

„Der Winter stärkt die Seele, wenn wir Körper und Geist warmhalten.“

- anonym



© Pixabay

Ausblick auf das Jahr 2025

Liebe Leserinnen und Leser,

auch in diesem Jahr freuen wir uns, Ihnen spannende Einblicke und informative Inhalte zu präsentieren. Die Förderung der Gesundheit von Patient:innen, Mitarbeitenden und der gesamten Region ist von zentraler Bedeutung für den langfristigen Erfolg Ihres Unternehmens. Durch gezielte Gesundheitsinitiativen können nicht nur die Arbeitsfähigkeit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden gesteigert werden, sondern auch die Qualität der Patientenversorgung verbessert werden. In der Region fördert dies eine gesündere Gemeinschaft und stärkt das soziale Gefüge, was zu einer nachhaltigeren und stabileren Entwicklung führt (vgl. WHO 2021, Dianet/ Goetz 2020).

Mit diesem Digest möchten wir Sie nicht nur mit unserem monatlichen Gesundheitstipp versorgen, sondern auch über bevorstehende Veranstaltungen informieren. Diesen Monat widmet sich unser Gesundheitstipp dem wichtigen Thema **Notruf und Erste Hilfe**. Zudem laden wir Sie herzlich zu unserem **diesjährigen Symposium am 25. und 26.11.2025**, dem **Treffen des Studentischen Beirats** sowie zu unserem **kostenfreien BGM-Fortbildungssystem für Pflegekräfte ab April** ein.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

Ihr Team des DNGfK

Notruf- Erste Hilfe

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

Hintergrundinformationen

Unter Erste Hilfe wird die Erstversorgung, das bedeutet die Einleitung und Durchführung von Erstmaßnahmen zur Aufrechterhaltung des Lebens oder der Gesundheit bei plötzlichen Erkrankungen oder unmittelbar bedrohten Zuständen verstanden. Ein Notruf ist eine Maßnahme zur „Ersten Hilfe“ für sich selbst, Angehörige und fremden Personen mit dem Ziel Leben zu retten. In Deutschland und ganz Europa ist die Feuerwehr und der Rettungsdienst kostenfrei über die Rufnummer 112 zu erreichen. Menschen mit eingeschränkten Sprach- und Hörfähigkeiten können auch einen Notruf, in Form eines Notruf-Faxes an die 110 oder 112 senden. Die Polizei können Sie mit der 110 in ganz Deutschland kontaktieren. Zudem gibt es den ärztlichen Notdienst, welcher unter der 116117 erreichbar ist und die **Notruf-App nora**. Dort können Sie direkt Kontakt zu den Leitstellen von Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienst aufnehmen (vgl. Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, o. D.).

Der Notruf

Der Notruf wird von dem/r Ersthelfer: in abgesetzt. Wenn Sie in eine solche Situation kommen, be-

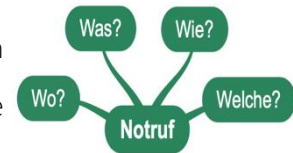


Abbildung 1: Notruffragen

antworten Sie die vier W-Fragen und warten Sie auf eventuelle Rückfragen. Erst dann können Sie das Telefonat/ Gespräch beenden. Die Fragen sind:

1. Wo ist der Notfallort?
2. Was ist geschehen?
3. Wie viel Verletzte gibt es?
4. Welche Verletzungen?

(vgl. Deutsches Rotes Kreuz, 2025)



Notruffituationen

Unter einem Notfall werden Unfälle, Vergiftungen und Erkrankungen verstanden, die einen Notruf rechtfertigen.

Maßnahmen der Ersten Hilfe

Die Versorgung der hilfebedürftigen Person (Verletzte/r oder Erkrankte/r) steht an erster Stelle.

a) Maßnahmen bei einem Verkehrsunfall:

Am Einsatzort wird als erstes die Kontrolle des Bewusstseins sowie die Atmung überprüft. Bei bewusstlosen Patient:innen wird wie folgt vorgegangen:

1. die betroffene Person laut ansprechen,
2. die Person an beiden Schultern spürbar schütteln und einen leichten Schmerzreiz (kurzes kneifen in einen Arm) setzen,
3. danach den Mund-Rachenraum auf Blockierungen durch Fremdkörper überprüfen,
4. Aufgrund der Erstickengefahr sollten z.B. Fremdkörper, Erbrochenes oder Blutkoageln aus dem Mund-Rachenraum entfernt werden. **Wichtig:** vor dem Entfernen der Fremdkörper bei der bewusstlosen Person, ihr/ ihm einen Mundkeil, zum Beißschutz einsetzen sowie Handschuhe zu Ihrer eigenen Sicherheit tragen!
5. den Kopf überstrecken,
6. Durchführung der stabilen Seitenlage,
7. Warten auf den Notarzt/ die Notärztin/ Rettungswagen



(vgl. Deutsches Rotes Kreuz, 2025)

Durchführung der stabilen Seitenlage

1. Patient:in auf den Rücken legen
2. nehmen Sie den linken Arm der bewusstlosen Person und führen Sie ihn seitlich an den Körper und schieben die Hand unter das Gesäß
3. stellen Sie das linke Bein auf
4. halten Sie mit einer Hand die rechte Schulter und mit der anderen Hand das Becken des Patienten/ der Patientin fest und drehen Sie die betroffene Person vorsichtig auf die linke Seite
5. den linken Arm der hilfebedürftigen Person ein Stück nach hinten legen
6. den Mund öffnen und den Hals des Patienten/ der Patientin überstrecken und seine/ ihre Hand unter dem Kinn platzieren

b) Maßnahmen bei einem Kreislaufstillstand:

Viele Menschen haben Angst bei einer Reanimation in einer Notfallsituation etwas falsch zu machen. Bitte denken Sie immer daran: **In dieser Situation können Sie nichts falsch machen, außer wenn Sie der betroffenen Person gar nicht helfen.**

Bei einem Herzstillstand muss der Bewusstseinszustand und die Atmung der betroffenen Person



überprüft werden. Danach sollte die Tel. 112 oder 116117 gewählt und alle wichtigen Fragen vollständig geklärt werden. Im Anschluss beginnen Sie mit der Herzdruckmassage. Beach-

ten Sie hierbei die Vorgaben der Reanimationsleitlinie. Beugen Sie sich senkrecht über die Brust der hilfebedürftigen Person und drücken Sie mit gestreckten Armen das Brustbein ca. **fünf bis sechs cm tief** in Richtung Wirbelsäule mit einem Rhythmus von **30:2 bei Erwachsenen** (30 x Drücken, 2 x Beatmen) und **bei Kindern 15:2** (15 x Drücken, 2 x Beatmen). Dabei sollten die Zeitabstände zwischen Druck- und Entlastungsdauer gleich sein. (Der Takt entspricht dem Rhythmus des Songs „Stayin’ Alive“ von den Bee Gees). Die Herzdruckmassage muss durchgeführt werden, bis das Rettungsteam eintrifft (vgl. Deutsche Herzstiftung, o. D.).



c) Maßnahmen bei Verdacht auf einen Herzinfarkt zu Hause

Im Falle eines Notfalls, z. B. den Herzinfarkt sind folgende **Maßnahmen** zu beachten (vgl. Deutsche Herzstiftung, o. D.):

1. Wählen Sie die Telefonnummer **112 oder den ärztlichen Notdienst über die 116117** und beenden Sie erst das Gespräch, wenn es keine Rückfragen gibt.
2. Um die Atmung zu verbessern, sollte der **Oberkörper von enger Kleidung befreit werden**.
3. Versuchen **Sie ruhig zu bleiben**.
4. Bei Bedarf kann das Fenster geöffnet werden.

Falls es Sie selbst betrifft, versuchen Sie eine Person in der Nähe zu finden, die Sie überwacht. Wenn Sie selbst die Erste Hilfe ausüben, bleiben Sie die ganze Zeit bei der betroffenen Person (vgl. Deutsche Herzstiftung, o. D.).

d) Maßnahmen bei Verdacht auf einen Schock

1. **112 oder 116117** anrufen
2. **Befreiung der Atemwege** und eventuell Beatmung
3. **Beine des Patienten/ der Patientin hochlagern**, um die Durchblutung der zentralen Organe zu gewährleisten
4. der Patient/ die Patientin ist **vor Unterkühlung oder Überwärmung zu schützen**
5. Patient:in beruhigen
6. Warten auf den   Notarzt/ die Notärztin

Fazit:

In einer Notsituation ist es wichtig die 112 oder 116117 anzurufen. Wenn die Polizei benötigt wird, muss die 110 gewählt werden. Wichtig ist immer, dass Sie die Ruhe bewahren und immer daran denken, dass Sie nichts falsch machen können, außer gar nicht zu handeln.

Einladung Studentischer Beirat

Wir laden alle Studierenden herzlich zu einer öffentlichen Infoveranstaltung im Rahmen des diesjährigen Treffens des studentischen Beirats ein. Die Eröffnungsveranstaltung bietet Einblicke in unsere aktuellen Projekte, die Möglichkeit, eigene Ideen und Anregungen einzubringen, sowie die Gelegenheit, Teil

spannender Veranstaltungen zu werden. Wir freuen uns darauf, mit anderen Hochschulen zu kooperieren und einen gemeinsamen Weg zu gestalten.

Wir freuen uns auf Deine Teilnahme!



Herzliche Einladung



**Studieren, Austauschen, Gestalten – Gemeinsam die Zukunft prägen!
Triff uns zur Eröffnungsveranstaltung und bring deine Ideen ins Gespräch!**

26. März 2025, 17:00 Uhr, online

Das Deutsche Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen (DNGfK) lädt alle Studierenden am 26.03.2025 herzlich zu einer **virtuellen Infoveranstaltung** ein. Wichtiger Bestandteil der Struktur des DNGfK ist der studentische Beirat. Wir sehen den Beirat als eine Plattform für den Austausch kreativer Ideen und neuer Perspektiven.

Hier hast Du die Möglichkeit, unsere aktuellen Projekte kennenzulernen, eigene Vorschläge einzubringen und Dich, wenn Du magst, an spannenden Veranstaltungen oder Infomaterialien zu beteiligen. Wir möchten Dich in Deiner akademischen und beruflichen Entwicklung unterstützen, indem wir Dir unser Netzwerk zugänglich machen, Dir helfen, eigene Artikel zu veröffentlichen, und Dir das DNGfK als Partner für Dein Praxissemester oder als Betreuung Deiner Abschlussarbeiten anbieten. Komm und werde Teil einer innovativen und inspirierenden Zusammenarbeit!

Über uns

Das DNGfK engagiert sich seit 30 Jahren für die Integration von Gesundheitsförderung und Prävention in Gesundheitseinrichtungen und schafft damit Mehrwert für Patient:innen genauso wie für die Mitarbeitenden in Krankenhäusern und ambulanten Einrichtungen sowie für die ganze Region.



Lerne uns und unsere Arbeit kennen und nimm an der Eröffnungsveranstaltung teil. Lass uns gemeinsam überlegen, wie wir zusammenarbeiten können.

Wir freuen uns auf Deine Teilnahme!



Schreib uns gerne, dann erhältst Du den Zugangslink!
info@dngfk.de



Unsere Zusammenarbeit – Deine Vorteile

Sei dabei und unterstütze das DNGfK und seine Mitglieder aktiv mit deiner Kompetenz, Kreativität und unvoreingenommenen Sichtweise. Bringe deine Ideen ein und bereichere uns mit deinen modernen Impulsen

- **Netzwerken:** Lerne interessante Akteur:innen des Gesundheitswesens sowie Netzwerkpartner:innen des DNGfK kennen
- Sammle praktische Erfahrungen durch **flexible und freie Aufgabengestaltung**
- Nimm **kostenlos** an unseren **Netzwerkveranstaltungen** teil
- **Veröffentliche Deine eigenen Artikel**
- Ergänze Deinen **Lebenslauf** um einen praktischen Aspekt
- Schreibe mit uns als **Begleitung deine Bachelor- oder Masterarbeit**
- Absolviere deine **Praktika oder Praxissemester** bei uns

Sei dabei - im Studentischen Beirat des DNGfK

DEUTSCHES NETZ GESUNDHEITSFÖRDERNDER KRANKENHÄUSER UND GESUNDHEITSEINRICHTUNGEN

Dipl.-Med. Olaf Haberecht
Vorstandsvorsitzender DNGfK

M.Sc. Marit Derenthal
Geschäftsstellenleitung DNGfK



DNGfK Deutsches Netz
Gesundheitsfördernder Krankenhäuser
und Gesundheitseinrichtungen e.V.

Eislebener Straße 7A
06449 Aschersleben
Handy +49 151 255 19 864
E-Mail info@dngfk.de



**International Network of
Health Promoting Hospitals
& Health Services**

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 Gesundheit. Außerdem ist die Abschlussveranstaltung unseres

BGM-Fortbildungssystems mit der IKK classic im Rahmen des Symposiums geplant. Dazu laden wir Sie recht herzlich ein. Melden Sie sich gerne per Mail an unter: 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, organisationale 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



BGM Fortbildungssystem für Pflegekräfte

Noch bis zum 28. März 2025 anmelden: kostenloses BGM-Fortbildungssystem für Pflegekräfte, medizinisches und therapeutisches Personal sowie Ärzt:innen

Innerhalb des praxisnahen Fortbildungssystems wird der Fokus auf Verhaltens- und Verhältnisprävention gelegt. 2024 wurden die Managementebene sowie Vertreter:innen des Betriebsrates geschult. In diesem Jahr geht es um die Weiterbildung von Pflegekräften, dem medizinischen und therapeutischen Personal sowie Ärzt:innen. Die Fortbildungsreihe kombiniert theoretische Themen des BGM mit aktiven Einheiten, die



dazu anregen sollen, individuelle Maßnahmen zu implementieren.

Zur weiteren Unterstützung werden den Teilnehmer:innen praktische Umsetzungshilfen mit an die Hand gegeben. Während der Module 2A bis 2E wird es eine Implementierungsphase geben, in der das DNGfK und dessen Netzwerkpartner:innen den Teilnehmenden beratend und betreuend zur Seite stehen. 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.

Das erwartet Sie:

Modul 1	Modul 2	Modul 2A	Modul 2B	Modul 2C	Modul 2D	Modul 2E Modul 3	Modul 4
April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	Symposium 2025
Grundlagen- und Aufbaukurs BGM	Gesundheitsförderlicher Arbeits- und Lebensstil	Risikofaktoren: Bewegung und Ernährung	Risikofaktoren: Stress und psychosoziale Belastungen	Kommunikationsstrategien	Gesundheitsvorsorge, Sucht und Krisenmanagement	Selbst- und Ressourcenmanagement & Evaluation	Abschlussbetreuung mit Abschlussveranstaltung
Inhalte: - Bereiche BGM - Nutzen - Verhaltens- und Verhältnisprävention - PDCA-Zyklus - Umsetzungs-hemmnisse - Beispiel-maßnahmen	Inhalte: - Arbeit 4.0 - Work-Life-Balance - Wertewandel - Generationsdiskussion - Voraussetzungen/ Kriterien & Erwartungshaltung Arbeitgeber- und -nehmer:in - individuelle Meilensteinplanung	Inhalte: - 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. GESOCA, AeroScan, Mesana)	Inhalte: - Kommunikationsstrategien - Workshops & Diskussionsrunden - Vorstellung IKK-Programme & Angebote	Inhalte: - Identifikation und Einordnung Suchtfaktoren - Workshops & Diskussionsrunden - Vorstellung IKK-Programme & Angebote - Vernetzung mit möglichen Kooperationspartnern (z.B. discovering hands)	Inhalte: - Identifikation und Einordnung Risikofaktoren - Workshops & Diskussionsrunden - Vorstellung IKK-Programme & Angebote		



Die Teilnahme an der Seminarreihe ist **kostenlos**. Lediglich Anreise- und Übernachtungskosten zu den Präsenzveranstaltungen müssen von Ihnen selbst getragen

werden. Melden Sie sich gerne per Mail unter: info@dngfk.de oder über den QR-Code an.

Literaturverzeichnis

- Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe. (o. D.). *Erste Hilfe und Notruf*. Abgerufen von https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Erste-Hilfe-und-Notruf/erste-hilfe-und-notruf_node.html
- Deutsche Herzstiftung (o. D.). *Herzinfarkt rechtzeitig erkennen: Auf diese Anzeichen sollten Sie achten*. Abgerufen von <https://herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen/herzinfarkt/anzeichen>
- Deutsches Rotes Kreuz. (2025). Auffinden einer Person. Abgerufen von <https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/auffinden-einer-person/>
- Deutsches Rotes Kreuz. (2025). Notruf 112. Abgerufen von <https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/notruf-112/>
- Dianet, G., & Goetz, S. (2020). *Gesundheitsmanagement in Unternehmen: Theoretische und praktische Perspektiven*. Springer Vieweg.
- WHO (Weltgesundheitsorganisation, 2021). *Betriebliches Gesundheitsmanagement: Richtlinien und Empfehlungen*.
- Wulf, A. (2016). *Das Menschenrecht auf Gesundheit. Bundeszentrale für politische Bildung*. Abgerufen von <https://www.bpb.de/themen/recht-justiz/dossier-menschenrechte/231964/das-menschenrecht-auf-gesundheit/>
- Zelfl, L., Rathmann, K. (2023). *Organisationale Gesundheitskompetenz in Einrichtungen für Menschen mit Behinderung: Eine Übersicht über den Stand der Forschung, Messinstrumente, Forschungsprojekte im deutschsprachigen Raum und Empfehlungen zur Stärkung der organisationalen Gesundheitskompetenz*. In: Rathmann, K., Dadaczynski, K., Okan, O., Messer, M. (eds) *Gesundheitskompetenz. Springer Reference Pflege – Therapie – Gesundheit*. Springer, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-62800-3_60-1

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 DNGfK^{Digest} 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.