

Du möchtest Fit & Gesund durch das erste Online-Semester kommen?

Darauf solltest Du achten:

Ausreichende Bewegung:

Regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf unser Immunsystem aus. Doch wusstest Du, dass bereits wenige Tage, die überwiegend mit sitzenden Tätigkeiten verbracht werden, Muskelschwund, Fettablagerungen und Entzündungen begünstigen und somit unsere körperliche und mentale Gesundheit beeinträchtigen können?

Durch wegfallende Radwege zwischen Veranstaltungen fehlt Dir dieses Semester möglicherweise einiges an Alltagsbewegung. Das solltest Du kompensieren! Die WHO empfiehlt mind. 150 Minuten Bewegung sowie zwei Kräftigungseinheiten pro Woche.²



Tipp: Der Hochschulsport bietet dieses Semester Kurse im Freien sowie kostenfreie Online-Workouts an.

Frische Luft & Sonnenlicht:

Damit Dein Immunsystem effektiv arbeiten kann, braucht es regelmäßig frische Luft & Sonnenlicht.³ Achte auf regelmäßiges Lüften. Wie wäre es mit einem Spaziergang in deiner nächsten Lernpause?

[1] Narici et. al (2020): Impact of sedentarism due to the COVID-19 [...]

[2] WHO (2011): Global Recommendations on Physical Activity for Health

[3] Helios Klinikum Berlin-Buch (2019): Stärkung des Immun-Systems

[4] Müller (2019): [...] Umfrage zum Gesundheitsverhalten der Studierenden der Uni Münster

[5] Chen et. al (2009): Sedentary Lifestyle as a risk factor for low back pain

Aktives Vorbeugen von Rückenbeschwerden:

Studierende aus Münster verbringen durchschnittlich 9,5 Stunden im Sitzen⁴, dabei sind langes Sitzen & ein geringes körperliches Aktivitätsniveau bedeutsame Risikofaktoren für Rückenschmerzen.⁵

Ernähre Dich gesund und ausgewogen:

Weniger Bewegung im Alltag bedeutet, dass Dein Körper weniger Energie verbrennt. In Lebensphasen, die durch ein geringes körperliches Aktivitätsniveau und langes Sitzen geprägt sind, wird empfohlen, in Kombination mit regelmäßigen Trainingseinheiten die Kalorienaufnahme um 15-25% zu reduzieren.¹

Zu einer gesunden Ernährung gehört auch, dass Du genügend Wasser trinkst. Bezogen auf eine Empfehlung zur Flüssigkeitszufuhr von 30 ml/kg Körpergewicht achten laut einer repräsentativen Umfrage lediglich rund 25% der Studierenden auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.⁴

Tipp: Der Hochschulsport bietet Dir mit dem Programm „Eat Smarter“ einen gratis Ernährungsratgeber inklusive gesunder, kalorienarmer Rezepte.



Sportreferat
AStA Münster

in Kooperation mit:



hochschulsport
münster