

Gesund und motiviert durch den Corona-Alltag

Die 10 wichtigsten Corona-Gesundheits-Tipps der Sport- und Gesundheitsexperten an deiner Uni

- Bitte nutzt die Verweise auf die [thematischen Hyperlinks](#). Für Ergänzungen an uns unisportzentrum@tu-freiberg.de sind wir sehr dankbar -

Hygienisiere deinen (Arbeits-) Alltag!

Sowohl daheim, im Büro, im Labor, im Hörsaal oder im urbanen Outdoorbereich gilt ein erhöhter Hygieneselbstschutz – mittlerweile besser bekannt als [AHA-Regeln](#). Dieser soll durch das Tragen von [Mund-Nase-Bedeckungen](#), durch das Einschränken unnötiger Personen- und Körperkontakte und durch eine intensive wie regelmäßige Kontaktflächendesinfektion bewerkstelligt werden. Hier ein paar kurze aber wertvolle Alltagstipps:

- ▶ Halte **Abstand** und sei rücksichtsvoll – wer drängelt macht etwas falsch.
- ▶ Entwickle dein eigenes **No-Touch-Begrüßungsritual** oder nicke einfach freundlich mit dem Kopf.
- ▶ Nach der sanitären Entspannung und vor dem Essen – **Händewaschen** nicht vergessen! Eine biologische **Seife** ist ein perfektes Desinfektions- und Reinigungsmittel. Eine **Nachcremung** ist besonders in der kalten Jahreszeit sehr zu empfehlen.
- ▶ Dein **Mund- und Nasenschutz** ist wertvoll – pflege ihn! Regelmäßiges Waschen und die Aufbewahrung in isolierten Tüten ist sinnvoll. Dein hochgezogener Alltagsschal ist keine gute Lösung!
- ▶ Wer eine Maske dauerhaft trägt, sollte regelmäßige **Tragepausen** einrichten. Nach **maximal 2h** empfehlen wir dir eine kurze Atemübungs- und Bewegungspause. Optimaler Weise gehst du kurz an die **frische Luft** oder stellst dich an das geöffnete Fenster und vollführst eine **bewegte Pause**. Eine Vielzahl an Mitmach-Beispielen findest du hier: <https://www.adh.de/service/hsp-onlinekurse/>

Keep in Touch... but do not Touch!

Nutze die Möglichkeiten des World-Wide-Webs um dich mit deinen Kolleginnen, Kollegen oder Kommilitonen auch weiterhin auf einer emotional-persönlichen Ebene zu treffen und auszutauschen. Online-Gesellschaftsspiele wie die [Montagsmaler](#) oder [Stadt, Land, Fluss](#) bieten euch digitalen Gruppenspaß. Über Web-Konferenzen via Skype oder BBB sind gemeinsame Koch- und Genussabende ein ganz besonderes Genusserlebnis. Hier findet ihr eine kurze [Anleitung](#) dazu. Wer gemeinsam etwas TV schauen möchte aber kein Geld für NetFlix etc. ausgeben möchte, wird zum Beispiel hier fündig: www.watch2gether.com.

Beweg dich fit!

Nur wer seinen Körper und seinen Geist auf Trab hält, bleibt fit und leistungsfähig! Nutze die Möglichkeit der kostenfreien [„Unisport-Live-Sessions“](#) ab dem 09.11. online angeboten. Ergänzend dazu findest du eine Vielzahl an [digitalen Sport- und Fitness-Vorschlägen](#) auf der Website des Gesundheitsmanagements der TU Freiberg. Besonders vielseitig und empfehlenswert sind die qualifizierten [Bewegungsvideos des allgemeinen deutschen Hochschulsportverbandes](#). [Individualsport im Freien](#) ist nicht nur zu Corona-Zeiten zu empfehlen.

Geh raus und genieße die Natur!

Atme durch, schau dich in deiner Stadt, deiner (neuen) Umwelt um, lerne deine Umgebung kennen. Spaziergänge und Wanderungen bieten sich optimal an um mental abzuspannen oder als Revitalizer für das alltägliche Lernen. Das Unisportzentrum bietet dir hierfür eine [Auswahl an tollen Wandertouren](#) an, die unser qualifizierter Wanderguide Christian speziell zusammengestellt hat. Lass dich einfach motivieren aber bedenke hierbei dennoch die aktuellen Kontaktbeschränkungen (2 Hausstände). Eine erlebnisoptimierte Outdoor-Entdecker-Option stellt das mittlerweile allseits bekannte [Geocaching](#) dar.

Let's do it NOW! ! It's Anti-Procrastination-Time

Trimm deinen [Fokus auf das Wesentliche in deinem Studium](#) oder auf dein schon lange verfolgtes Projekt. Die digitalen Tools im WWW bieten dir sehr hilfreiche Möglichkeiten auch gemeinsam Lernerfolge zu erzielen ([Lerntandems](#)). Gerade jetzt ist es wichtig deine Arbeit im [Homeoffice zu optimieren](#).

Relaxe auch mal!

Die aktuellen Studien zu den Belastungswirkungen der Corona-Pandemie auf Studierende und Beschäftigte belegen, dass das Verhältnis aus positivem und negativem Stress ein bedächtiges Gefälle bekommt. Wir raten daher zu regelmäßigen Pausen und bieten dir hier einige [Entspannungsangebote](#) auf der TU-Website. Das vielen Orts von Leistungssportlern beachtete Prinzip der Superkompensation, gilt gleichermaßen auch im Bereich des Lernens. Leistungssteigerungen stellen sich erst durch ein optimales Verhältnis aus Trainings-/Lern-Reiz und Erholung ein. Nur ein gesunder Körper und erholt Geist ist leistungsfähig und belastbar.

Lass dich und deine Laune nicht runterziehen – bleib psychisch gesund!

Du fühlst dich bereits stark gestresst, physisch ausgelaugt und sogar mental überbelastet? An dieser Stelle gilt es Hilfe zu suchen und sich primär um deine Gesundheit zu kümmern. Auf der Seite des Gesundheitsmanagements haben wir dir [Ansprechpartner zur psychischen und mentalen Hilfe](#) aufgelistet.

Geh auch mal offline!

Bei all den digitalen Notwendigkeiten und tollen Helferlein des Alltags, ist es wichtig längere analoge Phasen und Online-Pausen einzulegen. Plane deinen Alltag mit vorab definierten Smartphone-Pausen und Phasen der Nicht-Erreichbarkeit – lies einfach mal wieder ein Buch. Eine wesentliche Gesundheitskomponente ist ein [gesunder Schlaf](#).

Iss dich glücklich! Gutes Essen und gesunde Ernährung

Essen ist mehr als nur eine Notwendigkeit. Essen ist Glück, Liebe, Kraft – ein kulinarischer Orgasmus! Beschäftige dich mit dem A und O deiner Leistungsfähigkeit – einer [guten und gesunden Ernährung](#). Lerne regionale Anbieter und kleine Fach- und Biohändler kennen. Suche den Genuss und entwickle deinen Geschmack – vielleicht beim gemeinsamen Online-Cooking.

Achte auf deinen Flüssigkeitshaushalt! Es hilft, das Immunsystem durch ausreichende Flüssigkeitszufuhr von etwa 2-3 Litern pro Tag zu stärken, und zwar nicht erst, wenn man krank wird.

Wage Neues!

Die [Kultur](#) hat zu!? Du findest sie trotzdem! Kulturinteressierten und Neueinsteigern bieten sich vielerlei kreative Wege [Museen, bildende Kunst](#) oder akustische Hörgenüsse auch online zu genießen. Es gibt so viele Dinge, die du tun kannst, wenn du alleine zuhause bist. Für quasi alles gibt es online Anleitungen und Videos, mit denen du kostenlos dein Wissen erweitern und auffrischen kannst. Hier eine kleine Liste an Ideen:

- ▶▶ Lerne eine neue Sprache oder frische deine bisherigen Kenntnisse auf.
- ▶▶ Krame dein verstaubtes Musikinstrument aus der Ecke.
- ▶▶ Lerne stricken oder nähen.
- ▶▶ Lerne neue Tanzschritte.
- ▶▶ Schreibe Gedichte oder gleich ein ganzes Buch.
- ▶▶ Erneuere alte bereits fast vergessene Freundschaften.
- ▶▶ Lerne kochen oder backen.

Wir bedanken uns bei den vielen kreativen Ideen und Vorschlägen unserer universitären Hochschulpartner – Danke!

Bleibt alle gesund und motiviert!

Ever Team vom Gesundheitsmanagement und Unisport der TU Bergakademie Freiberg