

Press release

SRH Hochschule für Gesundheit SRH Hochschule für Gesundheit

04/25/2022

<http://idw-online.de/en/news792325>

Miscellaneous scientific news/publications, Studies and teaching
Nutrition / healthcare / nursing, Psychology
transregional, national



Tipps für einen gesunden Lebensstil

Anmeldungen für den Online-Gesundheitsdenkertag der SRH Hochschule für Gesundheit am 27. April sind kurzfristig noch möglich.

Goji-Beeren, Chia-Samen oder Acerola – einige Nahrungsmittel werden seit Jahren immer mehr als „Superfoods“ oder „Power Foods“ gehypt. „Für diejenigen von uns, die ihre Gesundheit verbessern möchten, kann die Vorstellung von Superfoods verlockend sein. Wir können uns ein starkes Lebensmittel mit besonderen Fähigkeiten vorstellen, das zum Beispiel die Gewichtsabnahme fördert, Krankheiten heilt oder der Faltenbildung vorbeugt“, erläutert Prof. Dr. Dorothea Portius, Studiengangsleiterin im Bachelor-Studiengang Ernährungstherapie und -beratung am Campus Gera der SRH Hochschule für Gesundheit.

Dabei gibt es keine wissenschaftlich fundierte oder regulierte Definition für Superfood. Im Allgemeinen wird ein Lebensmittel zum Superfood „befördert“, wenn es einen hohen Anteil an wünschenswerten Nährstoffen bietet, mit der Vorbeugung einer Krankheit verbunden ist oder angenommen wird, dass es mehrere gesundheitliche Vorteile über seinen Nährwert hinaus bietet. In ihrem Vortrag „Chia, Goji & Co. – Die Fassade hinter den Superfoods“ wird Prof. Dr. Dorothea Portius Interessierte beim 2. Gesundheitsdenkertag der SRH Hochschule für Gesundheit am 27. April 2022 in die Welt der Superfoods mitnehmen und darüber aufklären, dass die wahren regionalen Kraftstoffbomben etwa Leinsamen, Blumenkohl oder Johannisbeeren sind.

Wer sich anschließend vornimmt, mehr auf eine gesunde Ernährung zu achten, erhält auch im Vortrag „Wie ich gesundheitliche Pläne tatsächlich auch umsetze“ von Prof. Dr. Katrin Schulz, Professorin für Gesundheitspsychologie im Bachelor-Studiengang Psychologie an der SRH Hochschule für Gesundheit, nützliche Tipps. „Es gibt immer wieder Zeiten, in denen wir uns vornehmen, ein bestimmtes Verhalten in unserem Leben zu verändern, z. B. mehr Sport zu machen, weniger Zeit am Handy zu verbringen oder weniger Müll zu produzieren. Dabei fallen zwei Dinge regelmäßig auf. Erstens: Es ist noch relativ einfach, das neue Verhalten zu starten. Und zweitens: Es ist leider umso schwerer, das neue Verhalten auch beizubehalten“, berichtet Prof. Dr. Katrin Schulz. In ihrem Vortrag wird sie drei Variablen vorstellen, die bei der Verankerung eines neuen Verhaltens eine wesentliche Rolle spielen: Motivation, Gewohnheitsstärke und Selbstregulation. Wie diese beeinflusst werden können, erfahren Interessierte ebenfalls beim 2. Gesundheitsdenkertag.

Der 2. Gesundheitsdenkertag der SRH Hochschule für Gesundheit unter dem Motto „Möglichkeiten aufzeigen – Chancen nutzen“ startet am 27. April 2022 um 15 Uhr mit einer Begrüßung und Vorstellung der Hochschule durch den Vizepräsidenten Prof. Dr. Björn Eichmann. Die genauen Vortragszeiten können auf der Webseite der SRH Hochschule für Gesundheit nachgelesen werden. Die Veranstaltung ist eingebettet in den Themenmonat „Gesund gedacht“, mit dem das Themenjahr anlässlich des 15-jährigen Jubiläums der Gesundheitshochschule der SRH fortgesetzt wird.

Interessierte können sich für die kostenfreie Online-Veranstaltung unter events.hsge@srh.de oder über <https://eveeno.com/607932927> anmelden.

contact for scientific information:

<https://www.srh-gesundheitshochschule.de/unsere-hochschule/hochschulteam/dorothea-portius/>

<https://www.srh-gesundheitshochschule.de/unsere-hochschule/hochschulteam/katrin-schulz/>