



srh

Leidenschaft  
fürs Leben.

# The Power of Habit

Unser Online-Gesundheitstag  
02.11.2023, ab 09:00 Uhr

# The Power of Habit

## Wie kleine Interventionen im Alltag unsere Gesundheit nachhaltig verbessern können

Unser höchstes Gut ist und bleibt die Gesundheit. Sie ist Voraussetzung dafür, die zahlreichen Anforderungen im Arbeitsalltag sowie im privaten Leben zu bewältigen, denn nur wer gesund ist, kann auch effektiv und leistungsfähig, kreativ und motiviert sein. Gesundheit hat sich in den letzten Jahren als Fundamentalwert tief in unserem Bewusstsein verankert und ist schon lange zum Synonym für eine hohe Lebensqualität geworden.

Das ist auch der Grund, warum wir inzwischen über viele Kommunikationswege hinweg immer wieder mit den neuesten Trends, Informationen und Erkenntnissen rund um das Thema Gesundheit überhäuft werden. Dabei reicht es oftmals aus, einen gesunden Lebensstil zu führen. Doch leider ist dies leichter gesagt als getan.

Einerseits fehlt teilweise die Motivation, andererseits ist es oftmals der innere Schweinehund, der überwunden werden muss, wenn es dann doch mal nicht so läuft und Bewegung keinen Spaß macht oder langweilig wird. Auch beim Thema Ernährung stellen Expert:innen immer wieder fest, dass durch fehlende Kenntnis und verzerrte Informationen das bewusste Verständnis von gesunder Ernährung fehlt.

Mit dem Gesundheitstag möchte die SRH als Bildungs- und Gesundheitskonzern Handlungsweisen und Haltungen vermitteln, die dabei helfen können, die eigenen Gewohnheiten zu hinterfragen, denn bereits Kleinigkeiten können unser Wohlbefinden maßgeblich positiv beeinflussen.



**»Zahlreiche Studien zeigen, dass den meisten Menschen Bewegung fehlt. Dabei könnte vielen Erkrankungen vorgebeugt werden, wenn wir ausreichend Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und genügend Schlaf nicht nur als gutgemeinten Tipp wahrnehmen, sondern tatsächlich in unseren Alltag einfließen lassen würden.«**

Prof. Dr. Björn Eichmann, Vizepräsident und Professor für Sportwissenschaften an der SRH Hochschule für Gesundheit



**»Wir wollen Tipps geben, um den ersten Schritt zu einer bewussteren Lebensweise zu wagen und auf die eigene Gesundheit zu achten. Der Gesundheitstag soll aber auch als Motivationsgeber verstanden werden, der Lust macht, Neues auszuprobieren und neue Wege zu gehen.«**

Jasmin Kunath, wissenschaftliche Mitarbeiterin im Hochschulgesundheitsmanagement der SRH Hochschule für Gesundheit

# Unsere Impulsvorträge

## Bauchgefühl und Denkvermögen: Mikrobiom als Schlüssel zur mentalen Power!

Prof. Dr. Dorothea Portius, SRH Hochschule für Gesundheit

Die Darm-Hirn-Achse enthüllt – Wie das Mikrobiom und Probiotika die kognitive und mentale Leistungsfähigkeit beeinflussen

## Wege zur Resilienz

Prof. Dr. Ricardo Baumann, SRH Fernschule

Resilienz ist wie ein Muskel, der aufgebaut werden muss, um uns an lebensverändernde Situationen anzupassen.

## Sport & Bewegung

Prof. Dr. Martin Köllner, SRH Wilhelm Löhe Hochschule

Wie mache ich aus einem motivierten Vorsatz eine stabile Gewohnheit?

## Psychische Gesundheit und Studium

Prof. Dr. Nadia Sosnowsky-Waschek, SRH Hochschule Heidelberg

Die Bedeutung von psychischer Gesundheit besonders für Studierende

## Humor als Resilienzfaktor

Prof. Dr. Sylvia Sängler, SRH Hochschule für Gesundheit

Wie man Stressoren mit einer inneren Haltung begegnen kann

## SRH Elternkompass

Stephanie Schwab, Heidelberger Akademie für Psychotherapie

Tipps und Tricks rund um die Erziehung von Kleinkindern

## Besser schlafen, erfolgreicher studieren

Patrick Burkhard, SRH Berufsbildungswerk Neckargemünd

Entdecken Sie im Vortrag wirksame, leicht anwendbare Werkzeuge aus Verhaltenstherapie und Hypnose, um auch in herausfordernden Studienzeiten nicht nur leichter einschlafen, sondern auch gut durchschlafen zu können.

## Work Eyes Balance

Elena Großmann, M.Sc. Vision Science

Stressfreies Sehen am Arbeitsplatz

## Display an? Augen auf!

Elyan Schlund, John Hill Optik

Wie Digitalisierung unsere Arbeitsweise und unser Sehverhalten verändert

## Gesundheitskompetenzen Studierender: Ergebnisse einer Online-Umfrage an der SRH Hochschule in NRW

Prof. Dr. Gulshat Quadine, SRH Hochschule Nordrhein-Westfalen

Zusammenhänge zwischen Gesundheitskompetenzen von Studierenden in Assoziation mit Ernährung, Bewegung und psychosozialer Stressbelastung

## Rückengesundheit

Prof. Dr. Annika Jahn, SRH Hochschule Heidelberg

Über die Entstehung von Verspannung und Schmerzen und die Lösung durch rückengerechtes Verhalten

## Stimme im Flow

Sven Wieggrebe, SRH Fachschulen

Voice-Habits für eine stimmige Präsentation

# Programm am 02.11.2023

## Ablauf

<b>09:00-09:15</b>	<b>Eröffnung</b>
<b>09:15-09:30</b>	<b>Quality of Life</b> Prof. Dr. habil. Claudia Luck-Sikorski
<b>09:35-09:45</b>	<b>Einblicke in das neue SRH Gesundheitsportal</b> Nicole Ruprecht
<b>09:50-10:25</b>	<b>Stressabwehrplan</b> prowandel GmbH – Gesellschaft für Personal- und Organisationsberatung mbH
<b>10:30-12:15</b>	<b>Impulsvorträge</b> Die genaue Abfolge der Impulsvorträge finden Sie auf Seite 5.  Zwischen den einzelnen Impulsvorträgen können Sie an einer kurzen gesunden Pause teilnehmen.
<b>12:20-12:40</b>	<b>Aktiver Abschluss</b> Michael Mütterlein  Getreu unserem Motto <i>The Power of Habit</i> geben wir Ihnen Übungen an die Hand, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können.

## Impulsvorträge

<b>10:30-10:55</b>	<b>Bauchgefühl und Denkvermögen</b> Prof. Dr. Dorothea Portius SRH Hochschule für Gesundheit	<b>Wege zur Resilienz</b> Prof. Dr. Ricardo Baumann SRH Fernhochschule	<b>Sport &amp; Bewegung</b> Prof. Dr. Martin Köllner SRH Wilhelm Löhe Hochschule	<b>Psychische Gesundheit und Studium</b> Prof. Dr. Nadia Sosnowsky-Waschek SRH Hochschule Heidelberg
<b>11:10-11:35</b>	<b>Humor als Resilienzfaktor</b> Prof. Dr. Sylvia Sängler SRH Hochschule für Gesundheit	<b>SRH Elternkompass</b> Stephanie Schwab Heidelberger Akademie für Psychotherapie	<b>Work Eyes Balance</b> Elena Großmann M. Sc. Vision Science	<b>Besser schlafen, erfolgreicher studieren</b> Patrick Burkhard SRH Berufsbildungswerk Neckargemünd
<b>11:50-12:15</b>	<b>Stimme im Flow</b> Sven Wieggrebe SRH Fachschulen	<b>Gesundheitskompetenzen Studierender</b> Prof. Dr. Gulshat Oquadine SRH Hochschule Nordrhein-Westfalen	<b>Rückengesundheit</b> Prof. Dr. Annika Jahn SRH Hochschule Heidelberg	<b>Display an? Augen auf!</b> Elyan Schlund John Hill Optik

# Wichtige Details im Überblick

## Veranstaltungsdatum

02.11.2023, 09:00–13:00 Uhr

## Sie haben Fragen?

Wir sind für Sie da und beraten Sie gern.

[jasmin.kunath@srh.de](mailto:jasmin.kunath@srh.de)

## Anmeldung

Sie können sich unter folgendem Link bis zum 20.10.2023 für den Gesundheitstag anmelden:

<https://eveeno.com/102482903>

