



BGM- Newsletter: Frühjahr 2014

Schwerpunktthema Gesundheit: Frühjahrsmüdigkeit



Krokusse sprießen, Birken treiben aus, Forsythien blühen. Und wir? Wir würden am liebsten die Augen schließen und schlafen. Wer kennt sie nicht? Wieder geht sie um – die große Frühjahrsmüdigkeit. Doch woher kommt diese Schläfrigkeit eigentlich?

Nicht nur die jahreszeitlich bedingten klimatischen Veränderungen, sondern auch der eigene biologische Rhythmus, welcher die Stoffwechselabläufe steuert, führen zu einer Umstellung oder zu Missverhältnissen in unserem Hormonhaushalt. Der Körper muss sich anpassen und reagiert mit Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Kopfschmerzen, Kreislaufschwäche oder Gereiztheit.

Fachleute schätzen, dass etwa jeder zweite Deutsche zwischen März und Mai unter Frühjahrsmüdigkeit leidet. Auch die Ernährung spielt hierbei eine große Rolle. Meist wird im Winter wenig Obst und Gemüse verzehrt, was dazu führt, dass sich im Frühling ein Mangel an Vitaminen (insb. B-Vitamine) bemerkbar macht.

Was also tun, um die Frühjahrsmüdigkeit zu bekämpfen? Hier ein paar Tipps:

- Gehen Sie raus und gewöhnen Sie sich an die steigenden Temperaturen!
- Tanken Sie Tageslicht (insb. in der oftmals nebeligen Ulmer Region)! Es fungiert als biologischer Wecker und hebt die Stimmung.
- Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse! Die darin enthaltenen Vitamine helfen gegen andauernde Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Konzentrationsprobleme.
- Regen Sie Ihren Kreislauf durch „wechselwarmes“ Duschen an!

Generell gilt: "Bleiben Sie in Bewegung!" Und zwar nicht erst, wenn der Frühling bereits vor der Tür steht, sondern am besten ganzjährig. Gegen den inneren Schweinehund helfen Verbündete. verabreden Sie sich daher mit einem Freund/einer Freundin zum Sport; idealerweise immer zu einem festen Termin.



Auch unsere neuen Kursangebote können Ihnen helfen, frisch und gut gelaunt in das Frühjahr zu starten!



Aktuelle Kursangebote 2014

Wir starten mit aktiven Kursen in den Frühling und hoffen, dass auch für Sie etwas dabei ist:

Aktionstag „Gesunder Rücken“

Erstmalig veranstalten wir in diesem Jahr sog. Aktionstage. Unser erster Aktionstag steht unter dem Motto „Gesunder Rücken“. An diesem Tag erwarten Sie zwei Vorträge sowie aktive Kursangebote. Am sog. Back Check haben Sie die Möglichkeit Ihr persönliches Kraftverhältnis zwischen der Bauch- und Rückenmuskulatur messen zu lassen. Bitte beachten Sie hierzu auch unseren Flyer unter <http://www.uni-ulm.de/misc/iii-gesfuemit/neu-aktionstag-gesunder-ruecken.html>.

Wann? Mittwoch 26.03.; 8.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Wo? Hörsaal 8 und 9, Uni Süd
Anmeldung: nicht erforderlich

Jogging für Einsteiger

Vortrag zum Jogging-Einsteiger-Kurs

Daniel Unger, Triathlon-Weltmeister, berichtet aus seinem Leben als Weltklassesportler. Motivation, persönliche Herausforderungen sowie die „Bewältigung des inneren Schweinehundes“ werden thematisiert. Es wird aufgezeigt, welche Voraussetzungen zur Teilnahme am Lauftraining bestehen. Des Weiteren werden Fragen zum Equipment, zum Ablauf und der Methodik des Jogging-Einsteiger Kurses beantwortet.

Wann? Dienstag, 08. April 2014; 16.30 bis 17.30 Uhr
Wo? Seminarraum N25/2103, Universität Süd
Referent: Daniel Unger, Triathlon-Weltmeister
Anmeldung: nicht erforderliche

Der Vortrag kann unabhängig vom Jogging-Einsteiger-Kurs besucht werden.

Jogging-Einsteiger-Kurs: Vom Walking zum Jogging

Dieser Kurs ist für absolute Laufeinsteiger ohne Lauf-Vorerfahrung gedacht. Ziel des Trainings ist es, die Einsteiger sanft an das Laufen heranzuführen. Inhaltlich geht es schrittweise vom Walken zum Laufen. Der Kurs vermittelt Kenntnisse zur richtigen Lauftechnik und einer optimalen individuellen Belastung.

Wann? Mittwochs, 30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 04.06., 25.06. und 02.07.;
16.30 bis 17.30 Uhr
Wo? Treffpunkt ist die Schranke am Botanischen Garten
Anmeldung: bis zum 14. April unter bgm@uni-ulm.de



Für folgende Kurse können Sie sich ab dem **01. April** per Mail (bgm@uni-ulm.de) anmelden:

Kochkurs Köstliches aus dem Wok

Erlernen Sie die Kunst des Wok Kochens: Gerichte aus dem Wok sind gesund- knackig- würzig- kalorienarm- köstlich- exotisch. Erfahren Sie, wie vielseitig und kinderleicht der Umgang mit dem Wok ist - in Minutenschnelle werden Gerichte ganz nach Ihren Wünschen frisch kreiert und der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Wann: Mittwoch 30.04., 16.00 Uhr bis 19.00 Uhr
Wo? Lehrküche im Bürgerzentrum Eselsberg, Virchowstr. 4
Anmeldung: ab dem 01.04. unter bgm@uni-ulm.de

Yoga für den Rücken

Ein Yoga Rückenkurs in der Mittagspause bietet die Möglichkeit der Entspannung, Dehnung und Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates. Ausgewählte Yoga-Übungen stärken den Rücken, mobilisieren die Wirbelsäule, kräftigen gezielt die tiefliegende Muskulatur und helfen, über den bewussten Atem Körper, Geist und Seele zu regenerieren.

Wann? 06.05., 14.05., 21.05. und 27.05.14; 12.00 bis 12.45 Uhr
Wo? Treffpunkt ist die Schranke am Botanischen Garten
Anmeldung: ab dem 01.04. unter bgm@uni-ulm.de

Weitere Informationen zu Kursen und Angeboten erhalten Sie auf unserer Internetseite. Dort werden Sie auch über neue Aktionen auf dem Laufenden gehalten.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme an unseren Aktionen und Veranstaltungen!

Ihr Projekt-Team
,Der Eselsberg bewegt sich'

Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Universität Ulm
Dipl. Sportwissenschaftlerin Nanette Erkelenz
Gesundheitswissenschaftlerin, M.Sc. Meike Traub
Gesundheitswissenschaftlerin, M.Sc Romy Lauer
bgm@uni-ulm.de
Tel.: +49 731/500-45384
Frauensteige 6 / Haus 58/33
89075 Ulm