

## Gesundes Leben

**Gesundheit ist viel mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Wer gesund lebt und sich gesund fühlt, der empfindet auch auf der körperlichen, seelischen und psychischen Ebene Wohlbefinden und Zufriedenheit.**



Darum baut die Gesundheitsbildung auf den drei Säulen Ernährung, Bewegung und Entspannung auf:

- Eine gesunde Ernährung versorgt unseren Körper und unser Gehirn mit der notwendigen Energie.
- Regelmäßige, gemäßigte Bewegung fördert unser Herz-Kreislaufsystem - den Motor, der unseren Körper am Laufen hält.
- Entspannungspausen helfen, den Kopf frei zu bekommen, um anschließend wieder leistungsfähig zu sein. Körperlichen, seelischen und psychischen Beeinträchtigungen wird vorbeugend begegnet.

## Die Volkshochschule fördern Gesundheit

Volkshochschulen sind bundesweit der größte Anbieter der Gesundheitsbildung und mit ihrer Erfahrung, ihrer Kompetenz und ihrer flächendeckenden Präsenz angesehene Partner in der Gesundheitsförderung.

Der eigenverantwortliche Umgang mit Gesundheit und damit auch das Gesundheitslernen ist insbesondere in einer älter werdenden Gesellschaft als Schlüsselqualifikation ein unerlässlicher Teil unser Lebens- und Alltagskompetenzen geworden.

Gesundheitskompetenz zu ermöglichen ist auch eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe und dies nicht nur in der schulischen Bildung, sondern gerade auch in der Erwachsenenbildung. Die Volkshochschule nimmt diese Aufgabe gerne wahr.

## Gesundheitsbildung an Volkshochschulen...

- stärkt das Vertrauen in die eigene Handlungskompetenz („Salutogenese“)
- bietet Menschen die Möglichkeit, den persönlich passenden Weg zu finden
- fokussiert verstärkt auf gesundheitsfördernde Faktoren und weniger auf krankmachende Faktoren (Ressourcenansatz)
- berücksichtigt die unterschiedlichen Belange und Bedürfnisse der Menschen (Subjektorientierung)
- verbindet körperliche, psychische, soziale und ökologische Faktoren (multifaktorielles Verständnis von Gesundheit)
- ist Lernen mit allen Sinnen
- verbindet Lernen mit Alltag und Lebenswelt
- heißt freiwillig, gemeinsam, selbstständig Lernen (Fokus Erwachsenenbildung)
- bedeutet lebensbegleitendes Lernen
- orientiert sich an der Nachfrage und gesellschaftlichen Entwicklungen



[Kursbereiche](#) >> [Politik - Gesellschaft - Umwelt](#) >> [Lebendige Antike Ludwigshafen](#)

Veranstaltung "" (Nr. ) ist für Anmeldungen nicht freigegeben.

Seite 1 von 1

### **241AB10821: Lebendige Antike: Welche Basis braucht Nachhaltigkeit? Aristoteles, Cicero und der Neo-Aristotelismus der Gegenwart**

Was bedeutet ‚Nachhaltigkeit‘: Bedürfnisbefriedigung unter der Randbedingung ‚Ressourcenschonung‘? Oder die grundsätzliche Einübung wertegeleiteten Handelns, wie Maß halten, Gerechtigkeit üben, Selbstbeherrschung zeigen u.a. ? Die UN-Nachhaltigkeitsdefinition stellt die Befriedigung der Bedürfnisse (scil. des Menschen) in den Mittelpunkt: "Nachhaltigkeit oder nachhaltige Entwicklung bedeutet, die Bedürfnisse der Gegenwart so zu befriedigen, dass die Möglichkeiten zukünftiger Generationen nicht eingeschränkt werden" (Weltkommission für Umwelt und Entwicklung: Our Common Future, 1987, sog. Brundtland-Bericht). Zu diesem ‚Bedürfnis-Ansatz‘ steht ein Großteil der antiken Theoriebildung in einem Spannungsverhältnis, so etwa die politische Theorie des Aristoteles und die Ciceros, aber auch die des Neo-Aristotelismus der Gegenwart. Ziel des Vortrags ist es, die inneren Voraussetzungen unseres modernen Nachhaltigkeitsbegriffs herauszuarbeiten und diesen auf der Basis antiker Theoriebildung einer kritischen Prüfung zu unterziehen.

Jochen Sauer studierte Physik, Lateinische Philologie und Philosophie in Stuttgart und Dresden (1993–2000). In Dresden erfolgte 2007 die Promotion über die Naturrechtsargumentation in Ciceros Schrift *De legibus*. Von 2009 bis 2013 forschte und lehrte an der Ruhr-Universität Bochum, bevor er 2013 auf eine Ratsstelle an die Universität Bielefeld wechselte. Seine Forschungsschwerpunkte liegen im Bereich der antiken Philosophie (insb. Cicero und Seneca), der christlichen Literatur des 3. Jh. n. Chr. und des antiken Dialogs.

Sie können den Vortrag in Präsenz besuchen oder auch via Livestream auf unserem youtube-Kanal verfolgen. Den Direktlink erhalten Sie nach entsprechender Anmeldung unter Tel 0621 504-2238 oder online auf [www.vhs-lu.de](http://www.vhs-lu.de). Die Teilnahmegebühr beträgt 5,00 Euro an der Abendkasse bzw. bei Online-Teilnahme per Abbuchung. Nach Anmeldung senden wir Ihnen den Direktlink zur Online-Teilnahme zu. Sie können dann den Vortrag auf auf unserem youtube-Kanal in Echtzeit live, zeitversetzt und wiederholt anschauen.

Beginndatum: Mittwoch, 15.05.2024, 18.00 Uhr

Sauer Dr. Jochen

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

Seite 1 von 1

