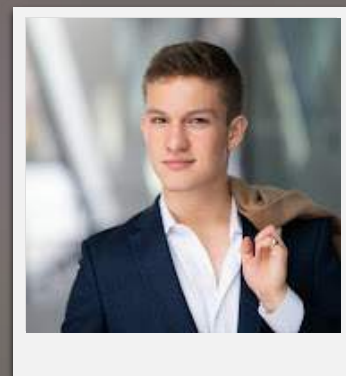
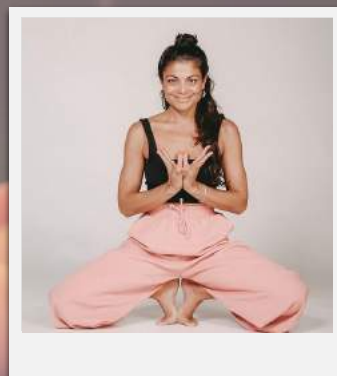
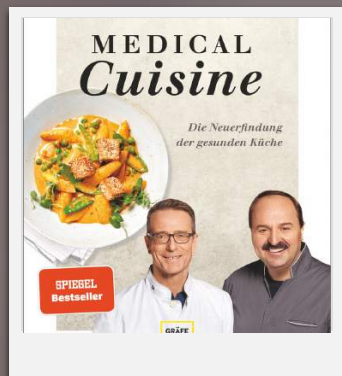
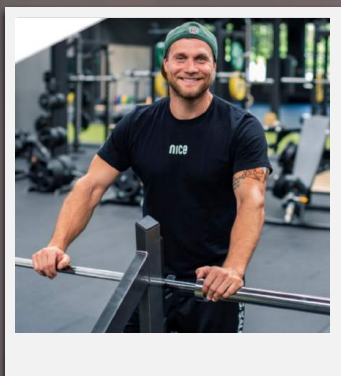


# HfWU4Health

## Der Digitale Feel Good Campus

Ausgabe 3  
Januar 2022

*new year*  
~~new me~~  
*better me*



HfWU4Health

# Editorial

## Der „DIGITALE FEEL GOOD CAMPUS“ geht in die dritte Runde

**Liebe Leserinnen und Leser,**

zu Jahresbeginn haben gute Vorsätze wieder Hochkonjunktur - mehr Bewegen, gesünder Essen, Abnehmen stehen sehr weit oben auf der Zielliste.

Deshalb zeigen wir in dieser Ausgabe tolle Wintersportmöglichkeiten für mehr Bewegung in unserer Region.

Für alle, die etwas Ausgefallenes und Gesundes in der Küche ausprobieren möchten, haben der Sterne- und Fernsehkoch Johann Lafer und Ernährungsexperte Matthias Riedl praktische Genussrezepte für uns erstellt.

Auch wenn es mit Blick auf die nahenden Klausuren bereits etwas spät erscheint, erklärt der YouTuber Niklas Steenfatt sinnvolle und vor allem stressfreie Lernstrategien. Ein guter Vorsatz wäre sicherlich diese ab kommenden Sommersemester zu testen und beharrlich zu nutzen.



Ein großes Dankeschön an all unsere Unterstützer dieser Ausgabe! Vielen Dank, dass ihr Teil dieses Projekts seid.

Sie wollen auf dem Laufenden bleiben und regelmäßig mit aktuellen Tipps rund um die Themen Ernährung und Bewegung versorgt werden? Sie haben Lust auf coole Challenges? Dann folgen Sie unserem Instagram-Kanal [@hfwu4health](https://www.instagram.com/hfwu4health).

Danke, dass Sie unser Gesundheitsmagazin lesen!

Michael Reiher

# Storyline

## New Year - Better Me

In einigen Artikeln sind Videos zum Mitmachen und Nachkochen verlinkt, diese sind mit einem kleinen Symbol hervorgehoben. Wer noch auf den Social Media Kanälen oder Homepages weiterstöbern möchte, kann direkt den Links folgen, die auf den jeweiligen Schriftzügen gesetzt sind.

### Bewegung

- Wintersport in der Region **3**
- NICE Athletic Club by Mimi Kraus **5**

### Ernährung

- Pesto Risotto von Johann Lafer **6**
- Veganer Vanillemilchreis von Johann Lafer **7**

### Stressmanagement & Entspannung

- Yoga mit Bina Maqbool **8**

### Spotlight

- Die perfekte Lernmethode von Niklas Steenfatt **9**



# Wintersport in der Region

Sie fragen sich, welche Wintersportarten es eigentlich gibt? Wintersportarten werden immer beliebter und finden auch während der Corona-Pandemie immer mehr Gefallen, da sie meist an der frischen Luft ausgeübt werden können. Im folgenden Beitrag stellen wir Ihnen die Klassiker vor.

## Schlittschuhlaufen

Welche Figur geben Sie beim Eislaufen ab? Sind Sie der elegante Eistänzer, der die Schlittschuhbahnen in erster Linie dazu nutzt, um elegante Pirouetten und federleicht erscheinende Sprünge aufs Eis zu zaubern? Oder machen Sie mit dem Helfer-Pinguin die Schlittschuhbahn unsicher?

Schon klar, dass für die meisten Schlittschuhbahnen eher ein feindliches Territorium sind, und dass viele Gehversuche darauf eher an unbeholfenes Stolpern erinnern als an Grazie und Anmut. Aber auch wir alle, die auf Eislaufbahnen eine eher schlechte Figur abgeben, müssen schon zugeben, dass Schlittschuhlaufen eine ganze Menge Spaß machen kann.

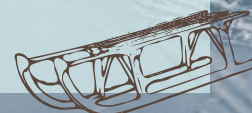
Übrigens, die nächsten Eishallen befinden sich für den HfWU-Standort Nürtingen in Wernau und für den HfWU-Standort Geislingen in Neu-Ulm.



Schlittenfahren ist kinderleicht und für jedes Alter geeignet. Bestimmt haben Sie oder Ihre Eltern noch einen alten Schlitten im Keller oder auf dem Dachboden verstaut. Nun brauchen Sie nur noch Schnee und den perfekten Hang - und los geht die rasante Fahrt.

Der Rodelhang in Beuren liegt in der Nähe von Nürtingen und verspricht Rodelspaß vom Feinsten. Außerdem befindet sich in nur 0,6 Kilometern Entfernung der Gipfel Hohbölle (514m), der vor oder nach dem Rodeln zu einer kleinen, winterlichen Wanderung einlädt. Die Bobbahn in Donnstetten auf der schwäbischen Alb ist für beide Standorte bestens geeignet. Vielleicht kennen Sie aber auch schon einen kleinen Abhang in Ihrer direkten Umgebung?!

## Schlittenfahren





# Skifahren

Für alle Skibegeisterten oder diejenigen, die mit dem Skifahren anfangen möchten, gibt es gute Gründe, dies im Winter anzufangen oder weiterzuführen – denn Skifahren macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch viele Vorteile mit sich. Es sorgt nicht nur dafür, dass der Vitamin D-Speicher aufgefüllt wird und Muskeln dabei aufgebaut werden, sondern es bringt der Natur näher und lässt neue Kontakte knüpfen. Nicht zu vergessen ist die wunderschöne Aussicht auf die Winterlandschaft und die Aufrechterhaltung der Motivation, da die Fortschritte sehr schnell erkennbar sind.

Sie möchten hier in der Umgebung Skifahren? Kein Problem!

Für alle Geislinger bietet sich das Skigebiet Bläsiberg-Wiesensteig optimal als Anlaufpunkt an. Geboten werden hier 4,3 km Piste, drei Skilifte und bestens für die Abfahrt ausgelegte Pisten.



Langlauf, Skating oder Nordic Cruising hat den Ruf eines Rentnersports. Zu unrecht! Denn bei dieser Sportart werden schon bei geringerer Geschwindigkeit 95% der Muskulatur aktiviert, und kaum eine Sportart verbrennt so viele Kalorien wie diese. Weitere (gesundheitliche) Vorteile sind beispielsweise die Verbesserung der Balance und Koordination, die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und die Förderung der Durchblutung. Auch der Erholungseffekt durch viel frische Luft und die Sonne darf nicht vergessen werden. Wer im Winter also gerne draußen Sport machen und seinen Geldbeutel etwas schonen möchte, der sollte dem Langlauf eine Chance geben. Vorkenntnisse sind nicht vonnöten, es reicht ein Einsteigerkurs – ein weiterer Pluspunkt dieser Sportart.

Für diejenigen, die auf den Trend des Langlaufs aufspringen möchten, gibt es die Geislinger Loipe. Diese erstreckt sich bei guter Schneelage für eine schöne Langlauf tour über 6–8 km.

# Langlauf



Worauf warten Sie? Entscheiden Sie sich für Ihre Lieblingssportart und erleben Sie ein winterliches Abenteuer!






## DAS FITNESSSTUDIO VON MIMI KRAUS

Der **NICE Athletic Club** ist einzigartig in Göppingen. Sie werden kein besser ausgestattetes Gym in ganz Deutschland finden. Mit top modernem Equipment in einer echt heißen Industriehalle ist genug Platz für schweißtreibende Workouts, egal ob als blutiger Anfänger oder passionierter Profi. Vom normalen Performance-Training über CrossFit und Body Building bis hin zum Gesundheits-Training findet hier jeder den passenden Bereich - denn im NICE Athletic Club ist alles möglich.



Der Mann hinter der Idee und Umsetzung des NICE Athletic Clubs, **Michael "Mimi" Kraus**. Er ist einer der bekanntesten und einflussreichsten Handball Profis.

Mimi betreibt selbst schon viele Jahre erfolgreich Fitness als zertifizierter CrossFit Level 1 Trainer und hat auf Basis dessen 2020 die Vision vom eigenen Fitnessstudio umgesetzt.

Sein Gym eignet sich somit perfekt dazu, um die Neujahrsvorsätze und das Arbeiten an einem besseren, aktiveren und gesünderen Ich zu verwirklichen. Von zu Hause aus lassen sich diese Vorsätze natürlich auch angehen - Inspiration für ein klassisches Homeworkout finden Sie hier: 



Mimi ist außerdem ein großer "Coffeelover" - seit Anfang diesen Jahres besitzt er sogar seine eigene Rösterei. Im NICE Athletic Club befindet sich eine Kaffee-Bar, an der das Fachsimpeln mit den Coaches bei einzigartigen Kaffeespezialitäten möglich ist.

Denn Kaffee gibt nicht nur einen Kick, sondern ist in Maßen sogar gesund und kann mehr als Sie denken. Hier sind Mimi's fünf Gründe, um Kaffee zu trinken:

1. Kaffee macht glücklicher
2. Kaffee verbessert die Performance
3. Kaffee unterstützt eine Gewichtsreduktion
4. Kaffee schützt die Leber
5. Kaffee enthält Antioxidantien



[nice\\_athletic\\_club](https://www.instagram.com/nice_athletic_club)



[mimikraus](https://www.instagram.com/mimikraus)



[www.nice-fitness.de](http://www.nice-fitness.de)

# Pesto-Risotto

## mit kleinen Schmortomaten

Gesunde Ernährung 2.0 – Die Revolution des Essens. Aus heilender Gesundheitsküche wird alltagstaugliche Genussküche. Vom Duo der Starexperten in Sachen Genuss und gesunde Ernährung:

**Johann Lafer** und **Dr. Matthias Riedl** (Ernährungsmediziner, Diabetologe, ärztlicher Direktor und Gründer des medicum Hamburg).


Credit @Medical Cuisine


### Los geht's:

- Basilikum waschen, Blätter abzupfen, ein paar davon für die Garnierung beiseitelegen und den Rest grob hacken. Knoblauch schälen und würfeln. Beides mit 4 EL Olivenöl in einem hohen Becher mit einem Mixstab zu einer feinen Paste pürieren.
- Schalotten schälen, würfeln und in 1 EL Olivenöl anschwitzen. Den Reis hinzufügen, kurz mitdünsten, die Brühe hinzugeben und alles bei schwacher Hitze ca. 45 Min. garen lassen.
- Kirschtomaten waschen und in 1 EL Olivenöl in einer Pfanne 6-8 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
- Wenn der Reis nach ca. 45 Min. die Brühe zum größten Teil aufgesogen hat und gar ist, den Topf vom Herd nehmen. Das Basilikumöl und den geriebenen Parmesan unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
- Zuletzt den Risotto in die Teller geben und mit den geschmorten Tomatenrispen und Basilikumblättern garnieren.



Johann Lafer ist ein österreichischer Koch, Fernsehkoch, Unternehmer und Sachbuchautor. Lafer ist vor allem durch Kochsendungen wie "Genießen auf gut deutsch" oder "Lafer! Lichter! Lecker!" und seine zahlreichen Kochbücher bekannt geworden.

 [www.lafer.de](http://www.lafer.de)

 [johann.lafer](https://www.instagram.com/johann.lafer)

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit:  
ca. 25 Min. + 45 Min.  
Garzeit

Pro Portion:  
ca. 330 kcal / 7 g E / 19 g F  
/ 31 g KH / 2 g BST

enjoy!



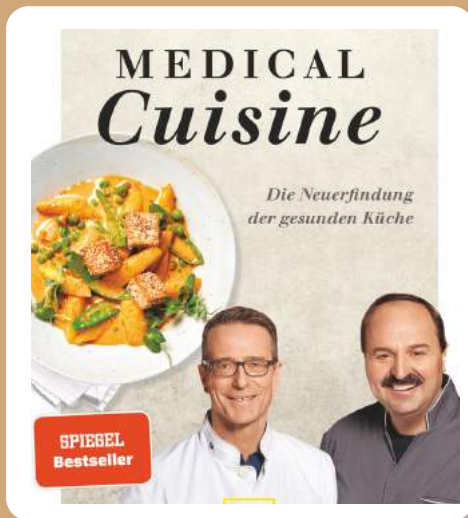
### Zutaten:

- 1 Bund Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 6 EL Olivenöl
- 2 Schalotten
- 150 g Rundkornnaturreis
- 750 ml Gemüsebrühe
- 4 Kirschtomatenrispen (à 80–100 g)
- Salz, schwarzer Pfeffer, Zucker
- 40 g frisch geriebener Parmesan
- 1 EL Zitronensaft



# Veganer Vanillemilchreis mit Zimtbirnen

von Starexperten Johann Lafer und Dr. Matthias Riedl



Dass eine gesunde Ernährung der Schlüssel für unsere Gesundheit und für ein längeres Leben ist, hat sich schon längst herumgesprochen. Doch oft impliziert gesunde Ernährung Verzicht und wenig Genuss. Momente des Genießens helfen aber, uns vor dem Stress im Alltag zu schützen und stellen den negativen Gefühlen positive entgegen. Das Buch erklärt genau, wie es gelingen kann, Genuss mit Heilung im Alltag aktiv zu verbinden. Dazu werden die Lieblingsrezepte der Deutschen von Johann Lafer und Dr. Riedl in gesunde Klassiker verwandelt. Es wird genau erklärt, wie die Rezepte auf gesund getrimmt werden und welche Rolle dabei die heilenden Lebensmittel spielen. Nicht der Verzicht, sondern der Genuss steht im Vordergrund!

Credit @Medical Cuisine

## Und so einfach geht's:

- Vanilleschoten der Länge nach aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Schoten und Mark, Zitronensaft- und schale, Mandeldrink, Birnensaft und eine Prise Salz in einen Topf geben. Rundkornreis zufügen, untermischen und bei schwacher Hitze offen ca. 45 Minuten weich garen. Dabei gelegentlich umrühren.
- Während der Reis kocht, die Birnen waschen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen und die Viertel in dicke Spalten schneiden.
- Das Öl in einer breiten Pfanne erhitzen und die Birnenspalten darin ca. 6 Minuten auf beiden Seiten goldbraun braten.
- Die Vanilleschoten aus dem Milchreis fischen und in Schälchen verteilen. Die Birnenspalten darauf anrichten und alles mit Zimt bestreuen.

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit:  
ca. 45 Min.

Pro Portion:  
ca. 370 kcal / 4 g E / 10 g F  
/ 62 g KH / 3 g BST

## Zutaten:

2 Vanilleschoten  
Saft und abgeriebene Schale einer 1/2 Bio-Zitrone  
750 ml Mandeldrink  
50 g Birnensaft  
Salz  
150 g Rundkornnaturreis  
2-3 kleinere reife Birnen  
30 g Kokosöl  
2 TL Zimt







# Yoga



## Was ist Yoga?

Entstanden ist Yoga aus dem Ayurvedischen und das schon vor circa 2000 Jahren. Es wird im Deutschen mit dem Wort „Verbindung“ wiedergegeben - daraus lässt sich ableiten, dass Körper und Geist verbunden sind und psychische Themen und Körper in einer Resonanz miteinander stehen.


Aus diesem Grund hat Yoga das Ziel, durch Körperpositionen (Asanas), Dehnungen und Atemübungen (Pranayamas) den Körper, den Geist und auch die Seele in ein ausgewogene Einheit zu bringen. Aufgrund dessen hat sich Yoga über die Jahre zu einem populären Lifestyle zum Abbau von Stress und zur Stärkung des Körpers in der westlichen Welt herauskristallisiert.


Ganz wichtig ist es, die eigene Atmung zu kontrollieren, denn diese ist essentiell wichtig, um entspannen zu können und Stress abzubauen. Yogaübungen wirken sich aufgrund des Zusammenspiels von Körper, Geist und Seele somit nicht nur positiv und stärkend auf den Körper aus, sondern auf das gesamte innere Wohlbefinden. Dies hat zur Folge, dass man entspannt, sein inneres Gleichgewicht findet, sowie einen wohl geformten Körper und eine aufrechtere Haltung bekommt.

"Durch meinen indischen Opa bin ich bereits als Kind mit Yoga in Kontakt gekommen. Nach dem ersten schweren Schicksalsschlag, den ich erleben musste, hat Yoga buchstäblich mein Leben gerettet.

Alle Bedürfnisse sind individuell, und natürlich ist jeder Körper anders. Daher kann Einzelcoaching am schnellsten Ergebnisse bringen.

Wegen mehrerer traumatischer Erlebnisse kann ich andere begleiten, deren Traumata zu lösen und ein gesundes, glückliches Leben zu führen..." Bina Maqbool

 [Bina Maqbool](#)

 [charmed\\_by\\_yoga](#)

## Weitere Effekte von Yoga:

- Es lässt Sie ruhiger und gelassener werden
- Verbessert den Schlaf
- Verbessert die Konzentration
- Stärkt das Immunsystem

# Namaste



## Yoga zum Entspannen

Hier geht es zum Yoga-Video von Bina Maqbool.

Es beinhaltet Übungen zur Entspannung, Anti-Stress und Ruhe  
Schnappen Sie sich hierfür Ihre Yogamatte und los geht's.



# DIE PERFEKTE LERNMETHODE

VON NIKLAS STEENFATT

Die meisten Studenten verwenden ineffektive Lerntechniken. Wenn auch Sie zu der großen Mehrheit gehören, die Zeit damit verbringt, Ihre Unterlagen mehrfach zu lesen, Sachen anzustreichen, Inhalte abzuschreiben und zusammenzufassen, dann sind diese Tipps genau richtig für Sie. Es ist wissenschaftlich belegt, dass mit den folgenden aufgelisteten Tipps bessere Resultate erzielt werden können.

Probieren Sie es doch mal aus!

**1** Karteikarten machen

**2** Die App **Anki** herunterladen und regelmäßig benutzen

**3** Das Lernen auf mehrere Tage verteilen

**4** Das Gelernte praktisch anwenden

**5** Altes Wissen regelmäßig anwenden, damit es nicht verloren geht



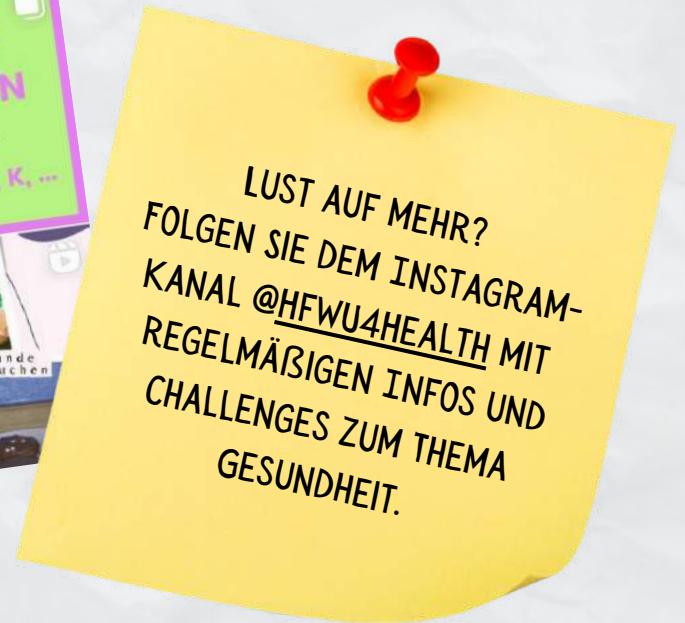
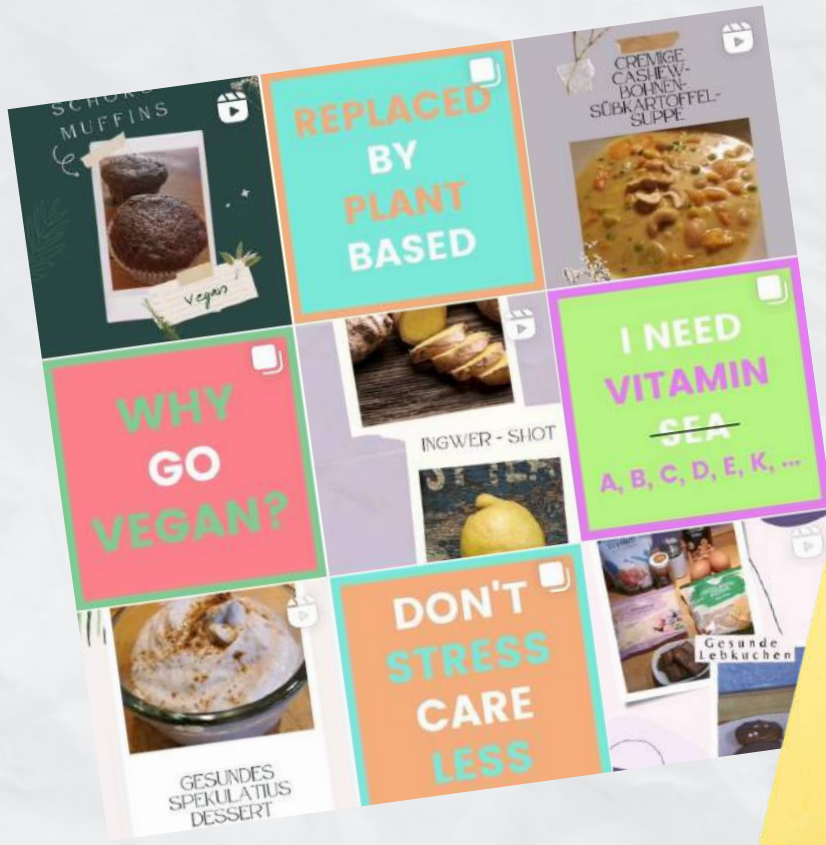
[Hier gehts zum Video](#)



## Das ist Niklas Steenfatt

Er hat 142.000 Abonnenten auf Youtube und in Hamburg, Cambridge und Paris Informatik und Mathematik studiert. Derzeit arbeitet er als Software Engineer bei Facebook in London. Auf seinem YouTube-Kanal erzählt er von seinen Erfahrungen und gibt Tipps rund um Produktivität, Bildung und Karriere.





# Impressum

Projektteam Studentisches Gesundheitsmanagement

Wissenschaftliche Leitung: Prof. Dr. Michael Reiher

Redaktionelles Team:

Fleur Iglar

Helena Roller

Mona Weber

Romy Sperl

Geislingen an der Steige, Januar 2022



**HfWU4Health**