



📅 April 2025

™B.A. Lia Schumann, M.Sc. Marit Derenthal, Max Zimmermann



©pixabay

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

wir freuen uns, Ihnen die erste Ausgabe unseres Newsletters im Jahr 2025 zu präsentieren! Auch in diesem Jahr erwarten Sie wieder viele spannende Inhalte rund um das Thema Gesundheit. In unserem monatlichen Gesundheitstipp dreht sich im April alles um "Bewegungsfreude im Alltag". Passend zur kommenden Jahreszeit werfen wir zudem einen Blick auf das Thema Klima und Krankenhaus aus der Perspektive des DNGfK. Darüber hinaus informieren wir Sie über unser aktuelles Projekt mit der IKK classic, dass sich mit der Entwicklung eines BGM-Fortbildungsystems einerseits für die Führungsebene und Betriebsräte und andererseits für Pflegekräfte, therapeutisches und medizinisches Personal befasst. Außerdem möchten wir Ihnen unser neues Mitglied im DNGfK vorstellen. Ein besonderes Highlight in diesem Jahr ist unsere Abschlussveranstaltung inklusive 30-jährigem Jubiläum, zu dem wir Sie herzlich zu unserem 4. Netzwerktreffen in Hannover einladen!

*Wir wünschen Ihnen eine angenehme und sonnige Frühlingszeit!*

*Der gesamte Vorstand und die Geschäftsstelle des DNGfK*



---

## Meldungen aus dem Netz

---

### Vorstellung unseres neuen Mitgliedes



#### **DRK-Kreisverband Witzenhausen e.V.**

Der DRK-Kreisverband Witzenhausen e.V. ist eine bedeutende Hilfsorganisation im Werra-Meißner-Kreis und Teil des Deutschen Roten Kreuzes, der größten humanitären Organisation weltweit. Das Rote Kreuz wurde von Henry Dunant nach der Schlacht von Solferino gegründet, um Leid in Kriegen zu lindern. Heute engagiert sich das Deutsche Rote Kreuz (DRK) in zahlreichen sozialen und medizinischen Bereichen.

#### **Ehrenamtliche Arbeit und Katastrophenschutz**

Ein zentrales Anliegen des DRK-Kreisverbands Witzenhausen ist die Förderung ehrenamtlicher Tätigkeiten. In den Ortsvereinen Witzenhausen, Hessisch Lichtenau, Bad Sooden-Allendorf und Großalmerode engagieren sich Freiwillige in Sanitätsdiensten, Katastrophenschutz, Blutspendediensten und Jugendarbeit. Zudem beteiligt sich der Verband aktiv an der Bewältigung von Großschadenslagen, Unwettern und der Bereitstellung von Notunterkünften.

#### **Soziale Dienste und Seniorenbetreuung**

Der Kreisverband bietet umfangreiche soziale Dienstleistungen an. Dazu gehören ein Seniorenzentrum in Witzenhausen, ambulante Pflege, eine Beratungsstelle für seniorenrechtliches Wohnen und ein Hausnotrufsystem für ältere Menschen. Außerdem ein Mahlzeitendienst, der sowohl das Seniorenzentrum als auch Kindergärten mit frisch zubereiteten Speisen versorgt und „Essen auf Rädern“, ein Service der Menschen zu Hause mit regelmäßigen Mahlzeiten versorgt. Zusätzlich betreibt das DRK einen Fahrdienst, u.a. für Rollstuhl- und Liegendtransporte sowie einen Kleiderladen, der sehr gut erhaltene Kleidung annimmt und diese als Second-Hand-Kleidung im Sinne der Nachhaltigkeit zum kleinen Preis weiterverkauft. Für Altkleider stellt der Kreisverband 36 Sammel-Container zur Verfügung.

#### **Bildung und Ausbildung**

Der DRK-Kreisverband Witzenhausen betreibt zwei Kindergärten in Witzenhausen sowie ein Familienzentrum mit vielfältigen Angeboten für die ganze Familie. Besonders hervorzuheben ist die



eigene Rettungsdienstschule, die Notfallsanitäter und Rettungssanitäter ausbildet und für die kontinuierliche Fortbildung der Rettungsdienstmitarbeiter:innen sorgt.

## Rettungsdienst und Notfallversorgung

Als größter Leistungserbringer im Werra-Meißner-Kreis stellt der DRK-Kreisverband mit fünf Rettungswachen und drei Notarztstandorten die Notfallversorgung sicher. Insgesamt verfügt der Verband über 15 Rettungswagen, drei Notarzteinsatzfahrzeuge sowie einen Krankentransportwagen und beschäftigt 165 Mitarbeiter:innen im Rettungsdienst.

## Tochtergesellschaften und weitere Angebote

Der DRK-Kreisverband Witzenhausen verfügt über drei Tochtergesellschaften:

- **Rettungsdienst:** Sicherstellung der Notfallrettung und des Krankentransports.
- **Soziale Dienste:** Betrieb des Seniorenzentrums und Mahlzeitendienst.
- **Dienstleistungsgesellschaft:** Betrieb eines Second-Hand-Ladens zur nachhaltigen Nutzung von Kleidung und Fahrdienst.

Insgesamt beschäftigt der Kreisverband rund 120 Mitarbeiter:innen, während die Tochtergesellschaften zusammen etwa 385 weitere Mitarbeitende umfassen. Mit insgesamt rund 500 Beschäftigten gehört der DRK-Kreisverband zu den größten Arbeitgebern im Werra-Meißner-Kreis.

Durch sein breit gefächertes Engagement trägt der DRK-Kreisverband Witzenhausen maßgeblich zur sozialen und medizinischen Versorgung der Region bei und ist ein verlässlicher Partner in vielen Notlagen.



“

Herzlich Willkommen in unserem  
Netzwerk!

Wir freuen uns auf die Zusammen-  
arbeit!

”



## Klimaschutz in Krankenhäusern – Ein integraler Bestandteil der Gesundheitsstrategie – aus Sicht des DNGfK

™M.Sc. Marit Derenthal, Dipl. Med. Olaf Haberecht

Klimaschutz wird zunehmend als wichtiger Bestandteil der Gesundheitsstrategie von Krankenhäusern anerkannt. Angesichts des zunehmenden Einflusses des Klimawandels auf die Gesundheit der Bevölkerung nehmen Krankenhäuser eine Schlüsselrolle bei der Reduktion von CO<sub>2</sub>-Emissionen und der Förderung nachhaltiger Praktiken ein. Dies betrifft sowohl die Patientenversorgung als auch die Arbeitsumgebung für die Mitarbeitenden. Das Deutsche Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen (DNGfK) beschreibt im Rahmen des „grünen Krankenhauses“ nachfolgend Ansätze zur Integration von Klimaschutzmaßnahmen in den Krankenhausbetrieb, mit besonderem Fokus auf die Mitarbeitenden.

Krankenhäuser verbrauchen in der Regel erhebliche Energiemengen, insbesondere für Heizung, Kühlung, Beleuchtung und den Betrieb medizinischer Geräte (vgl. Umweltbundesamt, 2022). Zur Reduktion des Energieverbrauchs können Krankenhäuser auf energieeffiziente Systeme und Technologien zurückgreifen. Hierzu zählen unter anderem LED-Beleuchtung, energieeffiziente Heizungs-, Lüftungs- und Klimaanlage (HVAC) sowie moderne Smart Building-Technologien, die den Energieverbrauch optimieren und gleichzeitig den Komfort für die Patienten und Mitarbeitenden steigern (vgl. Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit, 2021).

Aufgrund der baulichen Gegebenheiten vieler Krankenhäuser bietet sich der Einsatz von Photovoltaikanlagen auf den Dächern als praktikable Lösung zur Erhöhung des Anteils erneuerbarer Energie im Krankenhausbetrieb an (vgl. Fraunhofer UMSICHT, 2020). Darüber hinaus sollte die Krankenhausverpflegung in Hinblick auf die Nachhaltigkeit berücksichtigt werden. Eine nachhaltige Verpflegung, die auf regionale, saisonale und biologische Produkte setzt, fördert nicht nur die Gesundheit der Patient:innen, sondern trägt auch zur Reduktion des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes bei (vgl. UNDP, 2022).

Grünflächen auf dem Krankenhaugelände bieten nicht nur Erholungsräume für die Mitarbeitenden und Patient:innen, sondern tragen auch aktiv zum Klimaschutz bei, indem sie die Luftqualität verbessern. Gleichzeitig fördern diese Grünflächen das psychische und körperliche Wohlbefinden der Mitarbeitenden und Patient:innen und helfen, Stress abzubauen (vgl. World Health Organization, 2020). Ein positives Arbeitsumfeld, unterstützt durch den Zugang zu Grünflächen, trägt dazu bei, die Resilienz der Mitarbeitenden gegenüber den Herausforderungen des Arbeitsalltags zu stärken.



Neben internen Maßnahmen können auch klimafreundliche Kooperationen mit anderen Institutionen und Unternehmen eine wichtige Rolle spielen. Der Austausch bewährter Praktiken sowie die Entwicklung gemeinsamer Initiativen zur Förderung von Nachhaltigkeit und CO<sub>2</sub>-Reduktion sind von zentraler Bedeutung (vgl. European Commission, 2021). Zudem ist die Implementierung von nachhaltigen Verkehrskonzepten im Klinikalltag ein effektiver Ansatz, um den CO<sub>2</sub>-Ausstoß zu senken. Hierzu gehören die Bereitstellung von Fahrradabstellplätzen, die Unterstützung beim Erwerb von Tickets für öffentliche Verkehrsmittel sowie das Angebot von Carsharing und Elektrofahrzeugen für den Klinikbetrieb (vgl. Umweltbundesamt, 2021).

Diese Initiativen sollten durch Aufklärung und die aktive Beteiligung von Mitarbeitenden und Patient:innen begleitet werden. Eine erfolgreiche Umsetzung von Klimaschutzmaßnahmen im Krankenhaus setzt voraus, dass alle Beteiligten die Relevanz und den Nutzen der Maßnahmen verstehen und bereit sind, diese in den Klinikalltag zu integrieren.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Klimaschutz in Krankenhäusern nicht nur die Reduktion von Emissionen und die Förderung nachhaltiger Praktiken umfasst, sondern auch einen erheblichen Beitrag zur Verbesserung der Arbeitsumgebung für die Mitarbeitenden und Patient:innen leistet. Krankenhäuser, die Klimaschutz in ihre täglichen Praktiken integrieren, fördern nicht nur die Gesundheit der Umwelt, sondern auch das Wohlbefinden und die Motivation ihrer Mitarbeitenden.



Der Artikel ist auch zitiert in der März-Ausgabe der Politikreihe der Online-Zeitschrift „das Krankenhaus“ unter „Mehr Klimaschutz im Krankenhaus“





## Zusammenfassung der Zwischenevaluation zum BGM-Fortbildungssystem

™Max Zimmermann, M.Sc. M. Derenthal

Unsere Evaluation zeigt interessante Einblicke in die Wahrnehmung und Erfahrungen der Teilnehmenden unseres BGM-Curriculums. Um unsere Angebote kontinuierlich zu verbessern und sicherzustellen, dass sie den Bedürfnissen der Teilnehmenden entsprechen, haben wir gezielt Fragen zur Wahrnehmung der Inhalte, der zeitlichen Verfügbarkeit, der Verständlichkeit der Veranstaltungen und zur Kommunikation gestellt.

Die Mehrheit der Teilnehmenden wurde entweder direkt von uns oder durch ihre Vorgesetzten auf das Angebot aufmerksam. **Zur Umsetzung von BGM-Maßnahmen ist es von erheblicher Bedeutung, die Zielgruppe zu kennen.** Daher wurden im ersten Schritt unserer Befragung die Rahmenbedingungen der Kliniken erfasst. Die Unternehmen, in denen die Teilnehmenden tätig sind, variieren stark in ihrer Größe – von 12 bis 2120 Mitarbeitenden – und auch das Durchschnittsalter der Belegschaften liegt überwiegend zwischen 30 und 50 Jahren.

In allen befragten Kliniken gibt es bereits etablierte Maßnahmen im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM), die oft durch eine **Vielzahl von Aktivitäten** gekennzeichnet sind. Dazu zählen unter anderem sowohl Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit als auch bewegungsfördernde und präventive Maßnahmen. Die Mitarbeitenden werden vor allem über E-Mail, Intranet oder Newsletter über die BGM-Maßnahmen informiert. Die Wirksamkeit dieser Maßnahmen wird hauptsächlich durch Mitarbeiterbefragungen und Gesundheitsstatistiken gemessen.

Wichtig für uns war es auch zu erfahren, welche Ziele die Teilnehmenden selbst mit der Fortbildung verfolgen. In erster Linie geht es den meisten Befragten darum, **Wissen, Erfahrungen und Anreize**, vor allem für die praktische Umsetzung zu gewinnen. Außerdem konnten wir mit einer Frage zu alternativen Inhalten feststellen, dass es keinen Bedarf an ergänzenden Themen gibt, was die gute Gestaltung des Curriculums unsererseits bestärkt. Ein wichtiger Aspekt für die Umsetzung der Inhalte ist die verfügbare Zeit. Hierbei zeigten sich große Unterschiede unter den Befragten. Die Mehrheit



kann maximal zwei Stunden pro Termin aufbringen, während die monatliche Investitionszeit im Unternehmen von 2-5 Stunden bis zu über 20 Stunden variiert.

Als Feedback zu den bisherigen Veranstaltungen bekamen wir **überwiegend positive Rückmeldungen**. Die Mehrheit der Teilnehmenden empfand die Veranstaltungen als verständlich. Fast alle Befragten

konnten sich gut einarbeiten, wenngleich es auch eine Rückmeldung gab, dass dies eher schlecht gelang. Der Umfang und die Anforderungen der Module wurden von 80 % der Teilnehmenden als angemessen bewertet. Eine Person wünschte sich sogar zusätzlichen Input.

Damit lässt sich zusammenfassend sagen, dass es zwar Unterschiede in den Unternehmensstrukturen und zeitlichen Aspekten gibt, sich jedoch die Ziele der Teilnehmenden grundlegend überschneiden. Laut der Evaluation sind die Inhalte des BGM-Fortbildungssystems verständlich und der Umfang bzw. die Anforderungen angemessen. Dennoch gibt es kleine Dinge, die verbessert werden könnten.

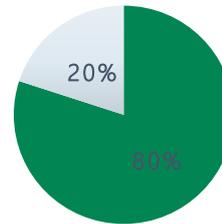
**Wir beachten diese Rückmeldungen und arbeiten kontinuierlich an der Verbesserung unserer Angebote, um den Bedürfnissen der Teilnehmenden noch besser gerecht zu werden.**

Aktuell haben wir das vierte Modul unserer Fortbildungsreihe erfolgreich abgeschlossen, das sich mit dem Thema „**Gesundheitsförderlicher Arbeits- und Lebensstil**“ beschäftigt. Die Teilnehmenden konnten wertvolle Impulse für ihre eigene Praxis gewinnen und ihre Kenntnisse im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements weiter vertiefen.

Im nächsten Schritt erfolgte das Modul „**Best- und Bad Practice im BGM in Krankenhäusern**“, das wir in enger Kooperation mit der Hochschule Neubrandenburg angeboten haben. In diesem Modul wurden erfolgreiche sowie weniger erfolgreiche Ansätze im Betrieblichen Gesundheitsmanagement untersucht, um praxisnahe Erkenntnisse und Handlungsempfehlungen zu vermitteln.

Den Abschluss der Fortbildungsreihe bildet eine spannende **Abschlussveranstaltung**, die am 25. und 26. November in Hannover stattfinden wird. Merken Sie sich diesen Termin schon jetzt vor – wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen den Abschluss des Projektes und die Erkenntnisse zu würdigen!

Wie sehen Sie den Umfang und die Anforderungen, der bisherigen Module, neben Ihrer Arbeit?



■ sehr gut ■ gut ■ teils, teils ■ eher schlecht ■ schlecht



---

## Für Mitglieder und Interessierte

---

### Gesundheitstipp April: Bewegungsfreude im Alltag

™ B. Sc. Marco Hedel, B. A. Anna Stecher, M. Sc. Marit Derenthal, B. A. Lia Schumann, Max Zimmermann, Dipl. Med. Olaf Haberecht

#### Die gesundheitlichen Vorteile von Bewegung

Laut Berechnungen der World Heart Federation lassen sich **80 % der Herz-Kreislauf-Erkrankungen** vermeiden, wenn die bekannten Risikofaktoren kontrolliert und evidenzbasierte Gesundheitsmaßnahmen gefördert werden (vgl. World Heart Report, 2023).

Bewegung spielt dabei eine entscheidende Rolle für die körperliche und geistige Gesundheit des Menschen. **Regelmäßige körperliche Aktivität fördert nicht nur die physische Gesundheit**, indem Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hypertonie, Diabetes Typ 2, Osteoporose und Krebs vorgebeugt werden, **sondern trägt auch maßgeblich zum psychischen Wohlbefinden bei**. (vgl. Peluso & Andrade, 2005; Diao et al., 2023). Was wiederum durch die Prävention von Depressionen, welche einen weiteren Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellen, zusätzlich einen positiven Einfluss auf die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen hat (Xu et al., 2024).

Die **Freude bzw. der Spaß an der Bewegung**, ist dabei oft ein **zentraler Motivationsfaktor**, der Menschen dazu anregt, aktiv zu bleiben (vgl. Möws et al., 2022).

Wenn jeder und jede das von der WHO empfohlene Maß von **150 Minuten körperlicher Aktivität bei mittlerer Intensität pro Woche** erreichen würde, hätte dies deutliche Auswirkungen (vgl. OECD & WHO, 2023):

1. **Pro Jahr würden mehr als 10.000 vorzeitige Todesfälle** von Menschen im Alter zwischen 30 und 70 Jahren **verhindert** werden – Etwa die Anzahl der Todesfälle durch Covid-19 in Frankreich und Deutschland in derselben Altersgruppe im Jahr 2020!
2. Die **durchschnittliche Lebenserwartung** von Menschen, die momentan **nicht ausreichend aktiv** sind, würde um **7,5 Monate** steigen, während die der **Gesamtbevölkerung um 2 Monate** ansteigen würde.
3. Die Mitgliedsstaaten der EU würden etwa **8 Milliarden Euro** einsparen – also **0,6 % ihres gesamten Gesundheitsbudgets**.

## Das Bewegungsverhalten von Erwachsenen

Laut einem Bericht der WHO aus dem Jahre 2023 bewegt sich jeder und jede **dritte Erwachsene** nach den WHO-Richtlinien für körperliche Aktivität zu wenig und etwa **45 %** geben an, dass sie **nie Sport** treiben (vgl. OECD & WHO, 2023).

Die Bewegung im Alltag in Deutschland betreffend gaben in einer Studie der Techniker -Krankenkasse aus dem Jahr 2022 **30 %** der Befragten an, sich **weniger als 30 Minuten am Tag zu bewegen** (vgl. Möws et al., 2022). **42 %** gaben zudem an, dass Sie ihre **berufliche Tätigkeit überwiegend im Sitzen** ausführen würden. Ein Lichtblick: **39 %** der Befragten in Sachsen-Anhalt gaben an, sich **mehr als eine Stunde am Tag zu bewegen** und lagen damit über dem bundesweiten Durchschnitt von **37 %**. Laut den Ergebnissen der Studie „Gesundheit in Deutschland aktuell“ liegt der Anteil der Menschen, die **täglich mindestens vier Stunden sitzen** und in ihrer Freizeit **keine körperliche Aktivität** ausüben, für **Frauen bei 22,6 %** und bei **Männern bei 24,3 %**. Wie in Abbildung 1 und 2 dargestellt, steigt dieser Anteil mit **zunehmendem Alter** bei **beiden Geschlechtern** an (vgl. Manz et al., 2022).

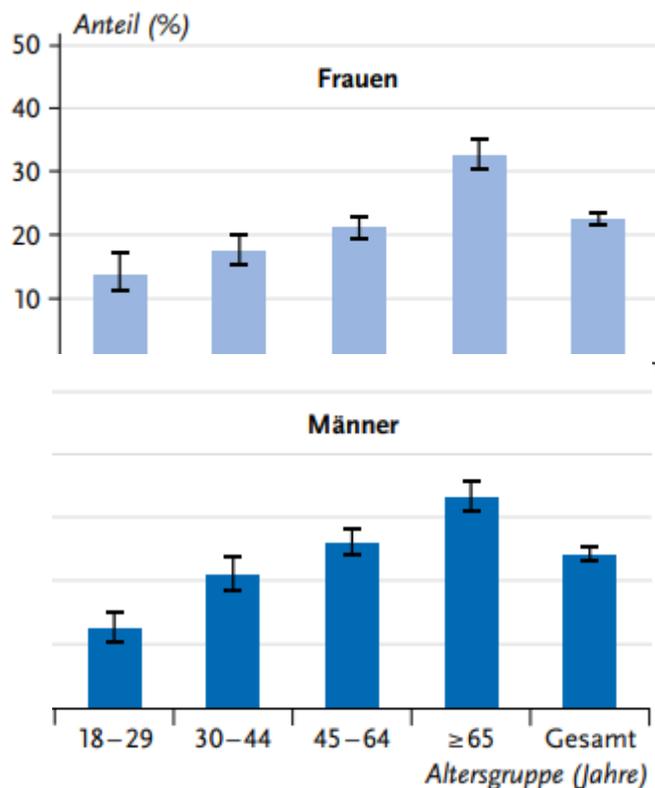


Abbildung 1: Anteil der Frauen mit einer täglichen Sitzzeit von mindestens vier Stunden und keiner körperlichen Aktivität in der Freizeit nach Alter (vgl. Manz et al., 2022)

Abbildung 2: Anteil der Männer mit einer täglichen Sitzzeit von mindestens vier Stunden und keiner körperlichen Aktivität in der Freizeit nach Alter (vgl. Manz et al., 2022; Fortführung von Abbildung 1)

Trotz der vielen positiven Effekte auf die Gesundheit, besteht bei vielen Menschen ein **deutliches Defizit im Hinblick auf Bewegung im Alltag**. Doch wieviel Bewegung wird empfohlen?



## Bewegungsempfehlungen für Erwachsene (vgl. Fonds Gesundes Österreich, 2020)

Bereits der Übergang von Inaktivität zu mehr Bewegung ist ein wichtiger Schritt. Zur Gesundheitsförderung wird empfohlen, an **mindestens zwei Tagen pro Woche** kräftigende Übungen für alle **großen Muskelgruppen** durchzuführen. Darüber hinaus wird empfohlen, **pro Woche** entweder **150 bis 300 Minuten** Bewegung mit **moderater Intensität** oder **75 bis 150 Minuten intensive Ausdaueraktivitäten** – oder eine **Mischung** aus beidem – durchzuführen. Zusätzlich empfiehlt die WHO **Menschen über 65 Jahren**, vermehrt Übungen in ihr Bewegungsprogramm zu integrieren, die auch das **Gleichgewicht** fördern (vgl. WHO, 2019).

Ein **zusätzlicher gesundheitlicher Vorteil** kann erreicht werden, wenn das Bewegungsvolumen **über 300 Minuten pro Woche** hinaus erhöht wird. Wichtig ist außerdem, **langes Sitzen** zu vermeiden oder durch **regelmäßige Bewegung** zu unterbrechen.

## Mehr Bewegung im Berufsleben (vgl. *Gesund durch Bewegung*, 2022)

Mehr Bewegung im Büro kann mit **einfachen Maßnahmen** gefördert werden, etwa indem man **Kolleg\*innen persönlich aufsucht**, statt sie anzurufen. Regelmäßiges **Strecken, Dehnen** oder **kleine Fußwippbewegungen** regen die Durchblutung an, **tiefes Bauchatmen** wirkt entspannend. **Nacken- und Schulterübungen** lassen sich direkt am Schreibtisch durchführen. Eine **bewusste Mittagspause** mit einem kleinen **Spaziergang** trägt zur Gesundheit bei.

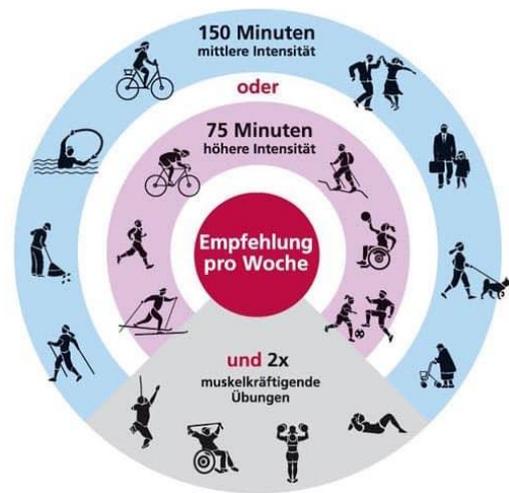


Abbildung 3: Bewegungsempfehlungen für Erwachsene (vgl. *Bewegungsempfehlungen für Erwachsene*, o. J.)



Ein **bewusster Mittagspause** mit einem kleinen **Spaziergang** trägt zur Gesundheit bei.

Abbildung 4: Verschiedene Nacken- und Schulterübungen (vgl. *Nackenschmerzen Übungen*, 2023)

Ein ergonomischer Arbeitsplatz mit einem optimal eingestellten Bürostuhl, einem Stehschreibtisch oder einem Ballkissen unterstützt eine gesunde Haltung – entscheidend ist jedoch, die Sitzposition regelmäßig zu wechseln.

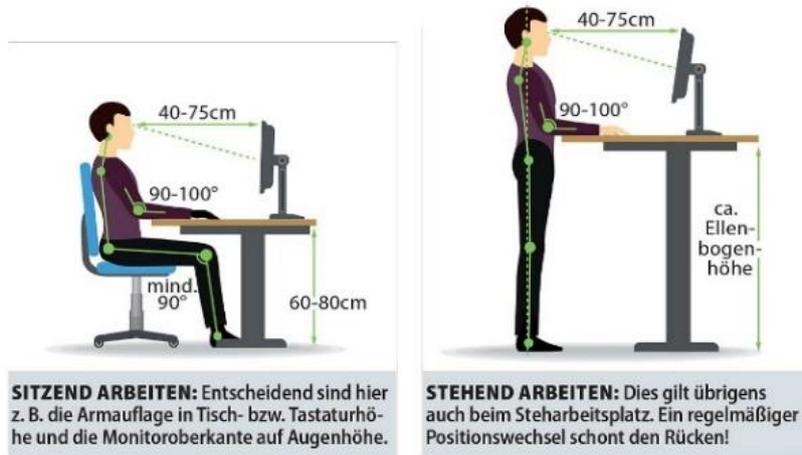


Abbildung 5: Ergonomie im Home-office (vgl. Arbeitsplatz rückenfreundlich einrichten, 2021)

### Förderung der Bewegungsfreude im Alltag (vgl. BARMER, 2024)

Für mehr Bewegung im Alltag sollte schrittweise vorgegangen werden:

1. Überprüfen Sie Ihre täglichen Gewohnheiten und setzen Sie sich kleine Ziele, wie den Weg zum Supermarkt zu Fuß zurückzulegen.
2. Nutzen Sie Treppen anstelle von Aufzügen, um Ihre Muskulatur zu stärken und das Gleichgewicht zu fördern – für eine zusätzliche Herausforderung können Sie auch zwei Stufen auf einmal nehmen.
3. Falls Sie Kinder haben, bringen Sie sie zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Schule oder zum Sport, auch gemeinsames Spielen und Toben fördert nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Bindung.
4. Verkehrsmittel durch Bewegung zu ersetzen, ist besonders effektiv – wo möglich, lassen Sie das Auto stehen und gehen zu Fuß oder nehmen das Fahrrad.
5. Auch in Gesellschaft macht Bewegung Spaß: Gehen Sie z. B. mit Freunden spazieren oder zusammen ins Fitnessstudio.

### Fazit

Die Integration von Bewegung in den Alltag und die Förderung der Bewegungsfreude sind essenziell für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Indem Gelegenheiten für körperliche Aktivität geschaffen und positive Bewegungserfahrungen ermöglicht werden, können wir die Motivation zur Bewegung steigern und somit langfristig von den vielfältigen gesundheitlichen Vorteilen profitieren.



# Die Rolle von Snackautomaten in Kliniken: Ein Widerspruch zur Gesundheitsförderung?

™Max Zimmermann, M.Sc. M. Derenthal

Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen sind Orte der Heilung. Insbesondere für Patientinnen und Patienten ist eine nährstoffreiche Ernährung im Genesungsprozess höchst wichtig. Doch ein Blick auf die in Kliniken aufgestellten Snackautomaten wirft Fragen auf. In den meisten Fällen sind sie gefüllt mit Schokoriegeln, Chips und zuckerhaltigen Getränken und bieten damit vor allem eines: **leere Kalorien**. Diese liefern dem Körper zwar kurzfristig Energie, enthalten jedoch kaum essenzielle Nährstoffe. Doch ist es sinnvoll, Patient:innen, Besucher:innen und sogar dem Klinikpersonal ungesunde Snacks als schnelle Verpflegungsoption anzubieten? Oder sollten Krankenhäuser eine Vorbildfunktion einnehmen und ausschließlich gesündere Alternativen bereitstellen?

## Krankenhaus-Essen und der Einfluss auf den Heilungsprozess

Snackautomaten sind in erster Linie auf Bequemlichkeit ausgerichtet. Sie bieten rund um die Uhr eine schnelle Möglichkeit, den kleinen Hunger zu stillen – besonders für Angehörige, die lange Wartezeiten überbrücken müssen oder für das Klinikpersonal, das während den Schichten wenig Zeit für eine ausgiebige Mahlzeit hat. Doch die leichte Verfügbarkeit stark verarbeiteter Lebensmittel mit viel Zucker und gesättigten Fettsäuren steht im Widerspruch zu dem eigentlichen Ziel einer Klinik, die Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern.

Eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung ist ein entscheidender Faktor für die Genesung der Patient:innen. Studien wie die sogenannte **EFFORT-Studie** zeigen, dass eine ausreichende Zufuhr von Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen die Wundheilung sowie das Immunsystem unterstützt und den Krankenhausaufenthalt verkürzen kann. Eine schlechtere Ernährung hingegen erhöht das Risiko von Komplikationen während und nach Operationen, verlangsamt die Heilung, verlängert die Behandlungsdauer und führt häufiger zu erneuten Krankenhausaufenthalten. In einigen Fällen kann sie sogar das Sterberisiko erhöhen (vgl. Schuetz et al., 2019).

Ein weiteres Problem ist die **Mangelernährung**, die viele Patientinnen und Patienten betrifft, aber oft nicht ausreichend beachtet wird. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) sind in deutschen Krankenhäusern **bis zu 30 % der Patientinnen und Patienten mangelernährt**. Dies kann schwerwiegende Folgen haben: Eine unzureichende Nährstoffversorgung verzögert die Heilung, erhöht das Risiko für Komplikationen und kann die Verweildauer im Krankenhaus **um über**

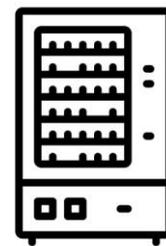


**40 % verlängern.** Die damit verbundenen Mehrkosten beliefen sich allein im Jahr 2023 auf **8,6 Milliarden Euro** (vgl. DGEM, 2024). Mehr dazu lesen Sie in der [Pressemitteilung](#) der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin.

Laut einem Bericht des Ärzteblatts ist eine umfassende Transformation der gesamten Krankenhausverpflegung dringend erforderlich. Besonders die **Reduzierung von Lebensmitteln mit hoher Verarbeitung und zugesetzten Zucker** wird gefordert, da diese oft eine unausgewogene Nährstoffzusammensetzung aufweisen und langfristig gesundheitliche Probleme begünstigen.

Auch die **Lebensmittelverschwendung** ist ein großes Problem. Viele Krankenhausküchen produzieren Speisen, die nicht vollständig verzehrt werden, wodurch Ressourcen verschwendet und unnötige Kosten verursacht werden (vgl. Ärzteblatt, 2023).

Dieses Problem zeigt sich auch bei Snackautomaten: Häufig werden ungesunde Snacks zwar bereitgestellt, aber nicht immer konsumiert, sodass Produkte entsorgt werden müssen. Eine Umstellung auf frischere, gesündere Alternativen könnte nicht nur die Nährstoffversorgung der Patient:innen verbessern, sondern auch durch gezielte und attraktive Werbung die Nachfrage steigern und so dazu beitragen, **Lebensmittelabfälle zu reduzieren**.



### Gibt es Alternativen?

Eine mögliche Alternative zu herkömmlichen Snackautomaten stellt das Unternehmen Foodji dar. Es bietet intelligente Automaten, die frische, gesunde Mahlzeiten und Snacks bereitstellen. Im Gegensatz zu stark verarbeiteten Produkten gibt es hier beispielsweise Salate, Bowls und proteinreiche Snacks. Besonders für Krankenhäuser mit Schichtbetrieb ist der **kontinuierliche Zugang zu gesunden Mahlzeiten** ein wichtiger Vorteil. Die Automaten sind **rund um die Uhr verfügbar**, sodass auch in Nachtschichten eine ausgewogene Versorgung gewährleistet ist. Das Angebot umfasst eine breite Auswahl an gesunden Mahlzeiten und Snacks, die in einem hygienischen, geschlossenen System bereitgestellt werden.

Die zentrale Platzierung der Automaten, etwa in Pausenräumen oder in der Nähe von OP-Bereichen, spart den Mitarbeitenden Zeit, die sie sonst für die Suche nach Verpflegung außerhalb des Krankenhauses aufwenden müssten. In einer stressigen Umgebung wie in Kliniken kann eine gute Verpflegung auch dazu beitragen, dass sich das **Personal wertgeschätzt fühlt**, was sowohl die **Effizienz** als auch die **Zufriedenheit** der Beschäftigten steigern kann.



Ein weiterer Vorteil von Foodji ist die Reduzierung von Lebensmittelverschwendung. Durch smarte Bestell- und Lagerungssysteme werden nur die benötigten Mengen nachgefüllt, was Abfälle verringert und gleichzeitig die **Qualität** der angebotenen Produkte **sichert**. Zudem bietet Foodji einen **steuerfreien Essenzuschuss** als zusätzlichen Mehrwert, sodass Arbeitgeber ein attraktives Verpflegungsangebot für das Klinikpersonal schaffen können, wobei sie die Höhe des Zuschusses selbst bestimmen können (vgl. Foodji, 2025).

Eine Umstellung der Snackautomaten auf gesündere Alternativen ist allerdings nicht ganz einfach. Automatenbetreiber setzen bevorzugt auf Produkte, die sich **schnell und in großen Mengen verkaufen** – und das sind oft die klassischen Snacks mit viel Zucker und Fett. Gesündere Alternativen haben möglicherweise eine kürzere Haltbarkeit und könnten in der Anschaffung teurer sein. Hinzu kommt, dass viele Krankenhäuser **mit begrenzten Budgets arbeiten** und Verpflegung oft nicht als Priorität betrachtet wird (DGEM, 2025). Hier sind **kreative Lösungen** gefragt, etwa die Zusammenarbeit mit innovativen Anbietern oder finanzielle Anreize für gesündere Wahlmöglichkeiten.

## Fazit

Es ist fragwürdig, dass in Krankenhäusern vorrangig ungesunde Snacks angeboten werden, obwohl bekannt ist, wie wichtig eine **gute Ernährung für die Genesung** ist. Eine Umstellung auf gesündere Alternativen wäre ein sinnvoller Schritt, um Patientinnen und Patienten aktiv zu unterstützen und gleichzeitig das Wohlbefinden des Klinikpersonals zu fördern. Angesichts der **wandelnden Werte der Bevölkerung**, die zunehmend Wert auf pflanzliche, regionale und nachhaltige Ernährung legt, könnten Kliniken langfristig auch diese Veränderungen in ihre Verpflegungsangebote integrieren. Ein umfassender Wandel erfordert Zeit und schrittweise Umsetzung, aber **Krankenhäuser sollten ihre Verantwortung ernst nehmen** und nachhaltige Lösungen suchen. Denn eine Klinik sollte nicht nur Krankheiten behandeln, sondern auch aktiv zur **Gesundheitsförderung** beitragen.



## Einladung Symposium

Am 25. und 26. November wird das vierte Netzwerktreffen des DNGfK erneut im Mercure Hotel Hannover Mitte stattfinden. Freuen Sie sich auf spannende Vorträge von erfahrenen Referent:innen und interaktive Diskussionen rund um das Thema „Gesund Arbeiten, Gesund Leben: Perspektiven für Morgen!“. Außerdem ist es die Abschlussveranstaltung unseres BGM-Fortbildungssystems mit der IKK Classic. **Dazu laden wir Sie recht herzlich ein.** Melden Sie sich gerne per Mail an unter: [info@dngfk.de](mailto:info@dngfk.de) - Wir freuen uns auf Sie!

# SAVE THE DATE!



**DNGfK** Deutsches Netz  
Gesundheitsfördernder Krankenhäuser  
und Gesundheitseinrichtungen e.V.

## Symposium Hannover

4. Netzwerktreffen



**Mercure Hotel Hannover Mitte**



# 25. & 26.

## NOVEMBER

Freuen Sie sich auf spannende Vorträge  
u.a. zu den Themengebieten: **BGM,**  
**organisatorische Gesundheitskompetenz**  
und **Gesunder Arbeits- und Lebensstil.**

Und nehmen Sie aktiv an den  
**Diskussionsrunden** oder **Arbeitsgruppen**  
teil!



Für **weitere Informationen,**  
besuchen Sie gerne unsere **Website!**



Bild: Symposium 2024





# Einladung BGM Fortbildung für Pflegekräfte, medizinisches und therapeutisches Personal sowie Ärzt:innen

Vernetzen Sie sich mit anderen Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen, kommen Sie in den gegenseitigen Austausch, lernen Sie voneinander und profitieren Sie von den Aktivitäten des Deutschen Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen und der IKK Classic. Die Teilnahme an der Seminarreihe ist **kostenlos**.



## BGM-FORTBILDUNGSSYSTEM

Für Pflegekräfte, medizinisches und therapeutisches Personal sowie Ärzt:innen

# Jetzt noch anmelden!

**Das erwartet Dich:**

Innerhalb des **praxisnahen Fortbildungssystems** wird der Fokus auf Verhaltens- und Verhältnisprävention gelegt.

Die Teilnehmenden erhalten neben theoretischen Grundlagen eine Vielzahl an **praktischen Umsetzungshilfen** und werden bei Bedarf mit entsprechenden Kooperationspartner:innen vernetzt.

Nach jedem Modul wird ein **Studienbrief** ausgehändigt, der das Modul zusammenfasst. Abschließend erhält jede:r Teilnehmer:in ein **Handbuch** mit allen Studienbriefen, **Modulunterlagen** und freigegebenen Dokumenten.

Alle Informationen sowie das Anmeldeformular findest Du hier: 

**Melde Dich jetzt noch bis zum 20.04.2025 an**

[info@dngfk.de](mailto:info@dngfk.de)

**kostenfreie Teilnahme!**

**Unsere Termine:**

- ▶ **Modul 1:** 24.04.2025
- ▶ **Modul 2:** 22.05.2025
- ▶ **Modul 2A:** 26.06.2025
- ▶ **Modul 2B:** 24.07.2025
- ▶ **Modul 2C:** 27.08.2025
- ▶ **Modul 2D:** 18.09.2025
- ▶ **Modul 2E:** 22.10.2025
- ▶ **Modul 4:** 25.-26.11.2025

Mit freundlicher Unterstützung von:



Modul 1 (online)	Modul 2 (online)	Modul 2A (online)	Modul 2B (online)	Modul 2C (online)	Modul 2D (online)	Modul 2E Modul 3 (online)	Modul 4 (Hannover)
24. April 09:00 - 12:00 Uhr	22. Mai 09:30 - 11:30 Uhr	26. Juni 09:30 - 11:30 Uhr	24. Juli 09:30 - 11:30 Uhr	27. August 09:30 - 11:30 Uhr	18. September 09:30 - 11:30 Uhr	22. Oktober 09:30 - 11:30 Uhr	25.-26. November 12:00 - 16:00 Uhr
<b>Grundlagen- und Aufbaukurs BGM</b>	<b>Gesundheitsförderlicher Arbeits- und Lebensstil</b>	<b>Risikofaktoren: Bewegung und Ernährung</b>	<b>Risikofaktoren: Stress und psychosoziale Belastungen</b>	<b>Kommunikationsstrategien</b>	<b>Gesundheitsvorsorge, Sucht und Krisenmanagement</b>	<b>Selbst- und Ressourcenmanagement &amp; Evaluation</b>	<b>Abschlussbetreuung mit Abschlussveranstaltung</b>
<b>Inhalte:</b> - Bereiche BGM - Nutzen - Verhaltens- und Verhältnisprävention - PDCA-Zyklus - Umsetzungshemmnisse - Beispielmaßnahmen	<b>Inhalte:</b> - Arbeit 4.0 - Work-Life-Balance - Wertewandel - Generationsdiskussion - Voraussetzungen/ Kriterien & Erwartungshaltung - Arbeitgeber- und -nehmer:in - individuelle Meilensteinplanung	<b>Inhalte:</b> - Identifikation von Risikofaktoren - Analyse von Ursachen und daraus resultierenden Folgen - organisatorische Beratung & individuelle Unterstützung - Workshops & Diskussionsrunden - Vorstellung IKK-Programme & Angebote - Vernetzung mit möglichen Kooperationspartnern (z.B. GESDOCA, AeroScan, Mesana)	<b>Inhalte:</b> - Kommunikationsstrategien - Workshops & Diskussionsrunden - Vorstellung IKK-Programme & Angebote	<b>Inhalte:</b> - Identifikation und Einordnung Suchtfaktoren - Workshops & Diskussionsrunden - Vorstellung IKK-Programme & Angebote - Vernetzung mit möglichen Kooperationspartnern (z.B. discovering hands)	<b>Inhalte:</b> - Identifikation und Einordnung Risikofaktoren - Workshops & Diskussionsrunden - Vorstellung IKK-Programme & Angebote		





## Literaturverzeichnis

- Arbeitsplatz rückenfreundlich einrichten.* (2021, November 23). Selbst.de; Selbst. <https://www.selbst.de/ergonomie-im-homeoffice-arbeitsplatz-rueckenfreundlich-einrichten-54685.html>
- BARMER. (2024). Bewegung im Alltag: Einfache Tipps. Barmer.de. <https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/sport/bewegung-und-fitness/bewegung-im-alltag-1004084>
- Bewegungsempfehlungen für Erwachsene. (o. J.). Fgoe.org. Abgerufen 6. Februar 2025, von [https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2021-03/fgoe\\_plakat\\_erwachsene\\_bfrei.pdf](https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2021-03/fgoe_plakat_erwachsene_bfrei.pdf)
- Diao, X., Ling, Y., Zeng, Y., Wu, Y., Guo, C., Jin, Y., Chen, X., Feng, S., Guo, J., Ding, C., Diao, F., Du, Z., Li, S., & Qiu, H. (2023). Physical activity and cancer risk: a dose-response analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Cancer Communications (London, England)*, 43(11), 1229–1243. <https://doi.org/10.1002/cac2.12488>
- Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.) (2020): Österreichische Bewegungsempfehlungen (Wissensband 17), Wien
- Gesund durch Bewegung. (2022). Bund.de. <https://gesund.bund.de/gesund-durch-bewegung>
- Manz, K., Domanska, O. M., Kuhnert, R., & Krug, S. (2022). Wie viel sitzen Erwachsene? Ergebnisse der Studie Gesundheit in Deutschland aktuell (GEDA 2019/2020-EHIS). Robert Koch-Institut. <https://doi.org/10.25646/10294>
- Möws, V., Schatz, M., Ramcke, N., Wirth, S., Anke, J., Helbig, B., & Arps, W. (2022). TK-Studie „Beweg dich, Deutschland!“ [www.tk.de. <https://www.tk.de/resource/blob/2137718/e36e0c1b6bf74908d1c8e541eaa4a0c3/tk-studie-bewegungsstudie-2022-data.pdf>](https://www.tk.de/resource/blob/2137718/e36e0c1b6bf74908d1c8e541eaa4a0c3/tk-studie-bewegungsstudie-2022-data.pdf) TK-Studie „Beweg dich, Deutschland!“ (2022). [www.tk.de. <https://www.tk.de/resource/blob/2137718/e36e0c1b6bf74908d1c8e541eaa4a0c3/tk-studie-bewegungsstudie-2022-data.pdf>](https://www.tk.de/resource/blob/2137718/e36e0c1b6bf74908d1c8e541eaa4a0c3/tk-studie-bewegungsstudie-2022-data.pdf)
- Nackenschmerzen Übungen. (2023, Januar 9). Stoßwellenzentrum NRW. <https://stosswellenzentrumnrw.de/nackenschmerzen-uebungen/>
- OECD, & WHO. (2023). Step up! Tackling the burden of insufficient physical activity in Europe. OECD Publishing.
- Peluso, M. A. M., & Andrade, L. H. S. G. de. (2005). Physical activity and mental health: The association between exercise and mood. *Clinics (Sao Paulo, Brazil)*, 60(1), 61–70. <https://doi.org/10.1590/s1807-59322005000100012>
- WHO. (2019). Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world. World Health Organization.
- World Heart Report. (2023). Confronting the World's Number One Killer. Geneva, Switzerland. World Heart Federation. 2023 *Arbeitsplatz rückenfreundlich einrichten.* (2021, November 23). Selbst.de; Selbst. <https://www.selbst.de/ergonomie-im-homeoffice-arbeitsplatz-rueckenfreundlich-einrichten-54685.html> *Arbeitsplatz rückenfreundlich einrichten.* (2021, November 23). Selbst.de; Selbst. <https://www.selbst.de/ergonomie-im-homeoffice-arbeitsplatz-rueckenfreundlich-einrichten-54685.html>
- Xu, L., Zhai, X., Shi, D., & Zhang, Y. (2024). Depression and coronary heart disease: mechanisms, interventions, and treatments. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1328048. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1328048>
- Bundesärztekammer. (2023) Ernährung im Krankenhaus: Transformation ist Notwendig. <https://www.aerzteblatt.de/archiv/ernaehrung-im-krankenhaus-transformation-ist-notwendig-2bf7b041-98b1-4614-bb51-d2f4ad606dce>
- Bundesärztekammer. (2024) Mangelernährung im Krankenhaus: Etwa 55000 vermeidbare Todesfälle. <https://www.aerzteblatt.de/news/mangelernaehrung-im-krankenhaus-etwa-55000-vermeidbare-todesfaelle-a2ea8292-8741-40b1-918a-db51a3be287f>
- DGEM. (2024) Mangelernährung ein tödliches Risiko. <https://www.dgem.de/pressemitteilungs-archiv-112024-0>
- foodji.com. (2025) Mitarbeiterverpflegung für Krankenhaus. <https://www.foodji.com/mitarbeiterverpflegung-fuer-krankenhaus>
- NDR. (2022) Krankenhaus-Essen: Gute Qualität fördert die Heilung



<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Krankenhaus-Essen-Gute-Qualitaet-foerdert-die-Heilung,klinikkessen100.html>

Schuetz et al. (2019) Individualised nutritional support in medical inpatients at nutritional risk

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31030981/>

## Impressum

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

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

Registernummer- und Gericht: VR 27307 B Amtsgericht Charlottenburg, Berlin

© 2025 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