

# ahs-aktuell >> SOMMERSEMESTER 2022

Informationen aus dem Hochschulsport der Justus-Liebig-Universität Gießen

## HUMMELN IN DER HOSE? Raus damit und ab zum Hochschulsport!

Nach einigen digitalen Sportprogrammen knüpfen wir im Sommersemester 2022 wieder an das gewohnte Präsenzprogramm an. Beliebte Sportarten wie Basketball, Paartanz und Judo kehren zurück an den Kugelberg. Neben den Präsenzangeboten werden auch Online-Kurse geplant, sodass ortonabhängiges und kontaktloses Training weiterhin möglich ist. Am 11.04.2022 startet das Programm. Buchungen sind ab dem 06.04.2022 über die

[Homepage](#) möglich.

Auch über das regelmäßige Sportprogramm hinaus wird es vielfältige Möglichkeiten für Bewegung geben. Unser activity-bike steht bereits in den Startlöchern und wird verschiedene Sportgeräte an den Campusbereich Philosophikum I bringen. Diese können kostenfrei vor Ort ausgeliehen werden. Wer es lieber etwas entspannter angehen möchte, bekommt die Gelegenheit, eine Pause im ahs-Hängemattenpark zu verbringen.

**Wir freuen uns auf ein aktives und sonniges Semester mit allen Studierenden und Mitarbeitenden!**



Hier geht's zu unserem [Sportprogramm](#):



## NEWS: Entspannung durch Bewegung

Im Rahmen des Projektes „Entspannung durch Bewegung“ hat das ahs-Projektteam den nächsten Meilenstein zur Förderung der Gesundheitskompetenz der JLU-Studierenden realisiert. Seit Oktober 2021 steht die Unterseite „Entspannung durch Bewegung“ auf der ahs-Website frei zur Verfügung. Hier finden sich vor allem die folgenden kostenfreien Angebote und Inhalte. Das Herzstück der Unterseite bilden die digital angeleiteten Entspannungsübungen.



|                      |   |
|----------------------|---|
| ENTSPANNUNGSÜBUNGEN  | Unsere ausgebildeten Übungsleitenden zeigen verschiedene Entspannungsübungen aus unterschiedlichen Entspannungsbereichen. Für alle ist etwas dabei! |
| MEDITATION ZUM HÖREN | Hier finden sich Audioanleitungen zu drei Meditationstechniken aus den Bereichen Body-Scan, Atemachtsamkeit und offenes Gewahrsein.                 |
| KNOW-HOW ANGEBOT     | Dr. Ulrich Ott liefert in einem kurzen und detaillierten Einführungsvideo Wissenswertes zum Thema Meditation.                                       |
| LINKS UND BUCHTIPPS  | Hier ist eine Auswahl an interessanten Links zu Vorträgen, Informationen, Podcasts sowie Buchtipps und spannendem Videomaterial zu finden.          |

Mit dem erfolgreichen Start der digitalen Serie „Stressmanagement“ im Rahmen unserer Aufklärungskampagne folgt nun Serie zwei zum Thema „**Mental Lifehacks**“. Hier werden wöchentlich hilfreiche Tipps und Maßnahmen vorgestellt, um den Alltag entspannter zu gestalten und vor allem Stress und Druck rauszunehmen. Zu finden auf unserem [Instagram-Kanal](#)!

Mit Blick auf das Sommersemester 2022 und der Rückkehr zur vollen Präsenzlehre an der JLU, freuen wir uns neben der Reaktivierung des activity bikes sowie des Hängemattenparks vor allem auf den neuen Barfußweg. Der macht es möglich, den Boden unter den Füßen mit allen Sinnen zu spüren und die Muskeln zu aktivieren. Damit nicht genug! Wer seine Energie und

die eigene Körperwahrnehmung darüber hinaus stärken möchte, ist bei einer Qi Gong Pause an der richtigen Stelle. **Lust auf mehr?** Wir auch! Das ahs-Projektteam plant im Hintergrund weitere Entspannungs- und Informationsangebote. Stay tuned! Bleibt gesund und entspannt. 🍀



Foto: ahs-Bildarchiv



## AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS... SCHON DEN NEUEN „AHS-FITNESSPFAD“ ENTDECKT?

Im Oktober 2021 wurde der „ahs Fitnesspfad“ am Campusbereich Philosophikum I und II installiert. Das Bewegungsangebot für mehr Aktivität im Studien- und Arbeitsalltag steht allen Interessierten kostenfrei und rund um die Uhr zur Verfügung.

Insgesamt sind auf dem Campusgelände auf einer Strecke von zwei Kilometern zwölf Stationen mit unterschiedlichen Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden aufgestellt. An jeder Station werden neben einer Mobilisationsübung zwei verschieden intensive Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht angeboten, die abwechselnd den Schulter- und Nackenbereich, den Rumpf sowie die Beinmuskulatur trainieren. Neben einer kurzen Erklärung zur Durchführung wird außerdem die beanspruchte Muskulatur angegeben und eine Abbildung der Übungsdurchführung gezeigt. Als zusätzliche Unterstützung sind Videos der Übungen über einen QR-Code abrufbar, weshalb es sich empfiehlt, das Handy dabei zu haben. Die Übungen eignen sich sowohl bei einem Stopp während eines Spaziergangs als auch als zusätzliches Training beim Walken oder Joggen.

An vielen Stationen werden nützliche Tipps für weitere sportliche Aktivitäten oder Hinweise auf Institutionen der JLU gegeben. Ein Überblick über die Standorte der Stationen ist auf folgender Karte zu finden. 

Für Videos  
bitte scannen!



### MOBILISATION Äpfel pflücken

Auf Fußballen stellen:

Arme greifen abwechselnd nach oben  
Wiederholung: 10 x pro Seite



## BOUNCE DICH SCHLAU. DAS NEUE SITZEN IN DER UB.

Sitzen gehört zu den Tätigkeiten, in bzw. mit der im Studienalltag die meiste Zeit verbracht wird. Bei der JLU-Studierendenbefragung (2020) gaben die Studierenden an, allein 31 Stunden pro Woche sitzend während des Studiums beispielsweise bei Lehrveranstaltungen, in Klausuren oder bei Nachbereitungen zu verbringen. Die Corona-Pandemie hat die Problematik aufgrund fehlender Wege zu den Veranstaltungen, des gestiegenen Workloads und fehlender Möglichkeiten zum sportlichen Ausgleich nochmals verstärkt. Um Bewegungsimpulse in den überwiegend vom Sitzen geprägten Studienalltag zu bringen, hat der ahs mit dem Projekt „Dynamisches Sitzen in der Universitätsbibliothek“ die Gruppenarbeitsräume der Bibliothek mit elf Sitzballstühlen ausgestattet.

Die Sitzballstühle stehen neben den gewohnten Sitzgelegenheiten zur Verfügung und können nach Lust und Laune verwendet werden. Sie eignen sich besonders gut, um die Wirbelsäule zu entlasten und vom Sitzen beanspruchte Muskulatur zu lockern. Dazu wird nicht allein die Sitzposition berücksichtigt, sondern auch mit Plakaten Anregungen für eine aktive Pausengestaltung mit Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen gegeben. 

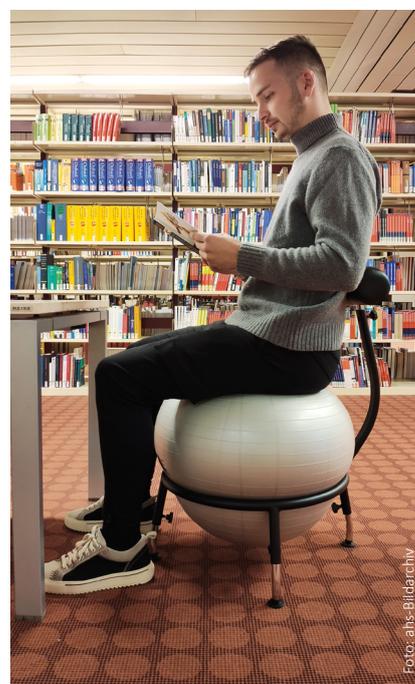


Foto: ahs-Bildarchiv

## KRESSEPESTO

### Zubereitung:

- Schritt 1:** Kresse und Basilikum waschen. Das Basilikum grob hacken.
- Schritt 2:** Sonnenblumenkerne ohne zusätzliches Fett in einer Pfanne anrösten.
- Schritt 3:** Knoblauchzehe schälen und in grobe Stücke schneiden.
- Schritt 4:** Kresse, Basilikum, Sonnenblumenkerne, Knoblauch, Öl, Zitronensaft und Hefeflocken in ein hohes Gefäß geben. Alle Zutaten zu einem feinen Pesto pürieren.
- Schritt 5:** Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Schritt 6:** Nach Wahl: Fertiges Gericht zusätzlich mit etwas Kresse oder einigen Basilikumblättern und Tomatenstücken garnieren.

**Serviervorschlag:** mit Pasta, als Dip oder Brotaufstrich.

**Quelle:** <https://utopia.de/ratgeber/kresse-rezepte-so-vielseitig-ist-sie/>



### Zutaten:

- 1 Kressekästchen
- 1 Bund Basilikum
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 Zehe(n) Knoblauch
- 80 ml Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Hefeflocken
- Salz, Pfeffer

## SPORT UND ERNÄHRUNG

# ANGEBERWISSEN

**Kresse ist nicht nur lecker, sondern enthält auch wichtige Mikronährstoffe wie Vitamin C und Eisen. Aber wofür benötigt man diese eigentlich? Teste dein Wissen!**

### Je mehr Vitamin C man zu sich nimmt, desto besser ist es für das Immunsystem

**Falsch!** Vitamin C ist für die Funktion des Immunsystems, für die Kollagenbildung v.a. in Knochen, Zähnen, Haut und Haaren und für den Schutz von Zellen vor oxidativem Stress zuständig. Die maximal empfohlene Dosis liegt bei 250 mg pro Tag, bei zu hoher Dosierung wird die Sättigung überschritten und es kann sogar zu Nebenwirkungen kommen.

### Eisen ist vor allem im Knochenmark und in der Leber gespeichert und ist wichtig für die körperliche Leistungsfähigkeit

**Falsch!** Etwa 60 % des Eisens im Körper befindet sich im Blut als Hämoglobin. Eisen ist außerdem als Myoglobin im Muskel gespeichert und ist dort für den Transport von Sauerstoff zu den Mitochondrien verantwortlich. Eine zentrale Wirkung des Myoglobins ist im aeroben Stoffwechsel, der vor allem bei Ausdauersport benötigt wird. Eisen ist somit extrem wichtig für die körperliche Leistungsfähigkeit, was sich beim Sport bemerkbar macht. Die Aufnahme von Eisen ist je nach Lebensmittel unterschiedlich und kann durch bestimmte Lebensmittel wie Kaffee, Tee oder Milch gehemmt werden. Um eine optimale Aufnahme zu gewährleisten, sollte Eisen in Verbindung mit Vitamin C-haltigen Lebensmitteln verzehrt werden.

**Quelle:** Verbraucherzentrale

## KRESSE SELBST GEMACHT!

**Kresse anpflanzen:** Kresse ist recht anspruchslos und pflegeleicht. Benötigt wird nur ein Gefäß, ein helles/sonniges Plätzchen und etwas Erde oder Watte und Wasser. Innerhalb weniger Tage sind die ersten Sprossen zu sehen, nach 10-12 Tagen ist die Kresse erntereif. Gefäß der Wahl ausspülen; am besten eignet sich eine flache Schale.

**Quelle:** <https://utopia.de/ratgeber/kresse-pflanzen-und-pflegen-so-erntest-du-die-gesunde-pflanze-zu-hause/>

Gefäß ca. 1-2 cm hoch mit Gartenerde oder Watte füllen. Darauf achten, dass die Kressesamen später genug Licht abbekommen. Wasser auf die Erde oder Watte geben, sodass der Boden gut befeuchtet ist, das Wasser aber nicht steht. Zu viel Feuchtigkeit kann Schimmel provozieren. Kressesamen gleichmäßig auf die Erde bzw. die Watte streuen

Kresse regelmäßig gießen, auf gleichmäßige Befeuchtung achten, überschüssiges Wasser abgießen.

### Wissen über Kresse

**Aussaat draußen:** Mai – September

**Aussaat innen:** ganzjährig

Optimale Temperatur 15-25 °C



**justus  
plauderecke**

PODCAST DES ALLGEMEINEN HOCHSCHULSPORTS  
JUSTUS-LIEBIG-UNIVERSITÄT GIEßEN

## WISSENSWERTES ZU GESUNDHEIT, SPORT UND BEWEGUNG „FÜR AUF DIE OHREN“ – DER AHS-PODCAST FEIERT GEBURTSTAG!

Aus der herausfordernden Corona-Lage heraus wurde im Rahmen der „**Be active!**“ – **Die ahs-Aktivwoche 2020** die Idee zu einem Podcastkanal entwickelt. Der ersten Folge zum Thema „Stress und Stressbewältigung“ folgten viele weitere Folgen aus den Bereichen Gesundheit, Bewegung und Sport.

Auch wenn die Hochschulsportkurse in Präsenz für einige Zeit pausieren mussten, konnten die Hochschulangehörigen so mit vielen gesundheitsförderlichen Tipps versorgt werden und einen Einblick in die unterschiedlichen Forschungsbereiche der JLU erhalten.

Seit mehr als einem Jahr geben Expertinnen und Experten der JLU einen Einblick in Ihr Forschungsgebiet sowie wissenschaftlich fundierte, praktische Tipps zu alltäglichen Problemen. Die Folgen im Wintersemester 2021/22 waren geprägt von aktuellen Themen im Interview mit Prof. Dr. Alexander Goesmann als neuem Vizepräsidenten für wissenschaftliche Infrastruktur. Prof. Dr. Susanne Herold gab wertvolle Informationen zum Thema Impfen mit Schwerpunkt auf die Corona-Impfung. Darüber hinaus klärte Prof. Dr. Klaus Eder in zwei Folgen zu Ernährung im Winter, beim Leistungssport und vielen weiteren Gebieten auf.

Passend zum einjährigen Bestehen des ahs Podcastkanals erscheint dieser seit Dezember 2021 mit einem neuen Podcastlogo auch auf allen gängigen Podcast-Diensten wie Spotify oder iTunes.

Auch für das Sommersemester 2022 sind bereits viele spannende Themen geplant. Den Beginn wird eine Serie über den Schlaf und die Schlafforschung machen.

**Wir wünschen viel Spaß beim Reinhören.** 🎧

## DIGITALE GESUNDHEITSWOCHE – DER KICKSTART FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

Der Allgemeine Hochschulsport hat in Kooperation mit den Abteilungen Arbeitssicherheit und Personalentwicklung eine digitale Gesundheitswoche für die Beschäftigten der JLU Gießen vom 17.– 21. Januar 2022 angeboten.

Mit Impulsvorträgen, Workshops und Bewegungsangeboten gab es vielfältige Möglichkeiten für die Teilnehmenden, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu fördern. Wir danken allen Beschäftigten für die zahlreiche Teilnahme und das große Interesse an der digitalen Gesundheitswoche sowie allen Beteiligten für ihre Unterstützung. Weitere Infos sind auf der [ahs-Homepage](#) zu finden. 🎧

### NICHT VERPASSEN!

**11.04. – 17.07.2022** Sportprogramm Sommersemester 2022  
**08.08. – 16.10.2022** Sportprogramm Sommerferien 2022

An allen Feiertagen finden keine ahs-Kurse statt!

Aktuelle Informationen und hilfreiche Tipps rund um die Themen Sport, Gesundheit und Ernährung stehen auf unserer **Homepage** oder über die sozialen Medien **Instagram** und **Facebook** bereit. 🎧

### IMPRESSUM

**Herausgeber:** Allgemeiner Hochschulsport der JLU Gießen (ahs)

**Redaktion:** Carolin Dobler, Juliane Ebel, Nidal Ghandour, Rebecca Hofmann-Raufuß, Victoria Klein

**Fotos und Abbildungen:** ahs-Bildarchiv, Colourbox.de

**Layout und Satz:** Herr Lich | Werbeagentur

**Kontakt der Redaktion:**  
Justus-Liebig-Universität Gießen  
Allgemeiner Hochschulsport • Kugelberg 58  
35394 Gießen • Tel.: 0641/99-25321  
E-Mail: [admin@ahs.uni-giessen.de](mailto:admin@ahs.uni-giessen.de)