

# HPP NEWSLETTER

## IN DIESER AUSGABE:

10 Tipps für ein gutes Neues Jahr 1

Neuer Vorstand der Public Health Absolventen Deutschlands 1

Hygiene-Tipps: Vermeiden Sie Ansteckung! 3

Buchbesprechung: Das Frustjobkillerbuch 3

Veranstaltungstipps 4

## Schwerpunktthema in dieser Ausgabe:

Neujahrswünsche  
umsetzen!



Alles wird anders im  
Neuen Jahr?

## 10 TIPPS FÜR EIN GUTES NEUES JAHR! WIE SIE GUTE WÜNSCHE IN DIE TAT UMSETZEN

Was wünschen sich die Menschen gegenseitig zum Neuen Jahr? Na, auf jeden Fall Gesundheit, Erfolg und Glück! Mit den guten Wünschen alleine sind diese erstrebenswerten Ziele allerdings noch nicht erreicht. Nur auf ein gnädiges Schicksal zu warten, ist auch nicht sehr erfolgversprechend. Was kann man also selbst tun, um den guten Neujahrswünschen „Rückenwind“ zu verschaffen und ihrer Umsetzung ein Stück näher zu kommen?

### Gesundheit

**Vermeiden Sie Ansteckung!** Nicht nur die Schweinegrippe, auch ganz „normale“ Erkältungsviren haben gerade in der Winterzeit am

Jahresanfang Hochkonjunktur. Wer einen Infekt vermeiden will, kann mit ein paar einfachen Hygieneregeln schon viel dazu beitragen (s. Kasten auf S. 3).

**Bleiben Sie in Bewegung!** Mit nur durchschnittlich 30 Min. Bewegung pro Woche sorgen Sie dafür, dass Kreislauf, Muskeln und Gelenke fit bleiben. Es reicht auch moderate Bewegung, Hochleistungssport ist nicht nötig. Durch Ausdauerbewegung reguliert sich auch gleichzeitig der Appetit besser, das ist gut für die gesunde Figur. Und als ob das nicht genug wäre, stärkt Bewegung auch die Psyche und hilft beim Stress-Abbau.

**Bleiben Sie gesund!** Nehmen Sie regelmäßig die empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen wahr. Je früher eine Gesundheitsstörung erkannt wird, desto schneller und besser lässt sie sich beheben.

### Erfolg

**Bestimmen Sie Ihren Erfolg!** Besteht für Sie Erfolg in immer weiteren Karrierestufen und in einem immer höheren Gehalt? Oder bedeutet für Sie Erfolg vielleicht auch: eine gute Beziehung zum Lebenspartner haben, die Kinder aufwachsen sehen, langjährige Freundschaften pflegen, im Sport eigene Grenzen überwinden? Lassen Sie sich also keine Erfolgsdefini-

(Fortsetzung auf Seite 2)

## NEUER VORSTAND DER PUBLIC HEALTH ABSOLVENTEN DEUTSCHLANDS

Im Dezember 2009 wurde ein neuer Vereinsvorstand der PHAD gewählt.

Der Verein will die Förderung und Gestaltung des Gesundheitswesens im Sinne von Public Health vorantreiben und die Gesundheitswissenschaften fördern. Den Absolventinnen und Ab-

solventen sowie Studierenden der Aufbaustudiengänge Gesundheitswissenschaften / Public Health wird ein breites Expertennetzwerk geboten. Arbeitgeber erhalten Informationen zu den unterschiedlichen Berufsfeldern. Kernthemen sind Maßnahmen zur Prävention und Gesund-

heitsförderung.

Neu an die Spitze des Vereins gewählt wurde Julia Scharnhorst, die von Tai-An Großmann als 2. Vorsitzendem unterstützt wird. Dirk Winterkamp wird weiterhin in der Position des Schatzmeisters aktiv bleiben.

[www.phad-ev.de](http://www.phad-ev.de)

# 10 TIPPS FÜR EIN GUTES NEUES JAHR!



„Erfolg hat nur,  
wer etwas tut, während er  
auf den Erfolg wartet.“

T. A. Edison



„Freude ist eine gesunde  
Kost.“

Chinesisches Sprichwort



(Fortsetzung von Seite 1)

tion vorgeben, sondern gestalten Sie Ihre eigene, die auch Ihre persönliche Balance zwischen Pflichten und Freuden berücksichtigt.

### Setzen Sie sich Ziele!

Wo wollen Sie eigentlich hin? Ab wann wollen Sie sich als erfolgreich betrachten? Ehrgeizige Ziele geben Ihrem Handeln eine Richtung und bündeln Energien. Sie helfen, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden und sich eher den wichtigen Aktivitäten zu widmen. Ziele helfen auch dabei zu wissen, wann man erfolgreich war und wann man in seinen Anstrengungen nachlassen kann. Es ist aber durchaus erlaubt, Ziele im Laufe der Zeit zu ändern, wenn sich in Ihrem Leben andere Prioritäten ergeben.

### Seien sie konsequent!

Wann immer Sie oder die Menschen in Ihrer Umgebung etwas tun, was Sie Ihren Zielen näherbringt: schenken Sie sich oder den anderen Anerkennung und Lob! Das tut nicht nur der Seele gut, sondern hilft Ihnen auch dabei, weiter auf Kurs zu bleiben. Falls Sie feststellen, dass etwas Sie von Ihrem Weg abhält, ziehen Sie Konsequenzen. Versuchen Sie z. B., Ihr Team oder Ihre Familie von Ihren Zielen zu überzeugen, damit Sie gemeinsam handeln. Oder geben Sie Aufgaben und Projekte ab, die überhaupt nicht zu Ihren Zielen passen. Es kann auch sein, dass Sie sich von bestimmten Menschen verabschieden sollten, die Ihnen nicht gut tun.

### Glück

#### Helfen Sie anderen!

Geteiltes Glück ist doppeltes Glück. Wer anderen hilft oder ihnen eine Freude bereitet, trägt auch zum eigenen Wohlbefinden und zur eigenen Gesundheit bei. Ehrenamtliches Engagement, Nähe und Verbundenheit wirken einer schädlichen Stressreaktion entgegen und beugen präventiv stressbedingten Beschwerden vor. Soziales Engagement ist gleich in doppelter Hinsicht der perfekte Weg aus der Stressfalle: Es erhöht die Lebensfreude und das Glück – und zwar beim Engagierten und Empfänger gleichermaßen. Dadurch kommt es zu einer erhöhten Endorphin-Ausschüttung im Körper. Diese Glückshormone aktivieren das Immunsystem und stärken das Wohlbefinden.

#### Pflegen Sie Beziehungen und Freundschaften!

Was wird Ihnen eines Tages im Rückblick auf Ihr Leben wohl am bedeutungsvollsten erscheinen? Die Beförderung? Das neue Auto? Die Gehaltserhöhung? Die meisten Menschen stellen irgendwann fest, dass tatsächlich die Beziehungen zu anderen Menschen das wichtigste in ihrem Leben waren und nicht nur die materiellen Gewinne. Gute Beziehungen zur Familie oder zu Freunden entstehen aber nicht von alleine, sie wollen mit Zeit, Aufmerksamkeit und Sorgfalt gepflegt werden. Das beste Geschenk, dass sie der

Gemeinsamkeit machen können: Ihre Zeit!

#### Suchen Sie Freude!

Wer sich immer nur mit Problemen und Schwierigkeiten beschäftigt, ändert irgendwann die Perspektive auf das Leben. Versuchen Sie stattdessen einmal, die Freuden im Leben zu finden oder zu schaffen und ganz bewusst wahrzunehmen: Den Genuss einer Tasse heißen, aromatischen Tees, das Glitzern der Schneelandschaft, das strahlende Lächeln eines Kindes... Oft sind es die kleinen Dinge, an denen man sich so richtig von Herzen freuen kann. Um sich im Wahrnehmen dieser Freuden zu üben, können Sie ein Glückstagebuch führen: Notieren Sie sich am Ende des Tages in Ihrem Kalender, wann und worüber Sie sich heute gefreut haben.

#### Lachen Sie!

Bewusst lachen macht glücklich! Nicht nur, weil die Menschen um Sie herum meistens gerne zurücklachen werden. Jeder weiß, dass die Stimmung sich im Gesichtsausdruck widerspiegelt. Genauso kann aber auch der Gesichtsausdruck die Stimmung beeinflussen. Wer bewusst ein Lächeln aufsetzt, bekommt automatisch bessere Stimmung. Also lächeln Sie sich morgens im Spiegel einfach mal richtig freundlich an, um gut gelaunt in den Tag zu starten. Und ein herzliches Lachen stärkt nicht nur die Bauchmuskeln, sondern baut auch hervorragend Stress ab.

## HYGIENE-TIPPS: VERMEIDEN SIE ANSTECKUNG!



### Hände waschen und vom Gesicht fernhalten

Regelmäßig Hände waschen (20 bis 30 Sek.), gut abspülen und abtrocknen. Vor dem Kochen oder Essen, nach dem Toilettengang, nach dem Nachhause-Kommen.



### Hygienisch husten

Nicht in die Hand, sondern in den Ärmel husten. Beim Husten Abstand zu anderen Personen halten und abwenden.



### Krankheit zu Hause auskurieren

Wenn Sie krank sind, sollten Sie nicht arbeiten gehen, besonders nicht bei fieberhafter Erkrankung. Fördern Sie Ihre Gesundheit durch Erholung.



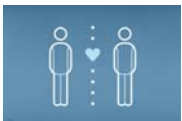
### Auf erste Anzeichen achten

Typisch für Grippe: plötzliches hohes Fieber, schweres Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen.



### Gesund werden

Bewährte Hausmittel nützen, z. B. viel trinken und schlafen, Ruhe, Tees und Inhalationen. Ruhe und Erholung, damit der Körper sich auf die Krankheitsabwehr konzentrieren kann



### Familienmitglieder schützen

Abstand halten, auf Körperkontakt verzichten und möglichst in getrenntem Raum schlafen. Auf Sauberkeit achten. Nur Einmaltaschentücher benutzen und sofort in Mülltüte entsorgen.



### Regelmäßig lüften

Regelmäßiges Lüften verringert die Virenzahl in der Raumluft. Das Austrocknen von Mund- und Nasenschleimhäuten wird vermieden. 3 bis 4 Mal täglich für jeweils 10 Min. lüften.



### Weitere Informationen:

<http://www.wir-gegen-viren.de/>

<http://www.rki.de/>

<http://www.bzga.de/>

## BUCHBESPRECHUNG: DAS FRUSTJOBKILLERBUCH

*In diesem Buch mit dem originellen Titel geht es darum, wie sich Unzufriedenheit am Arbeitsplatz abbauen lässt.*

Die zentrale These der beiden Autoren ist, dass es nicht der Job ist, der unzufrieden macht. Vielmehr lägen die Ursachen im Arbeitnehmer selbst.

Nach Meinung von Kitz und Tusch unterscheiden sich Arbeitsplätze in ihrem wesentlichen Merkmalen sowieso nicht voneinander. Daher wäre es auch sinn-

los, sein Glück in einer Kündigung zu suchen. Die Faktoren, die wirklich stören, seien überall die gleichen: falsche Erwartungen an den Job; zu wenig Anerkennung; nörgelnde Chefs, Kollegen oder Kunden; zu wenig Freiheiten; Langeweile.

Die Lösung liege nun darin, das Beste aus dem Job zu machen, den man gerade hat. Das beginne damit, welche Gedanken und Einstellungen man zu sich und seiner Arbeit hat. Daran gelte es, zu arbei-

ten. Besonders beachten müsse man die sich teils widersprechenden Wünsche an die eigene Arbeit.

Trotz des ansprechenden Titels ist der Text ziemlich langatmig. Ein Artikel hätte gereicht, um das Thema zu bearbeiten. Die zentrale These der Psychologen ist wenig überzeugend und wird auch nur mit Einzelbeispielen unzureichend belegt. Schade...

V. Kitz, M. Tusch, *Das Frustjobkillerbuch*, Campus Verlag, Frankfurt 2008, 19,90 €



Dipl.-Psych. Julia Scharnhorst, MPH  
Am Redder 11  
22880 Wedel

Fon: (49) 41 03 / 70 18 - 140  
E-Mail: info@h-p-plus.de  
www.health-professional-plus.de



*Gesundheitsmanagement  
Gesundheitsförderung  
Gesundheitspsychologie*

**Gesundheit ist das Trendthema der Zukunft! Die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen werden zunehmend durch Stress beeinträchtigt. Die Gesundheit der Mitarbeiter in Unternehmen steht immer mehr im Mittelpunkt. Der Fortbildungsbedarf zu Gesundheitsthemen wächst.**

Sie brauchen **professionelle Unterstützung, maßgeschneiderte Konzepte** und **profundes Expertenwissen** bei Themen rund um **psychisches Wohlbefinden, Betriebliche Gesundheitsförderung** und das **Gesundheitswesen?**

Dann ist Health Professional Plus ihr kompetenter Partner! Ich arbeite für Unternehmen und Organisationen, mit Schwerpunkt auf dem Gesundheitswesen (Sozialversicherungen, Kliniken), ich bin jedoch für alle Branchen tätig.

Ich übernehme die komplette Erarbeitung von:

Konzepten, Expertisen und Gutachten zu den Themen Gesundheitsmanagement, Gesundheitsförderung und Gesundheitspsychologie;  
Fachartikeln oder -büchern, Unternehmens- und Presseartikeln;  
Konzepten zur Einbindung von Gesundheitsthemen in Produktentwicklung und Werbeaufträge

Ich konzipiere und führe durch:

Konzepte zum Abbau psychischer Belastungen im Betrieb;  
Seminare & Vorträge rund um psychische Gesundheit;  
Führungskräfte- und Mitarbeitertrainings

## HEALTH PROFESSIONAL PLUS ON TOUR



3. Existenzgründungs- & -sicherungstag

**Vortrag:**

*„Berufsfeld Gesundheitspsychologie“*

Die Deutsche Psychologen Akademie veranstaltet ihren 3. Existenzgründungs- und Existenzsicherungstag für PsychologInnen. Es wird u. a. die Gesundheitspsychologie als spannendes Berufsfeld vorgestellt - auch als „2. Standbein“ interessant!

13. 3. 2010, 15:30 Uhr  
Commundo-  
Tagungshotel  
Universitätsstr. 34,  
70569 Stuttgart



**Handelskammer  
Hamburg**

**Ausblick:**

**Gesundheitstag der Hamburger Wirtschaft**

Auch in diesem Jahr wird die Präventionsinitiative „Fit in Hamburg“ wieder den Gesundheitstag der Hamburger Wirtschaft in der Handelskammer Hamburg ausrichten. Nach der Verleihung des Hamburger Gesundheitspreises durch die Hamburger Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung werden unter dem Schwerpunkt „Präsentismus vermeiden“ verschiedene interessante Vorträge angeboten. So werden die Ergebnisse einer neuen Studie zum Präsentismus vorgestellt, Führungskräfte werden dafür sensibilisiert, wie sie belastete Mitarbeiter erkennen können und Arbeitgeber erfahren, welche sozialrechtlichen Möglichkeiten sie haben. Außerdem geht es um Verhinderung von Präsentismus mit den Themen: Was ist gute Arbeit? Wie können Führungskräfte gekonnt loben? Wie lassen sich Burn-out und Bore-out verhindern? Abgerundet wird das Programm durch die Vorstellung verschiedener Dienstleister für Gesundheitsförderung auf der „Gesundheitsgalerie“.

8. 4. 2010, 12:00 Uhr  
Handelskammer Hamburg  
Adolphsplatz 1

