

Pressemitteilung

Hochschule Worms

Dorothea Hoppe-Dörwald

15.12.2020

<http://idw-online.de/de/news760029>

Buntes aus der Wissenschaft
fachunabhängig
überregional



Digitaler Gesundheitstag im Wintersemester

Gut gewappnet durch den Winter.

Dass Gesundheit in Pandemiezeiten ein Dauerthema ist, versteht sich von selbst. Prävention ist gerade jetzt wichtiger denn je, denn nur ein gutes Immunsystem - gestärkt durch Bewegung, Ernährung und eine starke Psyche - ist die beste Voraussetzung, gesund zu bleiben.

Der „Digitale Gesundheitstag“ der Hochschule Worms, der am 24. November stattfand, widmete sich thematisch der Prävention. Wer kennt es nicht, allzu oft bleibt es bei guten Vorsätzen, denn ist es draußen nass und kalt, bleibt man doch lieber zu Hause. Das wiederum schlägt sich auf die Gesundheit nieder.

Impulsvortrag mit wichtigen Tipps für Homeoffice und Wintermonate

Der Gesundheitstag wurde mit dem Impulsvortrag "Gesund im Homeoffice - Mach dich fit" von der Sportwissenschaftlerin (M.A.) Dr. Corinna Spannaus eröffnet. Sie verwies auf die Bedeutung der psychischen Gesundheit. Dr. Spannaus definiert Gesundheit als körperliches, seelisches und soziales Wohlergehen. Sehr anschaulich erklärte sie die Auswirkungen von negativem Stress auf die Organe, was bis hin zu körperlichen Beschwerden führen kann. Als wichtige Erkenntnis gehört es auch dazu zu akzeptieren, dass nicht die Situation an sich Stress verursacht, sondern die Art und Weise, wie man damit umgeht. Zeit- und Selbstmanagement sind besonders im Homeoffice wichtig für ein mentales und körperliches Wohlbefinden. Tipps zum Einüben ein paar einfacher Techniken rundeten den kurzweiligen Vortrag ab.

„Bewegte Pause“ sorgt für neuen Schwung

Annette Mayer-Möbius, Organisatorin des digitalen Gesundheitstages, präsentierte ein abwechslungsreiches modulares Programm, das sich Studierende und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter selbst zusammenstellen konnten. Je nach Bedarf konnte man sich für die Themen Ernährung (E-Coaching) und Haltungsdagnostik anmelden. Und mit der „Bewegten Pause“ wurden die Schreibtischtäter motiviert, direkt vom Arbeitsplatz, ob im Homeoffice oder im Büro, mitzumachen und die Mittagspause mal ganz anders zu verbringen. Besonders dieser Programmpunkt stieß auf hohes Interesse und wurde im Nachgang mit Bestnoten honoriert.

Wichtig ist es nun, am Ball zu bleiben, damit aus den guten Vorsätzen gute Aktivitäten entstehen. „Es soll auch in Zukunft regelmäßige Angebote zu verschiedenen Themen geben und diese dann auch in Form von Online-Seminaren. Und ein zweiter digitaler Gesundheitstag für das kommende Semester ist schon in Planung“, verspricht Annette Mayer-Möbius.