

PRESSEMITTEILUNG

Nr. 10/2025, 10.10.2025

Prävention statt Rehabilitation: Fachvortrag im Hohberghaus Bretten zum Thema „Ganzheitliche Gesundheit“

Der Badische Landesverein (BLV) lud am Dienstag, den 7. Oktober 2025, zu einem Fachvortrag mit anschließendem Austausch ins Hohberghaus Bretten ein. Im Mittelpunkt des Abends stand das Thema „Ganzheitliche Gesundheit – psychisches und körperliches Wohlbefinden für eine gesunde Zukunft“ mit Referent Christoph Boswyk, Systemischer Therapeut und Berater aus Bretten.

Psychische Erkrankungen sind in Deutschland weit verbreitet – und werden nicht selten chronisch. Seit vielen Jahren beteiligt sich das Hohberghaus mit Fachvorträgen am Tag der seelischen Gesundheit. Christoph Röckinger, Einrichtungsleitung des Hohberghauses, betonte in seiner Begrüßungsrede, wie wichtig es sei, sich bewusst Zeit zu nehmen, um über die eigene Gesundheit nachzudenken. In einer Zeit, die von Hektik, beruflichen Anforderungen und globalen Krisen geprägt ist, werde es immer bedeutender, den Zusammenhang zwischen Körper und Psyche wahrzunehmen.

Resilienz ist erlernbar

Ausgehend von der Frage, warum manche Menschen krank werden und andere trotz gleicher Belastung gesund bleiben, stellte Referent Christoph Boswyk in seinem Vortrag die Bedeutung der Prävention heraus. Dabei verwies er auf das Zusammenspiel zahlreicher Faktoren – genetische Veranlagung, Persönlichkeit, soziales Umfeld, erlebte Erfahrungen und Traumata, Lebensstil und individuelle Belastbarkeit. Entscheidend sei die Resilienz, also die seelische Widerstandskraft, die erlernbar und trainierbar ist.

Boswyk machte deutlich, dass Gesundheit ein Zusammenspiel vieler Ebenen ist und dass Symptome immer im Gesamtzusammenhang betrachtet werden sollten. Ganzheitliche Medizin bedeute, körperliche, psychische und soziale Faktoren gleichermaßen einzubeziehen – und nicht lediglich einzelne Symptome zu behandeln.

Zentrale Säulen der ganzheitlichen Gesundheit

Boswyk empfahl daher allen, zunächst den allgemeinen Gesundheitszustand untersuchen zu lassen. In seiner Praxis bietet er zudem an, verschiedene Werte testen zu lassen. Liegen diese vor, kann man gezielt supplementieren. Aber: „Die Gesellschaft hat kein Wissens-, sondern ein Umsetzungsproblem“, betonte Boswyk.

Detailliert und praxisnah zeigte Boswyk daher auf, welche Bereiche zur ganzheitlichen Gesundheit beitragen und wie man diese gezielt fördern kann. Boswyk bezog sich dabei auf aktuelle Forschungsergebnisse und stellte die sechs Säulen Mikronährstoffe, Ernährung, Bewegung, Mentale Gesundheit und Stressmanagement, Schlaf sowie Werte und Haltungen vor.

Ernährung, Bewegung und Regeneration

Bei den Mikronährstoffen seien besonders Vitamin D, Magnesium und Omega-3-Fettsäuren entscheidend für die psychische Stabilität und Entzündungsregulation. Boswyk zeigte die idealen Werte an und empfahl, Vitamine und Mineralstoffe gezielt zuzuführen, sofern die eigenen Werte von den empfohlenen abweichen.

Auch die Rolle der Ernährung stellte Boswyk heraus. Eine antientzündliche, ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und gesunden Eiweißen und Fetten könne das Immunsystem stärken und Krankheiten wie Adipositas und Diabetes vorbeugen. Besonders Zucker, stark verarbeitete Lebensmittel wie Fertigprodukte und Alkohol sollten reduziert werden. „Zucker macht alt, grau und dick“, so Boswyk.

Bewegung sei ebenfalls unverzichtbar, um gesund zu bleiben. „Sitzen ist das neue Rauchen“, so Boswyk. Regelmäßige, freudvolle Bewegung – idealerweise täglich 30 Minuten – fördere die Sauerstoffversorgung und das Wohlbefinden. Besonders positiv wirke Bewegung in der Natur.

Beim Bereich „Mentale Gesundheit und Stressmanagement“ stellte Boswyk eindrucksvoll dar, wie verbreitet stressbedingte Überlastung ist. 68% der Menschen seien nach aktuellen Studien chronisch müde und erschöpft, 48% litten unter Schlafstörungen. Ursachen seien oft fehlende Erholungsphasen und ständige Erreichbarkeit durch digitale Medien. Boswyk riet dazu, regelmäßige Pausen, bewusste Regeneration und auch Langeweile zuzulassen, um mentale Stärke zu fördern. „Wirklich alle Menschen werden bei längerem Stresserleben irgendwann krank“, betonte Boswyk.

Schlaf stelle die wichtigste Regenerationsphase dar und sei daher unverzichtbar. Während in der ersten Nachthälfte der Körper regeneriere, finde in der zweiten Phase die psychische Erholung statt. „80% der Menschen benötigen sieben bis acht Stunden Schlaf – sorgen Sie dafür, dass Sie ausreichend bekommen“, rief Boswyk die Zuhörenden auf.

Abschließend ging es noch um den Bereich Werte und Haltungen. So beeinflussen tief verankerte persönliche Werte unbewusst das Verhalten im Alltag. Manchmal sei es hilfreich, eingefahrene Denkmuster zu hinterfragen und zu prüfen, ob sie förderlich oder belastend wirken.

Prävention statt Rehabilitation

Boswyk machte deutlich, dass lang andauernder Stress immer gesundheitliche Folgen hat, aber auch Chancen bietet: „Krisen können Menschen stärken, wenn sie richtig damit umgehen.“ Gesundheit bedeute nicht, möglichst alt zu werden, sondern bis ins hohe Alter fit und lebensfroh zu bleiben. Präventive Maßnahmen und ein an den obigen Empfehlungen ausgerichteter Lebensstil schafften dafür gute Voraussetzungen.

Referent Christoph Boswyk führt seit über neun Jahren eine psychotherapeutische Praxis in Bretten und leitet seit 2024 ein Institut zur Ausbildung systemischer Therapeutinnen und Therapeuten. Neben seiner Praxistätigkeit ist Boswyk auch als ganzheitlicher Gesundheitsberater für Unternehmen tätig.

Bildauswahl



Großes Interesse am Vortrag zum Thema Ganzheitliche Gesundheit im Hohenbergshaus. Bild: BLV/Jana Weitkamp



Wieviel Vitamin D ist zu wenig, wieviel zu viel? Referent Christoph Boswyk beantwortete nach seinem Vortrag Fragen aus dem Publikum – detailliert und praxisnah. Bild: BLV/Jana Weitkamp



Von links: Christoph Röckinger, Einrichtungsleitung Hohberghaus, Jessica Seitz, stellv. Einrichtungsleitung Hohberghaus, Referent Christoph Boswyk, Andreas Gerlach, Bereichsleitung ambulante und präventive Hilfen. Bild: BLV/Jana Weitkamp

Ihre Ansprechpartnerin

Jana Weitkamp

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Badischer Landesverein

Tel.: 0721 120844-59 Mobil: 0176 15702054 E-Mail: presse@b-lv.de

Der Badische Landesverein (BLV)

Miteinander. Für Menschen. Seit 1849 engagieren wir uns jeden Tag in unseren Einrichtungen dafür, Menschen individuell zu unterstützen, zu pflegen und zu fördern – für ein selbstbestimmtes Leben in Würde. Denn Teilhabe, Solidarität und Nächstenliebe sind für uns mehr als Worte. Im BLV ist genau das unser gelebter Alltag. Als einer der größten sozialen Komplexträger in Baden mit 700 Mitarbeitenden und 100 Auszubildenden unterhalten wir Einrichtungen für die Pflege junger und älterer Menschen, für die Eingliederung von Menschen mit psychischen Erkrankungen und geistigen und körperlichen Behinderungen sowie zur Unterstützung von Kindern und Jugendlichen – und wir sind in den Quartieren aktiv.

Bitte beachten Sie: Der Badische Landesverein für Innere Mission ist kein Verein, sondern eine Körperschaft des öffentlichen Rechts.

Das Hohberghaus

Von der fördernden Tagesgruppe über Sicherheit gebende stationäre Wohnformen bis hin zu schulischen Angeboten – die vielfältigen Betreuungsformen des Hohberghaus Bretten orientieren sich ganz am Bedarf von Kindern und Jugendlichen mit Unterstützungsbedarf und ihren Eltern. Sie erhalten durch die Angebote des Hohberghauses neue Entwicklungschancen.

Das Hohberghaus in Bretten blickt auf eine über hundertjährige Geschichte zurück. Aus dem im Jahr 1902 vom Badischen Landesverein gegründeten „Erziehungs- und Zufluchtshaus“ für Mädchen ist eine Jugendhilfeeinrichtung mit breit gefächerten Angeboten entstanden.

Stationäre Wohngruppen werden ergänzt von Verselbstständigungsgruppen. Dazu kommen Tagesgruppen und individuelle Einzelbetreuung sowie ambulante Angebote wie beispielsweise Betreutes Wohnen oder die Familienhilfe.

Im Mittelpunkt des Hohberghauses steht ein Sonderpädagogisches Bildungs- und Beratungszentrum für soziale und emotionale Entwicklung (SBBZ), die Hohbergschule. Sie bietet zusammen mit der Schule Enzberg in Mühlacker und der Werkstattschule in Pforzheim ein sorgfältig abgestimmtes Bildungsangebot für Kinder und Jugendliche in der Jugendhilfe.

