

Press release

SRH Hochschule für Gesundheit

SRH Hochschule für Gesundheit

07/22/2022

<http://idw-online.de/en/news798863>

Miscellaneous scientific news/publications
Nutrition / healthcare / nursing, Psychology, Sport science
transregional, national



Gesunde Pausen

SRH Hochschule für Gesundheit erklärt in einem Online-Expert:innengespräch, wie regelmäßige Pausen die Gesundheit erhalten und fördern.

„Termindruck, lange To-Do-Listen, schnelle Veränderungen in der täglichen Arbeit und zunehmende Arbeitsanforderungen: Pausen zu machen, klingt in diesem Kontext fast wie ein Luxus. Doch dabei erhalten regelmäßige Pausen die Gesundheit und fördern die Leistungsfähigkeit. Grund genug also für eine gesunde Pausenkultur“, sagt Prof. Dr. Dorothea Portius, Studiengangsleiterin im Bachelor-Studiengang Ernährungstherapie und -beratung am Campus Gera der SRH Hochschule für Gesundheit.

Was genau bedeutet aber ‚gesunde Pause‘? Dieser Frage gehen Prof. Dr. Dorothea Portius und Prof. Dr. Katharina Wick, Departmentleiterin Psychologie und Studiengangsleiterin im Master-Studiengang Psychische Gesundheit und Psychotherapie, im Rahmen eines Expert:innengesprächs am 15. August 2022 um 17 Uhr nach. Dabei sollen die wichtigsten Aspekte einer gesunden Pause in den Fokus genommen werden: Entspannung, Bewegung und Ernährung. Ebenso werden wertvolle Tipps gegeben, wie diese drei Säulen der Gesundheit in kurzer Zeit abgedeckt werden können.

Damit bietet die SRH Hochschule für Gesundheit einen interdisziplinären Ansatz, der zeigt, wie wissenschaftliche Erkenntnisse leicht in den Alltag integriert werden können, um die Gesundheit zu erhalten und zu fördern.

Interessierte können sich für die kostenfreie Online-Veranstaltung am 15.08.2022 unter <https://eveeno.com/125106307> anmelden.

contact for scientific information:

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