



Der ahs-Podcast – Wissenswertes rund um das Thema Gesundheit

Die aktuelle Corona-Situation fordert innovative digitale Ideen. Neben Livestreams, Videokursen-on-demand und IGTV zog daher im Wintersemester 2020/21 eine neue Rubrik in das Angebot des Hochschulsports: die ahs-Podcast-Reihe!

Professorinnen und Professoren, Mitarbeitende der JLU sowie Übungsleitende des ahs werden rund um die Themen Bewegung und Gesundheit befragt und geben Tipps, wie der Studien- bzw. Arbeitsalltag gesund gestaltet werden kann.

Die erste Podcast-Folge wurde im Rahmen der „Be active!“ – ahs-Aktivwoche im Dezember 2020 veröffentlicht. Mit Diplom-Psychologin Debora Peine startete die Podcast-Reihe zum Thema Stress und Stressbewältigung. Weitere interessante Podcasts wie *Healthy (Immun-) Aging* mit Hr. Prof. Dr. Karsten Krüger, *Arbeit und Gesundheit in Zeiten der Coronakrise* mit Hr. Prof. Dr. Jan Häusser und *Frisch, tiefgekühlt oder Konserve* mit Fr. Prof. Dr. Gertrud Morlock folgten. Die Podcasts erfreuen sich seither großer Beliebtheit. Auch im Sommersemester 2021 sind weitere Folgen zu spannenden und aktuellen Themen geplant!

Die kostenfreien Podcast-Folgen sind auf der [ahs-Homepage](#) sowie der ahs-Instagram-Seite zu finden!



„Entspannung durch Bewegung“

Mit Beginn des Wintersemesters 2020/21 startete die Umsetzung des ahs-Projekts „Entspannung durch Bewegung“, welches im Rahmen der Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0“ vom Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband und der Techniker Krankenkasse gefördert wird.

Es richtet sich an alle Studierenden der JLU und zielt auf die Förderung des Umgangs mit Stress ab. Ebenso fließt der Aspekt der Bewegung in einem vorwiegend sitzenden Uni-Alltag mit ein.

Innerhalb einer Projektlaufzeit von drei Jahren sind niedrigschwellige Entspannungsangebote, Workshops und eine Infokampagne zum Thema Stress(-management) vorgesehen. Die studentische Partizipation ist ein wichtiger Bestandteil des Projekts.

Im Rahmen der „Be active!“ – die digitale ahs-Aktivwoche vom 7. - 11. Dezember 2020 wurden die ersten Maßnahmen des neuen Projekts „Entspannung durch Bewegung“ umgesetzt. In Form einer Fokusgruppe kamen Studierende unterschiedlicher Fachbereiche zusammen, um gemeinsam gesundheitsfördernde Maßnahmen an der JLU zu entwickeln. Des Weiteren wurde unter studentischer Beteiligung ein Podcast erstellt, welcher zum Thema Stress(-bewältigung) aufklärt und ein Experteninterview beinhaltet.

Im nächsten Schritt sind Schnupperentspannungsangebote und eine Informationskampagne geplant, welche zum Ziel haben, Strategien und Wissenswertes im Umgang mit Stress zu vermitteln. Es heißt also gespannt zu sein!

Weitere Tipps zum Stressabbau stehen auf der [ahs-Homepage](#) zur Verfügung.



bewegt studieren
studieren bewegt



Eine Initiative von

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



Ausbildung beim ahs – Spagat zwischen Schule, Abrechnungen und Pausenexpress

Am 01. August 2018 hat Davina Bohn ihre Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau beim ahs begonnen. Seitdem hat sie viel über die Aufgaben und Abläufe des ahs gelernt, hilft Übungsleitenden bei Abrechnungsfragen, bewegt die JLU-Mitarbeitenden in ihrer Pause und ist das Gesicht des ahs bei Instagram und Co. Im Juli 2021 ist ihre Ausbildungszeit zu Ende und wir blicken gemeinsam auf drei Jahre Hochschulsport zurück.

ahs: Warum hast du dich für eine Ausbildung beim ahs entschieden?

Davina: Ich habe mich für eine Ausbildung beim ahs entschieden, weil ich dort meine Leidenschaft Sport zum Beruf machen wollte und es mir gut vorstellen konnte, Sportangebote für Studierende sowie Mitarbeitende einer Uni zu organisieren.

ahs: Neben der Schule, Büroaufgaben und deiner Übungsleitertätigkeit bist du mittlerweile auch ein bekanntes Gesicht in den Social-Media-Kanälen des ahs! Welche Aufgaben haben dir in den letzten Jahren am meisten Spaß gemacht?

Davina: Das ist richtig und hätte ich anfangs so auch nicht erwartet. Aber im digitalen Zeitalter kann man über das Internet, insbesondere die sozialen Medien, mittlerweile einfach die meisten Menschen erreichen. Als Bewegungs-Unterstützerin gebe ich daher sehr gerne mit Hilfe von Kurz-Videos Anregungen und Ideen für JLUler*innen für mehr Bewegung im Uni-Alltag.

ahs: Als Teilnehmerin konntest du Einblicke in verschiedene Kurse des ahs-Sportprogramms erhalten. Gibt es einen Kurs, der dir besonders gefallen hat?

Davina: In der Tat nutze ich das Angebot in verschiedene ahs-Kurse reinzuschmecken, um damit andere Sportangebote sowie Lehrmethoden kennenzulernen. Hätte ich mehr Zeit und würde ich nicht noch eigenen Vereinssport betreiben, hätte ich am liebsten sogar gerne einmal jedes Sportangebot im Sportprogramm getestet. Was ich nämlich über alle Kurse sagen kann ist, dass jeder seine eigenen Besonderheiten hat und es daher in meinen Augen nicht den einen besten Kurs gibt. Mein persönliches Highlight war im Nachhinein aber der Bootcamp-Kurs, bei dem es mit militärischen Flair immer an die körperliche Höchstgrenze ging.

ahs: Haben sich, rückblickend betrachtet, deine Erwartungen an die Ausbildung erfüllt?

Davina: Meine Erwartungen an die Ausbildung, den Sport mit der Verwaltung zu verbinden, haben sich rückwirkend definitiv erfüllt und ich habe auch zu keinem Zeitpunkt bereut mich im ahs Gießen ausbilden zu lassen.

Wir danken Davina herzlichst für ihr Engagement, ihre Zuverlässigkeit sowie ihren Einsatz in den vergangenen drei Ausbildungsjahren und wünschen ihr für die anstehenden Prüfungen viel, viel Erfolg.



Unsere Auszubildene Davina „in Action“. Das gesamte Interview mit Davina kann auf der [ahs-Homepage](#) nachgelesen werden.

Foto: ahs-Bildarchiv/Dobler

„ahs@home“ - Das digitale Sportprogramm

Not macht erfinderisch! Nachdem sich herausstellte, dass bedingt durch die Corona-Pandemie das ahs-Sportprogramm so, wie wir es kennen, erstmal nicht weiter angeboten werden kann, musste eine digitale Lösung her. Mit „ahs@home“ bringt der ahs sein altbekanntes Sportangebot in eine ungewohnte Umgebung: ins Wohnzimmer, die WG und das Studentenwohnheim. Und das kommt bei den Teilnehmenden gar nicht schlecht an. Die Ergebnisse einer Befragung sind sehr positiv. Viele wünschen sich eine Weiterführung von „ahs@home“ über die Pandemie hinaus. Dabei würden 98% der Befragten die Kurse weiterempfehlen und 96% geben den Kursen die Schulnoten eins bis zwei.

Auch wenn das digitale Sportangebot eine schöne Alternative darstellt, freuen wir uns bereits jetzt darauf, unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer wieder live in der Halle zu sehen!

Schon gewusst?

Couscous ist ein Gericht, das aus Nordafrika stammt und aus zerriebenem Grieß aus Hartweizen, Gerste oder Hirse besteht. Obwohl es einen hohen Gehalt an Kohlenhydraten aufweist, zählt es zu den gesunden Lebensmitteln. Denn bei den Kohlenhydraten handelt es sich nicht um Zucker, sondern um komplexe Kohlenhydrate, die länger sättigen. Darüber hinaus beinhaltet Couscous nur wenig Fett, aber viel Protein, was hinsichtlich einer pflanzlichen Ernährung einen weiteren Pluspunkt darstellt. Das in Couscous enthaltene Spurenelement Selen ist ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Immunsystems und reduziert oxidativen Stress. Die zahlreichen Ballaststoffe sättigen effektiv, unterstützen eine gesunde Darmflora und senken das Risiko für Darmkrebs (Quelle: eatsmarter.de).

Und weil dieses Lebensmittel darüber hinaus super schnell zubereitet ist, haben wir ein leckeres Couscous-Rezept für die gesunde und schnelle Küche herausgesucht:

Vegane Couscous-Gemüse-Pfanne

Zutaten für 2 Portionen:

1 Paprika
1 Karotte
1 Zucchini
2 Tomaten
1 Zwiebel
½ Knoblauchzehe
150 g Couscous
250 ml Gemüsebrühe
2 EL Öl
Salz, Pfeffer, Paprika
Basilikum

Zubereitung:

Step 1: Gemüse würfeln.
Step 2: Öl in einer großen Pfanne erwärmen. Gemüsewürfel hinzugeben und goldbraun anbraten.
Step 3: Knoblauch pressen, dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken.
Step 4: Mit Gemüsebrühe ablöschen und 2 Minuten aufkochen.
Step 5: Couscous in die Pfanne geben, kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und 5-8 Minuten quellen lassen.
Step 6: Basilikum klein hacken und unter die Couscous-Gemüse-Pfanne heben.



Foto: Colourbox.de

Angeberwissen... Sport- und Ernährungsirrtümer:

Frischgemüse ist besser als Tiefkühlkost ...

Falsch! Die Produktionsverfahren von Tiefkühlkost sind heutzutage sehr schonend, so dass der Vitamingehalt fast auf dem Niveau von Frischgemüse ist, wenn man die Lagerzeit nicht überschreitet und die Kühlkette nicht zu lange unterbricht. Es gibt jedoch einen Unterschied: Das frische Gemüse schmeckt doch eine Nuance besser.

Auf Asphalt joggen schadet den Gelenken ...

Falsch! Im Gegenteil: Die Gelenke von (regelmäßigen) Läufern sind viel belastbarer als jene von Nicht-Läufern. U.a. liegt das an einem besseren Knorpelschutz. Egal ob die Belastung auf Asphalt oder weichem Untergrund wie Gras stattfindet, Bewegung ist der Motor für gesunde Gelenke.

Richtige Ernährung steigert die geistigen Fähigkeiten ...

Richtig! Je höher der Kohlenhydratanteil einer Mahlzeit, desto besser sind die kognitiven Leistungen. Dies begründet sich in der Tatsache, dass das Gehirn Blutzucker (Glucose) als „Nervennahrung“ nutzt und mithilfe von Kohlenhydraten eine konstante Energiegewinnung gewährleistet ist.

Das ahs-Filmstudio – ein Blick hinter die Kulissen

Bereits seit zwei Semestern bietet der ahs ein digitales Sportprogramm an. Um den Übungsleitenden mehr Platz und ein professionelles Umfeld für die Durchführung ihrer Kurse zu bieten, wurde das ahs-Filmstudio eingerichtet. Der einen oder dem anderen kommt der Raum sicherlich bekannt vor. Denn zu nicht-Pandemiezeiten wurden hier vor Ort Kurse wie Yoga, RückenFit und Pilates angeboten. Mittlerweile schmücken zusätzlich installierte Lichtquellen und ahs-Banner den Raum. Durch entsprechendes Film- und Tonequipment wurde der ehemalige Kursraum in ein Filmstudio verwandelt. Dort streamen unsere Übungsleitenden täglich ihre Kurse. Wem ist dabei aufgefallen, dass nicht nur die Live-Angebote, sondern auch unsere kurzen Bewegungsvideos auf Instagram regelmäßig im ahs-Studio aufgenommen werden?

Damit alles glatt läuft und die Kurse wie geplant stattfinden können, wird die Technik wöchentlich von Mitarbeitenden des ahs-Teams überprüft.

Falls das Thema größeres Interesse geweckt hat: In unserer dritten Podcast-Folge sprechen wir mit unserem Übungsleiter Martin Galuska über das Online-Sportprogramm und das ahs-Studio.



Foto: ahs-Bildarchiv/ Dobler

Nicht verpassen!

12.04.-16.07.2021 „ahs@home“ im Sommersemester 2021
12.04.-28.05.2021 Zeitraum 1 (Buchungsstart am 05.04.2021)
31.05.-16.07.2021 Zeitraum 2 (Buchungsstart am 24.05.2021)
09.08.-15.10.2021 Feriensportprogramm

An allen Feiertagen finden keine ahs-Kurse statt!

Weitere Termine und aktuelle News unter: www.uni-giessen.de/ahs

Aktuelles

Auf Grundlage der „maximal digital“-Strategie der JLU, die auf den Prognosen für das Infektionsgeschehen in den kommenden Wochen und Monaten basiert, bietet auch der ahs im 1. Zeitraum des Sportprogramms „ahs@home“ ausschließlich digitale Kursformate an.

Eine Neubewertung der Lage wird im Mai/ Juni 2021 vorgenommen. Auf Basis dieser werden die Kurse für den 2. Zeitraum geplant und auf der ahs-Homepage veröffentlicht.

2 kurze Tipps gegen den Pandemie-Blues

Die Corona-Pandemie verlangt uns viel ab und es ist noch kein Ende in Sicht. Die nachfolgenden zwei Tipps sollen helfen, besser mit der aktuellen Situation zurechtzukommen.

Tipp 1: Positiv denken! Am Abend drei Dinge bewusstmachen, die an diesem Tag gut gelaufen sind.

Tipp 2: Bewegung! Die Sommermonate nutzen, spazieren gehen und Dinge beobachten, die Freude bereiten.

IMPRESSUM

Herausgeber: Allgemeiner Hochschulsport der JLU Gießen (ahs)

Redaktion: Lena Schalski; Carolin Dobler; Laura Först; Rebecca Hofmann-Raufuß

Fotos und Abbildungen: Colourbox.de, ahs-Bildarchiv/ Katrina Friese/ Carolin Dobler

Layout und Satz: Heiko Appelbaum

Kontakt der Redaktion: Justus-Liebig-Universität Gießen • Allgemeiner Hochschulsport •

Kugelberg 58 • 35394 Gießen • Tel.: 0641/99-25321 •

E-Mail: admin@ahs.uni-giessen.de