

**„Gesundheit ist nicht alles – aber ohne
Gesundheit ist alles nichts.“**

- Arthur Schopenhauer



© Pixabay

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Mit dem ersten Digest des Jahres 2026 blicken wir auf ereignisreiche und inspirierende **Gesundheitstage im Dezember 2025** zurück. In **Mettmann, Osterholz und Aschaffenburg** standen die Mitarbeitenden im Gesundheitswesen im Mittelpunkt – mit ihren täglichen Herausforderungen, ihrer Expertise und ihrem Engagement für andere. Die inhaltlichen Schwerpunkte der Gesundheitstage wurden dabei bewusst von den Einrichtungen selbst bestimmt und orientierten sich an den konkreten Bedarfen vor Ort. Die Gesundheitstage wurden vom DNGfK initiiert und von der IKK classic fachlich sowie finanziell unterstützt. Für

diese wertvolle Unterstützung und die vertrauensvolle Zusammenarbeit bedanken wir uns herzlich.

Die Gesundheitstage boten Raum für **praxisnahe Impulse, Austausch und gemeinsames Erleben**.

Wir freuen uns, mit diesem Digest den gemeinsamen Rückblick zu eröffnen und danken allen Beteiligten für ihr Engagement, ihre Offenheit und die vertrauensvolle Zusammenarbeit. Die Erfahrungen aus den Gesundheitstagen liefern wertvolle Impulse für das Jahr 2026.

Ihr DNGfK-Team

Gesundheitstage für Mitarbeitende im Pflege- und Funktionsdienst im Evangelischen Krankenhaus Mettmann

Am 2. und 3. Dezember fanden im **Evangelischen Krankenhaus Mettmann** zwei **informative und praxisnahe Gesundheitstage** statt, die Mitarbeitenden des Pflege- und Funktionsdienstes in ihrem beruflichen Alltag stärken sollten. Ziel der beiden Tage war es, Beschäftigte in ihrem anspruchsvollen beruflichen Alltag zu stärken und ihnen Impulse zu vermitteln, die Gesundheit, Wohlbefinden und Teamkultur gleichermaßen fördern.



Von Links: Max Zimmermann, Matthias Ogorka, Thomas Petrollat, Carsten Heldt, Thomas Kinzler, Pia Nitsche, Marit Derenthal

Der erste Tag widmete sich den Themen der **mentalen und kommunikativen Gesundheit**. Nach einem gemeinsamen Ankommen eröffnete die Pflegedirektorin Frau Sandhäger die Veranstaltung und hieß die externen und internen Anwesenden willkommen. Sie hob hervor, wie wesentlich es sei, Mitarbeitende nicht nur fachlich, sondern auch persönlich in ihren

täglichen Herausforderungen zu unterstützen. Der darauffolgende Impuls, gehalten von Frau M.Sc. Marit Derenthal, **„Kommunikation, die ankommt“** verdeutlichte, dass Kommunikation **weit mehr ist als der Austausch von Informationen** – sie prägt Prozesse, Beziehungen und die Wahrnehmung von Situationen. Im pflegerischen Kontext entscheidet eine klare und wertschätzende Kommunikationsweise maßgeblich über Vertrauen, Sicherheit und Kooperation.

Diese Inhalte wurden im **Workshop „Miteinander reden, Missverständnisse vermeiden“** vertieft. In der gemeinsamen Arbeit zeigte sich deutlich, dass nonverbale Faktoren – wie Blickkontakt, Mimik und Körperhaltung – einen erheblichen Einfluss auf die Qualität der Zusammenarbeit haben.



Die Teilnehmenden formulierten klar, dass **Nachfragen als wertvoller Bestandteil guter Kommunikation** verstanden werden sollten, gleichzeitig aber auch Hinweise auf **strukturelle oder organisatorische Anpassungsbedarfe** liefern können. Ein durchgängiger Wunsch galt einer offenen, ehrlichen und transparenten Gesprächskultur, die Missverständnisse reduziert und gegenseitige Unterstützung stärkt.

Der zweite Impuls des Tages widmete sich dem Thema „**Motivation in herausfordernden Zeiten**“. Referent Herr Max Zimmermann betonte die Kraft des persönlichen „Warum“ – jene innere Überzeugung, die berufliches Engagement und Belastbarkeit maßgeblich prägt. Ebenso wurde hervorgehoben, wie hilfreich es sein kann, **neue Gewohnheiten an bestehende Routinen anzuknüpfen, um langfristig gesundheitsförderliches Verhalten zu etablieren**. Kollegiale Unterstützung und wertschätzende Gesten wurden als zentrale Quellen beruflicher Motivation identifiziert. Im anschließenden Workshop bestätigten die Teilnehmenden, dass Eigenverantwortung im Arbeitsalltag ein wesentliches Element für funktionierende Strukturen darstellt und dass Anerkennung sowie ein bewusster

Umgang mit eigenen Ressourcen zur Stärkung der persönlichen Widerstandskraft beitragen kann.

Am zweiten Gesundheitstag stand die **physische Gesundheit im Mittelpunkt**. Zu Beginn beleuchtete Frau Pia Nitsche zentrale Belastungsfaktoren des Pflegealltags, darunter körperliche Beanspruchungen, emotionale Herausforderungen und die Bedeutung ausreichender Erholung. Es wurde aufgezeigt, wie **eng körperliche, mentale und teambezogene Gesundheitsfaktoren miteinander verbunden** sind und wie wichtig es ist, sie im Gesamtkontext zu betrachten. Im **Workshop zum ergonomischen Arbeiten** erhielten die Mitarbeitenden durch Herrn Zimmermann **praktische Anleitungen für rückschonendes Heben und Tragen**, die unmittelbar im Stationsalltag Anwendung finden können.



Ein weiterer Impuls widmete sich der **Bewegung als Ressource**. Dabei verdeutlichte Frau Derenthal, dass nachhaltige körperliche Leistungsfähigkeit auf drei

aufeinander aufbauenden Schritten beruht: Beweglichkeit, Stabilität und sichere Bewegungskörperausführung. Entscheidend sei vor allem, überhaupt anzufangen – denn der Übergang von keiner Bewegung zu etwas mehr Bewegung bewirkt den größten Unterschied. Im Workshop „Aktiv bleiben trotz Schichtdienst“ wurde anschließend gemeinsam erarbeitet, wie kleine, realistische Schritte und individuelle Routinen dabei helfen können, auch im Schichtsystem körperlich aktiv zu bleiben.

Ergänzend wurden an beiden Tagen vielfältige begleitende Angebote bereitgestellt. Dazu zählten Bewegungsstationen, eine Smoothie- und Snack-Station sowie ein Energieselbsttest, der den Mitarbeitenden eine niedrigschwellige Einschätzung ihrer aktuellen Belastungs- und Erholungsressourcen ermöglichte.



Zudem standen Beratungs- und Informationspunkte des DNGfK und der IKK classic zur Verfügung.



Die Gesundheitstage haben eindrucksvoll gezeigt, dass Gesundheitsförderung im Krankenhaus weit mehr ist als eine organisatorische Maßnahme – sie ist Ausdruck von Wertschätzung, Achtsamkeit und Verantwortung gegenüber all jenen, die täglich für andere Menschen da sind. Die engagierte Teilnahme der Mitarbeitenden, der konstruktive Austausch und die offenen Gespräche verdeutlichten die hohe Bereitschaft, die eigene Gesundheit aktiv mitzugestalten. Gleichzeitig wurde sichtbar, dass gelebte Gesundheitskultur immer ein Zusammenspiel aus individuellen Kompetenzen, kollegialer Unterstützung und strukturellen Rahmenbedingungen ist. Mit den Gesundheitstagen wurde ein wichtiger Impuls gesetzt, der die Weiterentwicklung einer gesundheitsförderlichen Arbeitsumgebung nachhaltig stärkt.

Gesundheitstage im Kreiskrankenhaus Osterholz- Gesund pflegen. Gesund führen. Gesund bleiben.

Am 10. und 11. Dezember fanden im Kreiskrankenhaus Osterholz zwei praxisnahe und informative Gesundheitstage für Mitarbeitende des Pflege- und Funktionsdienstes statt. Ziel der Veranstaltung war es, die Beschäftigten in ihrem Berufsalltag zu stärken und Impulse zu vermitteln, die Gesundheit, Wohlbefinden und Teamkultur gleichermaßen fördern.



Der erste Tag stand im Zeichen der körperlichen Gesundheit. Herr Max Zimmermann und Frau B.A. Lia Schumann zeigten auf, wie unregelmäßige Arbeitszeiten Körper und Konzentration beeinflussen können und welche alltagstauglichen Strategien helfen, auch unter herausfordernden Bedingungen leistungsfähig zu bleiben.

Zur Mittagszeit stellte Frau M.Sc. Marit Drenthal Routinen und Motivation im Pflegealltag in den Mittelpunkt. Sie machte deutlich, dass Motivation dynamisch und beeinflussbar sind und insbesondere Sinn, Selbstwirksamkeit und Teamkultur eine zentrale Rolle spielen. Routinen helfen dabei, gesundheitsförderli-

ches Verhalten mit wenig Aufwand in den Alltag zu integrieren. In einem aktiven Workshop wurde die Bedeutung bewusster Bewegung erlebbar: Die Teilnehmenden gingen gemeinsam 1.000 Schritte an der frischen Luft und setzten dabei einfache Mikro-Übungen um.



Am Nachmittag lag der Fokus auf der Rückengesundheit, einem besonders relevanten Thema in der Pflege. Frau B.A. Lia Schumann erläuterte, wie Rückenbeschwerden Arbeitskraft, Lebensqualität und langfristig auch die Pflegequalität beeinträchtigen können. Rückengesundheit wurde dabei klar als zentraler Baustein nachhaltiger und sicherer Pflege positioniert. Im Workshop „Richtig heben und tragen“ vermittelte Herr Max Zimmermann leicht umsetzbare, rückenfreundliche Techniken, die anschließend praktisch geübt wurden – darunter ein stabiler Stand, das Halten der

Last nah am Körper und das Vermeiden von Rotationsbewegungen.

Begleitet wurde der gesamte erste Tag durch **kurze Mikroübungen direkt auf den Stationen**. Das Team des DNGfK motivierte die Mitarbeitenden, für 30 bis 60 Sekunden kleine Bewegungsimpulse der IKK classic wie Schulterkreisen, Armschwingen oder Dehnübungen umzusetzen. Dieses Angebot wurde sehr positiv aufgenommen.



Der zweite Gesundheitstag widmete sich der **mentalen Gesundheit**. In einem ersten Impuls zeigte Frau B.A. Lia Schumann, was Stress ausmacht, welche **Stressoren im Pflegealltag** auftreten und wie diese bewältigt werden können. Dabei wurden strukturelle Belastungen wie Personalmangel und Zeitdruck, soziale Stressoren wie Kommunikationsprobleme oder Konflikte sowie emotionale Herausforderungen im Umgang mit Leid, Tod und ethischen Fragestellungen thematisiert. Im anschließenden **Workshop entwickelten die Teilnehmenden schichtbezogene Schlafstrategien für mehr Energie im Arbeitsalltag**.

Anschließend befasste sich Frau M.Sc. Derenthal mit dem **Thema Kommunikation**. Sie verdeutlichte, dass **Kommunikation stets – verbal**

wie nonverbal, bewusst wie unbewusst – stattfindet und stellte praxisnahe Strategien für den Austausch im Team sowie mit Patient:innen und Angehörigen vor. Im **Workshop „Feedback ohne Angst“** arbeiteten die Teilnehmenden an **wertschätzender Feedbackkultur, erprobten unterschiedliche Formulierungen und Körperhaltungen** und erstellten eine gemeinsame **Prioritätenliste für konstruktives Feedback**.

Den Abschluss bildete ein Impuls von Herrn Max Zimmermann zur **Pausenkultur im Pflegealltag**. Er stellte vier Arten von Pausen vor – mental, physisch, emotional und sensorisch – und zeigte, wie kurze, **gezielte Erholungsmomente neue Energie** schaffen können. Ergänzend führten die Teilnehmenden einen **Selbsttest zu ihrem persönlichen Energielevel** durch. Auch der zweite Tag wurde durch praktische Übungen auf den Stationen begleitet.

Die Gesundheitstage machten deutlich, dass betriebliche Gesundheitsförderung im Krankenhaus weit mehr ist als eine organisatorische Maßnahme. Die engagierte Teilnahme, der offene Austausch und die konstruktiven Gespräche zeigten die hohe Bereitschaft, die eigene Gesundheit aktiv mitzugestalten.



Von Links: Lia Schumann, Sönke Caspers, Julia Hill, Max Zimmermann, Marit Derenthal

Gesundheitstage in Aschaffenburg

Der letzte Halt, der von der IKK classic unterstützt wurde, führte das DNGfK in das **Klinikum Aschaffenburg-Alzenau**.



Von Links: Lia Schumann, Anna Stecher

Der Gesundheitstag am 15.12.2025 unterbreitete ein besonderes Angebot: **individuell durchgeführte Massagen**, die den Mitarbeitenden während der Arbeitszeit eine kurze Auszeit sowie wohltuende Entspannung ermöglichen.

Außerdem hielt Frau B.A. Lia Schumann vormittags einen Vortrag zum **Thema Rückengesundheit**. Dabei wurde deutlich, dass rund 80 Prozent der Pflegekräfte mindestens einmal über Rückenbeschwerden klagen. Die Ursachen sind vielfältig, werden jedoch häufig auf schweres oder falsches Heben sowie ungünstige Körperhaltungen zurückgeführt, die über längere Zeit eingenommen werden. Gemeinsam

führten die Teilnehmenden verschiedene **Mobilitätsübungen** durch, die sich **unkompliziert in den Pflegealltag integrieren** lassen.



Der gemeinsame Austausch zeigte, dass Zeitmangel häufig dazu führt, dass ungesunde Haltungen eingenommen werden. Daraufhin referierte Frau B.A. Anna Stecher zum **Thema „Belastungen erkennen – Strategien zur körperlichen Entlastung“**. Nach einem kurzen Austausch zur aktuellen Stimmung der Teilnehmenden folgte ein kompakter Wissensinput: Pflegekräfte fallen häufiger aus als Beschäftigte anderer Berufsgruppen – auffällig sind häufigere Ausfälle durch psychische Erkrankungen, Muskel-Skelett-Erkrankungen oder Atemwegserkrankungen. Anschließend wurde gemeinsam erarbeitet, **welche präventiven Maßnahmen** helfen können.

Unter Anleitung wurden **verschiedene Techniken aus den Bereichen Mikro-**

Breaks, Achtsamkeit und Bewegung ausprobiert. Dabei wurde unter anderem die Bedeutung der richtigen Atmung sowie die 4-7-8-Atemtechnik vorgestellt. Weitere Impulse gaben die STOP-Methode, um kurz innezuhalten, bewusst zu atmen und anschließend eine reflektierte Entscheidung zu treffen. Für Abwechslung sorgte außerdem eine kleine Kniebeugen-Challenge zum Song „Bring Sally Up“ sowie weitere Übungen zur Mobilisation, Dehnung und Kräftigung.



Von Links: Anna Stecher, Lia Schumann, Cristina Kaiser-Juan, Tina Scheid

Am folgenden Tag widmete sich [Discovering Hands](#), moderiert von Frau Tina Scheid und Frau Cristina Kaiser-Juan, dem Thema [Brustgesundheit](#). Jährlich sterben in Deutschland knapp 18.000 Frauen an Brustkrebs, während etwa 70.000 Neuerkrankungen pro Jahr verzeichnet werden (discovering hands, 2026). Diese Zahlen verdeutlichen den hohen [Bedarf an frühzeitiger Aufklärung und Prävention](#).

Im weiteren Verlauf des Vortrags lernten die Teilnehmenden die fünf Schritte des Abtastens, um frühzeitig kleine Veränderungen wahrnehmen zu können. Eine [Untersuchung durch Discovering Hands dauert in der Regel 40 bis 60 Minuten](#) und wird teilweise von den Krankenkassen übernommen. Eine Übersicht dazu, finden Sie auf der Website von [Discovering Hands](#).

Die Diskussion im Anschluss zeigte, dass Aufklärung zum Thema Brustgesundheit bei den meisten Frauen erst viel zu spät oder gar nicht stattfindet, obwohl Brustkrebs die häufigste (Krebs)Todesursache bei Frauen ist.

Insgesamt zeigte der Gesundheitstag in Aschaffenburg, wie [wichtig niedrigschwellige, praxisorientierte Gesundheitsangebote für Pflegekräfte sind](#). Die positive Resonanz der Teilnehmenden unterstreicht den Bedarf an weiteren Maßnahmen zur langfristigen Gesundheitsförderung im Pflegebereich.

Quelle:

discovering hands. (2026). *Taktilographie – verbesserte Tastuntersuchung für Brustkrebsvorsorge*.
Taktilographie – verbesserte Tastuntersuchung für Brustkrebsvorsorge

Impressum

Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen gem. e.V. (DNGfK) | Vorstand:
Dipl. Med. Olaf Haberecht (Vorsitzender) | Jens Betker | Michael Dieckmann | Sebastian Lehotzki
Registernummer- und Gericht: VR 27307 B Amtsgericht Charlottenburg, Berlin

© 2026 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.