

„Gesund ist, wer im Herbst die Balance zwischen Aktivität und Ruhe findet.“

- anonym



© Pixabay

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

der Herbst erinnert uns daran, dass Wandel auch immer Wachstum bedeutet: ein Gedanke, der gut zu unserem gemeinsamen Engagement für Gesundheitsförderung passt.

In dieser Ausgabe berichten wir über unseren Gastauftritt im **BGM Podcast**, bei dem wir die Chancen und Herausforderungen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements im Krankenhaus beleuchten. Außerdem laden wir

Sie herzlich zu unserem **Netzwerktreffen im November in Hannover** ein, mit spannenden Vorträgen, Austausch und Praxisimpulsen.

Zum Abschluss finden Sie einen inspirierenden Beitrag zum Thema **bewusste Bewegung** – für mehr Gesundheit im fordernden Klinikalltag.

Wir wünschen Ihnen eine bunte und gesunde Herbstzeit!

Ihr DNGfK-Team

„BGM im Krankenhaus“ Podcast- Gastauftritt

Wie gelingt Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ausgerechnet dort, wo Gesundheit eigentlich schon täglich im Mittelpunkt steht – im Krankenhaus?

Dieser spannenden Frage widmete sich eine neue Folge des BGM Podcasts von Hannes Schröder, Geschäftsführer der outness GbR. Zu Gast in Neubrandenburg waren unsere Geschäftsstellenleitung Frau Marit Derenthal sowie unser Werkstudent Max Zimmermann.

Im Gespräch wurde deutlich, dass Betriebliches Gesundheitsmanagement im Krankenhauskontext besondere Rahmenbedingungen hat. Pflegekräfte, Ärztinnen und Ärzte sowie Mitarbeitende in Verwaltung und Service sind nicht nur beruflich stark gefordert, sondern arbeiten in einem Umfeld, in dem das Thema „Gesundheit“ ständig präsent ist – allerdings meist bezogen auf die Patientinnen und Patienten. Die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden geraten dabei oft in den Hintergrund.

Frau Derenthal schilderte aus Sicht des DNGfK, wie wichtig es ist, Strukturen zu schaffen, die die Mitarbeitergesundheit nachhaltig fördern.

Der Podcast bietet damit wertvolle Impulse für alle, die sich mit der Frage beschäftigen, wie

ein modernes Krankenhaus nicht nur für Patientinnen und Patienten, sondern auch für seine Mitarbeitenden zu einem gesundheitsfördernden Ort und zugleich ein zentraler Akteur in der Region werden kann.



Hören Sie gerne rein: [BGM im Krankenhaus – Herausforderungen, Lösungen & Best Practices mit Marit Derenthal - YouTube](#)



Einladung Symposium

Am 25. und 26. November wird das vierte Netzwerktreffen des DNGfK erneut im **Mer-cure Hotel Hannover Mitte** stattfinden. Freuen Sie sich auf spannende Vorträge erfahrener Referent:innen und interaktive Diskussionen rund um das Thema Gesundheit. Außerdem sind im Rahmen des Symposiums die Ab-

schlussveranstaltung unseres BGM-Fortbildungssystems in Kooperation mit der IKK classic als auch das 30-jährige Jubiläum des DNGfK geplant. **Dazu laden wir Sie recht herzlich ein.** Melden Sie sich gerne per Mail unter: info@dngfk.de an. **Wir freuen uns auf Sie!**

Dienstag, 25. November 2025			
Vorträge	Referent:innen	Zeit	
Come Together & Begrüßung	Dipl.-Med. O. Haberecht	12:00 - 12:25	
Ambulant vor stationär – effektive Patientenpfade	Dr. M. Zahorka	12:30 - 12:55	
Gesundheitsregionen im Wandel: Versorgungsnetzwerke der Zukunft	Prof. Dr. L. Timm	13:00 - 13:25	
Dänemark als Vorbild	M.Sc. T. Bath	13:30 - 13:55	
Aktive Pause		14:00 – 14:05	
So gesund ist die Pflege	M. Grieben	14:05 – 14:30	
Podiumsdiskussionsrunde „Politik im Wandel, was bedeutet dies für Krankenhäuser und ihre Mitarbeitenden?“ Moderator: F. Deumeland	Dr. U. Teichert Prof. Dr. L. Timm U. Schauder Dr. M. Zahorka	14:35 – 15:35	
Erholungspause		15:35 - 15:45	
Fit für die Pflege: Wie Betriebliches Gesundheitsmanagement die Zukunft der Pflegekräfte stärkt	J. Arabian-Vogel	15:45 - 16:10	
„30 Jahre Innovation im DNGfK: Rückblick, Erfolge und Ausblick auf die Zukunft gesundheitsfördernder Krankenhäuser“	Dr. U. Schwabe Mag. theol. E. Brandt	16:15 - 16:40	
Offene Fragenrunde	Dipl.-	Mittwoch, 26. November 2025	
Mitgliederversammlung	DNGfK		
Abendessen	„Generationenwechsel gestalten – mit Balance: Work-Life-Challenge als Impuls für zukunftsfähiges Management“	Dipl.-Med. O. Haberecht B.A. A. Stecher	08:45 - 08:55
	Starke Pflegekräfte – Gesund bleiben durch BGM: Strategien für ein nachhaltiges Wohlbefinden	V. Nürnberg	09:00 - 09:25
	BGM in der Praxis: New Work Station	Prof. Dr. F.H. Schmitz-Winnenthal	09:30 - 09:55
	Gesundheitskompetenz in der Pflege: Schlüssel zur Selbst- und Fremdfürsorge	Prof. Dr. K. Rathmann	10:00 - 10:25
	Podiumsdiskussionsrunde: „Gesundheitsförderung im Wandel“ Moderator: F. Deumeland	Prof. Dr. K. Rathmann M.A. H. Schröder V. Nürnberg	10:30 – 11:15
Erholungspause		11:15 - 11:30	
	Pflege im Balanceakt: Die Rolle von Bewegung und aktiver Erholung	M.A. H. Schröder	11:15 - 11:40
	BEM im Krankenhaus – Pflichtprogramm oder echte Prävention?	B.Sc. L. Mevius	11:45 - 12:10
	Ernährungskompetenz stärken – Wissen, Handeln, Gesundheit fördern	M. Zimmermann	12:15 - 12:40
Mittagspause		12:45 - 13:30	
Work-Shops	Gesunde Regionen	Prof. Dr. Timm	13:30 – 13:40
	Work-Life-Gesundheitskompetenz	M.Sc. M. Derenthal	13:40 - 13:50
	Alleinerziehend als Pflegekraft	M.A. S. Wunsch	13:50 - 14:00
Resümee und Ausblick		F. Deumeland	14:15 - 14:55
Zusammenfassung Fortbildungen und Hannover'sche Erklärung		Dipl.-Med. O. Haberecht M.Sc. M. Derenthal	15:00 – 15:30

Gastbeitrag: Bewusste Bewegung vs. „Ich bewege mich eh den ganzen Tag“

™ Isabella Braun (Gründerin von Semoi Health)

Viele Menschen im Pflege- oder Krankenhausalltag sind den ganzen Tag in Bewegung:

Patient:innen umlagern, Betten oder Gerätewagen bewegen, Materialien holen, von Zimmer zu Zimmer gehen. Der Alltag ist geprägt von körperlicher Aktivität. Deshalb höre ich oft den Satz: „Ich bewege mich eh den ganzen Tag – da brauche ich kein zusätzliches Training.“ Doch Bewegung ist nicht gleich Bewegung – und genau hier liegt das Missverständnis.

Warum Bewegung im Arbeitsalltag nicht ausreicht

Die Bewegungen im Pflege- und Klinikalltag sind meist unspezifisch und unkontrolliert. Es fehlt der gezielte Trainingsreiz, der Muskulatur stärkt und nachhaltig aufbaut. Stattdessen entstehen oft Überlastungen.

Ein typisches Beispiel: Ist ein:e Patient:in zu schwer, greifen nicht die eigentlich vorgesehenen Muskelgruppen, sondern andere springen ein. Diese werden überstrapaziert – mit Folgen wie Schmerzen, Verspannungen oder sogar Verletzungen. Hinzu kommt: Durch die monotone Wiederholung unspezifischer Bewegungen wird die Muskulatur nicht kräftiger. Im Gegenteil – sie reagiert gereizt, „schaltet

ab“ und geht in den Schutzmodus, anstatt Kraft aufzubauen.

Der Unterschied: Bewusstes Training

Damit Muskeln wachsen und leistungsfähig bleiben, brauchen sie gezielte, physiologische Reize. Nur so können sie sich anpassen, stärker werden und dich im Alltag zuverlässig unterstützen.

Ein zentraler Faktor ist die Muscle-Mind-Connection: Wenn du Bewegungen bewusst ausführst, aktivierst du mehr Muskelfasern. Dein Gehirn lernt, welche Muskeln wie eingesetzt werden müssen – mit der Zeit läuft das automatisch ab.

Das Ergebnis: eine stabile Basis. Deine Muskulatur steht dir somit genau dann zur Verfügung, wenn du sie brauchst – ohne dass du ständig auf Reserven zurückgreifen musst, die dich langfristig erschöpfen.

Der richtige Weg: bewusste Bewegung im Alltag

Es braucht keinen großen Zeitaufwand, um den Unterschied zu spüren: Bereits 2–3 Einheiten à 30 Minuten bewusstes Kraft- und Core-Training pro Woche haben einen deutlichen Effekt. Entscheidend ist, mit Kontrolle zu trainieren, die Körpermitte einzubeziehen und

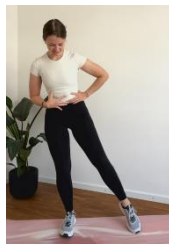
Kraft gezielt aufzubauen. Auch im Arbeitsalltag lassen sich bewusste Bewegungsmomente einbauen. Schon **kurze Pausen**, in denen du dich **ein bis zwei Minuten** auf deine **Atmung**, deine **Haltung** oder eine kleine Übung konzentrierst, entlasten deinen Körper und helfen, Belastungen besser zu verarbeiten.

Drei einfache Übungen für den Job

Damit du direkt loslegen kannst, hier drei Übungen, die sich unkompliziert in den Arbeitsalltag einbauen lassen:

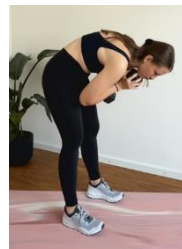
1. Einbeinstand mit Y-Balance-Bewegung

Fördert Gleichgewicht, tiefe Stabilität und die Koordination deiner Rumpfmuskulatur.



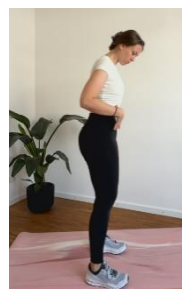
2. Jefferson Curl

Verbessert die Beweglichkeit deiner Wirbelsäule und kräftigt gleichzeitig die Rückenmuskulatur.



3. Core Breathing

Eine bewusste Atemtechnik, die deine Körpermitte aktiviert, die Wirbelsäule entlastet und dir Stabilität gibt.



Fazit

Bewusste Bewegung ist kein „Extra“, sondern die Grundlage dafür, die Anforderungen deines Jobs langfristig gesund zu meistern. Wer seine Muskeln gezielt trainiert, baut nicht nur Kraft auf, sondern auch ein stabiles Fundament, das Belastungen im Alltag abfedert. So kannst du deine Energie sinnvoll einsetzen – und hast Kraft genau dort verfügbar, wo du sie wirklich brauchst.

Starte gleich heute: Nimm dir 2 Minuten für eine kleine Übung oder plane deine erste 30-Minuten-Einheit ein. Dein Körper wird es dir danken.

Wenn du dir mehr gezielten Input wünschst: Bei **Semoi** findest du 30 Minuten bewusste Bewegung, die dir helfen, Kraft und Körperbewusstsein aufzubauen – und deine Gesundheit zu erhalten.

www.semoihealth.com

Code: meinegesundheit – 30% vom ersten Abbuchungszyklus

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.