

Press release**Friedrich-Schiller-Universität Jena****Axel Burchardt**

12/07/2004

<http://idw-online.de/en/news93464>Research projects
Medicine, Nutrition / healthcare / nursing, Sport science
transregional, national**Aktiv und gesund den Thüringer Wald genießen****Forscher der Universität Jena suchen aktive Senioren, die einen Gesundheitsurlaub testen wollen**

Jena (07.12.04) Aktiven Senioren einen gesunden Urlaub mit nachhaltiger Wirkung zu ermöglichen, ist Ziel einer Studie von Wissenschaftlern der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Sie wollen dazu ein Ernährungs- und Bewegungskonzept für aktive Senioren ab 60 Jahren entwickeln und erproben. Für einen "Test-Urlaub" vom 10.-16. Januar 2005 im Thüringer Wald werden noch Interessenten gesucht. Die Teilnahme am wissenschaftlichen Teil des Urlaubs ist kostenlos, für Unterkunft, Verpflegung etc. sind die Hotel-üblichen Kosten zu zahlen.

Der von den Jenaer Ernährungswissenschaftlern initiierte Gesundheitsurlaub umfasst Ernährungskurse, Bewegung und Entspannung. Diese vorbeugenden Aktivitäten tragen zur Vermeidung bzw. Verzögerung von altersbedingten Krankheiten bei und stärken das persönliche Wohlbefinden. Die vorgesehenen Kurse sollen dabei helfen, dass die am Urlaubsort als angenehm empfundene, bewusste Ernährungsweise in den Alltag zu Hause übernommen wird.

Das Konzept für diesen Gesundheits-Urlaub haben die Jenaer Ernährungswissenschaftler im Rahmen eines InnoRegio-Projekts des Bundesministeriums für Bildung und Forschung zu barrierefreiem Tourismus erarbeitet.

Vom 10. bis 16. Januar 2005 findet der erste Kurs im Berghotel "Stutenhaus" in Vesser statt. Interessierte können sich anmelden bei:

Berghotel Stutenhaus, Frau Rose
Tel.: 036782 / 6710, Fax: 036782 / 60046
Web: www.stutenhaus.de

Inhaltliche Fragen zum Kursprogramm beantwortet Stefanie Wiedemann vom
Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Jena
Dornburger Straße 24, 07743 Jena
Tel.: 0176 / 24441677
E-Mail: stef.jena@gmx.de.