

„Inmitten der Natur findet der Mensch seine Balance wieder.“

- anonym



© Pixabay

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer lädt dazu ein, neue Impulse aufzunehmen, Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam nach vorne zu blicken. In dieser Ausgabe unseres Digests berichten wir über die **ersten erfolgreichen Projektstage** unseres Projekts „**Gesundheitsförderung in der Pflegeausbildung**“, dass wir gemeinsam mit der IKK classic umsetzen.

Außerdem stellen wir Ihnen unseren **neuen Instagram-Auftritt** vor und geben mit **unserem Gesundheitstipp** spannende Einblicke in den **Zusammenhang von Klima, Nachhaltigkeit und Gesundheit**.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, eine sonnige Sommerzeit und viele inspirierende Momente.

Ihr DNGfK-Team

Das DNGfK jetzt auch auf Instagram

Schon öfter wurde aus unserem Netzwerk der Wunsch an uns herangetragen, auch auf Instagram präsent zu sein und dort eine weitere Möglichkeit zur Vernetzung und zum Austausch zu schaffen. Diesen Wunsch haben wir gerne aufgegriffen und in den vergangenen Monaten viel Zeit und Engagement in den Aufbau unseres neuen Social-Media-Auftritts investiert.

Seit Kurzem ist das DNGfK nun auch auf Instagram aktiv. Dort möchten wir Einblicke in unsere Projekte, Veranstaltungen und Netzwerkaktivitäten geben, aktuelle Themen der Gesundheitsförderung aufgreifen und den Austausch innerhalb unseres Netzwerks weiter stärken.

Wir freuen uns darauf, auch auf diesem Weg mit Mitgliedern, Partnern und Interessierten in Kontakt zu treten und Gesundheitsförderung im Gesundheitswesen sichtbar zu machen.

Schauen Sie gerne vorbei und folgen Sie uns auf Instagram – wir freuen uns über Ihre Unterstützung und Vernetzung!

[@deutschesnetz.gfk](https://www.instagram.com/deutschesnetz.gfk)



Erfolgreicher Auftakt des Projekts „Gesundheitsförderung in der Pflegeausbildung“ in Paderborn

Am 12. und 13. Mai 2026 fanden an der Pflegeschule Paderborn die ersten Vor-Ort-Termine unseres Projekts „Gesundheitsförderung in der Pflegeausbildung“ statt. Das Projekt wird gemeinsam vom Deutschen Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen (DNGfK) und der IKK classic umgesetzt.



Wir wurden vor Ort sehr herzlich empfangen und konnten sowohl das erste Modul mit den Auszubildenden als auch das erste Train-the-Trainer-Angebot mit den Lehrenden erfolgreich durchführen.

Insgesamt nahmen zwei Ausbildungsklassen sowie rund 20 Lehrende und Praxisanleitende an den beiden Gesundheitstagen teil. Bei den Auszubildenden stand das Modul „Gesunde Ernährung im Pflegealltag“ im Mittelpunkt. Gemeinsam wurden Herausforderungen rund um Ernährung im Schichtdienst, Essverhalten unter Stress sowie alltagstaugliche und gesundheitsförderliche Strategien thematisiert.

Ergänzt wurde das Modul durch interaktive Workshop-Elemente, gemeinsame Reflexionen und kreative Gruppenarbeiten.

Besonders positiv hervorzuheben war die offene und engagierte Mitarbeit aller Beteiligten. Die Workshops lebten von gemeinsamen Diskussionen, Reflexionen und praxisnahen Übungen. Für eine besondere Atmosphäre sorgte zudem ein spontanes Klavierspiel während der Pause, das den Tagen eine entspannte und wertschätzende Note verlieh.

Die beiden Auftakttage haben gezeigt, wie wichtig Gesundheitsförderung bereits in der Pflegeausbildung ist – und wie groß das Interesse an nachhaltigen gesundheitsförderlichen Strukturen an Pflegeschulen sein kann.



Wir bedanken uns herzlich bei der Pflegeschule Paderborn für die tolle Zusammenarbeit und freuen uns auf die weiteren gemeinsamen Projektschritte.

Zweite Präsenzveranstaltung in Lüneburg

Am 04. und 05. Juni 2026 fanden an den **Berufsbildenden Schulen III Lüneburg** die zweiten Vor-Ort-Termine unseres Projekts „Gesundheitsförderung in der Pflegeausbildung“ statt.



Nach einem erneut sehr herzlichen Empfang vor Ort nahmen am ersten Tag insge-

samt zwei Ausbildungsklassen mit rund 40 Auszubildenden teil. Im Mittelpunkt stand das Modul „Emotionale Belastungen und schwierige Situationen“. Die Auswahl des Moduls knüpfte an die Ergebnisse der vorherigen Befragung an, in der insbesondere psychische Belastungen, Erholung und der Umgang mit Stress als relevante Themen sichtbar wurden.

Gemeinsam wurden emotionale Belastungen im Pflegealltag, Warnsignale emotionaler Erschöpfung sowie der Umgang mit schwierigen Situationen wie Zeitdruck, Konflikten oder emotionaler Dissonanz thematisiert. Ergänzt wurde das Modul durch interaktive Workshop-Elemente und praxisnahe Übungen zu persönlichen Warnsignalen, hilfreichen Strategien und konkreten Handlungsmöglichkeiten.

Am zweiten Tag stand das **Train-the-Trainer-Angebot für Lehrende** im Mittelpunkt. Im Fokus standen das frühzeitige Wahrnehmen von Belastungen, die Stärkung von Gesundheitskompetenz im Ausbildungsalltag sowie konkrete Ansätze für Unterricht und Praxisbegleitung.

Besonders positiv hervorzuheben waren die sehr offenen Gespräche, die ehrlichen Rückmeldungen der Auszubildenden sowie die hohe Beteiligung in den Workshopphasen. Dabei wurde deutlich, wie unterschiedlich Belastungen wahrgenommen, eingeordnet und bewältigt werden.

Die beiden Projekttag in Lüneburg haben erneut gezeigt, wie wichtig es ist, Gesundheitsförderung bereits in der Pflegeausbildung systematisch aufzugreifen. Emotionale Belastungen betreffen Auszubildende unmittelbar im Alltag und verdeutlichen zugleich, dass Gesundheitsförderung nicht nur individuell, sondern auch durch unterstützende Rahmenbedingungen gestärkt werden muss.

Wir bedanken uns herzlich bei den Berufsbildenden Schulen III Lüneburg für die tolle Zusammenarbeit und

freuen uns auf die weiteren gemeinsamen Projektschritte.



Klima, Nachhaltigkeit und Gesundheit

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

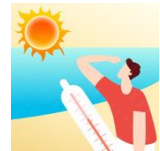
Warum betrifft der Klimawandel unsere Gesundheit?

Der Klimawandel führt weltweit zu steigenden Durchschnittstemperaturen und häufigeren Hitzewellen. Besonders für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen stellt Hitze eine erhebliche Belastung dar. Um die Körpertemperatur konstant zu halten, erweitern sich bei hohen Temperaturen die Blutgefäße und die Schweißproduktion nimmt zu. Dadurch verliert der Körper Flüssigkeit und wichtige Mineralstoffe wie Natrium und Kalium. Gleichzeitig muss das Herz mehr Blut durch den Körper pumpen, um die Wärmeabgabe über die Haut zu ermöglichen.

Vor allem ältere Menschen, Personen mit Bluthochdruck, Herzschwäche oder koronaren Herzerkrankungen können dadurch stärker belastet werden. Mögliche Folgen sind Schwindel, Kreislaufprobleme, Blutdruckabfälle, Herzrhythmusstörungen oder im schlimmsten Fall ein Hitzeschlag. Studien zeigen, dass während Hitzewellen die Zahl hitzebedingter Krankenhausaufenthalte und Todesfälle zunimmt (RKI, 2026; WHO, 2023).

Tipps für heiße Sommertage

- Direkte Sonneneinstrahlung während der Mittagszeit vermeiden.
- Ausreichend trinken (unter Berücksichtigung ärztlich verordneter Trinkmenge), um Flüssigkeitsverluste auszugleichen, bestenfalls Wasser oder ungesüßten Tee (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2024).
- Körperliche Aktivitäten möglichst in die kühleren Morgen- oder Abendstunden verlegen.
- Bei Schwindel, Kreislaufproblemen oder starker Erschöpfung rechtzeitig ärztlichen Rat einholen (RKI, 2026).
- Leichte und wasserreiche Lebensmittel wie Gemüse und Obst bevorzugen (Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 2024).



Nachhaltigkeit und Gesundheit – eine doppelte Chance



Luftverschmutzung und Gesundheit

Nicht nur die Temperaturen, sondern auch die Luftqualität werden durch den fortschreitenden Klimawandel beeinflusst. Höhere Temperaturen begünstigen die Bildung von bodennahem Ozon, einem Luftschadstoff, der die Atemwege reizen kann. Gleichzeitig können längere Trockenperioden, Waldbrände und Feinstaubbelastungen die Luftqualität verschlechtern.

Gelangen Schadstoffe in die Lunge, können sie Entzündungsreaktionen im Körper auslösen. Diese Entzündungen wirken sich nicht nur auf die Atemwege aus, sondern belasten auch die Blutgefäße und das Herz-Kreislauf-System. Langfristig steigt dadurch das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation gehört Luftverschmutzung weltweit zu den bedeutendsten umweltbedingten Gesundheitsrisiken (WHO, 2021).



Aktive Mobilität – gut für Klima und Gesundheit

Aus diesen Gründen sollte man weitestgehend abseits stark befahrener Straßen seine tägliche Bewegung durchführen. Aktive Mobilität wie Radfahren oder Zufußgehen redu-

ziert nicht nur Treibhausgasemissionen, sondern stärkt auch Herz und Kreislauf, verbessert die Durchblutung und hilft dabei, Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Übergewicht oder erhöhte Blutfettwerte zu reduzieren. Bereits 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich senken (WHO, 2022).

Darüber hinaus entstehen beim Gehen oder Radfahren keine direkten CO₂-Emissionen. Somit leistet es einen Beitrag zum Klimaschutz und zur Gesundheitsförderung. Wer jedoch nicht auf Verkehrsmittel verzichten kann, kann beispielsweise versuchen, eine Bahnstation früher auszusteigen oder das Auto eine Straße weiter zu parken (WHO, 2022).

Grünflächen als Schutz vor Hitze und Stress

Bäume, Parks und Grünanlagen spielen eine wichtige Rolle bei der Abmilderung der Folgen des Klimawandels. Besonders in Städten können Grünflächen die Umgebungstemperatur senken, indem sie Schatten spenden und durch Verdunstungskühlung für ein angenehmeres Klima sorgen.

Darüber hinaus verbessern Bäume und Pflanzen die Luftqualität, indem sie Schadstoffe und Feinstaub aus der



Luft filtern. Dies kann dazu beitragen, das Risiko für Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern. Zugleich fördern Grünflächen körperliche Aktivität und bieten Raum für Erholung. (UBA, 2023). Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass **Aufenthalte in der Natur Stress reduzieren und das psychische Wohlbefinden verbessern können**. Da chronischer Stress wiederum als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gilt, profitieren Herz und Psyche gleichermaßen von einer grünen Umgebung (WHO, 2023).

Pflanzliche Ernährung

Eine Ernährung mit einem **hohen Anteil an Obst, Gemüse,**



Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen verursacht in der Regel geringere Umweltbelastungen als eine stark fleischbasierte Ernährung, insbesondere mit hohem Rindfleischanteil. Pflanzliche Lebensmittel enthalten viele Ballaststoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die sich positiv auf Blutdruck, Cholesterinspiegel und Körpergewicht auswirken können.

Die EAT-Lancet-Kommission betont, dass eine stärker pflanzenbasierte Ernährung sowohl für die menschliche Gesundheit als auch für die Umwelt Vorteile bietet (Willett et al., 2019).

Gleichzeitig wird sie mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht (DGE, 2024).

Außerdem benötigen **regionale und saisonale Lebensmittel häufig kürzere Transportwege** und können dadurch zur Verringerung von Treibhausgasemissionen beitragen (DGE, o.J.). Im Juni bieten sich hierfür beispielsweise Spargel, Rhabarber, Erdbeeren, Himbeeren, verschiedene Salatsorten sowie dicke Bohnen und Brokkoli besonders an.

Kurz gesagt: Was kann jede Person beitragen?

- **Fahrrad oder öffentliche Verkehrsmittel nutzen** - das reduziert Treibhausgasemissionen und fördert gleichzeitig die körperliche Aktivität.
- **Lebensmittelverschwendung vermeiden**, wodurch Ressourcen wie Wasser, Energie und Anbauflächen geschont werden.
- **Leitungswasser statt abgefülltes Wasser bevorzugen**, was Verpackungsmaterial und Transportwege spart.
- **Regionale und saisonale Produkte einkaufen**, denn kurze Transportwege verringern den CO₂-Ausstoß und unterstützen häufig die lokale Landwirtschaft.

- **Grünflächen und Bäume schützen** – sie verbessern die Luftqualität, spenden Schatten und tragen zur Abkühlung von Städten bei.
- **Energie bewusst nutzen** – beispielsweise durch das Ausschalten nicht benötigter Geräte oder die Nutzung energiesparender Beleuchtung.

Bereits kleine Veränderungen im Alltag können einen positiven Beitrag zum Klimaschutz und zur eigenen Gesundheit leisten. Werden diese Maßnahmen von vielen Menschen umgesetzt, können sie langfristig einen wichtigen Beitrag für eine lebenswerte und gesunde Umwelt leisten (WHO, 2022).

Fazit

Klimaschutz und Gesundheitsförderung ergänzen sich gegenseitig. Der Klimawandel beeinflusst unsere Gesundheit auf vielfältige Weise. Steigende Temperaturen, Luftverschmutzung und häufigere Extremwetterereignisse können insbesondere das Herz-Kreislauf-System belasten. Gleichzeitig gibt es zahlreiche Möglichkeiten, die sowohl die eigene Gesundheit als auch das Klima zu schützen. Regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung sowie ein bewusster Umgang mit Ressourcen tragen dazu bei, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken und die Umwelt zu entlasten. Bereits kleine Veränderungen im Alltag können langfristig einen positiven Beitrag für die eigene Gesundheit und für kommende Generationen leisten (Willett et al., 2019; WHO, 2022; WHO, 2023).

Aktionstag zur 7. Herzwoche in Westdorf: Herzgesundheit aktiv fördern



Am 17. Juni 2026 fand im **Bürgerhaus Westdorf** im Rahmen der **7. Herzwoche Sachsen-Anhalt** die **Informationsveranstaltung „Herz aktiv! Kleine Schritte, große Wirkung“** statt. Rund 60 Interessierte nutzten die Gelegenheit, sich über Herzgesundheit, Prävention und Bewegung zu informieren.

Organisiert wurde die Veranstaltung vom Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen Sachsen-Anhalt und Thüringen e. V. (LVPR) gemeinsam mit dem **AMEOS Klinikum Aschersleben-Staßfurt** und dem **DNGfK**.



Nach der Begrüßung durch den Oberbürgermeister der Stadt Aschersleben, Steffen Amme, und einleitenden Worten von Dipl.-Med. Olaf Haberecht erwartete die Teilnehmenden ein **abwechslungsreiches Programm**. Neben **Gesundheitschecks mit Blutdruck- und Handkraftmessungen** standen mehrere Fachvorträge zu den Themen **Herzgesundheit, Bluthochdruck und Bewegung** auf dem Programm.

Die Referierenden zeigten anschaulich, wie **bereits kleine Veränderungen im Alltag** – etwa

regelmäßige Bewegung, kurze Spaziergänge oder bewusste Entspannungsphasen – einen wichtigen Beitrag zur Herzgesundheit leisten können.



Ein besonderer Höhepunkt war das **praktische Reanimationstraining**. Die Teilnehmenden konnten die **Herzdruckmassage an Übungspuppen selbst ausprobieren** und erhielten wichtige Informationen zum richtigen Verhalten im Notfall.

Den Abschluss bildete die **Bewegungskampagne „Geh 3“**, bei der die Teilnehmenden gemeinsam aktiv wurden. Der Spaziergang bot Gelegenheit, die Inhalte des Tages direkt umzusetzen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Den Abschluss bildete die **Bewegungskampagne „Geh 3“**, bei der die Teilnehmenden gemeinsam aktiv wurden. Der Spaziergang bot Gelegenheit, die Inhalte des Tages direkt umzusetzen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Die Veranstaltung wurde von den Besucher:innen sehr positiv aufgenommen. Sie zeigte, dass Herzgesundheit bereits mit kleinen Schritten beginnt und jede und jeder selbst aktiv zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen kann.

Wir bedanken uns herzlich bei allen Referierenden, Unterstützenden und Teilnehmenden für ihr Engagement und ihren Beitrag zum Gelingen der Veranstaltung.

Literaturverzeichnis

ÄrzteZeitung. (2018). *Fünf wichtige Fakten zur Herzgesundheit der Deutschen*. Abgerufen am 12.06.2026 von <https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Fuenf-wichtige-Fakten-zur-Herzgesundheit-der-Deutschen-375616.html> .

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. (2024). *Hitze und Klimawandel*. Abgerufen am 12.06.2026 von <https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz> .

Deutsche Gesellschaft für Ernährung. (o.J.). *GESUNDE ERNÄHRUNG*

Nachhaltigkeit - Ziele für Nachhaltige Entwicklung. Abgerufen am 12.06.2026 von <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/nachhaltigkeit/#c2163> .

Deutsche Gesellschaft für Ernährung. (2024). *Gut essen und trinken – DGE-Empfehlungen*. Abgerufen am 12.06.2026 von <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/> .

Deposit Photos. (o.J.). *Rettet die Umwelt, um Leben zu retten*. Abstrakte, hellgrüne menschliche Lungen isoliert auf weißem Hintergrund mit grüner Natur, Wald, gesunder Umwelt im Inneren. Flache Vektor-Illustration — Vektorgrafik. Abgerufen am 12.06.2026 von <https://depositphotos.com/de/vector/save-the-environment-to-save-life-concept-abstract-light-green-human-lungs-outline-isolated-on-413944484.html> .

Freepik. (2026). *Zu heiß im Sommer Charakter Hitzschlag Hochtemperaturwarnung heißer Sommertag*. Abgerufen am 12.06.2026 von https://www.magnific.com/de/vektoren-premium/zu-heiss-im-sommer-charakter-hitzschlag-hochtemperaturwarnung-heisser-sommertag-vektor_29232014.htm .

Herzbewegt. (o.J.). *8 Tipps für ein gesundes Herz*. Abgerufen am 12.06.2026 von <https://herzbewegt.org/8-tipps-fuer-ein-gesundes-herz/> .

iStock. (2024). *Stadtpark-Szenen-Vektor-Konzept – Vektor Illustration*. Abgerufen am 12.06.2026 von <https://www.istockphoto.com/de/vektor/stadtpark-szenen-vektor-konzept-gm2150162796-571350545> .

Magnific. (o.J.). *Handgemalte Aquarellblätter*. Abgerufen am 12.06.2026 von https://www.magnific.com/de/vektoren-kostenlos/handgemalte-aquarellblaetter_155988316.htm#fromView=keyword&page=1&position=0&uuid=4a2a3272-9037-475b-9d90-5922919d877e&query=Rahmen+wald

Robert Koch-Institut. (2026). *Hitze und Gesundheit*. Abgerufen am 11.06.2026 von <https://www.rki.de/DE/Themen/Gesundheit-und-Gesellschaft/Gesundheitliche-Einflussfaktoren-A-Z/H/Hitze/gesundheitliche-auswirkungen-hitze-node.html> .

Umweltbundesamt. (2023). *DAS-Handlungsfeld Menschliche Gesundheit*. Abgerufen am 11.06.2026 unter: <https://www.umweltbundesamt.de/monitoring-zur-das/handlungsfelder/gesundheit> .

Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., Murray, C. J. L. (2019). *Food in the Anthropocene: The EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems*. *The Lancet*, 393(10170), 447–492. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)

World Health Organization. (2021). *Ambient (outdoor) air pollution*. Abgerufen am 12.06.2026 von <https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/ambient-%28outdoor%29-air-quality-and-health> .

World Health Organization. (2022). *Walking and cycling: Latest evidence to support policy-making and practice*. Abgerufen am 12.06.2026 von <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289057882> .

World Health Organization. (2023). *Climate change and health*. Abgerufen am 12.06.2026 von <https://www.who.int/teams/environment-climate-change-and-health/climate-change-and-health> .



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 | 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 übernehmen. Die Nutzung der Informationen erfolgt auf eigene Gefahr.