



©pixabay

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

wir freuen uns, Ihnen unseren November-Newsletter zu präsentieren, der mit spannenden und wichtigen Themen gefüllt ist. Der Gesundheitstipp des Monats steht ganz im Zeichen der bundesweiten Herzwochen und liefert wertvolle Hinweise zur Prävention und Förderung der Herzgesundheit. Darüber hinaus geben wir Ihnen einen exklusiven Einblick in den diesjährigen MCC Kongress aus der Perspektive des DNGfK.

Auch unsere laufenden Projekte entwickeln sich stetig weiter: Erfahren Sie den aktuellen Stand zu CareKitchen sowie dem neuen BGM Fortbildungssystem. Schließlich laden wir Sie herzlich zu unserem bevorstehenden Symposium ein, das spannende Vorträge und anregende Diskussionen verspricht.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme und entspannte Herbstzeit & viel Freude beim Lesen!

Der gesamte Vorstand und die Geschäftsstelle des DNGfK

Meldungen aus dem Netz

Der MCC Kongress aus Sicht des DNGfK

(B.A. Lia Schumann, M.Sc. Marit Derenthal, B.A. Lisa Gräbe, Dipl.-Med. Olaf Haberecht)

Am 18. und 19. September 2024 nahm das Deutsche Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen e.V. (DNGfK) vertreten durch Herrn Dipl. med. Haberecht, Frau Gräbe und Frau Schumann am MCC-Kongress zum Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) in Düsseldorf teil. Der Kongress brachte rund 150 Teilnehmende vor Ort und 20 Online-Teilnehmende zusammen. Somit war die Gelegenheit gegeben, sich intensiv mit den aktuellen Herausforderungen und Entwicklungen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement auseinanderzusetzen.

Der Kongress startete mit einer Eröffnungsrede von Prof. Dr. Volker Nürnberg, als Moderator, der auf die steigende Bedeutung der psychischen Gesundheit in der Arbeitswelt hinwies. Besonders prägnant war seine Aussage „die neue Pandemie wird Burnout sein“. Diese unterstrich die Dringlichkeit, sich stärker auf Erholungsaspekte und die Stärkung der mentalen Gesundheit am Arbeitsplatz zu konzentrieren.

In einer der Diskussionsrunden wurde intensiv über die aktuellen Herausforderungen und den Status des BGM in Unternehmen gesprochen. Dabei ging es um die Frage, wie gut das BGM bereits in der Praxis umgesetzt wird und wo noch Verbesserungspotenzial besteht. Frau Dr. Wagenmann vergab in diesem Zusammenhang die Note „2“ für das BGM in Unternehmen, während Prof. em. Dr. Badura die Rolle der Führungskräfte deutlich kritischer sah und eine „3 bis 4“ vergab. Zudem hob Herr Prof. em. Dr. Badura die dringende Notwendigkeit hervor, die Zusammenarbeit zwischen Unfall- und Krankenversicherungen zu intensivieren, um das BGM effektiver zu gestalten.

Während einer Pause bot sich den Teilnehmer:innen die Gelegenheit, die begleitende Ausstellung zu besuchen und mit verschiedenen Unternehmen in Kontakt zu treten. Auch das DNGfK nutzte diese Zeit, um



sich zu präsentieren und führte dabei angeregte und inspirierende Gespräche mit interessierten Teilnehmenden.

Anschließend folgte der Vortrag von [Frau Arbabian-Vogel](#), Gründerin des interkulturellen Sozialdienstes, die derzeit ein BGM-Tool zur Implementierung in Unternehmen entwickelt. Sie betonte, dass wir [kein Erkenntnisproblem, sondern ein Umsetzungsproblem](#) haben, wenn es um betriebliches Gesundheitsmanagement geht. Besonders einprägsam war ihr Zitat: „[Wenn man schnell gehen will, dann geht man allein. Wenn man weit gehen will, dann geht man zusammen!](#)“ Damit unterstrich sie die Bedeutung von Zusammenarbeit und kollektivem Engagement im Bereich BGM.

Ein Highlight des Kongresses war das [Open-Space-Format mit Round-Table-Diskussionen](#), die Themen wie "Generation Z", "Mentale Gesundheit", und "Kennzahlen im BGM" behandelten. Dieses Format ermöglichte den Teilnehmer:innen einen intensiven Austausch mit verschiedenen Expert:innen.

Nach dem Mittagessen wurden verschiedene [Best-Practice-Beispiele](#) von Organisationen wie Markk, ADAC und der deutschen Bundesbank präsentiert. In einer anschließenden Diskussionsrunde wurden auch [Beispiele](#) thematisiert, welche in diesen Unternehmen „[erfolgreich gescheitert](#)“ sind, wobei Probleme wie schlechtes Arbeitsklima, Unternehmenskultur und schlechte Planung hervorgehoben wurden. Die Erkenntnis, dass 50% der Fehltage insbesondere auf Rücken- und psychische Beschwerden zurückzuführen sind, ist dabei besonders bedeutsam. Das DNGfK möchte daher zukünftig prüfen, inwiefern wir unsere Mitglieder bei der Minimierung solcher Ausfälle unterstützen können – beispielsweise durch eine intensivere Zusammenarbeit mit Krankenkassen oder durch gezielte Präventionsmaßnahmen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement.



Den ersten Kongresstag beendeten [Herr Dipl. med. Haberecht](#) und [Frau Winterstein](#) mit der Vorstellung unseres Ernährungsprojektes „[Care-Kitchen- Weil gesundes Essen auch Selfcare ist](#)“, welches nachhaltige Ernährungsstrategien in Krankenhäusern fördert.

Am [zweiten Kongresstag](#) führte [Frau Dr. Wiedemann](#) als Moderatorin in den Tag ein, und gab einen kurzen Einblick zu Krankenständen und Fehlzeiten, wobei sie betonte, dass das BGM immer wichtiger

wird, um diesem „Teufelskreis“ zu entkommen. Herr Dr. Krauß-Hoffmann verdeutlichte in seinem Vortrag, dass Fehltag aufgrund psychischer Belastungen besonders im Gesundheitswesen die höchste Rate aufweisen, wie auch der „DAK-Psychreport 2023“ zeigt. Der Kongress endete mit wertvollen Anregungen und einem Appell an Unternehmen, den Fokus auf ein nachhaltiges und individuelles Gesundheitsmanagement zu legen und die Gesundheitsangebote möglichst niedrigschwellig zu gestalten, um eine breite Masse zu erreichen.

Der Besuch des MCC-Kongresses hat unserem Netz wertvolle Impulse gegeben. Zukünftig sollte der Schwerpunkt verstärkt auf die mentale Gesundheit gelegt und die psychische Gefährdungsbeurteilung in den Vordergrund gerückt werden. Es gilt ebenfalls, durch passende Rahmenbedingungen verbindliche Strukturen zu etablieren, um so eine breitere Zielgruppe zu erreichen – insbesondere diejenigen, die bisher noch nicht dafür gewonnen werden konnten.

Diese Ansätze greifen wir in unserem Projekt „BGM Fortbildungssystem“ auf, das im ersten Jahr für Führungskräfte und im zweiten Jahr für Pflegekräfte vorgesehen ist. Das praxisnahe Fortbildungssystem vermittelt dabei grundlegende Inhalte zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement und zeigt auf, welchen Nutzen es bietet. Der Schwerpunkt liegt auf der Verhaltens- und Verhältnisprävention. Die Fortbildungsreihe kombiniert dabei theoretische Inhalte mit aktiven, flexiblen Einheiten, um die Implementierung des BGM nachhaltig in den eigenen Unternehmen zu fördern.

Handlungsempfehlungen auf Grundlage des MCC Kongress

(B.A. Lia Schumann, M.Sc. Marit Derenthal, B.A. Lisa Gräbe, Dipl. Med. Olaf Haberecht)

1. Fokus auf mentale Gesundheit setzen

Erholungsdefizit statt Belastungsdefizit: Es wurde betont, dass es weniger um Überlastung geht, sondern vielmehr um fehlende Erholungsphasen. Maßnahmen sollten demnach darauf abzielen, Pausen und Regenerationsmöglichkeiten für Mitarbeitende zu fördern.



Burnout als neue Pandemie: Prävention und gezielte Maßnahmen zur Stressreduktion und Burnout-Vorbeugung sind essentiell. Es gilt, Angebote wie Achtsamkeitstrainings, Coaching oder Mental Health Programme zu etablieren.

Psychische Gefährdungsbeurteilung regelmäßig durchführen: Die psychische Gefährdungsbeurteilung sollte als zentrales Instrument stärker in den Vordergrund rücken. Eine jährliche und digitale

Angebote zur individuellen Kompetenzbildung physischer und psychischer Gesundheitsaspekte. Weiterhin tragen Organisationen Verantwortung dafür gesetzliche und organisationale Festlegungen zur Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden umzusetzen (z.B. Pausen).

5. Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) aufwerten

Das **Image des BEM** muss verbessert werden, um mehr Akzeptanz und Vertrauen bei den Mitarbeitenden zu schaffen. Dazu gehört auch, die Qualität der Informationshilfen zu erhöhen und die Arbeitgeber stärker zu unterstützen.



6. Führungskräfte als zentrale Multiplikator:innen einbeziehen

Führungskräfte haben einen direkten Einfluss auf das Gesundheitsverhalten ihrer Teams (Gerardi et al., 2014, S.14). Investieren Sie in Schulungen, um Führungskräfte im gesunden Führen zu stärken. Sie sollten als Vorbilder agieren und aktiv das Thema Gesundheit in ihre Führungsarbeit integrieren. Insbesondere vor dem Hintergrund des New Work Ansatzes stellt „**Vertrauen**“ ein **zentrales Themengebiet** im Bereich gesundes Führen da. Vertrauen in mehrere Richtungen: Mitarbeitende brauchen zwingend das Gefühl von Vertrauen zu Ihrer Führungskraft, da sie der nächstliegende Kontakt in einem sich stetig wandelnden Unternehmen (Digitalisierung, Personaltrends, Leistungsdruck) und bei zunehmend belastenden Arbeitssituationen darstellen. Andererseits muss die Führungskraft den Mitarbeitenden Vertrauen signalisieren, um die Motivation und Handlungskompetenz der Mitarbeitenden zu fördern.

7. Kennzahlen etablieren

Kennzahlen können bei Häufungen von Problemen ein aussagekräftiges Instrument sein, um Prozesse anzupassen. Im Bereich des BGM lohnt es sich **Maßnahmen durch Kennziffern zu eruieren** und auf Wirksamkeit zu prüfen – weder den Mitarbeiter:innen noch dem Arbeitgeber bringen Maßnahmen etwas, die die Zielgruppen nicht erreichen oder unzureichend auf ihren Bedarf eingehen. Bedarfe können mit Kennzahlen erhoben und Maßnahmen passgenau entworfen werden. Auch im Bereich der Gefährdungsbeurteilung spielen Kennziffern eine übergeordnete Rolle.



Aktueller Stand zum Projekt CareKitchen

(B.A. Lia Schumann, M.Sc. Marit Derenthal)

Das Projekt CareKitchen- Weil gesundes Essen auch Selfcare ist, initiiert vom Deutschen Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen e.V. (DNGfK) und der DAK-Gesundheit in Zusammenarbeit mit der Kraaibeek GmbH und GESOCA, zielt auf die Verbesserung der Ernährungs- und Gesundheitssituation von Mitarbeitenden und Patient:innen in Gesundheitseinrichtungen ab. Die Projektvorstellungen fanden am 3. September 2024 im AMEOS Klinikum Hildesheim sowie am 4. September 2024 im Kreiskrankenhaus Osterholz, am 1. Oktober im AMEOS Klinikum Aschersleben und am 15. Oktober im Klinikum Aschaffenburg-Alzenau statt.



1: CareKitchen in Aschersleben



2: CareKitchen in Osterholz

An allen Tagen wurden die teilnehmenden Parteien vorgestellt oder stellten sich selbst vor. Zu den wesentlichen Akteuren zählen das DNGfK, das die Kommunikation und das Marketing des Projekts übernimmt, die DAK als Fachexperte mit langjähriger Erfahrung und Finanzier, sowie die Kraaibeek GmbH und GESOCA, welche für die praktische Umsetzung der Maßnahmen verantwortlich sind. In den Vorträgen wurde das Projekt CareKitchen umfassend präsentiert sowie die **Ziele und der Nutzen für die Pilotkliniken** erläutert. Frau Beyer-Reiners, Projektmanagerin von der Kraaibeek GmbH stellte dabei die **verhaltens- und verhältnisorientierten Maßnahmen** vor, die sowohl online als auch vor Ort angeboten werden können.

In den Diskussionsrunden der Veranstaltungen herrschte eine **durchweg positive Stimmung**. Es wurde allgemein Freude über die bevorstehende Umsetzung des Projektes zum Ausdruck gebracht. Kritische Fragen betrafen vor allem die Herausforderung, alle Mitarbeitenden gleichermaßen zu erreichen und sicherzustellen, dass auch bisher weniger interessierte Personen angesprochen werden. Frau Beyer-Reiners schlug vor, die Befragungen möglichst vielfältig zu gestalten – online, auf Papier, in allen Schichten (Früh-, Mittel-, Spät-, Nachtschicht), anonym und per QR-Code, der an offensichtlichen Orten oder in Verbindung mit der Lohnabrechnung platziert wird, sodass die Befragten einen

direkten Nutzen von ihrer Teilnahme haben. Es wurde betont, dass der Genuss am Essen erhalten bleiben müsse und alternative Angebote zur Verfügung gestellt werden sollen.

Im Rahmen jeder Veranstaltung wurde zu Beginn oder zum Abschluss noch ein gemeinschaftliches Foto gemacht und das Plakat für die Öffentlichkeitsarbeit in den jeweiligen Kliniken überreicht.



3: Hildesheim

4: Osterholz

5: Aschersleben

6: Aschaffenburg

Die folgenden Schritte sind bereits definiert. Zunächst wird der Aufnahmebogen vervollständigt, die Kücheninfrastruktur eingehend besichtigt und die ersten Fragen für den Mitarbeiterfragebogen ausgearbeitet. Dafür sind bereits [Folgetermine für alle Pilotkliniken](#) festgelegt worden, um einen strukturierten Ablauf im weiteren Projektverlauf zu gewährleisten. In den kommenden Sitzungen werden die Teams von Kraaibeek und GESOCA verschiedene Maßnahmen umsetzen, um das Projekt weiter voranzubringen. Dies umfasst die [Entwicklung einer internen Informationsstrategie](#), die [Etablierung eines Projektboards](#) sowie die [Erfassung zentraler Kennzahlen](#) (ZDF – Zahlen, Daten, Fakten). Zur Qualitätssicherung und Bedarfsermittlung ist eine [Zufriedenheitsabfrage](#) unter den Mitarbeitenden vorgesehen. Basierend auf den Ergebnissen dieser Erhebung werden fundierte Analysen erstellt und konkrete Maßnahmen entwickelt. Ein wesentlicher Bestandteil ist zudem die [detaillierte Mitarbeitendenbefragung](#), die dazu dient, den spezifischen Bedarf in den Kliniken zu ermitteln und eine passgenaue Planung und Durchführung der Maßnahmen zu gewährleisten.

Durch diese Schritte wird sichergestellt, dass das Projekt zielgerichtet und effizient voranschreitet und den Bedürfnissen der Pilotkliniken optimal gerecht wird.



Wir haben zum Tag der gesunden Ernährung Praxistipps von Herrn Dr. med. M. Boschmann veröffentlicht. Kennen Sie diesen Beitrag schon? [Klicken Sie gerne hier](#), um die kurze Übersicht aufzurufen!

Aktueller Stand zum Projekt BGM Fortbildungssystem

DNGfK Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen e.V.

UNSER BGM-FORTBILDUNGSSYSTEM

Warum nehmen wir teil:
In Zeiten von Digitalisierung, demografischem Wandel und Generationsdiskussionen ist es essenziell, dass Führungskräfte über die nötigen Kenntnisse im Bereich Gesundheitsförderung verfügen. Das BGM-Fortbildungssystem bietet umfassende Schulungen und Workshops, die speziell auf die Bedürfnisse der Führungsebene und Betriebsräte zugeschnitten sind. Im zweiten Jahr wird der Fokus auf die Weiterbildung von Pflegekräften gelegt.

Unsere Vorteile:

- bessere Arbeits- und Rahmenbedingungen
- Fluktuation reduzieren
- Mitarbeiterzufriedenheit steigern
- aktive Gesundheitsförderung und -bildung
- individuelles Wohlbefinden steigern

Mehr Infos?
INFO@DNGFK.DE

In Kooperation mit der **IKK classic**

Mit Freude blicken wir auf den **erfolgreichen Start** unseres Fortbildungssystems im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) zurück. Einen ausführlichen Einblick in das Projekt und seine Vorteile finden Sie in unserem **Digest vom August 2024**. Bereits abgeschlossen sind die Auftaktveranstaltung, das erste Modul zu den Grundlagen des BGM sowie das Modul zwei zu den gesetzlichen Rahmenbedingungen. Diese Einheiten konnten wir erfolgreich online mit Mitgliedern des DNGfK und weiteren Interessierten durchführen.

Das nächste Modul, „**Gesundes Führen und New Work**“, findet im Rahmen unseres 3. Netzwerktreffens – dem

Symposium in Hannover – **erstmalig in Präsenz** statt. Dieses Treffen bietet eine wertvolle Gelegenheit, um persönliche Kontakte zu knüpfen, Wissen auszutauschen und von den Erfahrungen anderer Teilnehmer:innen zu profitieren.

Zur Unterstützung der Lerninhalte erhalten die Teilnehmenden **entwickelte Studienbriefe**, die die wichtigsten Erkenntnisse der Module übersichtlich zusammenfassen und so eine nachhaltige Vertiefung des Gelernten ermöglichen.

Auch für das kommende Jahr haben wir spannende Pläne: Das Fortbildungssystem wird dann auch **für Pflegekräfte** angeboten. Sichern Sie sich oder Ihrem Unternehmen schon heute einen Platz für diese bereichernde Fortbildungsreihe unter info@dngfk.de.

Diese Vorteile dürfen Sie erwarten:

- aktiv der Fluktuation begegnen
- Mitarbeitendenzufriedenheit steigern
- eigene und organisationale Gesundheit stärken
- Image verbessern
- Nachhaltigkeit lernen und leben

Wir freuen uns auf die kommenden Veranstaltungen und den gemeinsamen Austausch!

Vorstellung unseres Werkstudenten

Mein Name ist Max Zimmermann, und ich studiere im ersten Semester Gesundheitswissenschaften an der Hochschule Neubrandenburg. Zusätzlich habe ich bereits eine Ausbildung zum TÜV-zertifizierten Health Coach abgeschlossen, in der ich mir ein ganzheitliches Wissen über Gesundheit aneignen konnte – mit Themen wie Medizin, Psychologie, Ernährung, Training und Regeneration. Meine größte Erkenntnis daraus ist, dass jeder Mensch sowohl individuell betrachtet als auch behandelt werden sollte, um bestmöglich zur eigenen Gesundheit beitragen zu können. Meine Einstellung zur Gesundheit hat mich zu meinem Studium und nun auch zum DNGFK geführt.



Neben meinem Studium ist es mein Ziel, wertvolle Einblicke in den Gesundheitssektor zu gewinnen und praktische Erfahrungen zu sammeln. Ich möchte beim DNGFK dazu beitragen, dass die Gesundheit statt der Krankheit mehr in den Vordergrund rückt und freue ich mich darauf, durch die Projekte nicht nur Patient:innen, sondern auch Mitarbeitende für die Themen Prävention und Gesundheitsförderung zu begeistern.

3 FRAGEN - 3 ANTWORTEN



“ — Was begeistert Sie?

| Mich begeistert, dass sich das Wissen und die Erkenntnisse zum Thema Gesundheit ständig weiterentwickeln und diese Entwicklung vermutlich nie enden wird. Genau das ist mein Antrieb, mich auch selbst kontinuierlich weiterzubilden. |

— ”

Was bedeutet Gesundheit für Sie?

“ — Gesundheit bedeutet für mich Freiheit und Glück – sie ist das, was das Leben erst lebenswert macht. |

— ”

Welche drei Worte beschreiben Sie?

“ — Offen – Empathisch – Diszipliniert |

— ”



DNGFK Deutsches Netz
Gesundheitsfördernder Krankenhäuser
und Gesundheitseinrichtungen e.V.

Einladung zum Symposium

wir freuen uns, Sie herzlich zu unserem diesjährigen Symposium unter dem Motto "*Gesundes Führen und New Work*" einzuladen. Die Veranstaltung findet im **Mercure Hotel Hannover Mitte** statt und bietet Ihnen eine ideale Plattform für den Austausch mit Mitgliedern, Interessierten, Akteuren des Gesundheitswesens sowie mit erfahrenen Referent:innen.

Freuen Sie sich auf **spannende Impulse, innovative Ansätze und interessante Diskussionsmöglichkeiten**. Nutzen Sie diese Chance, um aktiv in die Themen *Gesundes Führen* und *New Work* einzutauchen und wertvolle Kontakte zu knüpfen.

Melden Sie sich gerne unter info@dngfk.de an.

Wir freuen uns darauf, Sie in Hannover begrüßen zu dürfen!

PS: Im Hotel ist ein Zimmerkontingent reserviert. Rufen Sie gerne vor Ort an oder geben uns Bescheid.

Unser Programm

Donnerstag, 05. Dezember 2024		
Vorträge	Referent:innen	Zeit
Come Together & Begrüßung	Dipl.-Med. O. Haberecht	12:00 - 12:30
Gesundheitskompetenz von Führungskräften der Gesundheitsversorgung	Prof. Dr. K. Rathmann	12:30 - 13:00
Einordnung der sektorenübergreifenden Versorgung in politische Diskussionen – Theorie und Praxis	Prof. Dr. L. Timm	13:00 - 13:30
Lebensphasengerechtes Führen - Ansatzlösungen?	M.Sc. Marit Derenthal	13:30 - 14:00
Aktive Pause		
Die neue Arbeitswelt - Gesundes Führen, New Work und Gesundheit	Prof. Dr. V. Nürnberg	14:05 - 14:35
Podiumsdiskussionsrunde „Gesunde Unternehmen = Gesunde Regionen?“	Prof. Dr. V. Nürnberg Prof. Dr. K. Rathmann Prof. Dr. K. Braumann Prof. Dr. L. Timm	14:35 - 15:35
Erholungspause		
Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit im Setting Krankenhaus	B.A. A. Stecher	15:45 - 16:15
Ansatzpunkte einer Gesundheitsstraße – Bedeutung und Strategie	Prof. Dr. K. Braumann	16:15 - 16:45
Offene Fragenrunde	Dipl.	
Mitgliederversammlung	DNI	
Abendessen		



Freitag, 06. Dezember 2024		
Begrüßung mit Impulsvortrag zum Thema „Work-Life-Challenge“	Dipl.-Med. O. Haberecht	08:45 - 09:00
Leitfaden BGM – ein Lösungsansatz für Unternehmen?	J. Arabian-Vogel	09:00 - 09:30
Gesundes Führen in der Praxis in Gesundheitseinrichtungen (Best- und Bad- Practice)	S. Lehotzki	09:30 - 10:00
BGM-Instrument: Psychische Gefährdungsbeurteilung	Dr. J. Banzhaf-Strathmann B.A. L. Schumann	10:00 - 10:30
Podiumsdiskussionsrunde: „Work-Life-Challenge“ Moderator: F. Deumeland	J. Arabian-Vogel Dr. S. De Gani M. Weber S. Lehotzki	10:30 - 11:15
Erholungspause		
„Herausforderungen und Chancen der organisationalen Gesundheitskompetenz in der Schweiz: vom gemeinsamen Konzeptverständnis zur Implementierung“	Dr. S. De Gani	11:15 - 11:45
Gesund Leben und Arbeiten	M. Weber	11:45 - 12:15
Neue Versorgungskommunikation als Basis für gesundheitsfördernde Führung	F. Stratmann	12:15 - 12:45
Mittagspause		
Impulse Hannover'sche Erklärung	Ottawa-Charta 1986 – Gesundheitspolitik 2024 BGM – Lösungsansatz für Unternehmen Individuelle Gesundheitskompetenz durch Gesundheitsbildung	B.A. L. Schumann B.A. A. Stecher J. Arabian-Vogel M.Sc. M. Derenthal
Hannover'sche Erklärung	F. Deumeland	14:15 - 15:00
News DNGfK	Dipl.-Med. O. Haberecht M.Sc. M. Derenthal	15:00 - 15:30

HERZLICHE EINADUNG

DNGfK Deutsches Netz
Gesundheitsfördernder Krankenhäuser
und Gesundheitseinrichtungen e.V.

Symposium Hannover

3. Netzwerktreffen

Mercure Hotel Hannover Mitte

05. & 06.

DEZEMBER

Freuen Sie sich auf ein spannendes Programm. Und nehmen Sie aktiv an den **Diskussionsrunden** teil!

Für unsere **Mitglieder** ist die **Teilnahme kostenfrei**. Lediglich eine **Verpflegungspauschale i.H.v. 50€** wird erhoben. Für Nicht-Mitglieder beträgt die **Teilnahmegebühr inkl. der Verpflegungspauschale 250€**.

Seien Sie dabei - melden Sie sich an!

WISSEN SCHAFFT GESUNDHEIT! 

GESUNDHEITSWISSEN TO-GO

<p>JANUAR</p> <p>Tag des Patienten</p> 	<p>FEBRUAR</p> <p>Notruf/ Erste-Hilfe</p> 	<p>MÄRZ</p> <p>Gesunde Ernährung</p> 
<p>APRIL</p> <p>Bewegungsfreude im Alltag</p> 	<p>MAI</p> <p>Tag der Pflegenden</p> 	<p>JUNI</p> <p>Hitzeaktionstag</p> 
<p>JULI</p> <p>Wasser und Hydratation im Sommer</p> 	<p>AUGUST</p> <p>Gesundes Altern</p> 	<p>SEPTEMBER</p> <p>Atemtechnik für mehr Gesundheit</p> 
<p>OKTOBER</p> <p>Menopause</p> 	<p>NOVEMBER</p> <p>Herzwochen</p> 	<p>DEZEMBER</p> <p>Mental stark durch die Feiertage</p> 

 *Machen Sie mit!*

Für Mitglieder und Interessierte

Weltherztag – „Warnzeichen erkennen und handeln“

™ Jannet Kern, B.A. Lisa Gräbe, Dipl.-Med. Olaf Haberecht

Das Herz ist der Motor des Körpers. Es pumpt Blut in den Lungenkreislauf sowie in den gesamten Körper. Dies ist notwendig, um alle Organe mit Sauerstoff und Nährstoffe zu versorgen. Jährlich findet am 29. September der internationale Weltherztag statt, der von der Deutschen Herzstiftung ins Leben gerufen wurde, um das Bewusstsein und die Dringlichkeit der Prävention von Herzkreislauf-Erkrankungen zu verdeutlichen. In diesem Jahr lautet das **Motto: „Warnzeichen erkennen und handeln“**. Herzerkrankungen zählen zu den häufigsten Todesursachen. Jedes Jahr erleiden 65.000 Menschen den plötzlichen Herztod. Allein 49.000 Personen davon sterben an einen Herzinfarkt (Deutsche Herzstiftung, o. D.). Die Warnzeichen werden oft unterschätzt oder falsch interpretiert. Die Symptome können Tage bis Wochen vor dem akuten Ereignis auftreten und unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Ursache ist die eingeschränkte bzw. verminderte Pumpkraft des Herzens, die nicht ausreichend Sauerstoff und Nährstoffe in den Körper weiterleitet. Daraus resultieren Beschwerden wie z. B. **Schmerzen in der Brust**, die als Druck-



oder Engegefühl wahrgenommen werden. Dieses Symptom erleiden Frauen häufiger als Männer. Weiterhin entsteht **Atemnot (Dyspnoe)** sowie eine **unerklärliche Übelkeit**, die oftmals in Verbindung mit einem **Schwächegefühl** einhergeht. Wenn Sie diese Anzeichen bei sich selbst, Angehörigen oder fremden Personen feststellen, ist es immer die beste Option ihren Hausarzt/ ihre Hausärztin zu kontaktieren, um eine Abklärung der Symptome zu erhalten (Deutsche Herzstiftung, o. D.). Des Weiteren gibt es andere wesentliche Symptome, die in der Abbildung 1 dargestellt werden.



Abbildung 1: weitere wesentl. Symptome einer Herzerkrankung

Auf der Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](#) können Sie zahlreiche Informationen zur Prävention ihrer Herzgesundheit erhalten - Weiterhin gibt es dort ein Quiz, um Ihr Verständnis, über die Warnzeichen und Symptome von Herzerkrankungen zu prüfen und zu ergänzen.

Herzerkrankungen können neben dem Herzinfarkt auch Herzklappenerkrankungen sowie Herzmuskelentzündungen und angeborene Herzfehler sein. Hypertonie und Angina pectoris sind weitere Komplikationen, die sich kontraproduktiv auf eine Herzerkrankung auswirken.



Im Falle eines Notfalls, z. B. den Herzinfarkt sind folgende Maßnahmen zu beachten (Deutsche Herzstiftung, o. D).

1. Wählen Sie die **112 oder den ärztlichen Notdienst über die 116117** und beenden Sie erst das Gespräch, wenn es keine Rückfragen gibt.
2. Um die Atmung zu verbessern, sollte der **Oberkörper von enger Kleidung befreit werden.**
3. Versuchen Sie **ruhig zu bleiben.**
4. Bei **Bedarf** kann das **Fenster geöffnet** werden.
5. Falls es Sie selbst betrifft, versuchen Sie eine Person in der Nähe zu finden, die Sie **überwacht.** Wenn Sie selbst die Erste Hilfe ausüben, bleiben Sie **die ganze Zeit** bei der betroffenen Person.

Bei einem Herzstillstand muss der **Bewusstseinszustand** und die **Atmung** der betroffenen Person überprüft werden. Danach sollte die **112 oder 116117** gewählt und alle wichtigen Fragen vollständig geklärt werden. Im Anschluss beginnen Sie mit der **Herzdruckmassage.** Beugen Sie sich senkrecht über die Brust der hilfebedürftigen Person und drücken Sie mit gestreckten Armen das Brustbein ca. **fünf bis sechs cm tief in Richtung Wirbelsäule** mit einem Rhythmus von 30:2 (30 x Drücken, 2 x Beatmen). Dabei sollten die Zeitabstände zwischen Druck- und Entlastungsdauer gleich sein. (Der Takt entspricht den Rhythmus des Songs „Stayin' Alive“ von den Bee Gees). Die Herzdruckmassage muss durchgeführt werden, bis das Rettungsteam eintrifft (Deutsche Herzstiftung, o. D.).



Um auf die Bedeutung und Dringlichkeit der Gesundheitskompetenz bei Herzerkrankungen in der Bevölkerung hinzuweisen, organisiert die Deutsche Herzstiftung jedes Jahr vom 1.11.-30.11. Herzwochen. Dieses Jahr lautet das **Motto: Stärke dein Herz! Herzschwäche erkennen und behandeln** (Deutsche Herzstiftung, o. D.). **Übernehmen Sie Verantwortung! Denken Sie an Ihr Herz!**





Quellen:

Bundesministerium für Gesundheit (BMG). (o.J.). *Betriebliche Gesundheitsförderung*. Abgerufen von <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/betriebliche-gesundheitsfoerderung>

Deutsche Herzstiftung. (o. D.). *Information Weltherztag*. Abgerufen von <https://herzstiftung.de/service-und-aktuelles/publikationen-und-medien/weltherztag>

Deutsche Herzstiftung. (o. D.). *Herzwochen 2024*. Abgerufen von <https://herzstiftung.de/service-und-aktuelles/herztermine-und-veranstaltungen/herzwochen>

Deutsche Herzstiftung. (o. D.). *Herzkrankheiten*. Abgerufen von https://herzstiftung.de/service-und-aktuelles?_gl=1*10dxziq*_up*MQ.&gclid=EAlalQobChMI7ND5rd7siAMV3EZBAh1mSwJ8EAAYASAAEglBpfD_BwE

Deutsche Herzstiftung (o. D.). *Herzinfarkt rechtzeitig erkennen: Auf diese Anzeichen sollten Sie achten*. Abgerufen von <https://herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen/herzinfarkt/anzeichen>

Deutsche Herzstiftung. (o. D.). *Richtiges Verhalten bei Herzinfarkt und Herzstillstand*. Abgerufen von <https://herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen/herzinfarkt/erste-hilfe>

Gerardi, C., Gregersen, S., Merboth, H., Nordbrock, C., Pavlovsky, B., Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Projekt „Führung und psychische Gesundheit“. (2014). *Fachkonzept Führung und psychische Gesundheit*. (C. Pangert & Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung, Hrsg.). Abgerufen von https://www.dguv.de/medien/inhalt/praevention/fachbereiche_dguv/fb-gib/psyche/broschuere_fuehrung.pdf

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

© 2024 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