



📅 Dezember 2023



©pixabay

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

das Jahr neigt sich dem Ende zu und wir blicken auf ein Jahr voller erfolgreicher Veranstaltungen zurück. Zu einer dieser Veranstaltungen zählt unser Symposium, welches vom 24.10.23-25.10.23 in Hannover stattfand. Dazu im folgenden Bericht mehr. Zudem wurde während des Netzwerktreffens „Arbeit 4.0“ ein neuer Vorstand gewählt. Unser BGM-Curriculum steht ebenfalls in den Startlöchern und das DAK-Projekt läuft auch in vollem Gang. Wir haben gemeinsam viel erreicht und können stolz auf das Geleistete sein. Wir bedanken uns herzlich bei all unseren Teilnehmern für ihre Unterstützung und freuen uns auf ebenso spannende Dinge im neuen Jahr.

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit und alles Gute für das neue Jahr.

Der gesamte Vorstand und die Geschäftsstelle des DNGfK



Meldungen aus dem Netz

Das erwartet Sie im neuen Jahr!

Jahresübersicht DNGfK 2024



Januar

- Treffen Vorstandssitzung

Februar

- Treffen AG New Work
- DNGfK Digest



März

- Treffen Student. & wissenschaftl. Beirat,
- Newsletter

April

- Treffen AG BGM
- DNGfK Digest



Mai

- Newsletter

Juni

- DNGfK Digest



Juli

- Treffen Student. & wissenschaftl. Beirat
- Treffen AG New Work

August

- DNGfK Digest



September

- Treffen AG BGM

Oktober

- Treffen AG Gesunde Region
- DNGfK Digest



November

- Treffen Student. & wissenschaftl. Beirat
- Mitgliederversammlung & Symposium
- Newsletter

Dezember

- DNGfK Digest



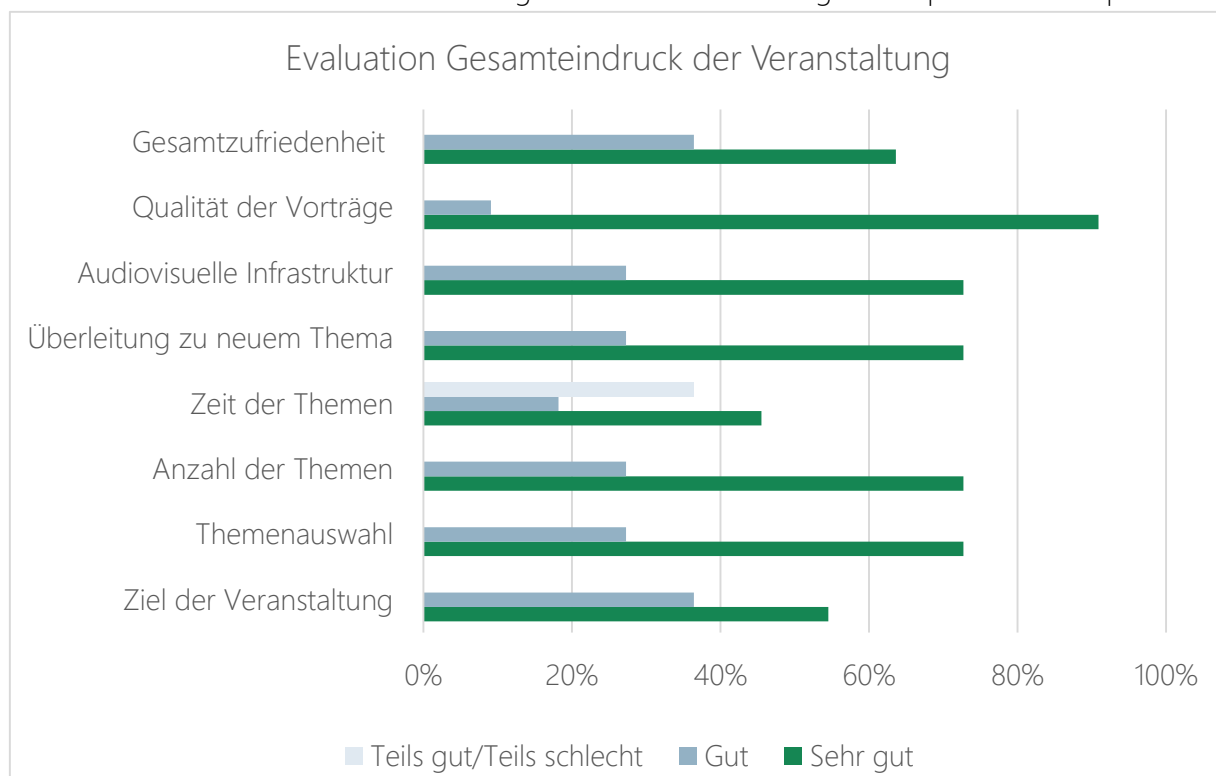


Bericht zum zweiten Netzwerktreffen „Arbeit 4.0“

™ L. Bernhauser, B.A. L. Gräbe, Dipl. Med. O. Haberecht

Sehr geehrte Mitglieder, Freunde und Förderer des DNGfK,

Das zweite Netzwerktreffen mit dem Thema „Arbeit 4.0“ fand vom 24.10.2023 bis zum 25.10.2023 im Mercure Hotel in Hannover statt. Die Eröffnungsrede von Herr Dipl.-Med. Haberecht leitete das **facettenreiche Veranstaltungsprogramm** ein. Herausragende Referenten und Referentinnen trugen qualitativ hochwertige Präsentationen bei und Diskussionen auf hohem Niveau prägten das Symposium. Die Veranstaltung wurde vor allem durch Mundpropaganda beworben. Nur eine Person wurde durch einen Infolyer auf die Veranstaltung aufmerksam. Insgesamt wurde die **Veranstaltung als "Sehr gut" bewertet**. Besonders die Vielfalt und Auswahl der behandelten Themen fanden großen Anklang, während die zeitliche Organisation des Symposiums in Bezug auf die Diskussionen kritisiert wurde. Für zukünftige Netzwerktreffen planen wir die erneute Nutzung des Mercure Hotel Hannover als Veranstaltungsort und die Entwicklung eines optimierten Zeitplans.



Wie bereits erwähnt, eröffnete Herr Dipl.-Med. Haberecht mit einer kurzen Vorstellung des DNGfK das Symposium und präsentierte die aktuellen Projekte des DNGfK, einschließlich des kommunalen Vorhabens „ABER mit Herz“. Ferner nahm er Bezug auf aktuelle politische und gesundheitsbezogene Thematiken, wie die niedrige Gesundheitskompetenz in der deutschen Bevölkerung. Im Sinne der Abhilfe für diese Problematik wurde ein weiteres Projekt konzipiert. Um die Effektivität gesundheitsfördernder Maßnahmen zu steigern, erachtete Herr Dipl.-Med. Haberecht die Anpassung der Rahmenbedingungen als notwendig. In diesem Kontext verwies er auf



das Projekt „Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)-Curriculum“, welches das Verständnis für gesundheitsrelevante Kontexte und Verhaltensweisen unter anderem auf Führungsebene und in den Betriebsräten schärfen soll. In den Schlussbemerkungen wurden die Zielsetzungen und Verantwortlichkeiten des Deutschen Netzes in einer näheren Erläuterung präsentiert.

Nach Eröffnung des Symposiums beleuchtete Herr Dr. h. c. H. Hildebrandt, als Experte für Versorgungsstrukturen, das Thema der **Transformation der Krankenhausreform** und des Gesundheitsversorgungsgesetzes in ein Geschäftsmodell für gesundheitsfördernde Krankenhäuser. Die **Einführung des „Gesundheitskiosks“** zur niedrigschwelligen Gesundheitsaufklärung und Zugänglichkeit erzeugte eine anhaltende Diskussion im Plenum.

Des Weiteren wurde die Bedeutung organisationaler Gesundheitskompetenz und Qualitätsmanagement im Gesundheitswesen von Herr Dipl.-Med. Haberecht thematisiert, welcher in Vertretung von Frau Prof. Rathmann sprach. Ebenso wurde das Projekt „BGM-Curriculum“ einbezogen.

Folglich betonte Frau Krahn die **Relevanz von Selbsthilfefreundlichkeit und Patient:innenorientierung** im Gesundheitswesen. Ihr Hauptziel ist die Schaffung selbsthilfefreundlicher Strukturen durch Kooperationen und Öffentlichkeitsarbeit. Kooperationen und klare Strukturen sind entscheidend für eine verbesserte Patient:innenversorgung und -beteiligung.

Nach dem Referat folgte eine Pause mit Buffet.

Im darauffolgenden Zeitabschnitt präsentierte Herr Schmitz das **Konzept „Arbeit 4.0“** in Gesundheitseinrichtungen. Er betonte die Bedeutung der Selbstmanagement-Kompetenz und diskutierte außerdem die **Auswirkungen künstlicher Intelligenz (KI) auf die Arbeitswelt**.

Anschließend thematisierte Herr Prof. Nürnberg dringliche Herausforderungen aufgrund von **Personalmangel in Gesundheitseinrichtungen** und betonte die Bedeutung von „Arbeit 4.0“ und „New Work“, vor allem im Kontext der COVID-19-Pandemie. Diese Entwicklungen, welche durch Globalisierung, demografischen Wandel, Technologie, rechtliche Aspekte, gesellschaftliche Beschleunigung und Digitalisierung geprägt sind, beeinflussen die Arbeitswelt nachhaltig. Das BGM hat sich von der physischen zur mentalen Gesundheit entwickelt. Homeoffice birgt gesundheitliche Vor- und Nachteile, wie veränderte Ernährungsgewohnheiten, Suchtrisiken und soziale Isolation. **Neue Arbeitsmodelle** erfordern hybride Führung und dabei sind die Voraussetzungen in gesundheitsfördernden Arbeitsbedingungen sowie die Förderung gesunden Verhaltens entscheidend.

Frau B.A. Gräbe informierte in ihrem Schlussreferat über das **Fortbildungssystem des DNGfK** im Zusammenhang mit dem BGM. Sie verwies auf die Herausforderungen bei der Umsetzung evidenzbasierter Gesundheitsförderungsmaßnahmen im Krankenhausumfeld, wo theoretisches Wissen oft nicht in die Praxis übertragen wird. **BGM ist ein Schlüsselkonzept**, das darauf abzielt, **gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen zu schaffen**, und erfordert demnach Schulung und



Theorie, um die Mitarbeitendenzufriedenheit und -gesundheit nachhaltig zu fördern. Die Nutzung von Online-Plattformen kann dazu beitragen, evidenzbasierte Gesundheitskonzepte effizienter zu verbreiten, was zu einer gesünderen Arbeitsumgebung und einer verbesserten Patient:innenversorgung führen kann.

Mitgliederversammlung

Die abschließende Mitgliederversammlung beinhaltete das Bekanntmachen des Projekts zur Förderung gesunder Ernährung „CareKitchen“ in Zusammenarbeit mit der DAK und die Mitglieder wählten einen neuen Vorstand für das DNGfK. Der **neu gewählte Vorstand** setzt sich aus Herrn Dipl.-Med. Haberecht, Herrn Dieckmann, Herrn Betker, Herrn Lehotzki und Herrn Renner zusammen.

Ein Protokoll zur Mitgliederversammlung wird separat erstellt.

Mit einem gemeinsamen Abendessen endete der erste Tag des zweiten Netzwerktreffens.

Der **zweite Tag** begann mit der **Ergebnisvorstellung der Selbstbewertung der betrieblichen Gesundheitsförderung in den Mitgliedskrankenhäusern des DNGfK** durch Frau Schumann und Frau Bernhauser sowie einer Diskussion über eine unzureichende Gesundheitskompetenz in Deutschland, die jedoch während der Corona-Pandemie anteilig verbessert wurde. Schließlich wurden Handlungsempfehlungen abgeleitet.

Frau Iser sprach über die **Auswirkungen des Präventionsgesetzes** und der Corona-Pandemie auf den Zugang zu Gesundheitsmaßnahmen und -förderung. Der zweite Health Literacy Survey Germany (HLS-GER 2) zeigte tendenzielle Verbesserungen der Gesundheitskompetenz während der Pandemie, wobei die Bedeutung vulnerabler Gruppen hervorgehoben wurde. Diskussionen über den Gesundheitskiosk beinhalteten Fragen zur Personalausstattung und Stigmatisierung. Die gezielte Stärkung der Gesundheitskompetenz verschiedener Zielgruppen wurde betont, und es wurde der Berufsverband Gesundheitsförderung e.V. vorgestellt.

Anschließend sprach Frau Scheurlen über **„gesunde Führung“** und die Bedeutung gesundheitsförderlicher Arbeitsbedingungen in Krankenhäusern, da der Erhalt von Mitarbeitenden von besonderer Bedeutung ist. Gesunde Führung trägt zu einer Verringerung der Fluktuation und der Fehltag bei und beeinflusst zusätzlich das Unternehmensimage.

In der Folge wurden exemplarische Praxisbeispiele, sogenannte **Best-Practice-Beispiele**, präsentiert. Frau Weber, die Leiterin des Fachbereichs "Gesund leben und arbeiten" der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V., erhielt das Wort, um **Einblicke in die kommunale Gesundheitsförderung** zu geben, die auf die Erreichung von Gesundheitszielen und die Förderung gesunden Verhaltens abzielt. Anschließend berichtete Herr Lehotzki über das Pilotprojekt "Meine Station" am Klinikum Aschaffenburg, dessen Ziele im Aufbau einer hierarchiefreien Station und in



der Umsetzung einer partizipativen Patientenversorgung bestehen. Im weiteren Verlauf der Veranstaltung berichtete Frau B.Sc. Bath über die **Digitalisierung im dänischen Gesundheitswesen**, insbesondere im Kontext der elektronischen Patientenakten. Dabei wurde die fehlende Entwicklung Deutschlands hinsichtlich der Digitalisierung im deutschen Gesundheitssystem deutlich. Im Kontext eines weiteren kommunalen Projekts erörterte Frau B.A. Nodurft das **Projekt "ABER mit Herz"**, das sich der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen widmet. Das Hauptziel dieses Projekts besteht darin, die Förderung von körperlicher Aktivität, Stressreduktion und die Steigerung der Gesundheitskompetenz innerhalb der betreffenden Kommune zu fördern. Im vorangehenden Sitzungspunkt vor dem letzten Tagesordnungspunkt erfolgte eine **Integration von Diskussionsrunden und einem Workshop**. Dabei wurden zuvor behandelte Diskussionsschwerpunkte, wie beispielsweise der Gesundheitskiosk, erneut aufgegriffen. Die Überlegung, den Anwendungsbereich des Kiosks auf regionale Betrachtungen zu begrenzen, fand Zustimmung und wurde als sinnvoll erachtet. Dennoch bleibt die Herausforderung bestehen, die Zielgruppe effektiv zu erreichen. Die bisherige IST-Analyse zeigt, dass Bemühungen zur Ansprache vulnerabler Gruppen nicht die angestrebten Ergebnisse erzielen und hauptsächlich Personen mit höheren Bildungsabschlüssen erreichen.

Im anschließenden Verlauf der Veranstaltung wurde das **Projekt "Was hab' ich?"** von Herr Dipl.-Inf. Jonietz präsentiert, welches einen klaren Fokus auf die Patient:innenorientierung legt. Dieses Projekt hat zum Ziel, medizinische Befunde zu übersetzen und den Patienten und Patientinnen zur Verfügung zu stellen. Auf diese Weise wird eine transparente Aufklärung über die ärztliche Behandlung ermöglicht.

Im letzten Tagesordnungspunkt wurde eine Diskussionsrunde zum Erstellen eines **Entwurfs für die Hannoversche Erklärung** eingeläutet. Dieser Entwurf soll konkret formulierte Forderungen und Handlungsanweisen inkludieren, um maximale Effektivität und Wirksamkeit in der Gesundheitsförderung zu erreichen und ein grundlegend neues Konzept für das Deutsche Netz zu entwickeln. Denn seit einiger Zeit bestehen Problematiken, die bereits in der Ottawa-Charta, der Chiemsee Erklärung und den Homburger Leitlinien festgehalten wurden, bisher jedoch nicht in die Praxis umgesetzt wurden.

Aufgrund des intensiven Diskussionsverlaufs kamen alle Beteiligten zu dem Ergebnis, dass für ein derart richtungsweisendes Dokument eine angepassten Vorgehensweise notwendig sei. Es wurde dahingehend eine Übereinkunft erzielt, die Fragen im Zusammenhang mit dem Entwurf der Hannoverschen Erklärung zu einem späteren Zeitpunkt an die Mitglieder zu versenden. Das Deutsche Netz erwartet dabei eine hohe Kooperationsbereitschaft seitens der Mitglieder.

Wir schätzen die Teilnahme aller und freuen uns auf das nächste Netzwerktreffen.

Der gesamte Vorstand und die Geschäftsstelle des DNGfK



Vorstellung des neuen Vorstandes



(Von links) Michael Diekmann, Jens Betker, Sebastian Lehotzki, Dipl.-Med. Olaf Haberecht

Während unserer Netzwerkveranstaltung, welche vom 24.10.23 bis zum 25.10.23 im Mercure Hotel Hannover unter dem Thema „Arbeit 4.0“ stattfand, wurde innerhalb der Mitgliederversammlung ein neuer Vorstand gewählt. Im Vorstand befinden sich seither Herr Diekmann, Herr Betker, Herr Lehotzki, Herr Dipl.-Med. Haberecht (Vorstandsvorsitzender) und Herr Renner. Bereits zuvor im Vorstand befanden sich Herr Diekmann und Herr Dipl.-Med. Haberecht, der Vorstandsvorsitzende.

Jens Betker ist der Krankenhausdirektor der psychiatrischen AMEOS Einrichtungen, welche sich in Alfeld, Hildesheim, Hameln, Holzminden und Goslar befinden. Herr Betker ist Rechtsanwalt und ist seit einigen Jahren in verschiedenen Leistungspositionen in der Gesundheitsbranche tätig. Zuletzt war er der Verwaltungsdirektor eines Maßregelvollzugszentrums in Niedersachsen (vgl. Thieme Group, 2020).

Herr Sebastian Lehotzki ist der Geschäftsführer des Klinikums Aschaffenburg-Alzenau und war vor seinem Eintritt in den Vorstand bereits ein wichtiges Mitglied des DNGfK. Zudem fungiert er als Schatzmeister.



Herr Renner ist der Geschäftsstellenleiter bei Gesunder Werra-Meißner-Kreis GmbH. Zu seinen Hauptstärken zählt die langjährige Erfahrung im Non-Profit-Bereich. Außerdem zeigt er ein hohes soziales und politisches Engagement, welches er als Vorstandmitglied in das DNGfK einfließen lassen kann (vgl. Linked-In, 2023).

Wir freuen uns über einen regen Austausch und eine gute Zusammenarbeit innerhalb des Vorstandes.

Fortbildungsprojekt BGM

Das Fortbildungssystem entstand vor dem Hintergrund vorherrschender Problematiken innerhalb des Gesundheitswesens, welche in einem gemeinsamen Projekt mit der IKK classic herausgefiltert wurden. Das Fortbildungssystem wird weiterhin in Kooperation des DNGfK und der IKK classic gemeinsam entwickelt und enthält spannende theoretische Impulse sowie praktische Anwendungen und eine Betreuung innerhalb der direkten Umsetzung in den Gesundheitseinrichtungen. Im Jahr 2024 werden die Führungsebene sowie Vertreter:innen des Betriebsrates und im Jahr 2025 Pflegekräfte, das mittlere medizinische Personal und Ärzt:innen gezielt geschult. Das Projekt zielt darauf ab, gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen in den Gesundheitseinrichtungen zu schaffen. Dabei soll die Mitarbeitendenzufriedenheit, die Gesundheit und die Gesundheitsbildung gefördert werden. Zudem soll die Patientenversorgung verbessert und ein gesünderes Arbeitsumfeld geschaffen werden. Das Angebot umfasst die einzelnen Veranstaltungen sowohl Online als auch in Präsenz, die Aufbereitung und den Zugriff auf die Lerninhalte über eine Online Plattform, die Unterstützung bei der Implementierungsphase sowie die Zertifizierung und die Kostenträgerverhandlungen. Das Ziel ist es, die Teilnehmenden bei der Umsetzung eines nachhaltigen BGM zu unterstützen. Das Fortbildungssystem startet Anfang 2024.

Auf den nächsten Seiten erhalten Sie eine Übersicht zu den Inhalten der Module und den Vorteilen des Fortbildungsprogramms!



BGM-FORTBILDUNGSSYSTEM



Innerhalb des praxisnahen Fortbildungssystems wird der Fokus auf Verhaltens- und Verhältnisprävention gelegt. Dabei werden im ersten Jahr die Führungsebene sowie die Vertreter:innen des Betriebsrates und im zweiten Jahr die Pflegekräfte, mittleres medizinisches Personal und Ärzt:innen gezielt geschult und in der Umsetzung innerhalb der Gesundheitseinrichtungen betreut.

Warum?

- Fehlende Kenntnisse der Mitarbeitenden im Bereich Gesundheitsförderung
- Fehlende Rahmenbedingungen
- Demografischer Wandel und Generationsdiskussion
- Zunahme Digitalisierung



Wie? Führungsebene & Betriebsräte

Jedes Modul wird durch Diskussionen, Flex- oder Aktivmodule ergänzt. An die Module schließt sich eine Implementierung- und Betreuungsphase an.

- **Modul 1: Grundlagen BGM:**

Vermittlung grundlegender Inhalte bspw. welche Bereiche zum BGM zählen sowie welcher Nutzen daraus gezogen werden kann. Während des Aktiv-Moduls erfolgt die Erstellung einer Maßnahmenplanung und das Zusammentragen bereits umgesetzter Maßnahmen.

- **Modul 2: Schaffung betrieblicher Rahmenbedingungen:**

Übersicht der rechtlichen Grundlagen, Erläuterung notwendiger Akteure und Rahmenbedingungen für die Verhältnisprävention sowie Durchführung einer Ist-Analyse zu bestehenden betrieblichen Gegebenheiten und Konkretisierung eigener Maßnahmen.

- **Flexmodul: Digitale Transformation:**

Vermittlung der Möglichkeiten und Voraussetzungen einer digitalen Arbeitswelt sowie das Bestimmen der Bedürfnisse innerhalb der Zielgruppe.

- **Modul 3: Gesundes Führen:**

Erarbeitung von Kommunikationsstrategien, Dimensionen der Selbst- und Fremdführung sowie generationsgerechtes Führen und Förderung der Partizipation.

- **Flexmodul: Risikofaktoren:**

Überblick und Sensibilisierung verschiedener Risikofaktoren (Stress und psychosozialer Belastung, Sucht und Krisen, Bewegungsmangel, etc.). Erarbeitung eines Stress- und Ressourcenmanagements.

- **Modul 4: Gesundheitsförderlicher Arbeits- und Lebensstil:**

Bezug zu New Work und Arbeit 4.0. inklusive Schärfung des Fokus für Work-Life-Balance, Wertewandel sowie Generationsdiskussion. Rahmenbedingungen schaffen durch Organisationsstrukturen.

- **Modul 5: Best- und Bad-Practice-Beispiele:**

Vermittlung theoretischer Inhalte sowie kritische Betrachtung der Best-/Bad-Practice Beispiele.

Was?

- Schulungen und Workshops in verschiedenen aufeinander aufbauenden Modulen, welche einen theoretischen und aktiven Part enthalten und die Implementierung unterstützen
- Aufarbeitung der Inhalte und Diskussionen sowie Untermauerung durch Best- und Bad-Practice-Beispiele
- Zusammenfassung aller Aspekte innerhalb eines Handbuchs



Vorteile

- Rahmenbedingungen schaffen
- Fluktuation begegnen
- Mitarbeitendenzufriedenheit steigern
- Mitarbeitenden Gesundheit stärken
- Image verbessern
- Gesundheitsbildung fördern
- individuelles Wohlbefinden steigern
- Nachhaltigkeit leben



BGM-FORTBILDUNGSSYSTEM



Innerhalb des praxisnahen Fortbildungssystems wird der Fokus auf Verhaltens- und Verhältnisprävention gelegt. Dabei werden im ersten Jahr die Führungsebene sowie die Vertreter:innen des Betriebsrates und im zweiten Jahr die Pflegekräfte, mittleres medizinisches Personal und Ärzt:innen gezielt geschult und in der Umsetzung innerhalb der Gesundheitseinrichtungen betreut.

Warum?

- Fehlende Kenntnisse der Mitarbeitenden im Bereich Gesundheitsförderung
- Fehlende Rahmenbedingungen
- Demografischer Wandel und Generationsdiskussion
- Zunahme Digitalisierung



Wie? Pflegekräfte & weitere Beschäftigte

Jedes Modul wird durch Diskussionen, Flex- oder Aktivmodule ergänzt. An die Module schließt sich eine Implementierung- und Betreuungsphase an.

- **Modul 1: Grundlagen BGM:**

Vermittlung grundlegender Inhalte bspw. welche Bereiche zum BGM zählen sowie welcher Nutzen daraus gezogen werden kann. Während des Aktiv-Moduls erfolgt die Erstellung einer Maßnahmenplanung und das Zusammentragen bereits umgesetzter Maßnahmen.

- **Modul 2: Gesundheitsförderlicher Arbeits- und Lebensstil:**

Bezug zu New Work und Arbeit 4.0. inklusive Schärfung des Fokus für Work-Life-Balance, Wertewandel sowie Generationsdiskussion. Rahmenbedingungen schaffen durch Organisationsstrukturen und Entlastungshilfen.

- **Module 2A-E: Risikofaktoren: Bewegung und Ernährung/ Risikofaktoren: Stress und psychosoziale Belastungen/ Kommunikationsstrategien/ Gesundheitsvorsorge, Sucht und Krisenmanagement/ Selbst und Ressourcenmanagement**

Vermittlung theoretischer Inhalte sowie Ursachen und Folgen. Beispiele organisationale Betreuung/ individuelle Anwendung, um den jeweiligen Problematiken entgegenzuwirken. Übermittlung und Anwendung verschiedener Prinzipien und Strategien. Vorstellung möglicher Kooperations- und Entlastungspartner.

Was?

- Schulungen und Workshops in verschiedenen aufeinander aufbauenden Modulen, welche einen theoretischen und aktiven Part enthalten und die Implementierung unterstützen
- Aufarbeitung der Inhalte und Diskussionen sowie Untermauerung durch Best- und Bad-Practice-Beispiele
- Zusammenfassung aller Aspekte innerhalb eines Handbuchs



Vorteile

- Rahmenbedingungen schaffen
- Fluktuation begegnen
- Mitarbeitendenzufriedenheit steigern
- Mitarbeitenden Gesundheit stärken
- Image verbessern
- Gesundheitsbildung fördern
- individuelles Wohlbefinden steigern
- Nachhaltigkeit leben



Jahresthemen 2024

Jeder Monat unterliegt einer Gesundheitskategorie. Im Fokus stehen hierbei die Themen der nationalen und internationalen Gesundheitstage, individuelle Gewohnheiten und Traditionen.



Neben kompakten 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.

Wir laden Sie herzlich dazu ein, sich aktiv an der Verfolgung, Gestaltung und/oder Umsetzung solcher Kampagnen zu beteiligen – gerne gemeinsam mit uns!



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

Meldungen aus dem Netz

„Wise.Net“ – Alumninetzwerk und Wissenstransfer

™ L. Gyra (Beauftragter für BGM und Personalmarketing, Städtisches Klinikum Dresden)

Unsere Stärke liegt in unseren Teams: Mit „Wise.Net“ wollen wir Brücken zwischen den Generationen bauen, um gemeinsam zu wachsen.

Unser Klinikum wurde kürzlich mit dem 1. Platz des BGM-Förderpreises ausgezeichnet – eine Anerkennung für unsere Pläne, welche den gesunden Generationenwechsel in den Fokus rücken.

Unser preisgekröntes Projekt „Wise.Net“ zielt darauf ab, den Wissens- und Erfahrungsschatz nicht nur von aktuellen, sondern auch von ehemaligen Mitarbeitenden zu nutzen. Den Kern werden dabei die sogenannten "Communities of Practice" (CoP) bilden. Diese Communities dienen als Plattform, die sicherstellt, dass das Fachwissen und die Erfahrungen der ausscheidenden Beschäftigten im Unternehmen erhalten bleiben. Durch den Einsatz digitaler Angebote können sich die Mitarbeiter folgend zu bestimmten Themen und Gruppen austauschen und voneinander lernen. Dieser Austausch soll nicht nur das interne Wissen bewahren, sondern auch die interne Kommunikation stärken, indem die Kompetenzen und Perspektiven sowohl jüngerer als auch älterer Mitarbeiter gleichermaßen gewürdigt werden.

Zusätzlich wird ein Alumni-Netzwerk eingerichtet, durch welches auch ehemalige Mitarbeitende die Möglichkeit haben, sich mit aktiven Mitarbeitenden zu vernetzen. Diese Initiative stärkt die Unternehmenskultur der Wertschätzung und bewahrt wertvolles Unternehmenswissen über die Beschäftigungsdauer hinaus.

„Der Gewinn des BGM-Förderpreises ist eine tolle Anerkennung dafür. Er bietet uns die Freiheit, dieses ambitionierte Projekt ab sofort weiter voranzutreiben“, freut sich Leonard Gyra, Sachbearbeiter für BGM und Personalmarketing im Ressort Personal. Das Preisgeld von 30.000 Euro könnte vielfältig eingesetzt werden: zum Beispiel für die Produktion von Inhalten für die geplante Lernplattform oder für gesundheitsförderliche Veranstaltungen im Rahmen des Alumni-Netzwerks.



Für Mitglieder und Interessierte

Save the Date

01.03.24-02.03.24

**Fortbildung für Übungsleiter, ärztliches
sowie nichtärztliches Personal**



Reit- & Sporthotel
Nordmann, Stangerode



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

im kommenden Jahr führen wir erneut eine Fortbildung für Übungsleiter sowie medizinisches und nicht medizinisches Personal durch. Diese Veranstaltung findet vom 01.03.2024 bis zum 02.03.2024 im Reit- und Sporthotel Nordmann in Stangerode statt. Es erwarten Sie spannende Themen rund um Herzgesundheit sowie praktische Übungen. Das Programm sowie Informationen zur Anmeldung finden Sie unter lvpr.info

Herzgesundheit und Männergesundheit

™ J. Krause, B.A. L. Gräbe, Dipl. Med. O. Haberecht

Die Gesundheit von Männern ist ein Thema, welches oft vernachlässigt wird. Männer verhalten sich weniger gesundheitsförderlich als Frauen, nehmen Angebote seltener wahr und achten seltener auf ihren psychischen und physischen Gesundheitszustand (vgl. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 2023).

Laut dem Männergesundheitsportal sterben jährlich rund **159.846 Männer** in Deutschland an den Folgen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (vgl. BZgA, 2022). Dabei gehören die Herz-Kreislauf-Erkrankungen (kardiovaskuläre Erkrankungen) in Deutschland zu einer der **häufigsten Todesursachen**.

So waren 2022 33,6% der Todesfälle auf diese Art der Erkrankung zurückzuführen (vgl. Statistisches Bundesamt, 2023). Zu den häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören Koronare Herzkrankheit, Herzrhythmusstörungen, die Herzinsuffizienz sowie der Herzinfarkt. Eine Übersicht der deutschen Herzstiftung, welche aus den Daten des Statistischen Bundesamtes hervorgeht, lässt erkennen, dass **Männer häufiger** an kardiovaskuläre Erkrankungen leiden als Frauen. So waren 2021 907.400 Männer in stationärer Behandlung aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bei Frauen lag die Zahl der Stationären Behandlungen in bei 653.041 Fällen. (vgl. Deutscher Herzbericht 2022, 2023, S.16 f.). Der Grund, weshalb Männer häufiger an kardiovaskuläre Erkrankungen leiden als Frauen, liegt an dem erhöhten Risikoprofil der Männer, denn Sie Rauchen und Trinken häufiger und verhalten sich weniger gesundheitsförderlich. Zum gesundheitsförderlichen Verhalten zählt „...ausgewogene Ernährung, Erholung, Verzicht auf das Rauchen und einen schädlichen Alkoholkonsum“ (vgl. Bundesministerium für Gesundheit, 2023.) Außerdem zählen zu einem gesundheitsbewussten Verhalten eine eigene Beobachtung der Gesundheit und das Wahrnehmen regelmäßiger ärztlicher Vorsorge- oder Früherkennungsuntersuchungen (vgl. Bundesministerium für Gesundheit, 2023).

Risikofaktoren der Herz-Kreislauf-Erkrankungen:

Zu den Risikofaktoren von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen die **individuell beeinflussbaren** oder vermeidbaren Risikofaktoren und die **Risikofaktoren, auf die keinen Einfluss genommen werden kann**.

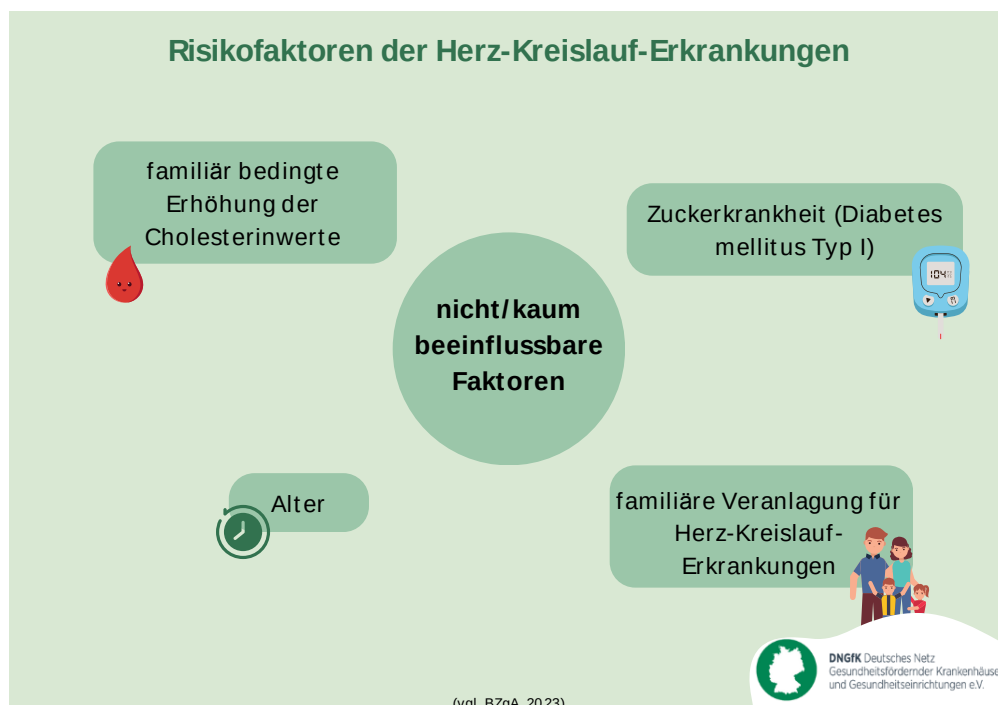


Abbildung 1 Selbstdarstellung in Anlehnung an: BZgA, 2023



Abbildung 2 Selbstdarstellung in Anlehnung an: BZgA, 2023

Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen:

Zunächst gilt es die beeinflussbaren Risikofaktoren zu vermeiden, so auch das Rauchen. Da Rauchen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigt, sollte mit dem **Rauchen aufgehört** werden. Zudem verringert sich das Risiko von weiteren Krankheiten wie beispielsweise von Krebs betroffen zu sein.

Eine **gesunde Ernährung** zählt ebenfalls als Präventionsmaßnahme. Dabei sollte weniger Fleisch verzehrt werden und mehr auf Fisch, Vollkornprodukte, Obst und Gemüse geachtet werden. Für den Themenbereich der gesunden Ernährung, können Sie sich gerne mit unserem Gesundheitstipp zum Thema „**Gesunde Ernährung**“ beschäftigen.

Eine **ausreichende Bewegung** ist ebenso essenziell für die Verringerung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. So sollte eine regelmäßige körperliche Aktivität in den Alltag eingebracht werden (vgl. Deutsches Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung e.V., o.J.). Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt dabei mindestens **fünfmal pro Woche für 30min** moderat aktiv zu sein. Das kann bereits durch kleine Änderungen im Alltag passieren. So könnte man öfter mit dem Rad fahren, eine Station eher aussteigen und den Rest des Weges zu Fuß erledigen oder die Mittagspause für einen kurzen Spaziergang nutzen (vgl. Deutsche Herzstiftung, 2023.) Durch den Einsatz von Bewegung und gesunder Ernährung kann außerdem dem Risikofaktor Übergewicht entgegengewirkt werden.

Bluthochdruck, welcher oftmals aus Stress hervorgeht, ist ebenso ein individuell beeinflussbarer Risikofaktor. Typische Stressfaktoren sind beispielsweise Zeit- und Leistungsdruck, Lärm oder das so-

ziale Umfeld. Außerdem kann Stress zu ungesunden Lebensgewohnheiten führen (schlechte Ernährung, Zigaretten- und Alkoholkonsum oder zu wenig Bewegung im Alltag) (vgl. Deutsches Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung e.V., o.J.). Deshalb gilt es ein **besseres Stress-Management** und eine **verbesserte Gesundheitskompetenz** zu entwickeln.

Zudem ist es wichtig an **Vorsorgeuntersuchungen** teilzunehmen, um bei einem Risiko rechtzeitig handeln zu können. Dafür gibt es den „Gesundheits-Check-up“. Dieser wird laut dem Bundesministerium für Gesundheit von der Krankenkasse übernommen. Er umfasst eine Untersuchung „zur Erfassung von Gesundheitsrisiken und zur Früherkennung von häufig auftretenden Krankheiten, insbesondere von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenerkrankungen und Diabetes mellitus“ (vgl. Bundesministerium für Gesundheit, 2023).

Zusammenfassung Präventionsmaßnahmen:



Abbildung 2 Selbstdarstellung in Anlehnung an: BZgA, 2023; Deutsches Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung e.V., o.J.



Literatur

- Bundesministerium für Gesundheit. (2023). *Gesund bleiben: Prävention und Gesundheitsförderung*. Abgerufen von <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/krankenversicherung-praevention#:~:text=Menschen%20k%C3%B6nnen%20viel%20tun%2C%20um,und%20auf%20einen%20sch%C3%A4dlichen%20Alkoholkonsum.>
- Bundesministerium für Gesundheit. (2023). *Gesundheits-Check-up*. Abgerufen von <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/checkup>
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. (2023). *Herz-Kreislauf-Gesundheit: Ursachen und Risikofaktoren*. Abgerufen von <https://www.maennergesundheitsportal.de/themen/herz-kreislauf-gesundheit/herz-kreislauf-erkrankungen/ursachen-und-risikofaktoren/>
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. (2023). *Männergesundheit*. Abgerufen von <https://www.bzga.de/was-wir-tun/maennergesundheitsportal/>
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. (2022). *Herz-Kreislauf-Gesundheit*. Abgerufen von <https://www.maennergesundheitsportal.de/themen/herz-kreislauf-gesundheit/>
- Deutscher Herzstiftung. (2023). *Deutscher Herzbericht 2022*. Abgerufen von <https://epaper.herzstiftung.de/#1>
- Deutsche Herzstiftung. (2023). Mehr Bewegung im Alltag? So schaffen Sie es. Abgerufen von <https://herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/sport-und-bewegungsmangel/bewegung-im-alltag>
- Deutsches Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung e.V.. (o.J.). *Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen*. Abgerufen von <https://dzhk.de/herz-kreislauf-erkrankungen/krankheiten/praevention/>
- Statistisches Bundesamt. 2023. *Pressemitteilung Nr. 441 vom 15. November 2023*. Abgerufen von https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2023/11/PD23_441_23211.html

Impressum

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

Vorstand: Dipl. Med. Olaf Haberecht (Vorsitzender) | Michael Dieckmann | Sebastian Lehotzki (Schatzmeister) | Steven Renner | Jens Betker

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