

## ahs-aktuell >> WINTERSEMESTER 2022/2023

Informationen aus dem Hochschulsport der Justus-Liebig-Universität Gießen

### WELCOME BACK! Das Wintersemester 2022/2023 steht in den Startlöchern

Liebe Hochschulsportlerinnen und-sportler, willkommen (zurück) in den ahs-Kursen!

Wir bieten eine Mischung aus Präsenz- und Onlinekursen an und freuen uns sehr, auch dieses Semester wieder viele tolle Kursleiterinnen und Kursleiter gefunden zu haben. Unser engagiertes und qualifiziertes Kursleiterinnen- und Kursleiterteam sorgen für Fitness, Gesundheit, Spaß, Wettkampf, Gemeinschaft und Wohlbefinden.

Der ahs sorgt mit dem „Studi-Pausenexpress“ und dem „WarmUpExpress“ für anspornende Übungen, sodass Müdigkeit und Konzentrationsmangel nach der 5-7-minütigen Bewegungspause in deinen Lehrveranstaltungen keine Chancen mehr haben. Wer von dem Angebot nicht live profitieren kann, kann über ILIAS auf eine Vielzahl an Bewegungsvideos zugreifen, die den gleichen aktivierenden Effekt haben.

Zusätzlich könnt ihr euch abends bei Hallenhockey, Zumba, Judo und Co. auspowern oder bei Yoga flexibilisieren. Um die Anzahl der Kurse zu steigern und die Plätze der Warteliste zu reduzieren, nutzt der ahs in diesem Semester zusätzlich die Sporthalle der Sophie-Scholl-Schule sowie den Georg- BÜCHNER-Saal in der Alten UB. Beide Locations sind optimal mit Bus, Rad oder auch dem Auto zu erreichen.

Das Schwimmbad am Campusbereich Sport/ Kugelberg bleibt im Wintersemester bedingt durch die Energiekrise geschlossen. Als weiterer Beitrag zur Energieeinsparung werden die Temperaturen in allen Sporthallen abgesenkt. Daher denkt an entsprechende Kleidung. 🧣

### BE ACTIVE! – Die ahs-Aktivwoche im Wintersemester 2022/2023

**Save the date!** Vom 21.11.-25.11.2022 veranstaltet der ahs in Zusammenarbeit mit weiteren gesundheitsfördernden Akteuren der JLU sowie externen Partnern die „Be active!“ – Die ahs-Aktivwoche. Es warten sportliche Highlights, ein Gesundheitstag, Workshops, ein Krimi-Dinner und viele weitere Aktionen auf euch, bei denen das Thema Gesundheit der Studierenden an der JLU in dieser Woche besonders in den Vordergrund rückt.

Besonders freuen wir uns darüber, dass die „Ballschlacht“ in diesem Jahr wieder stattfinden kann! Gesucht wird das Team mit den besten Ballallroundern. Wer die Nase in den drei Sportarten Volleyball, Fußball und Basketball vorne hat, holt sich den Titel. 🏆



Alle Infos zur „Ballschlacht“ und der Aktivwoche gibt’s hier:

[Sportprogramm — Allgemeiner Hochschulsport \(uni-giessen.de\)](https://www.uni-giessen.de/sportprogramm)



MONTAG	Gesellschaftsspiele in motion
DIENSTAG	„JLU bewegt“– Gesundheitstag für Studierende, Fokusgruppe zur Sichtbarkeit gesundheitsfördernder Angebote an der JLU
MITTWOCH	Vortrag: Ernährung und metabolische Gesundheit, Workshop zum Thema Resilienz
DONNERSTAG	„JLU is(s)t gesund“ – Krimi-Dinner
FREITAG	„Ballschlacht“



Foto: Markus Riedel



## LASST DIE WETTKÄMPFE BEGINNEN!

Der Mai läutete die Wettkampfsaison der JLU-Sportlerinnen und -Sportler ein. Den Anfang machte die DHM Leichtathletik in Duisburg. Mit am Start war unter anderem Titelverteidiger Lukas Abele, der die Strecke bereits 2020 für sich entscheiden konnte. Auch in diesem Wettkampfsaison zeigte Lukas eine starke Leistung und hat sich über die gleiche Disziplin mit einem Hundertstel Vorsprung in 4:05,45 erneut die Goldmedaille gesichert.

Unter den weiteren Leichtathletinnen und -athleten war es für Antonia Unger die erste Teilnahme an einer DHM, bei der sie sich mit der Bronze-Medaille über 400 m Hürden belohnen konnte.

Bei der DHM-Fechten trat eine Wettkampfgemeinschaft aus JLU- und THM-Sportlerinnen und -Sportlern in mehreren Disziplinen um die Medaillen an. Im Damensäbel konnte sich Laura Eisenträger durchsetzen und die Goldmedaille sichern. Auch im Damensäbel-Team stiegen Laura Eisenträger, Laura Breitzkreutz und Ramona Baum nach einem spannenden Wettkampf auf das höchste Podest.

Wir gratulieren allen Sportlerinnen und Sportlern zu ihren Erfolgen! 🏆



Foto: Jennifer Ewenius

## SPORT- UND ERNÄHRUNGSMYTHEN

### Abends essen macht dick

**FALSCH!** Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) geht vielmehr davon aus, dass die am Tag zu sich genommene Kalorienzahl für das Gewicht verantwortlich ist. Jedoch ist es ratsam, abends nicht die größte Mahlzeit des Tages zu sich zu nehmen, denn dies beeinträchtigt den Schlaf und der Körper kann die aufgenommene Energie nachts nicht gleich verwenden.

### Die Fettverbrennung setzt erst nach 30 Minuten ein

**FALSCH!** Von der ersten Minute an, in der du dich sportlich betätigst, verbrennst du Kohlenhydrate und Fette. Der Anteil der Fettverbrennung hängt mit der Intensität des Trainings zusammen. Je härter das Training, desto mehr Kohlenhydrate und weniger Fette werden verstoffwechselt. Fette werden am besten bei moderatem Training in Kombination mit viel Sauerstoff verbrannt.

### Kaffee entzieht dem Körper Wasser

**FALSCH!** Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) betont deutlich, dass dieses hartnäckige Gerücht falsch ist. Das im Kaffee enthaltene Koffein hat zwar einen harntreibenden Effekt, jedoch hat es keinen Einfluss auf den Wasserhaushalt und kann somit getrost in die tägliche Flüssigkeitsbilanz miteinberechnet werden. ☺

Quelle: <https://eatsmarter.de/gesund-leben/gesundheits/ernaehrungsmymthen-teil-1>

# SCHON GEWUSST?

Unser Gemüse des aktuellen Wintersemesters ist eine wahre Vitaminbombe.

Der im Spätsommer und Frühherbst saisonale Hokkaidokürbis stammt ursprünglich von der japanischen Nordinsel Hokkaido. Allerdings trägt er in seinem Heimatland einen anderen Namen, nämlich Uchiki Kuri. 1887 wurde er von den Amerikanern das erste Mal angebaut und weitergezüchtet. So wurde aus dem ursprünglich harten und geschmacksarmen Reiskürbis ein orangener, nussig schmeckender Hokkaido-Kürbis.

Im Vergleich zu seinen Artgenossen besitzt der Hokkaido-Kürbis ein sehr umfangreiches Nährstoffprofil mit einem niedrigen Wasseranteil. Er ist reich an Vitaminen

B1, B2, B6 sowie Vitamin C und E. Seine orangene Färbung verrät auch, dass er voller Beta-Carotin steckt, welches gut für Sehkraft, Haut und Haare ist. Folsäure, Magnesium, Eisen und Phosphor runden sein Nährstoffprofil ab. Wie auch alle anderen Kürbissorten hat er eine entwässernde Wirkung und regt die Nieren- und Blasenaktivität an.

Die Schale kann übrigens ohne Bedenken mitverzehrt werden. Unter dieser ist die Nährstoffdichte sogar am höchsten. Sein niedriger Kalorien- und Fettgehalt macht ihn zu einem beliebten und leichten Gericht – z. B. in Form einer leckeren Kürbisquiche.

Quelle: <https://www.essen-und-trinken.de/hokkaido-kuerbis>

## HOW TO PREPARE... Kürbisquiche?

### Zutaten:

Für den Mürbeteig

- 125g Butter  
und etwas mehr für die Form
- 200g Mehl  
und etwas mehr für die Form
- 1 Ei
- 1 Prise Salz

Für den Belag

- 400g Kürbis
- 2 EL Öl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250ml Wasser
- 200g Schmand
- 2 Eier
- 200g Käse
- Salz, Pfeffer & Muskat

### Zubereitung:

- Step 1:** Für den Mürbeteig alle Zutaten miteinander verkneten, den Teig zu einer Kugel formen, mit Frischhaltefolie einwickeln und 30 Minuten kaltstellen.
- Step 2:** Kürbis, Zwiebeln und Knoblauch schneiden und würfeln.
- Step 3:** Kürbiswürfel mit Öl in einer Pfanne kurz scharf anbraten. Zwiebeln und Knoblauchzehen mit in die Pfanne geben. Kurz weiterbraten, dann mit 250 ml Wasser ablöschen. Kürbis 10 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser so gut wie verkocht und der Kürbis weich ist. Anschließend mit einem Pürierstab grob pürieren.
- Step 4:** Schmand mit Eiern und Käse verquirlen, Kürbispüree hinzufügen. Gewürze unterrühren. Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Quicheform (Ø 28 cm) gut einfetten und mit etwas Mehl bestäuben.
- Step 5:** Mürbeteig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche flach ausrollen, in die Quicheform geben und bis zum Rand hochdrücken. Belag auf den Teig geben. Im vorgeheizten Ofen 40 Minuten goldbraun backen. Nach Belieben vor dem Servieren noch einige Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne darauf streuen.

Quelle: <https://www.einfachbacken.de/rezepte/kuerbis-quiche-herzhaft-lecker>



Foto: Colourbox.de

# WHAT'S NEW?

Eine Übersicht der brandneuen ahs-Angebote im Wintersemester 2022/2023 gibt's hier:



## 1. Medialer Studi-Pausenexpress refreshed und „WarmUpExpress“:

Wir haben die Lösung für dein Warm-up, wenn es mal zu kalt sein sollte: Das Update des medialen Studi-Pausenexpresses. Euch stehen 15 neue Bewegungsvideos über die Lernplattform ILIAS in digitaler Form zur Verfügung. Von Kräftigung über Mobilisation bis hin zu Entspannung wird in jeder Session ein sportlicher Schwerpunkt gesetzt, um euch ganz ohne hohe Energiekosten einzuheizen- und das zu jeder Tages- und Nachtzeit. Ganz nebenbei stärkt ihr mit der Durchführung der Übungen euer Wohlbefinden und steigert eure Konzentration im Uni-Alltag. Zusätzlich hält der neue „WarmUpExpress“ aktivierende Übungen für Schreibtisch, Bibliothek und Büro für euch bereit.

## 2. Der Trainingsraum bekommt einen neuen Anstrich ...

... aber nur inhaltlich! Nach langer Corona-bedingter Nicht-Nutzung des kleinen aber feinen Trainingsraums am Campusbereich Sport/Kugelberg starten wir im Wintersemester 2022/2023 mit speziellen Gesundheitssportangeboten durch, bei denen die Teilnehmenden ihr Workout an geführten und freien Trainingsgeräten absolvieren. Nicht selten führt der überwiegend sitzende Studien- sowie Arbeitsalltag bei den Studierenden und Beschäftigten der JLU zu körperlichen Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich. Mit den neuen, stark gesundheitsorientierten Kursen finden die Angehörigen der JLU spezielle Gesundheitssportangebote an Trainingsgeräten, um diesen Beschwerden präventiv vorzubeugen und den sitzenden Alltag aktiv auszugleichen. Je nach Trainingsziel und individuellem Bedürfnis, stehen den Teilnehmenden verschiedene Kursinhalte zur Auswahl, die von qualifizierten ahs-Kursleitenden angeleitet und betreut werden. Neben dem gesundheitsfördernden Aspekt sind das Training in kleinen Gruppen und eine sehr individuelle Betreuung durch qualifizierte Übungsleitende das Aushängeschild der neuen Gesundheitssportangebote des ahs, die hier zu finden sind: [Sportprogramm – Allgemeiner Hochschulsport \(uni-giessen.de\)](#)

## 3. Zuwachs in der Sportartenvielfalt

Stillstand bedeutet Rückschritt. Und so kommen immer wieder neue Sportarten in das ahs-Programm hinzu. Im Wintersemester 2022/23 könnt ihr euch auf die Kurse Bauchtanz kombiniert mit Beckenbodentraining, Hallenhockey, Faszientraining, Cheerdance sowie Schach freuen. [Sportprogramm – Allgemeiner Hochschulsport \(uni-giessen.de\)](#)

## NICHT VERPASSEN!

<b>17.10.2022 – 10.02.2023</b>	Sportprogramm Wintersemester 2022/23
<b>21.11. – 25.11.2022</b>	„Be active!“- Die ahs-Aktivwoche
<b>25.11.2022</b>	Ballschlacht
<b>06.03. – 10.04.2023</b>	Sportprogramm Winterferien 2023

An allen Feiertagen und in den Weihnachtsferien 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:** Juliane Ebel, Valerie Flintrop, Nidal Ghandour, Rebecca Hofmann-Raufuß, Victoria Klein, Lilli Koch, Lena Schalski

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

**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)