseres Netzes. Wir veröffentlichen regelmäßige Beiträge auf Social Media sowie fachliche Impulse wie den Gesundheitstipp über unsere Website und per Mail. Wir erhoffen uns, Ihnen dadurch den einen oder anderen gesundheitsfördernden Gedanken wieder ins Bewusstsein zu rufen, den Sie direkt mit Ihren Kolleg:innen und Mitarbeitenden teilen können.

Sollten Sie diesbezüglich einen Wunsch haben, geben Sie uns gerne Bescheid!

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit der vorliegenden Ausgabe des Newsletters und hoffen, Sie inspirieren zu können.

Seien Sie gemeinsam mit uns aktiv – getreu unserem Motto:

„Vernetzt sein – Netzwerk leben!“



© Pexels

*Bleiben Sie gesund,
der gesamte Vorstand und die Geschäftsstelle des DNGfK*

Meldungen aus dem Netz

Gründung eines studentischen Beirats

Wir haben neben einem hochkarätigen wissenschaftlichen Beirat nun einen studentischen Beirat etabliert. Der studentische Beirat unterstützt dabei die Strukturierung des DNGfK, indem dieser unsere Angebote und Maßnahmen aus der Perspektive der Studierenden reflektiert und betrachtet, um damit Impulse für die Weiterentwicklung des Netzes geben zu können.

Das DNGfK teilt die feste Überzeugung, dass ein breit aufgestellter studentischer Beirat das Netz in vielerlei Hinsicht mit jungen und modernen Impulsen bereichern kann.

Im Gegenzug möchte das DNGfK Studentinnen und Studenten in Ihrer studentischen und beruflichen Laufbahn unterstützen, indem wir unser Netzwerk für Sie öffnen, Ihnen Plattformen bieten, eigene Ideen

und Artikel zu realisieren und zu veröffentlichen oder das DNGfK als praktischen Partner im Praxissemester oder bei der Betreuung von Bachelor- und/ oder Masterarbeiten in Betracht zu ziehen.

Diese vier Frauen sind aktuell im studentischen Beirat und haben das DNGfK bereits tatkräftig unterstützt.

Foto studentischer Beirat



(Von links): Lisa Gräbe, Lilli Iser, Orsi Simon, Antonia Voß

Im März konnten wir zum ersten Mal die Idee der Zusammenarbeit des Beirates erfolgreich umsetzen. In einem kreativen Meeting hat Frau Derenthal (Geschäftsführerin) gemeinsam mit Herrn Haberecht (Vorstandsvorsitzender) den Studentinnen aktuelle Projekte und Ideen des DNGfK vorgestellt und um neugedachte Hinweise gebeten. Die ersten aktuellen Sachhinweise haben bereits in der Netzwerkarbeit des DNGfK Berücksichtigung gefunden.

Wir freuen uns über den aktiven und modernen Austausch und die weitere Zusammenarbeit.

Frau Lilli Iser hat bereits einen zusammenfassenden Gesundheitstipp zum Thema Ernährung geschrieben. Kennen Sie diesen noch nicht? [Dann schauen Sie direkt nach](#) – sicherlich ist auch für Sie der ein oder andere Tipp interessant!

Sie kennen eine Studentin oder einen Studenten, der oder die das Team des DNGfK bereichern würde? Dann machen Sie sie oder ihn gerne auf uns aufmerksam. Wir sind unter folgender E-Mail-Adresse info@dngfk.de erreichbar und können ein ganz unverbindliches Kennenlernen anbieten.

Vielen Dank für Ihr Mitwirken!

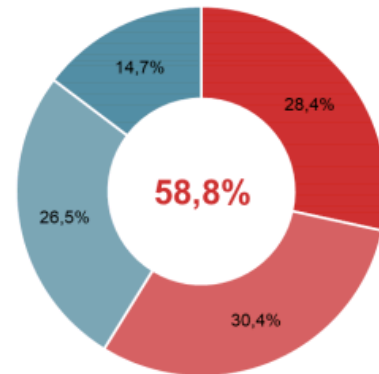
Gesundheitskampagne im DNGfK

Zu den Aufgaben des DNGfK gehört ebenfalls die Gesundheitsbildung, um damit die Gesundheitskompetenz zu verbessern. Die Gesundheitskompetenz ist in Deutschland laut einer aktuellen Studie bei 58,8 Prozent der Bevölkerung gering (vgl. Schaeffer et al. 2021).

Wenngleich die Gesundheitskompetenz während der Corona-Pandemie geringfügig 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 (vgl. Schaeffer et al. 2021).

Daher hat das DNGfK eine strukturierte Gesundheitskampagne „Wissen schafft Gesundheit“ etabliert, die sich mittels unterschiedlicher Formate gesundheitsrelevanten Themen widmet.

■ inadäquat ■ problematisch ■ ausreichend ■ exzellent



WISSEN SCHAFFT GESUNDHEIT!

GESUNDHEITSWISSEN TO-GO

<p>JANUAR</p> <p>Positive Affirmationen</p>	<p>FEBRUAR</p> <p>Rückengesundheit</p>	<p>MÄRZ</p> <p>Gesunde Ernährung</p>
<p>APRIL</p> <p>Gesundheit am Arbeitsplatz</p>	<p>MAI</p> <p>Frauen-gesundheit</p>	<p>JUNI</p> <p>Kopfschmerzen & Migräne</p>
<p>JULI</p> <p>Gesundes Trinken</p>	<p>AUGUST</p> <p>Social Media im Sommer</p>	<p>SEPTEMBER</p> <p>Patienten-sicherheit</p>
<p>OKTOBER</p> <p>Happy and Healthy Aging</p>	<p>NOVEMBER</p> <p>Männer-gesundheit</p>	<p>DEZEMBER</p> <p>Nachhaltigkeit & Achtsamkeit</p>

Machen Sie mit!

Jeder Monat unterliegt einer Gesundheitskategorie, welche angelehnt an die nationalen und internationalen [Gesundheitstage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung](#) ist.

Neben kurzen Gesundheitstipps, die den aktuellen Stand der Wissenschaft und praxisnahe Tipps und Anregungen beinhalten, veröffentlicht das DNGfK auch Beiträge auf Social Media von Expert:innen oder nutzt neue Formate, wie Live-Videos oder digitale Panel-Diskussionen. Beispielsweise haben wir im März zum Thema „Gesunde Ernährung“ einen [alltagstauglichen Social Media Beitrag](#) gemeinsam mit Herrn Dr. med. Michael Boschmann (FA für Klinische Pharmakologie, ECRC/CRU, Charité Universitätsmedizin Berlin) erarbeitet, einen [Gesundheitstipp](#) aus dem

studentischen Beirat von Frau Lilli Iser veröffentlicht und eine [Panel Diskussion](#) gemeinsam mit Frau Dr. Lisa Stahl (Gesundheitswissenschaftlerin), Herrn Christian Feist (Gründer GESOCA) und Herrn Dr. Mark Dankhoff (Medical Advisor) durchgeführt.

Wir laden Sie herzlich ein, solche Kampagnen ebenfalls selbst zu verfolgen, aktiv mitzugestalten und/oder gemeinsam mit uns umzusetzen!

Bleiben Sie durch unsere [Website](#) auf dem neusten Stand und folgen Sie uns gerne auf [LinkedIn!](#)

Gesundheitskampagne im DNGfK

Best-Practice-Beispiel: An der Digitalisierung geht kein Weg vorbei – auch im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)

Am 02.11.2022 fand die Netzwerkveranstaltung „Gesundheitseinrichtungen 3.0 – New Health im Kontext des DNGfK und gesamtpolitischer Diskussionen“ in Göttingen statt. Im [letzten Newsletter](#) haben wir die Preisträger der Best-Practice-Ausschreibung seitens des DNGfK und der IKK vorgestellt. In dieser Ausgabe, freuen wir uns über einen vorstellenden Gastbeitrag des EVK Mettmann, welches den ersten Platz belegte.

Foto Ehrung



(Von links) Dipl. Med. Olaf Haberecht, Frank Klingler, U. Johanna Klugstedt

Platz 1 für das EVK Mettmann: Best Practice Projekt überzeugt

Digitalisierung verbindet Mitarbeitende / Erster Platz für TeamApp im Deutschen Netz für gesundheitsfördernde Krankenhäuser / Preisgeld wird in den Ausbau der Mitarbeitermaßnahmen investiert

Seit 2005 plant der Steuerungsausschuss für das Betriebliche Gesundheitsmanagement des Evangelischen Krankenhauses Mettmann immer wieder neue Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung. Wichtig ist, dass die definierte Zielgruppe von den Maßnahmen profitieren kann. Das kann die Teilhabe sein oder auch neue technische Entwicklungen.

Im Jahr 2022 ging es im ausgezeichneten Projekt um die Digitalisierung, Kommunikation und Teilhabe; das alles wurde durch die im März 2022 bereitgestellte „TEAMAPP“ möglich. Mit dieser Entwicklung soll vor allem eine zeitgleiche, umfassende Information aller Mitarbeitenden möglich gemacht werden, zudem wird der Austausch im „Team EVK“ gefördert. So besteht innerhalb der TeamApp u.a. die Möglichkeit des „ungestörten Chattens“ innerhalb eines Stationsteams, aber auch abteilungsübergreifend mit anderen Stationen.

„Unsere 700 Mitarbeiter können nun unabhängig von Zeit und Raum miteinander kommunizieren, Beiträge auf die Pinnwand setzen oder auch den Marktplatz nutzen, um beispielsweise das private Snowboard zu verkaufen“ erklärt die Leiterin des IfG. Zudem werden über die App alle relevanten Neuigkeiten aus dem Haus kommuniziert, insbesondere während der Pandemie war dies unerlässlich. „Die Teilhabe ist natürlich freiwillig, die App wird auf dem eigenen Smartphone installiert, kann aber zu Hause auch ruhend gestellt werden. Mit der App hat nun endlich auch die größte Berufsgruppe im Haus, die Pflege, ein Kommunikationsinstrument, mit der sie zeitgleich mit Kollegen in den Büros mit relevanten Infos versorgt werden.“

Die TeamApp wird durch die Unternehmenskommunikation im EVK Mettmann betreut und auch weiterentwickelt. „Das Schöne ist, dass wir die App ständig weiterentwickeln und an die Bedürfnisse der Mitarbeiter anpassen können“, so Klugstedt. Das Preisgeld von 3000 Euro wird selbstverständlich erneut in Maßnahmen für die Mitarbeiter des Krankenhauses investiert werden.

Die TeamApp ist das neueste Instrument der internen Mitgestaltung im EVK Mettmann. Auch das vor 25 Jahren gegründete Institut für Gesundheitsförderung bietet den Mitarbeitenden Jahr für Jahr stark vergünstigte Kursangebote zur Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele.

Ansprechpersonen für das betriebliche Gesundheitsmanagement

Holger von Gehlen, Leiter Personalwesen – h.vongehlen@evk-mettmann.de

U. Johanna Klugstedt, BGM-Beauftragte – u.j.klugstedt@evk-mettmann.de

Internationales

Nach Ansicht der WHO ist Gesundheit ein Zustand des körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. 1986 verabschiedete die WHO die Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung, in der die Gesundheit als Menschenrecht bekräftigt wird. In der Ottawa-Charta heißt es, dass alle Bemühungen um die Gesundheit des Einzelnen und der Bevölkerung einige Voraussetzungen erfordern, darunter Frieden, wirtschaftliche Ressourcen, Nahrung und Wohnraum, ein stabiles Ökosystem und eine nachhaltige Nutzung der Ressourcen. Gesundheit lässt sich nicht von den sozioökonomischen Bedingungen, der physischen Umwelt, dem individuellen Gesundheitsverhalten und der Lebensweise trennen. Dieser konzeptionelle Rahmen bietet ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit (Susser dan Susser, 2001). 1991 systematisierten Dahlgren und Whitehead ein ganzes Modell der Gesundheitsfaktoren und stellten klar, wie eine Aktion zur Verbesserung der Gesundheit aussehen sollte. Trotz jahrelanger internationaler Strategien, die darauf hinweisen, wie wichtig es ist, bei der Verbesserung der Gesundheit vielschichtig und bereichsübergreifend zu denken, besteht in einigen Ländern immer noch die Tendenz, Einstellungen, Fähigkeiten, Bildungshintergründe und Lebensbereiche voneinander zu trennen, als ob Gesundheit nur einer von ihnen wäre (hph, 2023).

Vor diesem Hintergrund hat das HPH ein Webinar zum Thema „Children without borders“ mit den internationalen Fachkolleg:innen Dr. Ilaria Simonelli, Elke Miedema, Dr. Ming-Nan Lin und Dr. Shu-Ti Chiou mit anschließender Panel Discussion veröffentlicht.

Sie haben Interesse an diesem Webinar, dann schauen Sie gerne die dazugehörige [Videoaufzeichnung!](#)

Für unsere Mitglieder und Interessierte

Bewegung

Federführend Prof. Dr. H. Löllgen ehemals Sana-Klinikum Remscheid GmbH, Akademisches Lehrkrankenhaus der Ruhr-Universität Bochum

Warum ist Bewegung gut für mich? – Nationale Versorgungsleitlinie

Viele Menschen haben erhöhten Blutdruck. Wer sich regelmäßig bewegt, kann selbst dazu beitragen, seinen Blutdruck zu senken. Daher sind Sport und Bewegung ein wichtiger Baustein Ihrer Behandlung. Doch sich dazu aufzuraffen, fällt nicht allen leicht. Hier erfahren Sie, warum Sport und Bewegung wichtig sind. Und was Ihnen dabei helfen kann, im Alltag körperlich aktiv zu sein.

Sich zum Sport zu motivieren und dranzubleiben ist nicht einfach. Diese Tipps können helfen:

- ✓ Vielen Menschen hilft es, wenn sie sich Ziele setzen, die sie gut erreichen können. Ein Anfang kann beispielsweise eine kleine Runde mit dem Fahrrad sein, die Sie nach und nach größer werden lassen.
- ✓ Hilfsmittel können ein Schrittzähler, eine Smartwatch oder ein Fitnessarmband sein. Diese zeichnen Ihre Aktivitäten auf. Somit können Sie besser nachvollziehen, was Sie geschafft haben.
- ✓ Sport und Bewegung sollen guttun und Ihnen keinen Stress machen. Sie sollten kein schlechtes Gewissen haben, wenn Sie gerade kein regelmäßiges Training schaffen.
- ✓ Vielen macht Sport in der Gruppe mehr Spaß als allein. Fragen Sie im Freundes- oder Bekanntenkreis, ob jemand mitmachen möchte.

Was ist noch wichtig?

- ✓ Beim Sport sollten Sie ausreichend trinken.
- ✓ Nach dem Sport sind Ruhepausen nützlich, damit sich Ihr Körper erholen kann.
- ✓ Ihr Training sollte an die Umgebung und das Klima angepasst sein. So ist zum Beispiel eine große Laufrunde bei Hitze und praller Sonne wenig sinnvoll.
- ✓ Bei einer Erkältung, Grippe oder Verletzung sollten Sie eine Sportpause einlegen.

Empfehlung:

- ✓ Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über körperliche Aktivität. Prüfen Sie gemeinsam, welche Form der Bewegung Ihre Behandlung unterstützen kann.

10 goldene Regeln für gesundes Sporttreiben

1. Vor dem Sport: Gesundheitsprüfung

- ❖ Besonders Anfänger und Wiedereinsteiger über 35 Jahre
- ❖ Bei Vorerkrankungen oder Beschwerden
- ❖ Bei Risikofaktoren: Rauchen, Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten, Diabetes, Bewegungsmangel, Übergewicht
- ❖ Wenn ja, dann: Erst zum Arzt, dann zum Sport

2. Sportbeginn mit Augenmaß

Trainingsintensität: Langsam beginnen und die Belastung steigern (erst Dauer, dann Häufigkeit und Intensität)

- ❖ Möglichst unter Anleitung (Verein, Lauffreff, Fitnessstudio)
- ❖ Information beim Landessportbund oder der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention
- ❖ Sport möglichst 3 - 4 mal in der Woche für 30 - 40 Minuten

3. Überbelastung beim Sport vermeiden

- ❖ Nach dem Sport darf eine "angenehme" Erschöpfung vorliegen
- ❖ Laufen ohne (starkes) Schnaufen
- ❖ Sport soll Spaß sein, keine Qualen bereiten
- ❖ Evtl. Trainingspuls vom Sportarzt geben lassen
- ❖ Besser "länger und locker" als "kurz und heftig"

4. Nach Belastung ausreichende Erholung

- ❖ Nach einer sportlichen Belastung auf ausreichende Erholung (Regeneration, Schlaf) achten
- ❖ Nach intensivem Training "lockere" Trainingseinheiten einplanen

5. Sportpause bei Erkältung und Krankheit

- ❖ Bei "Husten, Schnupfen, Heiserkeit", Fieber oder Gliederschmerzen, Grippe oder sonstigen akuten Erkrankungen: Sportpause, anschließend allmählicher Beginn
- ❖ *Im Zweifelsfall: Fragen Sie den Sportarzt!*

6. Verletzungen vorbeugen und ausheilen

- ❖ Aufwärmen und Dehnen nicht vergessen
- ❖ Verletzungen brauchen Zeit zum Ausheilen
- ❖ Schmerzen sind Warnzeichen des Körper (Keine Spritzen zum Fitmachen)
- ❖ Zum Ausgleich vorübergehend eine andere Sportart betreiben
- ❖ *Im Zweifelsfall den Sportarzt fragen*

7. Sport an Klima und Umgebung anpassen

- ❖ Kleider machen Sportler: Kleidung soll angemessen, funktionell, nicht unbedingt modisch sein
- ❖ Luftaustausch beachten, an Witterung anpassen
 - Kälte: Warme Kleidung, windabweisend, durchlässig für Feuchtigkeit (Schweiß) nach außen
 - Hitze: Training reduzieren, Flüssigkeitszufuhr beachten
 - Höhe: vermindere Belastbarkeit beachten, angepasste Kleidung und Trinkverhalten
 - Luftbelastung (Schadstoffe, Ozon): Training reduzieren, Sport am Morgen oder Abend

8. Auf richtige Ernährung und Flüssigkeitszufuhr achten

- ❖ Kost kohlenhydrat- und ballaststoffreich, fettarm ("südländische Kost"), Kalorien dem Körpergewicht anpassen (bei Übergewicht weniger Kalorien)

- ❖ Flüssigkeitsverlust nach dem Sport durch mineralhaltiges Wasser ausgleichen, bei Hitze mehr trinken
 - Merke: Bier ist kein Sportgetränk!
 - Aber: Ein Glas Alkohol (Wein, Bier) darf gelegentlich sein!
- ❖ *Fragen Sie Ihren Sportarzt!*

9. Sport an Alter und Medikamente anpassen

- ❖ Sport im Alter ist sinnvoll und notwendig. Sport im Alter soll vielseitig sein (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination)
- ❖ Auch im Alter: Fitness ist gefragt
- ❖ Medikamente sowie deren Einnahmezeitpunkt und Dosis dem Sport anpassen
- ❖ *Fragen Sie Ihren Sportarzt!*

10. Sport soll Spaß machen

- ❖ Auch die "Seele" lacht beim Sport
- ❖ Gelegentlich die Sportart wechseln: **Abwechslung beim Sport ist wichtig**
- ❖ Mehr Spaß bei Sport in der Gruppe oder im Verein
- ❖ Bewegung, Spiel und Sport sind Vergnügen
- ❖ Sport und Bewegung, auch, und vor allem im Alltag:
 - Treppen steigen statt Aufzug,
 - Zu Fuß zum Briefkasten,
 - Schnelles Gehen (Walking) ist Sport!
 - "Nordic* Walking ist besonders zu empfehlen
- ❖ Wird gewohnter Sport anstrengend, kann ein medizinischer Check-Up Aufschluss geben
- ❖ Regelmäßige, auch sportärztliche Vorsorgeuntersuchung hilft Schäden zu vermeiden.

Foto Bewegung



Chu-Tan-Cuong bei der Bewegungsmaßnahme einer Fortbildungsveranstaltung unseres Kooperationspartners LVPR, 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

© 2023 Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen gem. e.V.
(DNGfK).

Alle Texte sind urheberrechtlich geschützt. Die Informationen in diesem Newsletter 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.

Bilder: DNGfK