

Pressemitteilung

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) nimmt "Achtsamkeit und Gesundheitsförderung" in das das Glossar: „Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention“ auf

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat kürzlich "Achtsamkeit und Gesundheitsförderung" in das Glossar Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention aufgenommen. Dies reflektiert den wachsenden Stellenwert von Achtsamkeit als bedeutenden Ansatz in der Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden.

Achtsamkeit wird in verschiedenen Kontexten unterschiedlich verwendet. Die Definition, auf die sich der Artikel stützt, versteht Achtsamkeit als eine Haltung oder einen Zustand, in dem die geistige Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment gelenkt wird. Diese Geistesgegenwart beinhaltet eine offene und möglichst unvoreingenommene Wahrnehmung der eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen. Studien zeigen, dass regelmäßige Achtsamkeitspraktiken eine stressreduzierende Wirkung haben können und eine Verbesserung des Körperbewusstseins, der Emotionsregulation sowie der Selbstwahrnehmung bewirken können. Über die Relevanz des Glossar-Eintrags sagt Prof. Antje Miksch, Mitglied im MBSR-MBCT Verband und Autorin des Textes: „Für mich ist es ein großes Anliegen, Achtsamkeit und Gesundheitsförderung zu verbinden. Über die Beschäftigung mit den zugrundeliegenden Theorien und der Selbsterfahrung von Achtsamkeit wird für mich die Salutogenese (also die Entstehung von Gesundheit) erlebbar. Salutogenese beschreibt den Prozess wie Wohlbefinden entsteht und wie Menschen aufblühen. Dafür kann Achtsamkeit einen wichtigen Beitrag leisten.“

Für die Gesundheitsförderung spielt Achtsamkeit eine bedeutende Rolle, indem sie dazu beiträgt, persönliche Kompetenzen zu entwickeln. Achtsamkeitsbasierte Trainingsprogramme und Verfahren wie MBSR finden zunehmend auch in Organisationen Anwendung, insbesondere in der betrieblichen Gesundheitsförderung. Diese Programme können nicht nur die individuelle Gesundheit und das Wohlbefinden fördern, sondern auch das soziale Miteinander innerhalb einer Organisation beeinflussen.

Die Aufnahme von "Achtsamkeit und Gesundheitsförderung" in das Glossar der BZgA unterstreicht die Bedeutung dieses Konzepts für die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden in der Gesellschaft.

Über den MBSR-MBCT Verband:

Der Verband ist ein Zusammenschluss von Achtsamkeitslehrenden. Als eingetragener Verein arbeitet er nicht gewinnorientiert. Seit seiner Gründung 2005 setzt er sich für hohe Qualität beim Unterrichten von Achtsamkeit ein und hat umfassende Standards für die Aus- und Weiterbildung von Achtsamkeitslehrerinnen und -lehrern entwickelt. Eine diesen Standards entsprechende Ausbildung sowie die Einhaltung der Qualitäts- und Ethik-Richtlinien ist Voraussetzung für die Aufnahme in den Verband, dem inzwischen mehr als 1.100 Mitglieder angehören.

Über die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit. Sie informiert seit über 50 Jahren Bürgerinnen und Bürger über Gesundheit, insbesondere zu Fragen der Suchtprävention, der Sexualaufklärung, der HIV/AIDS-Prävention und der Gesundheitsförderung. Die BZgA entwickelt Konzepte, Materialien und Kampagnen und kooperiert mit zahlreichen Partnern aus dem Gesundheitsbereich.

Über Prof. Dr. Antje Miksch (Autorin des Glossar-Textes):

Antje Miksch ist Professorin für Modern Health Science mit dem Schwerpunkt Personenzentrierte Gesundheitsförderung an der Evangelischen Hochschule Darmstadt. Sie lehrt und forscht dort unter anderem zum Zusammenhang von Achtsamkeit und Gesundheitsförderung und zur gesundheitsfördernden Persönlichkeitsentwicklung. Sie ist MBSR-Lehrerin und engagiert sich im MBSR-Verband in der Fachgruppe Gesundheit.

[Zum Glossareintrag der BZgA](#)

Pressekontakt

MBSR-MBCT Verband e. V.
Annett Grützmaker
Tel: 030 - 91 60 35 27
presse@mbsr-verband.de