



Tag der gesunden Ernährung: Ein Zeichen der Wertschätzung für alle Beschäftigten im Krankenhaus

TMB. A. Lia Schumann, M. Sc. Marit Derenthal, Max Zimmermann, B. A. Anna Stecher, Pia Nitsche, Dipl. Med. Olaf Haberecht

Am 7. März wird bundesweit der Tag der gesunden Ernährung begangen. Ziel dieses Aktionstages ist es, auf die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Prävention aufmerksam zu machen. Gerade im Schichtdienst spielen regelmäßige Mahlzeiten und nährstoffreiche Zwischenmahlzeiten eine wichtige



Rolle, um Energie und Konzentration über den Tag hinweg stabil zu halten. Passend dazu widmet sich auch unser aktueller Gesundheitstipp vom Februar dem Thema "[Herzgesund leben](#)". Darin greifen wir den Tag der gesunden Ernährung bereits auf und geben praktische Hinweise, wie sich herzfrequente Gewohnheiten im Alltag umsetzen lassen.

Das AMEOS Klinikum Aschersleben-Staßfurt ist Mitglied im Deutschen Netz gesundheitsfördernder Krankenhäuser und engagiert sich zudem als Pilotklinik im Projekt „CareKitchen“, welches das DNGfK gemeinsam mit der DAK Gesundheit als fachlichen und finanzierenden Partner umsetzen. Im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung wurde daher in Kooperation mit dem DNGfK und dem LVPR eine Aktion zum Tag der gesunden Ernährung umgesetzt.



In der Woche vor dem 7. März wurden auf allen Stationen Körbe mit gesunden Snacks verteilt: darunter Gemüse, Obst, Proteinriegel, Nüsse und Smoothies. Ergänzend erhielten die Mitarbeitenden ein Handout mit kurzen, praxisnahen Informationen zu den jeweiligen Lebensmitteln und deren möglichem Nutzen im Schichtdienst.

Mit dieser Aktion soll bewusst ein Zeichen gesetzt werden: Pflegekräfte leisten täglich Großartiges. Sie versorgen, begleiten und unterstützen Patientinnen und Patienten mit hoher fachlicher Kompetenz und persönlichem Engagement – häufig unter Zeitdruck und körperlicher Belastung. Dabei bleibt die eigene Gesundheit im Arbeitsalltag nicht selten im Hintergrund. Der Tag der gesunden Ernährung bot daher einen passenden Anlass, den Fokus einmal auf die Mitarbeitenden selbst zu richten und ihnen eine kleine, wertschätzende Pause zu ermöglichen.

