



📅 November 2025

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



©pixabay

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

das Jahr 2025 neigt sich dem Ende – ein Jahr voller Begegnungen, Projekte und gemeinsamer Schritte für mehr Gesundheitsförderung in Krankenhäusern und Gesundheitseinrichtungen.

Im November steht ein besonderer Höhepunkt bevor: unser [viertes Netzwerktreffen in Hannover](#). Wir freuen uns sehr auf den Austausch, spannende Impulse und den Blick auf das, was wir gemeinsam erreicht haben. Auch in diesem Newsletter finden Sie wieder vielfältige Themen: Von unserem [Projekt „Care Kitchen“](#), über [nachhaltiges Abfallmanagement](#) als unterschätzten Hebel für Umwelt und Wirtschaftlichkeit, bis hin zu [Weiterbildung und Personalentwicklung](#) als Schlüssel für Zukunftsfähigkeit. Diese Vielfalt zeigt: Gesundheitsförderung lebt von Ideen, Kooperation und Engagement. Wir danken Ihnen herzlich für Ihre Unterstützung, Ihr Interesse und Ihr Mitwirken in diesem Jahr.

*Wir wünschen Ihnen einen gesunden und inspirierenden Herbst!*

*Der gesamte Vorstand und die Geschäftsstelle des DNGfK*



---

## Meldungen aus dem Netz

---

### Bevorstehende Veranstaltungen

#### DNGfK Netzwerkveranstaltung

In diesem Monat findet unsere [vierte Netzwerkveranstaltung](#) und gleichzeitig unser [30-jähriges Jubiläum](#) und die [Abschlussveranstaltung](#) unserer [BGM Fortbildungsreihe](#) statt. Wir freuen uns über die zahlreichen Anmeldungen und begrüßen Sie recht herzlich am [25. und 26.11 in Hannover](#) im Mercure Hotel Mitte. Freuen Sie sich auf ein spannendes [Programm](#) mit spannenden Vorträgen unter anderen zu den Themengebieten BGM, organisationale Gesundheitskompetenz und gesunder Arbeits- und Lebensstil geleitet durch Referent:innen mit Expertenwissen. Melden sie sich noch jetzt an unter [info@dngfk.de](mailto:info@dngfk.de) und nutzen Sie das [Anmeldeformular](#).

#### Gesundheitstage in Mettmann, Osterholz und Aschaffenburg

Das DNGfK lädt gemeinsam mit [der IKK classic](#) in diesem Winter zu mehreren Gesundheitstagen ein – an gleich drei Standorten des Netzes: [im Evangelischen Krankenhaus Mettmann](#), [im Kreis-krankenhaus Osterholz](#) und [im Klinikum Aschaffenburg-Alzenau](#). Ziel der zweitägigen Veranstaltungen ist es, die [Gesundheitskompetenz in der Pflege](#) zu stärken – durch praxisnahe Impulse, Bewegung und Begegnung.

Jeder Standort setzt dabei [individuelle Schwerpunkte](#): Von körperlicher Fitness und Rückengesundheit über mentale Stärke und Achtsamkeit bis hin zu Kommunikationstrainings und Entspannungsübungen. Ergänzt werden die theoretischen Impulse durch vielfältige [praxisorientierte Workshops](#) – etwa zu Faszienübungen, ergonomischem Arbeiten oder Resilienz im Schichtdienst.

Begleitende [Bewegungs- und Entspannungsstationen](#), [Massage- und Aktivierungsangebote](#), das Brustgesundheitsprogramm [discovering hands](#) sowie [Smoothie- und Snacks](#) schaffen zusätzliche Wohlfühlmomente und laden zum Mitmachen ein.

So entstehen an jedem Standort ganz eigene, lebendige Gesundheitswelten – mit einem gemeinsamen Ziel: [Pflege im Gleichgewicht mit Herz, Bewegung und Wissen](#).



## Care Kitchen: Ihre Meinung zählt!

Jetzt an der Mitarbeitendenbefragung teilnehmen und die Ernährungskultur in Ihrer Klinik aktiv mitgestalten!

Das Projekt **Care Kitchen** hat sich zum Ziel gesetzt, gemeinsam mit Ihnen, die **Ernährungs- und Pausenkultur in Kliniken** nachhaltig zu verbessern – für mehr Wohlbefinden, Gesundheit und Zufriedenheit im Arbeitsalltag. Damit uns das gelingt, brauchen wir **Ihre Unterstützung!**

In den vier **Pilotkliniken Aschersleben, Hildesheim, Aschaffenburg und Osterholz** läuft derzeit die **Mitarbeitendenbefragung**. Sie bildet die Grundlage dafür, wie wir künftige Maßnahmen gestalten und gezielt auf die Bedürfnisse in Ihrer Einrichtung zuschneiden können.

### Warum Ihre Teilnahme so wichtig ist:

Jede Rückmeldung zählt! Nur wenn wir wissen, **was Sie sich wünschen, wo Sie Herausforderungen sehen und was bereits gut funktioniert**, können wir passgenaue und wirksame Angebote entwickeln – von neuen Verpflegungskonzepten über gesundheitsfördernde Maßnahmen bis hin zu Ideen für eine erholsame Pausenkultur. Die Ergebnisse der Befragung fließen direkt in die Weiterentwicklung des Projekts in Ihrer Klinik. Sie gestalten damit die Arbeitsbedingungen vor Ort mit.

### Jetzt mitmachen – bis Ende November 2025!

Die Befragung **ist noch bis Ende November geöffnet**. Schon mit wenigen Minuten Ihrer Zeit – ganz freiwillig und anonym – leisten Sie einen wertvollen Beitrag, von dem viele profitieren.

### Schon jetzt profitieren - Ihr Engagement macht den Unterschied

Bereits jetzt wurden erste **Maßnahmen und Aktionen** gestartet – darunter Informationsartikel, gemeinsame Kochaktionen und ein Podcast zum Thema gesunde Ernährung im Klinikalltag. Doch damit diese Aktivitäten künftig noch **individueller auf Ihre Einrichtung** zugeschnitten werden können, ist Ihre Teilnahme an der Umfrage entscheidend.

Jede ausgefüllte Umfrage hilft, das Projekt *Care Kitchen* weiterzuentwickeln und den Arbeitsalltag in Ihrer Klinik gesünder, nachhaltiger und angenehmer zu gestalten. Gemeinsam schaffen wir eine Umgebung, in der gutes Essen, Gesundheit und Wertschätzung Hand in Hand gehen.

**Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung und Ihre wertvollen Impulse!**





# Abfallmanagement in Kliniken – ein unterschätzter Hebel für Nachhaltigkeit, Rechtssicherheit und Kostenersparnis

™ Markus Loh (Effizienzborse Deutschland GmbH)

Krankenhäuser gehören mit jährlich rund 4,8 Millionen Tonnen Abfall zu den größten Abfallproduzenten Deutschlands. Pro Patient\*in fallen im Schnitt 8,3 Kilogramm Abfall pro Aufenthalt an – ein Großteil davon (5,15 kg) als kostenintensiver Restmüll, der thermisch verwertet wird (idw, 2025).

Die branchenspezifischen Studien zeigen, dass 95,6% der medizinischen Abfälle nicht infektiös sind. Trotzdem führt mangelnde oder uneinheitliche Trennung zu Wertstoffverlusten und hohen Entsorgungskosten (idw, 2025).

Dabei ist Abfall weit mehr als nur „Müll“ – er ist eine strategische Ressource. Ein professionelles Abfallmanagement kann nicht nur die Umwelt entlasten, sondern auch Kosten senken, Personal entlasten und die rechtliche Sicherheit der Klinik stärken.

## Herausforderungen im Klinikalltag

Problemfeld	Auswirkungen
Uneinheitliche Trennsysteme	Fehlwürfe, hohe Restmüllquote
Zeitmangel & fehlende Schulung	geringe Sensibilisierung
Hygieneanforderungen	Spannungsfeld zur Abfallvermeidung
Wertstoffverluste	ökologische und ökonomische Einbußen

## Lösungsansätze – praxisnah und wirksam

### 1. Einheitliche Trennsysteme etablieren

Klare Farb- und Behälterkonzepte für alle Bereiche schaffen Orientierung und reduzieren Fehlwürfe.

### 2. Mitarbeitende schulen und motivieren

Kurze Schulungsvideos, Poster und digitale Tools helfen, Wissen zu vermitteln und Routinen zu verändern.

### 3. Digitalisierung nutzen

Mit Tools wie AMOS der Effizienzborse Deutschland lassen sich Abfallströme, Mengen und Kosten



zentral erfassen, analysieren und optimieren – inklusive rechtskonformer Dokumentation nach KrWG und CSRD.

#### 4. Wertstoffe zurückgewinnen

Gezielte Trennung von Verpackungen, Papier und Glas ermöglicht Recycling und Erlöse statt Verbrennungskosten.

#### 5. Pilotprojekte starten

Beispiel Sana Kliniken AG: Durch die Einführung eines systematischen Abfalltrennungssystems mit farbkodierten Behältern im OP-Bereich konnte die Recyclingquote deutlich erhöht werden. Das Projekt zeigt, dass bis zu 60 % der OP-Abfälle recycelbar sind, wenn sie an der Quelle getrennt werden. 20–30 % des gesamten Klinikabfalls entstehen in Operationssälen. Bis Ende 2025 wird das System in allen Sana Kliniken standortübergreifend eingeführt.

#### Rechtssicherheit und Nachhaltigkeit im Einklang

Ein durchdachtes Abfallmanagement erfüllt nicht nur die Anforderungen des Kreislaufwirtschaftsgesetzes (KrWG) und der CSRD, sondern stärkt auch das nachhaltige Profil der Klinik. Das KrWG verpflichtet zur Anwendung der Abfallhierarchie sowie lückenloser, rechtskonformer Dokumentation (§ 49 KrWG). Ein unabhängiger Dienstleister wie die Effizienzborse Deutschland kann hierfür [digitale Lösungen, externe Abfallbeauftragte, Ausschreibungsmanagement und Jahresberichte](#) bereitstellen – aus einer Hand.

#### Fazit: Abfall ist mehr als Müll

Ein modernes Abfallmanagement ist ein echter [Wettbewerbsvorteil](#) für die Einrichtungen des Gesundheitswesens: ökologisch, ökonomisch und organisatorisch/regulatorisch. Es schützt Umwelt und Gesundheit, spart bares Geld und stärkt die Resilienz Ihrer Einrichtung.

[Wie geht Ihre Klinik mit dem Thema Abfall um? Welche Lösungen haben sich bewährt – und wo gibt es noch Luft nach oben?](#)



## Fortbildungsveranstaltung für Übungsleiter, ärztliches und nichtärztliches Personal

™ Pia Nitsche, B.A. Anna Stecher, Dipl. med. Olaf Haberecht

Vom 26. bis 28. September 2025 fand im Hotel Nordmann in Stangerode die jährliche Fortbildung des LVPR für Übungsleiter\*innen sowie ärztliches und nichtärztliches Personal statt. Drei Tage lang bot das Programm eine gelungene Mischung aus aktuellen wissenschaftlichen Vorträgen und praxisnahen Bewegungseinheiten.

Nach einem gemeinsamen Auftakt mit Handkrafttest und Begrüßung durch Olaf Haberecht stand zunächst das Thema Reanimation im Mittelpunkt.

Die Teilnehmenden konnten lebensrettende Maßnahmen praktisch üben – ein eindrucksvoller Start in das Wochenende. In den folgenden



Vorträgen gaben Expert\*innen Einblicke in die Themen Grundumsatz, Herzinsuffizienzgruppen, Bewegung und Gesundheitskompetenz. Besonders betont wurde der Stellenwert von regelmäßiger körperlicher Aktivität, sowohl im Alltag als auch während eines Krankenhausaufenthalts. Praxisnah ging es bei den Einheiten zur Hockergymnastik, Atem- und Koordinationstraining weiter. Bewegung, Reaktion und Gedächtnis wurden auf spielerische Weise miteinander verknüpft – mit viel Freude und

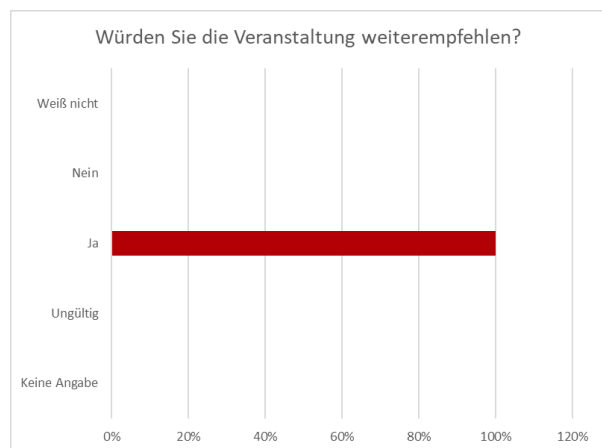


Motivation für die Arbeit in Herzgruppen. Der zweite Fortbildungstag bot ein breites Spektrum an Themen: von Aquafitness, Atemnot und Rhythmusstörungen bis hin zu Insulinresistenz, Adipositas-Leitlinie und Bluthochdruck. Deutlich wurde, dass Bewegung und Lebensstiländerungen zentrale Elemente der Herzgesundheit bleiben – unabhängig von Alter oder Erkrankung. Auch der Bereich der digitalen Gesundheitsanwendungen (Apps, Wearables, DiGAs) fand Beachtung, ebenso wie neue Ernährungsempfehlungen im Rahmen der aktualisierten Adipositas-Leitlinie. Am Abend bot eine gesellige Runde mit Olympiade und Safari-Tour Gelegenheit zum Austausch abseits des Fachprogramms.



Der Sonntag widmete sich eher psychologischen und ganzheitlichen Themen. **Gesundheitsmythen** wurden unterhaltsam hinterfragt, während Vorträge zu **Palliativtherapie und Fatigue** die Bedeutung von Empathie, Struktur und frühzeitiger Unterstützung unterstrichen. Den Abschluss bildete ein **Koordinationstraining** unter dem Motto „Balance und Sicherheit“, das die Fortbildung mit Bewegung und guter Stimmung ausklingen ließ.

Die **Evaluation** fiel durchweg positiv aus: Organisation, Themenauswahl und Veranstaltungsort erhielten Bestnoten. Besonders geschätzt wurde die Verbindung von Theorie, Praxis und kollegialem Austausch.



Der LVPR dankt allen Beteiligten herzlich und freut sich auf die nächste Fortbildung vom 25.–27. September 2026.

Ihr Team des LVPR





## Akademisch weiterbilden und Hochschulzertifikate erwerben.

### Lernen, was man braucht, wenn man es braucht!

™Heiko Deleventhal

Lebenslanges bzw. lebensbegleitendes Lernen – diese Begriffe sind zwar längst geläufig, könnten aber aktueller kaum sein. Nicht erst, seitdem Künstliche Intelligenz unaufhaltsam Einzug in Büros und Privatleben hält, beschleunigen sich Prozesse immer rasanter und sorgen ständig für Veränderung.

Sich nicht abhängen zu lassen, sondern diesen Entwicklungen zugleich offen und kritisch zu begegnen, ist das Gebot der Stunde. Weiterbildung und das beständige „Dazulernen“ sind, mehr denn je, entscheidende Faktoren, um beruflich wirklich voranzukommen.

Berufliche Entwicklung ist immer ein dynamischer Prozess. Egal, ob man über eine Ausbildung oder ein Studium in den Beruf gekommen ist, stehen wir heute alle vor der Herausforderung, neue Fähigkeiten für neue berufliche Herausforderungen zu entwickeln.

Lange unterschied man in der Weiterbildung relativ rigide zwischen einem beruflichen und einem akademischen Strang. Wer sich einmal für einen Ausbildungsstrang entschied, blieb meist auch dort – und damit entweder in der beruflichen oder in der akademischen Welt verhaftet.

Mit der Öffnung der Hochschulen für beruflich qualifizierte Menschen sind die Grenzen heute fließend. Hochschulen in Deutschland bieten heute praxisnahe Studienmodule an, die explizit auf die Weiterbildungsbedürfnisse Berufstätiger zugeschnitten sind.

#### Akademisches Weiterbildungskonzept für Berufstätige

Die Hamburger Fern-Hochschule hat für Berufstätige ein Konzept zur akademischen Weiterbildung entwickelt, mit dem sich Arbeitnehmer:innen gezielt auf neue Herausforderungen vorbereiten können. Dabei schaffen sie gleichzeitig einen fließenden Übergang in die akademische Bildung.

Arbeitnehmer:innen können so ein individuelles Weiterbildungskonzept nutzen, das sie ihren Interessen und Bedürfnissen maßgeschneidert anpassen können. Sie lernen, was sie benötigen, dann, wenn sie es benötigen. In kleinen Schritten, die neben Beruf und Privatleben zeitlich und inhaltlich gut zu bewältigen sind. Jedes Weiterbildungsmodul kann mit einer Hochschulprüfung abgeschlossen werden, und die damit verbundenen ECTS-Punkte können gegebenenfalls auf ein späteres Studium angerechnet werden.

Inhaltlich sind die Module des Programms so gewählt, dass sie ganz **konkret auf neue Aufgaben vorbereiten**. Je nach Modul und individuellem Lerntempo erfolgt die Anpassungsqualifikation berufsbegleitend über einen Zeitraum von ein- bis anderthalb Jahren. **Neues theoretisches Wissen fließt kontinuierlich in die tägliche Arbeit** ein und setzt neue Impulse. Umgekehrt werden Studierende angeregt, Methoden und Prozesse aus der täglichen Arbeit zu analysieren und kreativ weiterzuentwickeln. Praxis und Theorie ergänzen sich so zu einem agilen Ansatz, der dem Unternehmen nachhaltig Impulse gibt und die Karriere beflügelt.

## Systematische Personalentwicklung zur Aufbau- und Anpassungsqualifikation

Unternehmen können das Weiterbildungskonzept der HFH für eine systematische Personalentwicklung zur **Aufbau- und Anpassungsqualifikation** nutzen. Aufbauqualifikation hat das Ziel, nach der dualen Ausbildung kontinuierlich Wissen und Methoden zu vermitteln und zum akademischen Abschluss zu führen. Auch ohne Hochschulreife bekommen Arbeitnehmer:innen so Zugang zum lebenslangen, akademischen Lernen. Anpassungsqualifikation dient der funktionsspezifischen Kompetenzvermittlung an Quereinsteigende aus anderen akademischen Fachbereichen oder Berufsausbildungen.





## SYSTEMISCHE PERSONALENTWICKLUNG HFH Angebote für Pflegeberufe

HFH HAMBURGER  
FERN-HOCHSCHULE



Das Konzept der Systemischen Personalentwicklung ermöglicht Arbeitnehmer:innen den Einstieg in eine akademische Bildungskarriere, die die berufliche Entwicklung beflügelt. Zugleich ist es für Unternehmen der Schlüssel zur Deckung des Personalbedarfs durch Anpassungsqualifikation.

Die systemische Personalentwicklung trägt damit wesentlich zu einem positiven Employer Branding und damit zu erfolgreicher Personalakquise und Personalbindung bei.

Hier bekommen Sie einen kompakten Überblick über die verschiedenen Weiterbildungsmodule, die mit offiziellen Hochschulzertifikaten abschließbar sind: <https://www.hfh-fernstudium.de/weiterbildung>



## Überblick Gesundheitstipps 2026

# WISSEN SCHAFFT GESUNDHEIT!

## GESUNDHEITSWISSEN TO-GO

<b>JANUAR</b> Abfall- management im Krankenhaus 	<b>FEBRUAR</b> Herzgesund leben 	<b>MÄRZ</b> Zyklusbasierte Ernährung 
<b>APRIL</b> Aktivität im Alltag 	<b>MAI</b> Suchtprävention 	<b>JUNI</b> Klima und Nachhaltigkeit 
<b>JULI</b> Sonnenschutz und Hautgesundheit 	<b>AUGUST</b> Gesunde Schlafge- wohnheiten 	<b>SEPTEMBER</b> Mentale Balance im Herbst 
<b>OKTOBER</b> Gesunde Arbeitsplätze 	<b>NOVEMBER</b> Starke Abwehrkräfte 	<b>DEZEMBER</b> Dankbarkeit und mentale Stärke 

*Machen Sie mit!*



## Literaturverzeichnis

Arbeitsplatz rückenfreundlich einrichten. (2021). *Selbst.de; Selbst*. <https://www.selbst.de/ergonomie-im-home-office-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>

Idw. (2025). *Über 8 Kilogramm Abfall pro Patient\*in im Krankenhaus*. <https://nachrichten.idw-online.de/2025/07/16/ueber-8-kilogramm-abfall-pro-patient-in-im-krankenhaus>

### 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