

# „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](mailto:buero-glaeske@uni-bremen.de)  
oder [linda.richter@uni-bremen.de](mailto: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](http://www.bkk24.de/lbl-institut) oder [www.socium.uni-bremen.de](http://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.