

Wissenschaftliche Studie belegt:

VHS macht gesünder!

Bonn/Hamburg/Fulda, 5. Oktober 2009 (zaf) – „Lässt sich die Verbesserung der Gesundheit durch VHS-Entspannungskurse wissenschaftlich belegen?“ So lautet die zentrale Frage einer Studie, die das Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) im Auftrag des Deutschen Volkshochschul-Verbandes (DVV) durchgeführt hat. Die sieben im Verband der Ersatzkassen (vdek) organisierten Krankenkassen haben die Untersuchung finanziell gefördert. Bundesweit wurden über 1000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus 132 Kursen (Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung u.a.) befragt – und zwar sowohl zu Beginn und Ende der Kurse als auch drei Monate danach.

Das Ergebnis: Die Kurse verbessern nachweislich die gesundheitsbezogene Lebensqualität und vermindern psychische und körperliche Beschwerden erheblich. Die Gesundheitsgewinne traten bei Männern und Frauen, Anfängern und Fortgeschrittenen, Jüngeren und Älteren gleichermaßen ein und hielten auch nach drei Monaten noch an. Und besonders positiv: Von der Mehrzahl der Befragten wurde das Gelernte weiter regelmäßig praktisch angewendet.

Bei der heutigen Sitzung des Bundesarbeitskreises Gesundheitsbildung in Fulda freute sich dessen Vorsitzende Anette Borkel deshalb sehr: „Die Untersuchung belegt, dass nicht nur die Methoden, sondern auch die Durchführung an Volkshochschulen qualitativ sehr hochwertig und gesundheitsfördernd sind.“ Das nutze auch den Krankenkassen, die ihren Versicherten Beiträge für die Teilnahme an präventiven Maßnahmen erstatten. „Denn sie können jetzt belegen, dass diese Mittel gut investiert sind. Wer VHS-Entspannungskurse besucht, fördert seine Gesundheit: qualitätsgeprüft und nachhaltig.“

Der Abschlussbericht der Studie kann unter <http://www.dvv-vhs.de/servlet/is/44474/?highlight=abschlussbericht> eingesehen und heruntergeladen werden.

Der Deutsche Volkshochschul-Verband ist die bildungs- und verbandspolitische Vertretung der Volkshochschulen und der VHS-Landesverbände auf Bundes- und europäischer Ebene. Hinter ihm stehen die rund 1000 Volkshochschulen in Deutschland.

Ansprechpartner: Boris Zaffarana, Pressesprecher
Deutscher Volkshochschul-Verband e.V. (DVV)
Obere Wilhelmstraße 32, 53225 Bonn
Tel. +49 (0) 228 / 975 69 - 11
Mobil: +49 (0) 157 / 77 90 33 84
E-Mail: zaffarana@dvv-vhs.de