

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

- anonym



© Pixabay

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

auch in den Sommermonaten hat sich in unseren Projekten einiges bewegt. In dieser Ausgabe geben wir Ihnen aktuelle Einblicke in unsere Projekte. „Care Kitchen“ ist inzwischen in die Maßnahmenphase gestartet und bringt vielfältige Angebote rund um Ernährung und Gesundheitsförderung direkt in die Pilotklinien. Auch schreitet das Projekt „Gesundheitsförderung in der Pflegeausbildung“, mit ersten

Präsenz- und Online-Angeboten weiter voran.

Darüber hinaus informieren wir Sie über Neuigkeiten unseres Kooperationspartners LVPR und kommende Veranstaltungen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und einen schönen Spätsommer!

Ihr DNGfK-Team

Care Kitchen aktuell

Nach der umfassenden Mitarbeitendenbefragung und der Vorstellung der Ergebnisse in unseren vier Pilotkliniken ist das Projekt „Care Kitchen – weil gesundes Essen auch Selfcare ist“ in die nächste spannende Phase gestartet: Seit Juli werden die ersten konkreten Maßnahmen in den Einrichtungen umgesetzt.

Die Grundlage dafür bilden die Ergebnisse der Mitarbeitendenbefragung, durch die wir einen umfassenden Einblick in die Bedürfnisse, Wünsche und Herausforderungen der Beschäftigten rund um die Themen Ernährung, Verpflegung und Pausengestaltung im Arbeitsalltag gewinnen konnten. Auf dieser Basis wurden gemeinsam mit den Einrichtungen passende Schwerpunkte identifiziert. Die Maßnahmen werden individuell auf die jeweiligen Gegebenheiten und Bedarfe vor Ort abgestimmt. Dabei kommen ganz unterschiedliche Formate zum Einsatz – von niedrighschwelligen digitalen Angeboten über Podcasts und Online-Vorträge bis hin zu Aktionsständen und individuellen Beratungsangeboten.

Erste Maßnahmen erfolgreich gestartet

Bereits im Juli konnten die Mitarbeitenden in mehreren Pilotkliniken mit einem digitalen Esstypen-Quiz ihr eigenes Ernährungsverhalten auf spielerische Weise reflektieren. Ergänzend wurde in Hildesheim und Osterholz ein

Podcast zu den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) angeboten.

Damit standen zunächst Angebote im Mittelpunkt, die sich unkompliziert in den Arbeitsalltag integrieren lassen und gleichzeitig Impulse für die Auseinandersetzung mit der eigenen Ernährung geben.

Im August wurde das Angebot noch vielfältiger und zunehmend auch vor Ort erlebbar. Ein Schwerpunkt liegt dabei passend zur Jahreszeit auf dem Thema ausreichendes Trinken und gesunde Ernährung im Arbeitsalltag. Die Aktionsstände unter dem Motto „Frisch, fit & gut hydriert“ bringen dieses Thema direkt zu den Mitarbeitenden. In Osterholz fand ein solcher Aktionstag bereits Anfang August statt, weitere Termine folgen in Aschersleben und Aschaffenburg.



In Aschersleben wird das Thema Flüssigkeitszufuhr zusätzlich durch den Online-Vortrag „Hydration is key“ aufgegriffen. Zusätzlich können die Mitarbeitenden dort eine individuelle Online-Ernährungsberatung nutzen. Damit wird eine persönliche Auseinandersetzung mit den eigenen Fragen und Ernährungsgewohnheiten ermöglicht.



Auch digitale Wissensvermittlung bleibt ein wichtiger Bestandteil der Maßnahmen. So wird das Podcast-Angebot in Hildesheim im August mit einem Beitrag zum Thema Eiweiß fortgeführt. Ergänzende Angebote, darunter ein Online-Vortrag und ein weiterer Aktionsstand, befinden sich dort derzeit in Planung.

Gesundheitsförderung wird vor Ort erlebbar

Neben der Wissensvermittlung sollen die Maßnahmen vor allem dazu beitragen, Ernährung und Gesundheitsförderung praxisnah, alltagstauglich und mit Freude erlebbar zu machen. Einen besonderen Ansatz verfolgt dabei das „Praxisforum Küche – Chefärzte-Kochen“, das im August in Osterholz stattfindet.

Solche Formate schaffen nicht nur Aufmerksamkeit für das Thema Ernährung, sondern bieten auch Gelegenheit für Austausch und gemeinsames Erleben.

Die ersten umgesetzten Angebote ermöglichen uns zugleich, Eindrücke aus den Einrichtungen zu sammeln und zu beobachten, wie die unterschiedlichen Formate von den Mitarbeitenden angenommen werden. Die Erfahrungen aus der Praxis fließen in den weiteren Projektverlauf ein.

Die Maßnahmen für die kommenden Monate befinden sich derzeit in weiterer Abstimmung mit den Pilotkliniken. So entsteht Schritt für Schritt ein auf die jeweilige Einrichtung zugeschnittenes Maßnahmenpaket, das die Erkenntnisse aus der Befragung in die Praxis überführt.

Wir freuen uns darauf, die Maßnahmenphase in den kommenden Monaten weiter zu begleiten und gemeinsam mit den vier Pilotkliniken gesunde Ernährung und gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen im Klinikalltag weiter in den Fokus zu rücken.

Erfolgreiches Treffen im Rahmen des Projektes „Gesundheitsförderung in der Pflegeausbildung“ in unserem Mitgliedskrankenhaus in Osterholz

Am 29. und 30. Juni 2026 fanden die Vor-Ort-Termine unseres Projekts „Gesundheitsförderung in der Pflegeausbildung“ am Kreiskrankenhaus Osterholz statt. Das Projekt wird vom Deutschen Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen (DNGfK) gemeinsam mit der IKK classic und den beteiligten Pflegeschulen umgesetzt.

Die beiden Projekttag knüpften an die zuvor absolvierte Bedarfsanalyse unter Auszubildenden und Lehrenden an und boten die Möglichkeit, die Inhalte nun gemeinsam vor Ort zu vertiefen und in den persönlichen Austausch zu gehen.



Am ersten Tag nahmen etwa 15 Lehrende und Praxisanleitende am Train-the-Trainer-Angebot teil. Im Mittelpunkt standen die Vorstellung der Ergebnisse der Bedarfsanalyse sowie die Vermittlung gesundheitsförderlicher Inhalte und Handlungsempfehlungen. Gemeinsam wurde diskutiert, wie sich diese nachhaltig

in den Schul- und Ausbildungsalltag integrieren lassen. Durch praxisnahe Handlungsempfehlungen, inhaltliche Impulse und gemeinsame Reflexionen entstand die Basis einer erfolgreichen Umsetzung und Weiterentwicklung in der eigenen Einrichtung.

Am zweiten Projekttag widmeten sich rund 30 Auszubildende aus zwei Kursen dem Thema Schlafhygiene. In interaktiven Workshops wurden die Auswirkungen von Schlaf auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden im Pflegealltag beleuchtet. Fachliche Impulse, Gruppenarbeiten und der gemeinsame Erfahrungsaustausch ermöglichten es den Teilnehmenden, konkrete und alltagstaugliche Strategien für einen gesunden Schlaf zu entwickeln und auf ihre persönliche Lebens- und Arbeitssituation zu übertragen.



Um den Vor-Ort-Termin im Mitgliedskrankenhaus bestmöglich zu nutzen, wurde in Abstimmung

mung mit der Krankenhausleitung eine weitere gesundheitsfördernde Aktion für die Mitarbeitenden umgesetzt. Gemeinsam besuchten wir die Stationen und kamen mit den Beschäftigten ins Gespräch. Mit kurzen Impulsen zu den Themen gesunde Ernährung und Gewaltfreie Kommunikation konnten wir auf niedrigschwellige Weise Anregungen für einen gesundheitsförderlichen Arbeitsalltag geben. Das Kreiskrankenhaus Osterholz unterstützte die Aktion mit liebevoll vorbereiteten Obstschälchen und Müsliriegeln, die den Mitarbeitenden als Wertschätzung zur Verfügung gestellt wurden und großen Anklang fanden.

Die beiden Auftakttage haben eindrucksvoll gezeigt, wie gewinnbringend die Verbindung von digitalen Lernangeboten und praxisnahen Präsenzveranstaltungen ist. Besonders erfreulich waren die offene und engagierte Mitarbeit aller Beteiligten sowie das große Interesse an

einer nachhaltigen Verankerung von Gesundheitsförderung in der Pflegeausbildung und im Klinikalltag.

Wir bedanken uns herzlich beim Kreiskrankenhaus Osterholz für die vertrauensvolle Zusammenarbeit, die herzliche Gastfreundschaft und die tatkräftige Unterstützung bei der Umsetzung der Projektstage. Wir freuen uns auf die nächsten gemeinsamen Schritte.



Gesundheitsförderung in der Pflegeausbildung: Auch für Lehrkräfte

Unser gemeinsames Projekt „Gesundheitsförderung in der Pflegeausbildung“ mit der IKK classic schreitet weiter voran. Nachdem wir in unserem letzten Digest über die ersten erfolgreichen Projektstage in Paderborn und Lüneburg berichtet haben, ist einiges passiert: Weitere Schulen sind in das Projekt gestartet, erste Online-Module wurden durchgeführt, und die Bedarfsanalysen sind an nahezu allen beteiligten Schulen abgeschlossen oder befinden sich in den letzten Zügen. Damit nehmen inzwischen alle Schulen aktiv am Projekt teil – wenn auch an unterschiedlichen Punkten im Projektverlauf.

Präsenz und online – Gesundheitsförderung flexibel gestalten

Neben den bereits durchgeführten Projekttagen vor Ort haben mittlerweile auch erste Online-Module an verschiedenen Pflegeschulen stattgefunden. Damit nutzen wir bewusst unterschiedliche Formate, um gesundheitsfördernde Inhalte möglichst flexibel in den Ausbildungsalltag integrieren zu können.

Im Mittelpunkt stehen dabei die Themen, die für die Auszubildenden in ihrem Schul- und Praxisalltag tatsächlich relevant sind. Die bisherigen Veranstaltungen zeigen erneut, wie wichtig es ist, nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern auch Raum für Austausch, Reflexion

und konkrete Handlungsmöglichkeiten zu schaffen.

Aktuell laufen bereits die Vorbereitungen für die nächsten Präsenztermine im September und Oktober. Dafür werden die bisherigen Erfahrungen ausgewertet, Materialien weiterentwickelt und die kommenden Veranstaltungen gemeinsam mit den jeweiligen Schulen vorbereitet.

Nicht nur die Auszubildenden im Blick

Gesundheitsförderung in der Pflegeausbildung kann langfristig nur gelingen, wenn neben den Auszubildenden auch diejenigen einbezogen werden, die ihren Ausbildungsalltag maßgeblich begleiten und gestalten. Deshalb bilden Lehrkräfte sowie Praxisanleitende weitere wichtige Zielgruppen unseres Projekts.

Bereits bei unseren bisherigen Vor-Ort-Terminen wurden entsprechende Train-the-Trainer-Angebote durchgeführt. Dabei geht es nicht nur darum, Wissen zu gesundheitsbezogenen Themen weiterzugeben. Vielmehr sollen die Teilnehmenden darin gestärkt werden, gesundheitliche Belastungen frühzeitig wahrzunehmen, gesundheitsfördernde Impulse in den Ausbildungsalltag einzubinden und die Auszubildenden bei einem gesundheitsbewussten Umgang mit den besonderen Anforderungen des Pflegeberufs zu unterstützen.



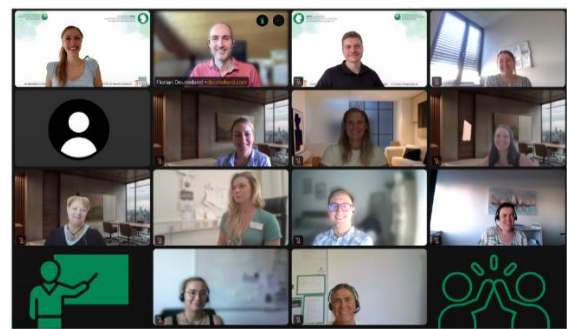
(v.l. M.Sc. Marit Derenthal, Max Zimmermann, Lehrende der Pflegeschule Paderborn)

Ergänzend zu den Angeboten an den einzelnen Standorten fand am **13. August 2026 erstmals ein schulübergreifender Online-Workshop für die beteiligten Lehrkräfte** statt. Zahlreiche Teilnehmende aus den verschiedenen Projektschulen nutzten die Gelegenheit, sich über die eigene Einrichtung hinaus miteinander auszutauschen.

Unterstützt wurde der Workshop durch den Experten **Florian Deumeland**, der gemeinsam mit dem Projektteam durch die Veranstaltung führte und fachliche Impulse einbrachte. Neben theoretischem Input lag ein besonderer Schwerpunkt auf der **praxisnahen Arbeit und dem gemeinsamen Erfahrungsaustausch**.

Die Teilnehmenden konnten eigene Perspektiven einbringen, Methoden ausprobieren, Herausforderungen aus ihrem Ausbildungsalltag diskutieren und voneinander lernen. Gerade der schulübergreifende Charakter erwies sich dabei als besonders wertvoll: Unterschiedliche Herangehensweisen und Erfahrungen konnten zusammengebracht und gemeinsam mit Herrn Deumeland reflektiert werden.

Das positive Feedback und die aktive Beteiligung haben uns gezeigt, wie groß das Interesse an einem solchen Austausch ist. Gleichzeitig wurde deutlich, dass Gesundheitsförderung in der Pflegeausbildung nicht allein durch einzelne Unterrichtseinheiten entsteht. Entscheidend ist auch, diejenigen zu stärken und miteinander zu vernetzen, die gesundheitsförderliche Strukturen im Ausbildungsalltag langfristig mitgestalten können.



(v.l. M.Sc. Marit Derenthal, Florian Deumeland, Max Zimmermann, Lehrende aller teilnehmenden Schulen)

Wie geht es weiter?

Wir freuen uns auf die kommenden Projektstage, weitere Online-Module und viele neue Begegnungen mit Auszubildenden, Lehrkräften und Praxisanleitenden. Die bisherigen Erfahrungen bestärken uns darin, den eingeschlagenen Weg weiterzugehen und Gesundheitsförderung dort zu verankern, wo die berufliche Laufbahn zukünftiger Pflegefachkräfte beginnt: **bereits in der Ausbildung**.

Neues von unserem Kooperationspartner LVPR: Angebot 25.-27.09.2026

Patientenveranstaltung – 25.09.2026

Am 25. September 2026 findet die Patientenveranstaltung statt. Die Veranstaltung beginnt mit Bewegung – zur Auswahl stehen **Nordic Walking oder Qigong**. Anschließend erwarten Sie spannende Themen rund um **Ernährung und Gesundheitsmythen**. Zum Abschluss können Sie Ihre **Reanimationskenntnisse auffrischen** und den Vormittag bei einem gemeinsamen Essen ausklingen lassen.

Weitere Informationen finden Sie auf der LVPR-Website: www.lvpr.info

Fort- und Weiterbildung – 25. bis 27.09.2026

Vom 25. bis 27. September 2026 findet die jährliche **Fort- und Weiterbildung für Übungsleiter:innen sowie ärztliches und nichtärztliches Personal** im schönen Stangerode statt.

In diesem Jahr dreht sich alles um das Thema **Herzinsuffizienz** – mit aktuellen Erkenntnissen aus Medizin, Sport und Rehabilitation. Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Mischung aus **Theorie und Praxis**, unter anderem zu Reanimation, Bewegung, Herz und Psyche, künstlicher Intelligenz in der Prävention und modernen Ansätzen bei der Herzinsuffizienz.

Mit dabei sind unter anderem:

- Prof. Dr. med. Herbert Löllgen – Kardiologe und Sportmediziner
- Dr. med. Eike Langheim (DGPR) – Kardiologe und Präsident der DGPR

- Dr. med. Michael Boschmann – FA für Klinische Pharmakologie, Charité Universitätsmedizin Berlin

Die Fortbildung wird voraussichtlich mit **15 Fortbildungspunkten** von der **Ärztchammer** anerkannt. Alle Teilnehmenden erhalten im Anschluss ein Zertifikat. Für Übungsleiter:innen werden die entsprechenden **Lizenzen der DGPR und des LVPR** anerkannt und verlängert.

Neben dem Fachlichen stehen **Austausch, Vernetzung und gemeinsames Erleben** im Mittelpunkt. Bei einer kleinen Olympiade, gemeinsamen Aktivitäten und einem Lagerfeuer bleibt ausreichend Zeit, neue Kontakte zu knüpfen und den Tag in geselliger Runde ausklingen zu lassen.

Drei Tage voller Wissen, Bewegung, Austausch und Gemeinschaft – seien Sie dabei!

 **Anmeldung bis zum 11. September 2026:**
info@lvpr.info

Der LVPR freut sich auf Sie und auf ein abwechslungsreiches Fortbildungswochenende in Stangerode!

Zur Anmeldung:



Zum Programm:





DNGfK Deutsches Netz
Gesundheitsfördernder Krankenhäuser
und Gesundheitseinrichtungen e.V.

DNGfK e. V.
Eislebener Straße 7A
06449 Aschersleben



www.dngfk.de

Folgen Sie uns gerne



Impressum

Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen gem. e.V. (DNGfK) | Vorstand: Dipl. Med. Olaf Haberecht (Vorsitzender) | Jens Betker | 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 übernehmen. Die Nutzung der Informationen erfolgt auf eigene Gefahr.