

Pressemitteilung

SRH Hochschule für Gesundheit

SRH Hochschule für Gesundheit

23.10.2020

<http://idw-online.de/de/news756418>

Buntes aus der Wissenschaft, Forschungs- / Wissenstransfer
Ernährung / Gesundheit / Pflege, Gesellschaft, Medizin, Psychologie
überregional



Mit Humor durch schwere Zeiten

Prof. Dr. Sylvia Sänger über die Bedeutung von Humor in Krisenzeiten.

Die FORSA-Umfrage „Corona 2020“ hat ergeben, dass sich durch die Pandemie 1/5 der Befragten niedergeschlagen und antriebslos fühlt. Dies können erste Anzeichen einer Depression oder anderer psychischer Erkrankungen sein. Prof. Dr. Sylvia Sänger, Professorin für Gesundheitswissenschaften an der SRH Hochschule für Gesundheit, hat sich diese Zahlen zum Anlass genommen, um einen Artikel über die Bedeutung von Humor in diesen Zeiten zu verfassen.

„Lachen und damit verbundene positive Emotionen können den Stresslevel senken, Glückshormone freisetzen, Ängste abbauen, das Immunsystem stärken und innere Blockaden und Spannungen lösen. Wenn wir uns der Kraftquelle Humor wieder nähern, allein oder auch mit Hilfe und Anleitung, treten Ängste und Sorgen in den Hintergrund“, weiß Prof. Dr. Sylvia Sänger zu berichten. Eine Pandemie und die notwendigen Maßnahmen können ein großer Stressfaktor für viele Menschen sein. Entsprechend wichtig ist es, Wege zu finden, mit diesem umzugehen. Im Artikel wird der positive Einfluss von Humor und Lachen wissenschaftlich beleuchtet, sodass Betroffene dadurch eine kleine Hilfestellung in dieser schweren Zeit erfahren.

Prof. Dr. Sylvia Sänger ist seit 01. Oktober 2015 als Professorin im Bachelor- und Masterstudiengang Medizinpädagogik an der SRH Hochschule für Gesundheit am Campus Gera tätig.

Nach einem Ingenieurstudium an der Technischen Hochschule Ilmenau in der Fachrichtung Technische Kybernetik und Automatisierungstechnik mit der Vertiefungsrichtung Biomedizinische Technik und Bionik war Prof. Dr. Sylvia Sänger am Universitätsklinikum Jena zunächst als Laboringenieurin tätig und übernahm anschließend die Koordination des Tumorzentrums Jena e.V. Berufsbegleitend studierte sie an der Universität Bielefeld Gesundheitswissenschaften / Public Health und schloss dieses Studium mit dem Master und einer Promotion ab. Prof. Dr. Sylvia Sänger absolvierte außerdem berufsbegleitend ein Fernstudium Fachjournalismus an der Freien Journalistenschule Berlin und eine Ausbildung zur therapeutischen Humorberaterin an der HCDA-Akademie (HumorCare Deutschland Österreich). Sie ist Gründungsmitglied und Mitglied des Vorstandes im Deutschen Netzwerk Gesundheitskompetenz e.V., Mitglied des Vorstandes der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V., des wissenschaftlichen Beirates von patientengeschichten.online und des wissenschaftlichen Beirates von „Washabich?“ gemeinnützige GmbH. Für ihre Leistungen auf dem Gebiet der Patientenbeteiligung und Erstellung leitlinien- und evidenzbasierter Patienteninformationen wurde Prof. Dr. Sylvia Sänger vom Präsidenten der Bundesärztekammer das Ehrenzeichen der deutschen Ärzteschaft verliehen.

Den gesamten Artikel finden Sie angehängt.

wissenschaftliche Ansprechpartner:

Prof. Dr.
Sylvia Sänger
Professorin

für Gesundheitswissenschaften,
Studiengang Medizinpädagogik, B.A. & M. A.



E-Mail: sylvia.saenger@srh.de

Campus Gera

Telefon: +49 365 773407-14

Anhang Artikel zur Pressemitteilung <http://idw-online.de/de/attachment81084>

