

# Pressemitteilung



Volkshochschulverband  
Baden-Württemberg e. V.

**Pressestelle  
Sabine Steininger**

Raiffeisenstraße 14  
70771 Leinfelden-Echterdingen

Tel.: 0711 75900-60

Fax: 0711 75900-41

Mobil : 0171-7135530

[www.vhs-bw.de](http://www.vhs-bw.de)  
[steininger@vhs-bw.de](mailto:steininger@vhs-bw.de)

05. Oktober 2009

## **Wissenschaftlich bewiesen: Entspannungskurse der Volkshochschulen verbessern die Gesundheit**

Die jüngsten Ergebnisse einer Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) belegen, dass Menschen ihre Gesundheit in Entspannungskursen an Volkshochschulen verbessern.

Das wissenschaftliche Team des UKE befragte bundesweit mehr als 1000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus 132 Kursen an insgesamt 40 Volkshochschulen, darunter 21 in Baden-Württemberg.

Die Angebote der Gesundheitskurse umfassten u. a. Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung. Die Wissenschaftler stellten ihre Fragen jeweils zu Beginn und Ende des Kurses wie auch drei Monate danach.

Die Experten stellten bei allen Befragten fest, dass ihre gesundheitlichen, psychischen und körperlichen Beschwerden nach der Teilnahme an den vhs-Entspannungskursen nachgelassen hatten. Die Befragten fühlten sich nachweislich gesünder, auch noch drei Monate nach dem Kurs. Sehr positiv fiel den Wissenschaftlern auf, dass die Mehrzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Gelernte nach Ende des Kurses weiter praktizierte.

Sieben Krankenkassen - organisiert im Verband der Ersatzkassen (vdek) - finanzierten die Studie, die der Deutsche Volkshochschulverband in Auftrag gegeben hatte.

Das Untersuchungsergebnis bestätigt den Krankenkassen, dass es sinnvoll ist, die Teilnahme an präventiven Gesundheitskursen, insbesondere der Volkshochschulen, zu fördern.

Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Sabine Steininger – Pressereferentin

Tel.: 0711 75900-60

Fax: 0711 75900-41

[steininger@vhs-bw.de](mailto:steininger@vhs-bw.de)