



PRESSEINFORMATION

Ansprechpartnerin:

Roxana Rohde
Marketing & Kommunikation

Hochschule Weserbergland bringt Gesundheitswissen auf Balkon und Fensterbank

Tel.: +49 5151 9559-22
rohde@hsw-hameln.de

„Länger besser leben.“-Institut bringt Expertise in die Aktion „Frühlingsfit“ ein

(Hamel, im März 2026). Wie sich schon mit wenigen Pflanzen auf Balkon oder Fensterbank etwas für die eigene Gesundheit tun lässt, zeigt das „Länger besser leben.“-Institut der Hochschule Weserbergland (HSW) im Rahmen der gemeinsamen Aktion „Frühlingsfit“ mit der Krankenkasse BKK24. Zum Auftakt der Aktion am 25. März 2026 im Julianensaal in Bad Eilsen erläutert Institutsleiter Prof. Dr. Peter Schulte zusammen mit Influencerin Jen Slupkowski vom Gartengemüsekiost, wie Gemüseanbau nicht nur die Ernährung verbessern, sondern auch das psychische Wohlbefinden stärken kann.

Gesunde Ernährung beginnt oft im Alltag, manchmal bereits mit einem kleinen Topf Basilikum oder einer selbst gezogenen Tomatenpflanze. Hier setzt die diesjährige Aktion „Frühlingsfit“ an, die bundesweit Interessierte dazu einlädt, eigenes Gemüse anzubauen und sich mit gesundheitsfördernden Gewohnheiten auseinanderzusetzen.

Zum Auftakt steht Prof. Dr. Peter Schulte gemeinsam mit der Gartenbau-Influencerin Jen Slupkowski auf der Bühne des Julianensaals in Bad Eilsen. Unter dem Titel „Vom Saatkorn zum Genuss: Gesund gärtnern auf kleinem Raum“ erfahren die Teilnehmenden, wie Gemüse und Kräuter selbst auf Balkon oder Fensterbank erfolgreich angebaut werden können.

Dabei steht auch der gesundheitliche Mehrwert im Mittelpunkt. „Schon einfache gärtnerische Tätigkeiten fördern Bewegung, Achtsamkeit und den bewussteren Umgang mit Ernährung. Das kann sich positiv auf körperliches und seelisches Wohlbefinden auswirken“, betont Schulte.

Die Veranstaltung beginnt am 25. März, um 18:30 Uhr. Eine kostenfreie Anmeldung ist erforderlich unter www.bkk24.de/schaumburg. Die Aktion „Frühlingsfit“ läuft über vier Wochen. Zur Teilnahme bekommen alle Interessierten Samen und eine Anleitung, die online unter www.bkk24.de/fruehlingsfit angefordert werden kann. Das Angebot richtet sich bundesweit an alle, unabhängig von ihrer Krankenversicherung.

Mit der Beteiligung an der Aktion bringt die HSW wissenschaftliche Erkenntnisse aus Prävention und Gesundheitsförderung in den Alltag der Menschen vor Ort ein. Das „Länger besser leben.“-Institut entwickelt seit 10 Jahren Konzepte, wie gesundheitsbewusstes Verhalten niedrigschwellig vermittelt werden kann.

Die **Hochschule Weserbergland (HSW)** ist eine staatlich anerkannte und vom Wissenschaftsrat akkreditierte private Fachhochschule in Trägerschaft eines gemeinnützigen Vereins. Sie bietet im niedersächsischen Hameln duale und berufsbegleitende Studiengänge in den Bereichen Betriebswirtschaftslehre, Wirtschaftsinformatik, Wirtschaftsingenieurwesen, Soziale Arbeit und General Management an. Das duale Studium kann optional digital absolviert werden. Im berufsbegleitenden Flex-Studium können Module einzeln absolviert und später für ein vollwertiges Studium anerkannt werden.

In enger Zusammenarbeit mit Partnerunternehmen entwickelt und realisiert die HSW im Bereich Weiterbildung maßgeschneiderte Programme für Fach- und Führungskräfte. Darüber hinaus verfügt die Hochschule im Bereich Forschung und Entwicklung über ein Institut für Wissensmanagement, ein Interdisziplinäres Energieinstitut sowie das „Länger besser Leben.“-Institut. Alle drei Institute fördern den wertvollen Transfer zwischen Wissenschaft und Wirtschaft.

Mit dem zedita.digitalhub befindet sich am Hamelner Bahnhof der Transfer- und Innovationsknotenpunkt der HSW, ein Ort für neues Lernen und Arbeiten.

Bildmaterial (HSW):



Bildunterschrift:

Schon kleine Gartenprojekte auf Balkon oder Fensterbank können die Gesundheit fördern. Das „Länger besser leben.“-Institut der Hochschule Weserbergland gibt wissenschaftliche Impulse im Rahmen der Aktion „Frühlingsfit“.