

Vom 17.11.2022

Mental gesund durch Herbst und Winter

Volles Haus beim Vortrag in der BKK24-Lounge

„Achten Sie auf Ihre persönlichen Bedürfnisse!“ Auf dieser Grundlinie hat Prof. Dr. Peter Schulte rund 60 Zuhörende am vergangenen Mittwochabend in der BKK24-Lounge mit umfangreichen Tipps versorgt. In seinem rund 90-minütigen Vortrag widmete sich der Arzt und Psychotherapeut dem Thema mentale Gesundheit.

Im Fokus standen dabei praxistaugliche Ratschläge, wie Menschen jeder Altersklasse nicht nur körperlich, sondern auch psychisch gesund durch den Winter kommen. Welche Herausforderungen Körper und Geist dabei jedes Jahr aufs Neue leisten müssen, erklärte der Fachmann dabei auf anschauliche Weise. Schulte ist Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts in Hameln, das in Kooperation mit der BKK24 der Hochschule Weserbergland angeschlossen ist. Darüber hinaus blickt er auf viele Jahre Tätigkeit als Hausarzt zurück und kennt die gängigen Probleme, die die dunkle Jahreszeit mit sich bringt, bestens aus der eigenen Praxis. Viele davon ließen sich schon mit einfachen Mitteln beheben. „Durch den Lichtmangel finden Veränderungen im Serotoninhaushalt statt. Um diesen Prozess abzumildern oder gar zu verhindern, ist es wichtig, für eine ausreichende Lichtzufuhr zu sorgen“, so Schulte. Auch sich mit positiv besetzten Farben und Düften zu umgeben, könne eine stimmungsaufhellende Wirkung haben.

Anlass für den Vortrag war die Aktion „Herbstgesund“, mit der die Krankenkasse Mitglieder und weitere Interessierte fit durch die dunkle Jahreszeit bringen will. „Die mentale Gesundheit ist dieses Mal Schwerpunktthema unserer jährlichen Reihe“, fasste Dennis Busche, Regionalleiter der BKK24 für den Bereich Schaumburg, zusammen. „Sie ist auch einer der sechs Bausteine, auf der unsere Gesundheitsinitiative ‚Länger besser leben.‘ beruht.“ Sieben Wochen lang bekommen Teilnehmende dabei per E-Mail und auf Vor-Ort-Veranstaltungen Infos und Angebote zur Stärkung der eigenen Gesundheit. Wer jetzt noch einsteigen – und nächstes Jahr von Anfang an dabei sein – will, kann sich auf www.bkk24.de/herbstgesund für das kostenlose Programm einschreiben.

Bildunterschrift:

Der öffentliche Vortrag von Prof. Dr. Peter Schulte lockte zahlreiche Zuhörende in die Lounge der BKK24. (pr)