

Pressemitteilung

SRH Hochschule für Gesundheit SRH Hochschule für Gesundheit

05.08.2020

<http://idw-online.de/de/news752223>

Forschungs- / Wissenstransfer, Wissenschaftliche Publikationen
Ernährung / Gesundheit / Pflege, Medizin, Pädagogik / Bildung, Psychologie, Umwelt / Ökologie
überregional



Fitness für Körper und Geist

SRH Hochschule für Gesundheit mit erster Online-Lesung zum Thema „Gesundheitswandern“.

Nicht nur körperliche, sondern auch psychische Fitness zeichnen eine gute Gesundheit aus. Die Studie „Wandern und Gesundheit“, die die SRH Hochschule für Gesundheit gemeinsam mit der BKK Pfalz durchgeführt hat, nimmt diese These auf. Die Ergebnisse wurden in dem Buch „Gesundheitswandern – Auswirkungen auf das physische und psychische Wohlbefinden“ zusammengefasst und geben spannende Einblicke. Die beiden Autoren, Prof. Dr. Tobias Erhardt, Professor für Physiotherapie, und Prof. Dr. Björn Eichmann, Professor für Sportwissenschaften, bieten nun in einem einzigartigen Format eine Online Lesung des Werkes an. Diese findet am 26. 08. 2020 um 19:00 Uhr via Zoom statt.

„Wir möchten einen interaktiven und lockeren Austausch mit den TeilnehmerInnen dieser Veranstaltung initiieren und einerseits die Studie vorstellen, andererseits aus dem Buch vortragen. Wir hoffen mit unserer Lesung, noch mehr Menschen vom Gesundheitswandern begeistern zu können, denn Gesundheitswandern ist eine effektive Möglichkeit ein niederschwelliges Angebot in Prävention und Therapie von Krankheiten anzubieten. Wir freuen uns bereits heute sehr auf diese Art der Veranstaltung und den Austausch mit allen Interessierten“, meint Prof. Dr. Björn Eichmann. Ziele der SRH Gesundheitswanderstudie 2019 waren die Erfassung des Bewegungsumfanges sowie eine Erhebung physischer und psychischer Parameter. Dazu gehören Puls, Blutdruck, Muskelmasse und eine Befragung zur körperlichen und seelischen Befindlichkeit. Zu diesem Zweck wurden interessierte StudienteilnehmerInnen rekrutiert, um an Gesundheitswanderungen teilzunehmen. Die entsprechenden Ergebnisse wurden in dem vorgelegten Fachbuch anschaulich aufgearbeitet.

Interessierte können sich kostenfrei und unverbindlich bis zum 24.08.2020 unter christina.mueller@srh.de anmelden.

wissenschaftliche Ansprechpartner:

Prof. Dr. Tobias Erhardt

Studiengangsleiter im ausbildungsintegrierenden Studiengang Physiotherapie, B. Sc.,
Professor für Therapiewissenschaften
E-Mail: tobias.erhardt@srh.de
Campus Karlsruhe
Telefon: +49 721 35453-28

Prof. Dr. Björn Eichmann

Professor für Sportwissenschaften,



Studiengang Physiotherapie, B. Sc.
E-Mail: bjoern.eichmann@srh.de
Campus Karlsruhe
Telefon: + 49 721 35453-46

Anhang Veranstaltungsplakat <http://idw-online.de/de/attachment80501>

