

# Warum Selbstbetrug gesund sein kann



Dr. Wolf Zimmermann, Herausgeber

Reinigungskräfte in Krankenhäusern haben einen anstrengenden Arbeitsalltag. „Doch obwohl sie die medizinischen Empfehlungen für regelmäßige Bewegung locker erfüllen, haben viele das Gefühl, körperlich inaktiv zu sein“, schrieb der Medizinjournalist Werner Bartens vor Kurzem in der *Süddeutschen Zeitung*. Das aber habe sich geändert, als Psychologinnen der US-Universität Harvard einigen von ihnen für ein Experiment erklärten, dass ihr aktiver Berufsalltag durchaus gesund sei. Fortan fühlten diese Reinigungskräfte sich im Vergleich zu Kolleginnen besser, nahmen an Gewicht ab, ihr Blutdruck normalisierte sich. „Der gesunde Selbstbetrug“ – so überschrieb Bartens seinen Beitrag. Warum sollten wir diese Methode nicht auch alle für uns selber nutzen? Sich selbst überlisten, positiver denken, sich besser fühlen – das hat doch was.

Für den Alltag derjenigen, die für Hygiene und Facility Management im Krankenhaus zuständig sind, haben wir in diesem Heft einen Schwerpunkt mit vielen interessanten Themen. Das lizenzbasierte Dernbacher Modell etwa, das mit seinen fünf Bausteinen nicht nur die Anwender, sondern auch Patienten zufriedenstellt. Auch eine App, ein Lichtkonzept sowie Böden aus hygienischen und widerstandsfähigen Werkstoffen können den Alltag im Krankenhaus erleichtern. Nachhaltigkeit ist in aller Munde – auch im Gesundheitssektor wird Umweltbewusstsein immer wichtiger. Wussten Sie, dass ein Krankenhaus zur Aufrechterhaltung der Gesundheitsversorgung so viel Energie verbraucht wie eine Kleinstadt? Das Konzept des Green Hospital zeigt hier Handlungsoptionen für die verschiedenen Bereiche eines Krankenhauses auf. Und Energiemanage-

mentssysteme können den gesamten Strom- und Wärmeverbrauch fortlaufend verringern.

Sicherheit ist für Kliniken essenziell – Patientendaten müssen geschützt sein, der Zutritt zu sensiblen Bereichen muss intelligent gemanagt werden, alle Netzwerke müssen reibungslos funktionieren und vor Hackerangriffen sicher sein, auch in akuten Notfällen. Lesen Sie, was Sie in Ihrer Klinik dafür tun können.

Haben Sie schon mal von Building Information Modelling gehört? Damit können bereits in der Planungsphase komplexer Gebäude, wie es Kliniken nun einmal sind, Fehler erkannt und vermieden werden. In einem digitalen Zwilling des Bauwerks werden alle Daten hinterlegt und permanent aktualisiert. So behält man den systematischen Überblick. Planungsvarianten können simuliert und durchgespielt werden, um Fehler zu vermeiden und Kosten zu sparen.

Und sonst? Was den eingangs erwähnten gesunden Selbstbetrug angeht: Den brauchen wir in der kommenden Weihnachtszeit hoffentlich nicht! Jeder von uns sollte sich Zeit nehmen, sich an der frischen Luft bewegen, gesund essen, bei Gesprächen mit Familie und Freunden abschalten, Körper und Geist Erholung geben ... damit wir alle erfrischt und mit neuer Energie ins neue Jahr starten können.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen schöne, friedvolle Weihnachtstage und ein wunderbares Jahr 2020

Ihr  
Wolf Zimmermann