

WORUM GEHT'S?

Bewegung, Psyche und Ernährung—die 3 Bereiche der Gesundheitsförderung, sollen im Zuge des Projektes „Gesunde Studierende“ zur gesundheitlichen Verbesserung der Studierenden auf der FH Burgenland beitragen

Fachhochschule Burgenland GmbH

Campus I
7000 Eisenstadt
7423 Pinkafeld

www.fh-burgenland.at



PROJEKT- INFORMATION



Gesunde Studierende

BEWEGUNG

Körperliche Aktivität in der Natur als Ausgleich zum Alltag in den Räumen der FH, ist wertvoll für Körper und Geist - das persönliche Wohlbefinden wird gefördert!

Cooper Lauftest:

Laufe in 12 Minuten so weit du kannst!

Zielwerte:

M: 2400-2800 m (Alter 20-29)

W: 2100-2500 m (Alter 20-29)



PSYCHE

Um im Studium gute Leistungen erzielen zu können, braucht man klare Gedanken, keine unnötigen Stressbelastungen und sollte psychisch ausgelastet sein.

Atemkreislaufübung nach Dr. Andrew Weil:

Diese Methode gilt als natürliches Beruhigungsmittel zum Stressabbau.

4-7-8 Methode

- Leg deine Zungenspitze hinter deine oberen Schneidezähne
 - Atme mit einem Seufzer durch den Mund aus
 - Atme durch die Nase wieder ein und zähle dabei bis 4
 - Halte den Atem 7 Sekunden an
 - Ausatmen durch den Mund
 - Seufze und zähle dabei bis 8
- Atemkreislaufübung 4x durchführen!



ERNÄHRUNG

Das Wissen über gesunde Lebensmittel und deren nährstoffschonenden Zubereitung stellt einen bedeutenden Aspekt für die Gesundheitsförderung von Studierenden dar.

Rezept für einen Smoothie:

Fruchtiger Popeye:

- 1 Handvoll Spinat
- 1 Birne
- 1/2 Banane
- 1 Handvoll Zitronenmelisse

