

UniPressdienst

Klaus P. Prem/KPP (verantwortlich)
Michael Hallermayer/MH
Corina Härning/CH
Dr. Anna Ruile/AR (Schwerpunkt Medizin)
Pressestelle der Universität Augsburg
86135 Augsburg
Telefon 0821/598-2094
info@presse.uni-augsburg.de
www.presse.uni-augsburg.de

106/19 – 17. Juli 2019

100 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, ein Jahr Yoga und deutlich mehr Gesundheitskompetenz

Augsburger Gesundheitsdialog am 23. Juli 2019 zum GeH Mit!-Projekt an der Universität Augsburg

*Augsburg/JvH/KPP – Am 23. Juli 2019 wird beim 8. Augsburger Gesundheitsdialog des Zentrums für Interdisziplinäre Gesundheitsforschung (ZIG) das Forschungsprojekt "GeH Mit! – Gesundheitsförderung für HochschulMitarbeiter*innen durch Yoga" vorgestellt. Diese zweijährige Längsschnittstudie suchte nach Möglichkeiten, einen nachhaltig gesundheitsförderlichen Lebenswandel bei Universitätsmitarbeiterinnen und -mitarbeitern zu unterstützen.*

Hundert Beschäftigte der Universität Augsburg haben über ein Jahr hinweg an dieser standardisierten Intervention zur Gesundheitsförderung durch Yoga teilgenommen. Deren Anliegen war es, die prozesshafte, mehrschichtige und mehrstufige Entwicklung von Gesundheitskompetenz zu unterstützen. Die Ergebnisse der Studie vermitteln ein aussagekräftiges Bild von Gesundheit, Gesundheitsverhalten, arbeitsbezogenen Verhaltensmustern und Gesundheitskompetenz bei denjenigen die teilgenommen haben und bei einer Kontrollgruppe, die nicht teilgenommen hat.

Mit Yoga gegen Selbstüberforderung

Yoga, so eines der zentralen Ergebnisse, senkt deutlich das Risiko für Selbstüberforderung und Burn-Out, es verstärkt die Schutzfunktionen gegenüber beruflichen Belastungen. Dieses zentrale Ergebnis und weitere mit dem Projekt gewonnene Erkenntnisse werden beim Gesundheitsdialog vorgestellt, ebenso wird es allgemein um die Hintergründe betrieblicher Gesundheitsförderung, um die Bedeutung von Gesundheitskompetenz und um konkrete Schritte zu deren praktischer Anbahnung durch Yoga gehen.

Gesundheit und Gesundheitskompetenz

„Kompetenter heißt zugleich gesünder! Das zeigt unsere GeH Mit!-Studie recht deutlich. Denn bis zu fünfzig Prozent einzelner gesundheitlicher Veränderungen konnten auf Einflüsse der Ge-

sundheitskompetenz zurückgeführt werden", erläutert Prof. Dr. Hans Peter Brandl-Bredenbeck und betont weiterhin: "Das Programm, das wir entwickelt haben, ist wissenschaftlich fundiert und fördert zugleich praxisnah die Gesundheitskompetenz. Dieses Programm kann samt den beeindruckenden Gesundheitseffekten, die wir mit ihm erzielt haben, vom Arbeitsplatz Universität auf eine Vielzahl anderer Organisationen und Einrichtungen übertragen werden."

Brandl-Bredenbeck ist Inhaber des Lehrstuhls für Sportpädagogik und Direktor des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Augsburg. Er verantwortet GeH Mit! gemeinsam mit seiner Mitarbeiterin Dr. des. Lena Kroll. Krolls in diesem Projektkontext erarbeitete Dissertation ist kürzlich für den Kulturpreis Bayern 2019 nominiert worden, im kommenden Herbst wird die Sportwissenschaftlerin ihn in Empfang nehmen.

8. Augsburger Gesundheitsdialog: Das Geh Mit!-Projekt an der Universität Augsburg

- Dienstag, 23. Juli 2019, 18.00 bis 19.30 Uhr
- im Reichlesaal des Zeughauses Augsburg, Zeugplatz 4, 86150 Augsburg
- Eintritt frei.

Der Augsburger Gesundheitsdialog

...wird von der Arbeitsgruppe Prävention des Zentrums für Interdisziplinäre Gesundheitsforschung (ZIG) der Universität Augsburg gestaltet und hat zum Ziel, allen interessierten Personen in Augsburg und Umgebung die Forschungsaktivitäten des ZIG vorzustellen, über aktuelle Themen zu informieren und mit der Stadtgesellschaft in einen aktiven Austausch zu treten. „Wir freuen uns auch dieses Mal wieder, im Rahmen des Augsburger Gesundheitsdialogs Ergebnisse direkt aus der Forschung präsentieren zu können und mit Bürgerinnen und Bürger aus Augsburg ins Gespräch zu kommen“, erklärt der Gesundheitsökonom Prof. Dr. Robert Nuscheler, verantwortlich für das wissenschaftliche Programm des AGD sowie stellvertretender Direktor des ZIG.

Das Zentrum für Interdisziplinäre Gesundheitsforschung

... wurde 2014 als zentrale Einrichtung an der Universität Augsburg gegründet. Derzeit vereint das ZIG rund 60 Forscherinnen und Forscher aus allen acht Fakultäten und sieben Einrichtungen der Universität Augsburg sowie assoziierte Mitglieder aus der Region Augsburg. Gemeinsam mit den externen Kooperationspartnern arbeiten die Forscherinnen und Forscher an zentralen Fragen zu Gesundheit und Krankheit, zur Medizin und zum Gesundheitssystem. Unterstützt und begleitet werden Auf- und Ausbau des Forschungszentrums durch einen Beirat mit ausgewiesenen Expertinnen und Experten aus Politik und Gesellschaft.

Kontakt:

Dr. Julia von Hayek
Wissenschaftliche Geschäftsführerin des ZIG
Telefon 0821/598-5490
von-hayek@zig.uni-augsburg.de