

Gesundheitswandern und Draußenlernen

Prof. Dr. Björn Eichmann und Prof. Dr. Tobias Erhardt veröffentlichen Beitrag zu Auswirkungen von regelmäßiger Bewegung im Freien im Kontext Schule.

Wandern steigert das physische und das psychische Wohlbefinden – zu diesem Ergebnis kamen Prof. Dr. Björn Eichmann und Prof. Dr. Tobias Erhardt von der SRH Hochschule für Gesundheit 2019 in ihrer groß angelegten Studie zum Gesundheitswandern in Kooperation mit der BKK Pfalz. Für einen Beitrag in dem kürzlich erschienenen Sammelband „Draußenlernen: Neue Forschungsergebnisse und Praxiseinblicke für eine Bildung für nachhaltige Entwicklung“ haben sie nun die Ergebnisse ihrer Studie auf das Draußenlernen übertragen. „Regelmäßige Bewegung im Freien stärkt den Körper und die Seele und fördert den sozialen Zusammenhalt – auch und gerade im Kontext Schule“, sagt Prof. Dr. Tobias Erhardt, Studiengangsleiter im ausbildungsintegrierenden Bachelor-Studiengang Physiotherapie an der SRH Hochschule für Gesundheit. Gerade physische Aspekte wie die koordinative Leistungsfähigkeit oder psychische Aspekte wie die Ausgeglichenheit können sich auch in der Schule positiv auswirken.

Mit ihrem Beitrag unterstreichen Prof. Dr. Tobias Erhardt und Prof. Dr. Björn Eichmann das Potenzial vom Lernen außerhalb des Klassenzimmers. Prof. Dr. Björn Eichmann, Vizepräsident der SRH Hochschule für Gesundheit und Professor für Sportwissenschaften im ausbildungsintegrierenden Bachelor-Studiengang Physiotherapie an den Campus Karlsruhe und Stuttgart, erklärt: „In Anbetracht gesellschaftlicher und ökologischer Herausforderungen stellt sich die Frage, wie wir Kreativität, Sozialkompetenz oder auch Verantwortungsgefühl nachhaltig vermitteln können. Hier liefern wir mit unserem Beitrag zum Gesundheitswandern und Draußenlernen einen disziplinspezifischen Ansatz.“

Insgesamt vereint der Sammelband Erfahrungen und Forschungsergebnisse von über 50 Autor:innen aus verschiedenen Ländern und Disziplinen. Die 1. Auflage ist im Mai 2022 im hep Verlag erschienen.

Mehr zur Forschung an der SRH Hochschule für Gesundheit erfahren Interessierte unter www.srh-gesundheitshochschule.de/forschung/