

„Länger besser leben.“ KONGRESS

14. Mai 2019 | Akademie des Sports Hannover

Allgemeine Informationen

Veranstalter

„Länger besser leben.“-Institut, Universität Bremen
Kooperationsveranstaltung mit der BKK24

Wissenschaftliche Leitung

Prof. Dr. Gerd Glaeske
Universität Bremen, SOCIUM

Tagungsorganisation

Linda Richter, M. Sc.
„Länger besser leben.“-Institut
Universität Bremen, SOCIUM
Mary-Somerville-Str. 5, 28359 Bremen

Telefon 0421 218-57050 oder -58558
Telefax 0421 218-58622
E-Mail buero-glaeske@uni-bremen.de
oder linda.richter@uni-bremen.de

Anmeldung

Wir bitten um schriftliche Anmeldung bis zum 26.04.2019
mit der beiliegenden Karte, per Fax oder E-Mail.

Tagungsort

Akademie des Sports – Standort Hannover
Toto Lotto Saal
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover

Wie Sie die Tagungsstätte erreichen

Mit der Bahn:

Vom Kröpcke oder Hauptbahnhof: U-Bahn-Linien 3 und 7,
Richtung Wettbergen bis Station „Stadionbrücke“,
ca. 5 Min. Fußweg in Richtung HDI-Arena zur Akademie des
Sports des LandesSportBundes.

Mit dem Bus:

Vom Kröpcke/Opernplatz: Buslinie 100 direkt zur Akademie
(Station „Sporthalle“). Rückfahrt: Linie 200.

Mit dem Auto:

Von allen BAB-Abfahrten Hannover Richtung Stadtzentrum.
Hinweisschildern „HDI-Arena, Sporthalle/-Park“ folgen.

Eine Tagungsgebühr wird nicht erhoben.



Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



**Prof. Dr.
Gerd Glaeske**
Leiter des „Länger besser leben.“-
Instituts der Universität Bremen



**Friedrich
Schütte**
Vorstand der BKK24

Kooperationspartner:

„Länger besser leben.“-Institut der Universität Bremen
Mary-Somerville-Str. 5 | 28359 Bremen

BKK24
Sülbecker Brand 1 | 31683 Obernkirchen

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.bkk24.de/lbl-institut oder www.socium.uni-bremen.de

Motivation zur Prävention Mehr Chancen für die Gesundheit



„Länger besser leben.“ KONGRESS

14. Mai 2019 | Akademie des Sports Hannover

Eigentlich ist doch alles ganz einfach und eigentlich sind sich auch alle einig: Prävention soll die Gesundheit erhalten und unser Wohlbefinden stärken. Und trotzdem fällt es uns oft schwer, die richtige Motivation für Lebensstilveränderungen in unserem Alltag zu finden und konsequent und dauerhaft umzusetzen: z.B. für mehr Bewegung, für gesunde Ernährung, für weniger Alkohol oder für den Entschluss, das Rauchen nun endgültig aufzugeben. Dabei wissen wir seit langem, dass Übergewicht und vor allem Adipositas das Risiko für Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen erhöht. Vor allem auch dadurch, dass wir mehr und mehr zu „Bewegungsmuffeln“ werden. Wie kann das Wissen um den Erhalt unserer Gesundheit und die Verbesserung des Wohlbefindens also in eine dauerhafte Motivation zur Prävention umgesetzt werden?

Klar ist, dass neben der Verhaltensprävention, die wir selber bestimmen können, die Verhältnisprävention eine wichtige Rolle spielt. Daher sollte es wirksame Regelungen geben, die uns im Alltag eine Unterstützung zur Umsetzung von Präventionszielen bieten – Nahrungsmittelampeln oder eine Zuckersteuer sind mögliche Ansätze. Und dennoch bleibt die an uns selbst gerichtete Frage im Mittelpunkt: Wie setze ich meine Motivation zur Verhaltensprävention in die Tat um? Wie behalte ich die Änderungen in meinem Alltag bei und verwandele sie in Routinen, die zu meinem neuen gesunden Lebensstil passen?

Im ersten Präventionskongress, den das „Länger besser leben.“-Institut der Universität Bremen zusammen mit der BKK24 im Jahre 2018 durchgeführt hat, standen die Themen Krankheitshäufigkeit und gesellschaftliche Ungleichheiten im Mittelpunkt. In diesem Kontext ist nicht zu übersehen, wie stark der sozio-ökonomische Status der Menschen und die Häufigkeit bestimmter vermeidbarer Krankheiten zusammenhängen. An diese Themen möchten wir in unserem zweiten Kongress im Jahre 2019 anknüpfen. Es sollen Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie Menschen trotz unterschiedlicher sozialer Herkunft motiviert werden können, Präventionsangebote anzunehmen und umzusetzen, um dadurch langfristig ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu verbessern. Die besten evidenzbasierten Präventionsmaßnahmen nützen wenig, wenn sie nicht zur Stärkung eines dauerhaft gesundheitsförderlichen Verhaltens führen. Die Vorträge des Präventionskongresses 2019 **„Motivation zur Prävention. Mehr Chancen für die Gesundheit“** sollen dazu beitragen, dieses Ziel zu erreichen. Wir laden Sie ein, mit uns darüber zu diskutieren.

Prof. Dr. Gerd Glaeske
Leiter des „Länger besser leben.“-
Instituts der Universität Bremen

Friedrich Schütte
Vorstand
der BKK24

Programm

Begrüßung und Eröffnung

Prof. Dr. Gerd Glaeske, Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts der Universität Bremen
Friedrich Schütte, Vorstand der BKK24

10.30–11.00 Uhr

Warum Menschen anders essen als sie sich ernähren sollten – Barrieren der Verhaltensänderung

PD Dr. med. Thomas Ellrott, Leiter des Instituts für Ernährungspsychologie
der Georg-August-Universität Göttingen

11.00–11.30 Uhr

Schwer erreichbare Zielgruppen? Eine Frage der Perspektive

Prof. Dr. Petra Kolip, Professorin für Prävention und Gesundheitsförderung,
Prodekanin der Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Universität Bielefeld

11.30–12.00 Uhr

Motivationsförderung zur Beteiligung an Bewegungsprogrammen – Der innere Schweinehund und wie man ihn an die Leine nehmen kann

Prof. Dr. Sonia Lippke, Professorin für Gesundheitspsychologie und Verhaltensmedizin
der Jacobs University Bremen

12.00–12.30 Uhr

Mittagspause

12.30–13.30 Uhr

Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitshandeln unter der Perspektive von Geschlecht und Lebenslauf: Wie erreichen wir Zielgruppen mit Bedarf für die Prävention?

Prof. Dr. Toni Faltermaier, Professor für Gesundheitspsychologie und -bildung
der Europa-Universität Flensburg

13.30–14.00 Uhr

Fitness und Gesundheit – Geschenk oder harte Arbeit?

Prof. Dr. Ingo Froböse, Professor für Rehabilitation und Prävention im Sport
an der Deutschen Sporthochschule Köln

14.00–14.30 Uhr

Gesundheitskommunikation im Digitalzeitalter: Herausforderungen für die Prävention

Prof. Dr. Nicola Döring, Professorin für Medienpsychologie und Medienkonzeption
an der Technischen Universität Ilmenau

14.30–15.00 Uhr

Prävention in der Rehabilitation – integriert oder unterrepräsentiert?

Prof. Dr. Dr. Jürgen Bengel, Direktor der Abteilung für Rehabilitationspsychologie
und Psychotherapie an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg

15.00–15.30 Uhr

Moderation: Prof. Dr. Gerd Glaeske

Im Anschluss an jeden Vortrag besteht Gelegenheit zur Diskussion.