

# seitenwechsel

● WiSe 2021/22 HOCHSCHULSPORTMAGAZIN DER UNIVERSITÄT GÖTTINGEN

## DIGITAL FLEXIBEL GESUND

### INTERVIEW

mit  
Dr. Arne Göring und  
Anna Geisenhainer

Hochschulsport für Dummies  
Gesunde Snacks  
Forum Wissen Update

**my.SPORT**  
HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN



# JUNG SEIN ZAHLT SICH AUS!

Spare bis zu 30 %\*  
auf die wichtigsten  
Versicherungen.

**PLANLOS**  
WILLKOMMEN

\* Gilt ab 01. Januar 2020 für junge Erwachsene bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres auf Privathaftpflicht (30%), Hausrat (30%), Unfall (bis zu 20%) und Rechtsschutz (12%).



**Vertretung Meier & Warneke OHG**

Königsberger Str. 2  
37083 Göttingen  
Tel. 0551 507360 Fax 0551 5073631  
[www.vgh.de/meier.warneke](http://www.vgh.de/meier.warneke)  
[mw.ohg@vgh.de](mailto:mw.ohg@vgh.de)

**fair versichert**



 **Finanzgruppe**



# Liebe Lesende,

vor zwei Jahren noch unvorstellbar: wir haben schon das dritte Semester unter besonderen Bedingungen erlebt. Das Sommersemester war wieder ein Semester, in dem (fast) alle Veranstaltungen digital angeboten wurden und sich doch schon eine gewisse Routine bei den Videokonferenzen eingestellt hatte.

So stand auch unser Interview mit dem kommissarischen Leiter des Hochschulsports Dr. Arne Göring und Healthy-Campus-Koordinatorin Anna Geisenhainer unter den Vorzeichen der Pandemie. Wie musste der Hochschulsport sein Angebot aufgrund zahlreicher Lockdowns anpassen? Wie steht es um die Zukunft des Sports? Diese und viele weitere Fragen werden ab Seite 20 beantwortet.

Während viele Studierende mittlerweile eine gewisse Routine im digitalen Studium haben, haben manche noch nie unsere Universität, geschweige denn den Hochschulsport von innen gesehen. Wie die Hochschulsport-Anmeldung funktioniert und welche Sportarten wo angeboten werden, das hat Dr. Mischa Lumme unserer Reporterin Franziska Storm in einer exklusiven Führung erklärt.

Dies ist nur ein kleiner Vorgeschmack auf die neue Ausgabe des Seitenwechsels, in der euch noch viele weitere Artikel rund um Sport, Ernährung, Universitätsleben und Gesundheit erwarten.

Wir wünschen euch viel Freude beim Lesen und Entdecken. – *Euer Seitenwechsel-Team* –



**TEXT:**  
RICARDA PÜSCHEL



All articles are briefly summarised in English.

ISSN 0930-3308

**IMPRESSUM**

**Herausgeberin:**

Zentrale Einrichtung für den allgemeinen Hochschulsport  
Gutenbergstraße 60  
37075 Göttingen

**Komm. Leitung:**

Dr. Arne Göring (V.i.S.d.P.)  
Tel. 0551 39-25652  
E-Mail: zhs@sport.uni-goettingen.de

**Redaktionsleitung:**

Dr. Johannes Broermann  
Dr. Mischa Lumme

**AD & Satz:**

Mark Schöningh

**Redaktion:**

Peer Yousif Diercks, Louisa Hartmann, Christoph Kaiser, Alicia Konrath, Peer Kristoffersen, Katarina Manojlovic, Ricarda Püschel, Lea Ramke, Franziska Storm, Casey Sophie Tensfeldt, Jana Uther, Jana Winter

**Lektorat & Diversität:**

Cathrin Cronjäger

**Fotos:**

Freepik: artroomstudio // wayhomestudio,  
Johannes Broermann, Mischa Lumme, Yannik Freyberg, Lea Ramke, Archiv, Tafel Göttingen

**Anzeigen:**

Dr. Mischa Lumme  
Tel. 0551 39-25649  
E-Mail: mlumme@sport.uni-goettingen.de

**Druck:**

klartext  
Gedruckt auf 100% Altpapier, ausgezeichnet mit dem blauen Umweltengel und dem EUeco Label, FSC zertifiziert.

**Druckauflage:**

6.000

Das Magazin seitenwechsel entsteht in Kooperation der Zentralen Einrichtung für den allgemeinen Hochschulsport mit der Zentralen Einrichtung für Sprachen und Schlüsselqualifikationen.

**Kooperationen**

fair versichert  
**VGH**



allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband





# INHALTSVERZEICHNIS

## Wintersemester 2021/22



12

24

### Interview

## „digital, flexibel, gesund“

Dr. Arne Göring und Anna Geisenhainer über den Sport der Zukunft

20

### ❖ Kurz gemeldet

5-7

Schwimmbad	5
Sauna	5
Wel(l)come – Well done!	6
FamFit	6
Zertifikatsprogramm	7
FIZ Neubau	7

### Fitness gleich Körperkult?

16

Vom Streben nach dem perfekten Körper

### ❖ Infos aus dem Hochschulsport

17-19

### ❖ Bewegendes

20-29

### ❖ Auf my.sport

#### „Endlich wieder Studentinnenleben“

Trotz geschlossener Kneipen stieg der Alkoholkonsum während der Coronapandemie bedenklich an.

Trendsport Jumping Fitness – jetzt auch beim Hochschulsport



### ❖ Querbeet

8-16

<b>Hochschulsport für Dummies</b>	8
Wie es sich beim ersten Besuch anfühlt.	
<b>Wettkampfsport im Studium</b>	10
AStA-Sportreferat übernimmt Organisation und Kosten.	
<b>Ein „Haus für Alle“</b>	12
Im Frühjahr 2022 wird das „Forum Wissen“ eröffnet.	
<b>Credits für freiwilliges Engagement</b>	14
Service Learning besteht seit 2015 an der Uni Göttingen.	

### Wie Superman

24

Vorbilder können krank machen.

### Alles Low-Carb oder was?!

26

Wie ein Diättrend die Lebensqualität mindern kann.

### Snack-Falle Homeoffice überspringen

28

Gesunde Rezepte für Zwischendurch

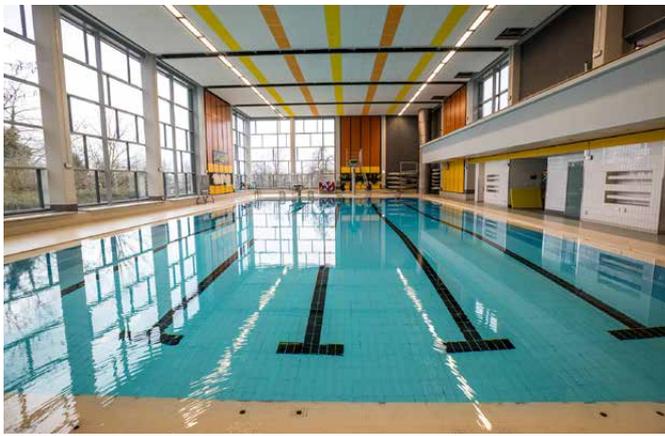
### ❖ Abpiff

30

### Chips statt Sport

30

Lockdownpläne und andere Märchen



## → Schwimmbad

Wir haben ein neues Konzept für unsere Schwimmhalle entwickelt. Ab sofort gibt es „freie Übungszeiten Schwimmen“, in denen individuell Bahnen geschwommen werden können. Diese Zeiten nutzen flexibel die freien Kapazitäten aus und sind jeweils zwei Wochen im Voraus einsehbar. Die Teilnahme an den freien Übungszeiten ist ohne Voranmeldung möglich, es wird lediglich ein Schimmbadeintritt auf der Mitgliedskarte benötigt. Eintritte zu Schwimmbad sind online oder am Infopoint erhältlich.



Infos unter:

[my.sport.uni-goettingen.de/blog/buchung-schwimmen-sauna](https://my.sport.uni-goettingen.de/blog/buchung-schwimmen-sauna)



## → Sauna

Kennst du schon unsere Saunalandschaft? Vor wenigen Jahren haben wir unsere Sauna komplett modernisiert und bieten zu gewohnt günstigen Tarifen eine wertvolle Auszeit vom Alltag. Neben der geräumigen finnischen Sauna lädt eine Farbsauna zum Schwitzen ein, der Ruhe-raum sowie die Sauna-Terrasse bieten ausreichend Platz für die Pausen zwischen den Saunagängen. Die Sauna ist werktags von 16:00 bis 22:00 Uhr geöffnet und am Wochenende besteht die Möglichkeit, die gesamte Saunalandschaft exklusiv für 2,5 Stunden zu buchen.



Fotos und Informationen zur Buchung:

[my.sport.uni-goettingen.de/blog/saunalandschaft](https://my.sport.uni-goettingen.de/blog/saunalandschaft)



Anzeige

my.FIZ



Dein Uni  
Fitnessstudio

- ✗ 1200 m<sup>2</sup> Trainingsfläche
- ✗ großer HammerStrength Freihantelbereich
- ✗ Functional Training Area
- ✗ digitale Trainingsplanung mit eigener Studio-App
- ✗ Teilnahme am Hochschulsportprogramm mit über 100 Sportarten möglich



→ Wellcome – Well done!

Der Hochschulsport begrüßt alle Studierenden, die neu nach Göttingen kommen. Mit den Wel(l)come Karten möchten wir eine interaktive Hilfe bieten, die neue und interessante Orte oder Aktivitäten zu den Themen Gesundheit und Hochschulsport vorstellt. Ein paar Geheimtipps haben wir für euch auch versteckt, die nicht nur das Potenzial haben eure Freizeit aufzuwerten, sondern auch ein gesundes erfolgreiches Studium begünstigen. Well done, also! Unsere Wel(l)come Aufsteller findet ihr an verschiedenen Orten auf dem Campus. Schnappt euch eine Postkarte und gelangt mit jedem Scan des QR-Codes zu neuen Inhalten!



Infos unter

<https://www.healthycampus-goettingen.de/studierende/walk-of-welcome/>



→ FamilienFit

Pünktlich zur kalten Jahreszeit startet unser FamilienFit-Angebot wieder. In einer Bewegungslandschaft betreuen wir zwischen 10.00 und 13.15 Uhr die Kinder, damit die Eltern an unseren Angeboten teilnehmen können. Parallel findet Yoga, Group Fitness, Indoor Cycling oder Floorball statt. Für die Kinderbetreuung ist keine vorherige Anmeldung erforderlich. Die Teilnahme an den Sportkursen ist spontan mit einer Online-Anmeldung möglich. Für die Teilnahme an den Kursen ist die Mitgliedschaft Basis vorausgesetzt.



Infos unter

[my.sport.uni-goettingen.de/kinder/familienfit](http://my.sport.uni-goettingen.de/kinder/familienfit)



Anzeige

**Just climb**

**1.750 qm Kletterfläche  
davon 400 qm Boulder**

- Bouldern und Klettern unter einem Dach
- Viele Kursangebote für alle Level
- Günstige Studi-Preise
- Große überdachte Außenboulderwand

[www.roxx-kletterzentrum.de](http://www.roxx-kletterzentrum.de)

**Ansprechpartner:**

Tim Bartzik

Sportzentrum am Sprangerweg

E-Mail: [info@roxx-kletterzentrum.de](mailto:info@roxx-kletterzentrum.de)



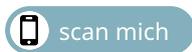


## → ZESS-Kurse Gesundheitskompetenz

Das Angebot „Gesundheitskompetenz“ des Hochschulsports startet im Wintersemester mit vielen spannenden Seminaren und Workshops. Unter dem Motto „Gesund leben, studieren und forschen“ werden in Kooperation mit der Zentralen Einrichtung für Sprachen und Schlüsselqualifikationen (ZESS) Veranstaltungen zu Gesundheitsthemen angeboten, die Studierende aller Fachrichtungen zu zertifizierten Gesundheitsmanagern ausbildet. Von Sport und Bewegung über Ernährungsthemen bis zu psychosozialen Gesundheitsfragen bietet das Schlüsselkompetenzangebot des Hochschulsports einen vielfältigen Einblick in die Gesundheitsforschung und -förderung.



Anmeldung über die Seiten der ZESS möglich:  
<https://www.uni-goettingen.de/de/423445.html>



## → FIZ Neubau

Wir wollen uns immer verbessern! Daher ruhen wir uns nach der Modernisierung des FIZ im letzten Jahr nicht aus, sondern arbeiten am nächsten Meilenstein. Während des Wintersemesters werden wir das FIZ erweitern und zusätzliche 600 m<sup>2</sup> Trainingsfläche schaffen! Neben einem weiteren Freihantelbereich steht dann ein kompletter HammerStrength - Plate Loaded - Zirkel und ein Sprint Turf zur Verfügung. Im Außenbereich freuen wir uns auf ein großes Elite Rig von Hold Strong. Wir schaffen damit nicht nur mehr Fläche, sondern auch eine höhere Variabilität in den Trainingsoptionen – bei überragenden Preisen und hoher Qualität. Komm vorbei und überzeug dich selbst!



Infos unter  
[my.sport.uni-goettingen.de/fiz/fiz-erweiterung-2022](https://my.sport.uni-goettingen.de/fiz/fiz-erweiterung-2022)



Anzeige

# Deine Gesundheitsplattform an der Universität Göttingen

[healthycampus-goettingen.de](https://healthycampus-goettingen.de)

Kurse, Workshops, Ernährung,  
Bewegung und Stressbewältigung  
für Studierende und Bedienstete  
und mehr

**HEALTHY.campus**  
HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN

# Hochschulsport für Dummies



*The University Sports Center finally returns to its full range of activities. The different sports activities are a great way to meet new people and connect through the same interest. At the beginning of the semester, the welcome weeks offer students the opportunity to try out the wide range of courses for free. If you need any help or still have questions you can always check out the site which is located between the Central- and North-Campus.*

## Wie es sich beim ersten Besuch anfühlt.



TEXT:  
FRANZISKA STORM

Für Mischa Lumme ist der Hochschulsport eine Art „Kommunikationsplattform“, dessen Gelände er mir heute zeigt. Für mich ist es eine ganz unbekannte Seite der Universität, da ich kurz vor Corona mit meinem Studium begonnen habe. Viel mehr als das zentrale Hörsaalgebäude und die daneben liegende Bibliothek habe ich bisher nicht vom Campus gesehen. Mischa ist unter anderem für das Marketing und die Öffentlichkeitsarbeit des Hochschulsports verantwortlich. Vermutlich ist jetzt sogar ein sehr guter Zeitpunkt, sich das Angebot einmal genauer anzuschauen. Die dritte Welle liegt hinter der Universität und „es wird alles für ein hoffentlich ‚normaleres‘ Wintersemester vorbereitet“, sagt Mischa.

Gelegen zwischen Zentral- und Nordcampus befindet sich das Areal des Hochschulsports. Gut erreichbar zu Fuß, mit dem Fahrrad oder dem Auto. Auch der Bus der Linie 41/42 hält direkt am Sportzentrum an der Haltestelle „Sprangerweg“. Links vom Hauptgebäude liegen große Rasenflächen und ein Stadion für Leichtathletik, Laufkurse oder Ultimate Frisbee. Rechts davon Tennisplätze-, Fußballplätze und weitere Plätze mit Multifunktionsboden – die „Multicourts“. „Der ist sogar recycelbar“, erklärt Mischa. Zum Teil sind die Fußballplätze sogar überdacht. Direkt neben

den Multicourts befindet sich ein Basketballplatz. So besteht die Möglichkeit, dass viele Sportarten gleichzeitig betrieben werden können. Die Plätze sind online auf der Seite des Hochschulsports buchbar. Um das Training weiter zu optimieren, kann während der warmen Monate täglich Sportmaterial in der „my.Box“ ausgeliehen werden.

Der Austausch zwischen den Studierenden stellt einen zentralen Wert des Sportangebots dar. „Wir sind uns bewusst, dass der Hochschulsport auch einfach als Treffpunkt genutzt wird“, sagt Mischa. Die Sportangebote und Sportanlagen seien ein Ort, an dem abseits vom Lernen Kontakte geknüpft werden können, beispielsweise im Fitnessstudio (FIZ), dem Kletterzentrum RoXx, beim Sporttreiben auf dem Außengelände oder eben in einem der zahlreichen Kurse.

Auch wenn jede Hochschule verpflichtet ist, ein Sportangebot anzubieten, sieht das von Ort zu Ort sehr unterschiedlich aus. Mischa berichtet stolz, dass Göttingen bei der Bandbreite des Angebots heraussticht „außerdem wird auch ständig daran gearbeitet, es zu erweitern“. Einzigartig für Göttingen ist auch der sogenannte „Healthy Campus“. Durch das Angebot können Studierende alles über

einen gesunden Lifestyle lernen und zusätzlich das Gesundheitskompetenzzertifikat der Zentralen Einrichtung für Sprachen und Schlüsselqualifikationen (ZESS) erlangen. So lässt sich etwas Gutes für den Körper tun und gleichzeitig können Credits für das eigene Studium gesammelt werden.

Im Eingang des Hochschulsportgebäudes fallen direkt zwei Dinge auf. Zum einem auf der linken Seite der Infopoint mit Tresen und kleinem Bistro. Zum anderen die Drehkreuze, die den Zutritt zu den Kursräumen und Hallen nur Mitgliedern erlauben. Sie öffnen sich mit Hilfe des Studierendenausweises, sobald eine Mitgliedschaft abgeschlossen wurde. Die gibt es ab 2,20 Euro monatlich und umfasst auch das Online-Angebot, das während der Pandemie etabliert und weiterhin verfügbar sein wird. Bei Unsicherheiten und Fragen ist es jederzeit möglich, sich Informationen beim Serviceteam oder am Infopoint zu holen.

### Diskokugel für Partystimmung

Für diejenigen, die noch etwas zögern oder bisher noch kaum Erfahrung mit Sport sammeln konnten, gibt es zu Beginn des Winter-

semesters kostenlose Themenabende unter dem Namen „Welcome Weeks“, an denen das Hochschulsportprogramm „geschnuppert“ werden kann. Nach Abschluss einer Mitgliedschaft im Fitnessstudio – das FIZ – kann dort ein Eingangstraining gebucht werden, bei dem auch ein Trainingsplan erstellt wird. Das Fitnessstudio liegt gleich links neben dem Haupteingangsbereich. In Grau- und Rottönen gehalten, erstreckt sich eine Landschaft aus unterschiedlichen Geräten für jeden Muskel des Körpers. Das FIZ verfügt zudem über zwei Functional-Training-Flächen und einen großen Cardiobereich.

Für das Wintersemester sind besonders die Indoor-Angebote interessant – aber auch draußen soll ein durchlaufendes Sportprogramm geboten werden. Mich haben am meisten die Kletter- und Boulderwände im „RoXx“ durch ihre Höhe beeindruckt. Spannend sieht es auf jeden Fall aus, wie sich einzelne Personen von einem Griff zum anderen hangeln und danach abseilen. Auch die 450 cm hohe Außenboulderwand lädt zum Ausprobieren ein.

Außerdem spannend für den Winter sind die vielfältigen Kurse in der Tanzsparte. Die unterschiedlichen Tanzarten studieren im Wintersemesterurlaub je einen eigenen Bei-

trag für die jährliche Tanzgala „Hochschulsport Goes Dance“ ein. Mischa drückt die Daumen, dass die Gala 2022 trotz Corona gezeigt werden kann. Bis dahin können weiter vor den großen Spiegeln in den Tanzräumen die Schritte geübt werden. In einem der größeren Räume hängt sogar eine Diskokugel von der Decke, und es gibt eine eingebaute Lichtenanlage. Der Hochschulsport weiß also, wie Partystimmung erzeugt wird. Nach über einem Jahr geschlossener Clubs reicht sogar eine einfache Diskokugel aus, um mich in Tanzlaune zu versetzen.

### Vielfältiges Angebot, auch im Schnee



Während meiner Tour mit Mischa hätte ich am liebsten das Schwimmbad ausprobiert. Selten besteht die Möglichkeit, ein ganzes Becken für sich alleine zu haben. Es war allerdings auch nur so leer, da gerade das Wasser für den wieder startenden Betrieb vorbereitet wurde. Für kalte Wintertage sind die angrenzenden Saunen besonders vielversprechend.

Meine Neugierde hat Mischa allerdings mit etwas anderem geweckt: Sportreisen. Der

Hochschulsport organisiert jedes Semester Reisen innerhalb Europas, bei denen der Sport im Mittelpunkt steht. Im Winter ist das der Schneesport. Vorausgesetzt die Reisen können wieder angeboten werden, wird es einen Infoabend im November oder Dezember geben. Ich werde auf jeden Fall ab Anfang des Semesters meine Augen offen halten, denn „die Plätze sind meist schnell ausgebucht“, sagt Mischa.

Während ich das Gelände wieder verlasse und die Stimmen auf den Rasenflächen immer leiser werden, denke ich an die Worte, die Mischa über den Hochschulsport gesagt hat: „Wir haben den Auftrag, den Studierenden eine aktive Lebensweise mitzugeben.“ Ich freue mich bereits, richtig aktiv in das neue Semester mit dem vielfältigen Angebot des Hochschulsports zu starten.



#### Info Hochschulsport

➔ [my.sport.uni-goettingen.de](https://my.sport.uni-goettingen.de)

# Wettkampfsport im Studium

## AStA-Sportreferat übernimmt Organisation und Kosten.



*This article is about the workings of the AStA Sportreferat, university performance sports as well as the struggles of university athletes at the highest level.*



TEXT:  
PEER KRISTOFFERSEN

Das AStA-Sportreferat organisiert und fördert den Wettkampfsport an der Uni Göttingen. Auch eher unkonventionelle Sportarten werden gefördert: „Insbesondere das 3 gegen 3 Basketballteam war in den letzten Jahren erfolgreich“, berichtet Sportreferent Dirk Delfs. Bis zur WM in China haben es die Basketballer der Georg-August-Universität 2018 geschafft. Neben dem Organisieren der breitgefächerten Hochschulwettkämpfe in Göttingen ist das Sportreferat auch für das Entsenden der Studierenden zu universitären Wettkämpfen verantwortlich. In der Regel werden die Reise- und Unterbringungskosten sowie die Anmeldegebühren vom Sportreferat übernommen. Obwohl so auch Studierende, die keinen Leistungssport betreiben, an deutschlandweiten Wettkämpfen teilnehmen können, leidet der universitäre Wettkampfsport an einem niedrigen Bekanntheitsgrad. Diese „Krankheit des Wettkampfsports“, wie Dirk es bezeichnet, sei nur schwer zu behandeln. Dennoch setzt das Sportreferat viel daran, mehr Student\*innen für den Wettkampfsport zu begeistern.

Besonders erfolgreich waren vor allem Teams mit einer starken „Kümmer\*in“ führt Dirk aus. Viele Hochschulsportteams setzen sich aus Studierenden, die den Sport in Vereinen in Göttingen und dem Umland betreiben, zusammen. Mit engagierten Obleuten entsteht so schnell ein gut aufgestelltes Team, wie etwa im 3 gegen 3 Basketball.

### Uni fördert auch Leistungssport

Abgrenzen lässt sich das die Tätigkeit des AStA-Sportreferats vom Wirken des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands (adh) durch den stärkeren Fokus auf soziale und gesellschaftliche Aspekte des universitären Wettkampfsports, wie die Kontaktaufnahme der Athlet\*innen untereinander. Gerade bei internationalen Wettkämpfen würden beim adh gute Athlet\*innen zum Teil kurzfristig in einer Universität

eingeschrieben um teilnehmen zu können. „Bei uns schwebt der Leistungsgedanke nicht so stark mit wie beim adh“, betont Dirk und hofft, dass das so bleibt.

Neben dem allen Studierenden offenstehenden Wettkampfsport wird auch Leistungssport an den Universitäten gefördert. Bei den Olympischen Spielen 2008 in Peking waren über ein Drittel der deutschen Teilnehmenden Studierende. Für jene Leistungssportler\*innen gestaltet sich das Trainieren parallel zum Studieren häufig schwierig. „Trainingszeiten von mehr als 15 Stunden die Woche müssen im Stundenplan erstmal Platz finden“, beschreibt Dr. Mischa Lumme vom Göttinger Hochschulsport die Problematik.

Dem Problem nimmt sich der adh an, dem der Hochschulsport Göttingen angehört. Der adh hat Förderleistungen geschaffen, die in Standardförderleistungen und hochschulspezifische Förderleistungen unterschieden werden. Teil der Standardförderleistungen sind unter anderem ein Nachteilsausgleich für hochschulinterne Vergabeverfahren, das Bereitstellen persönlicher Mentor\*innen und Fachberater\*innen und eines flexibleren Planens von Studienplan und Anwesenheitszeiten. Zudem darf das Angebot des Hochschulsports kostenfrei genutzt werden und es wird ein Wohnheimzimmer bereitgestellt. Die hochschulspezifische Förderung besteht aus dem Angebot, ein Vollzeitstudium auch in Teilzeit, also mit einer längeren Regelstudienzeit, absolvieren zu können.

Obwohl auch Göttingen alle Vorteile bietet, ist es kein klassischer Standort für studierende Spitzensportler\*innen, denn der Olympiastützpunkt Niedersachsen fokussiert sich auf Hannover. „Ambitionierte Athlet\*innen entscheiden sich daher in Absprache mit ihren Laufbahnberater\*innen für andere Unis“, erklärt Mischa. Zurzeit arbeitet das AStA-Sportreferat mit einer einzigen Sportlerin zusammen, die Zugang zu den Förderleistungen hat.





# Keine Panik!

Eine Ummeldung deines Hauptwohnsitzes nach Göttingen bringt dir über **140 Vorteile** und **keinen Nachteil!**

Anmeldung nur nach  
Online-Terminvereinbarung unter  
**[termin.goettingen.de](http://termin.goettingen.de)**



Aktuelle Infos unter  
**[www.aktion-heimspiel.de](http://www.aktion-heimspiel.de)**

Eine Initiative von:

Unterstützt von:

# Ein „Haus für alle“

Im **Frühjahr**  
2022 wird  
das „Forum  
Wissen“  
eröffnet.



TEXT:  
LOUISA HARTMANN



*In spring 2022, the “Forum Wissen” opens its doors for the first time. It shows how knowledge is produced and aims to involve the visitors. There will also be a Museum of Biodiversity and, possibly, a Cultural Forum in the same building. While this entire project is a matter of prestige for the university, there is an ongoing debate over the costs. Currently, they amount to 40,9 million euros in which the Cultural Forum is not yet included.*



**Links:** Ausstellung  
Dinge des Wissens  
**Mitte:** ForumWissen  
Grobkonzept  
**Rechts:** Gebäude des  
Forum des Wissens



Im Herzen des „Forum Wissen“ zeigt ein Schaufenster die faszinierende Vielfalt des Wissens. Es handelt sich um ein gläsernes Hochregal, das bis an die Decken des imposanten Altbaus reicht und einen Raum in seinem Inneren umschließt – das Objektlabor, in dem Studierende in ihre Arbeit vertieft sind. In den Vitrinen des Regals stehen Statuen neben Schmetterlingen in schillernden Farben. Ein Junge zieht seine Großmutter näher ans Glas. Angetan hat es ihm der Falke, dessen majestätischer Blick auf den Besucher\*innen ruht. Ein paar Räume weiter wandelt eine Gruppe Schüler\*innen auf den Spuren Marie Curies und Emmy Noethers. Sie durchqueren die Ausstellung im Rahmen der Tour „Frauen in den Wissenschaften“. Ein Mädchen blickt auf ihr Handy – Desinteresse? Wohl kaum, denn das mobile Endgerät eröffnet ihr den Zugang zur digitalen Ebene der Ausstellung. Sie schlüpft so selbst in die Rolle einer Forscherin und sammelt digital Objekte, deren Geschichte sie später an den Methodentischen ergründen kann.

Etwa so kann sich ein Besuch im Forum Wissen gestalten, sobald es seine Türen öffnet. Im Frühjahr 2022 soll es soweit sein. Schon seit 2014 existieren erste Pläne für eine Nutzung des Gebäudes in der Berliner Straße 28, das Göttinger\*innen als „ehemalige Zoologie“ bekannt ist. Aus ihm soll „ein Haus für alle“ entstehen, wie die zugehörige Broschüre ankündigt: Ob Jung oder Alt, Akademiker\*in oder nicht, für alle soll die Wissensproduktion mit allen Sinnen erfahrbar sein: Denn „Wissenschaft findet nicht nur im Kopf statt!“, bekräftigt Dr. Marie Luisa Allemeyer, die Direktorin der Zentralen Kustodie, die zugleich die über 40 universitären Sammlungen koordiniert, welche die Basis der Ausstellung bilden: Von Geologie, Zoologie bis zur Ethnologie, alles soll durch „mindestens ein Exponat“ vertreten sein.

## Viel Geld im Spiel

Leitgedanke der Ausstellung ist, dass Wissenschaft vom Ausprobieren lebt. Daher geben

die Kurator\*innen nicht den einen Weg durch die „Räume des Wissens“ vor, sondern das Erlebnis soll vielmehr einer „Schnitzeljagd“ gleichen. Zwischen Bibliothek und Labor liegt der „Holzweg“, als Symbol für das wissenschaftliche Prinzip „Trial and Error“. So manch ein Weg entpuppt sich als Fehlversuch, was Wissenschaft jedoch genauso lebendig macht wie die großen Entdeckungen.

„Göttingen. Stadt, die Wissen schafft“ ist das Erste, was Gäste erblicken, wenn sie am Bahnhof aus dem Zug steigen. Das Forum Wissen, von hier aus nur einen Katzensprung entfernt, steht im Einklang mit diesem Gedanken. Für die Universität ist es ein Prestigeobjekt, dessen „große Bedeutung“ Präsident Prof. Dr. Metin Tolan unterstreicht: In seinen Augen ist das Forum Wissen eine „Riesenchance für uns alle“. Nicht zu vergessen, diese Chance hat ihre Kosten. Vizepräsidentin Dr. Valerie Schüller erinnert an die „ganz harten Fakten“: 40,9 Millionen Euro, die sich aus der Unterstützung von Bund, Ländern, Kommune und Sponsor\*innen sowie aus universitären Eigenmitteln schöpfen. Seit der Grundsteinlegung im Jahr 2018 gab es eine Steigerung um über 10 Millionen Euro.

Als im Frühling 2021 die Diskussion um den Erhalt der Skandinavistik die Gemüter erregte, wurde der finanzielle Aspekt von Studierenden kritisch beäugt. In Reaktion auf die Frage, ob das Geld nicht anderswo dringender gebraucht würde, verweist die Universität jedoch darauf, dass die universitären Eigenmittel in erster Linie in die Sanierung des Gebäudes geflossen seien – und diese in jedem Fall notwendig gewesen wäre.

Skeptisch äußert sich auch der Fachschafts-sprecher der Philosophischen Fakultät, Frederik Eicks: „Es sei fraglich, inwiefern das Projekt tatsächlich eine „Verbesserung der Qualität von Studium, Lehre und Forschung, sprich dem eigentlichen Kerngeschäft der Uni“ bewirken kann.“

Das Forum Wissen soll „Vielfalt unter einem Dach“ vereinen, verspricht Allemeyer. Um dieses Ziel zu erreichen, wird das Haus zusätzlich das Biodiversitätsmuseum beherbergen, des-

sen Ausstellung ein Bewusstsein schaffen soll für die mannigfaltigen Facetten der Natur und die Rolle des Menschen für Klimawandel und Artensterben. Geplant ist zudem im Nordflügel das Thomas-Oppermann-Kulturforum. Es soll Austausch und Dialog ermöglichen, seine genaue Gestalt ist allerdings Zukunftsmusik. Vizepräsident Prof. Dr. Norbert Lossau lädt diesbezüglich ein, die Debatte „in die Breite des Göttinger Campus“ zu tragen. Die Prognosen für die Kosten des Kulturflügels, der durch eine Kuppel gekrönt werden soll, liegen aktuell bei gut 14 Millionen Euro – zusätzlich zur ohnehin bereits gestiegenen Summe.

## Nichts in Stein gemeißelt

Um aus dem Museum einen „Ort zum Bleiben, Treffen und Diskutieren“ zu machen, wie er der Universität vorschwebt, wird die Planung durch ein Café inmitten des Innenhofs ergänzt. Von hier aus lässt sich ein Blick in die Zukunft werfen: Durch das Glasdach des überdachten Atriums scheint die warme Frühlingssonne. Der kleine Junge hält seine Großmutter an der Hand und zieht sie in Richtung des Museumscafés, in dem die beiden sich das erste Eis des Jahres kaufen und ihrem Museumsbesuch gewissermaßen ein Sahnehäubchen aufsetzen. An einem der Tische sehen sie die Studierenden sitzen, die eben noch im Objektlabor gearbeitet haben und nun bei einem Kaffee hitzig miteinander diskutieren.

Das Forum Wissen geht nach seiner Eröffnung in eine fünfjährige Pilotphase, in der der Eintritt kostenlos sein soll. Während dieser soll sich erweisen, inwiefern die Pläne in die Wirklichkeit umgesetzt werden können. Auch dabei ist „Trial and Error“ das leitende Prinzip: Potentielle „Holzwege“ können zu neuen kreativen Lösungen anregen, die bestenfalls im Dialog mit der Öffentlichkeit getroffen werden. Wandel ist wichtig im „Haus für alle“, denn genau wie beim Wissen ist mit der Eröffnung noch nichts in Stein gemeißelt.



# Credits für freiwilliges Engagement



TEXT:  
JANA WINTER

Simon Herold-Steinhof, (Gründer und ehemaliger Leiter der studentischen Rechtsberatung) und Rechtsanwalt Dr. Uwe Betjen während der Rechtsberatung der Tafel Göttingen



## Service Learning besteht seit 2015 an der Uni Göttingen.

FOTO: TAFEL GÖTTINGEN



*Many students in Göttingen are involved in voluntary work during their studies emerged. By means of the "Service Learning" programme, students have the opportunity to combine academic with voluntary work and get credits for it.*

Lautes Gelächter, strahlende Gesichter: Die Stimmung beim Online-Treffen von Weitblick Göttingen e.V. ist lebhaft. „Habt ihr ein unnötiges Talent?“ fragt Franziska, die heute die Eingangsfrage vorbereitet hat, die vier anwesenden Mitglieder. „Ich kann mir jahrelang merken, was ich an einem bestimmten Tag gemacht habe“, verrät die Psychologiestudentin und begeistert die anderen Weitblicker\*innen mit einer Kostprobe.

Weitblick setzt sich unter dem Motto „Bildungschancen weltweit – Bilden, Fördern, Vernetzen“ mit vielfältigen Projekten für Bildung ein. „Schön ist, dass ich bei Weitblick ganz frei auswählen kann, wo ich mich einbringen möchte“, findet das Vorstandsmitglied Victoria. „Aber auch die Gemeinschaft ist toll“, ergänzt sie munter.

Franziska engagiert sich seit Februar 2021 bei Weitblick und kennt die anderen Mitglieder bisher nur online. „Es geht schon einiges an Zwischenmenschlichem verloren durch das Onlineformat, aber es ist auf jeden Fall besser als nichts“, erklärt die Gedächtniskünstlerin. Der Verein ist nach einer Coronapause seit Anfang 2021 wieder aktiver. „Ich gebe einmal die Woche online Nachhilfe für ein 12-jähriges Mädchen aus Syrien. Dabei kann ich kreativ werden, und es ist eine spannende Herausforderung für mich, mir spontan Lösungen einfallen zu lassen“, schwärmt Franziska und fügt hinzu: „Ich engagiere mich gerne, weil ich das Gefühl habe, zu etwas beizutragen, was bleibt.“

schem Lernen verknüpft. Die Koordinatorin Susanne Martini bringt dazu ehrenamtliche Organisationen mit Dozent\*innen in Kontakt, wodurch bereits einige praxisorientierte Lehrveranstaltungen entstanden sind. Die ehrenamtliche studentische Rechtsberatung in Zusammenarbeit mit der Tafel Göttingen wird als Modul der juristischen Fakultät regelmäßig angeboten. Seit 2016 unterrichten Studierende der Sportwissenschaften neun- bis zehnjährige Grundschüler\*innen in der Erstschwimmart Brust.

„Bisher kamen immer Lehrende oder ehrenamtliche Initiativen auf mich zu, aber ich freue mich sehr, wenn Studierende eine Idee für ein Projekt haben, das sich mit einem Modul verbinden lässt und Kontakt mit mir aufnehmen“, sagt Martini. „Ich vermittele da sehr gerne!“, bietet sie lächelnd an.

Zusätzlich zu Service-Learning-Projekten in Lehrveranstaltungen gibt es auch die Möglichkeit, individuelles freiwilliges Engagement zu reflektieren. „Die Studierenden erhalten in dem Modul SQ.Sowi.4 der sozialwissenschaftlichen Fakultät für die Reflexion ihres Engagements im Seminar 6 Credits“, erklärt die Koordinatorin. Allerdings gibt es jedes Semester maximal zwei Seminare mit jeweils 5 universitätsweit vergebenen Plätzen. Franziska von Weitblick ist dennoch begeistert: „Das ist ein cooles Angebot“, findet sie. Sie könnte sich also ihr Engagement bei Weitblick in diesem Modul anrechnen lassen.



## Service Learning seit 2015



Die Motivation, sich freiwillig zu engagieren, teilen viele Studierende in Göttingen. Das 2015 von Studierenden vorgeschlagene Programm „Service Learning“ der Universität Göttingen fördert das, indem es gesellschaftliches Engagement mit akademi-

### Info Freiwilliges Engagement

#### Service Learning:

⇒ [www.uni-goettingen.de/de/522446](http://www.uni-goettingen.de/de/522446)

#### Studentische Gruppen und Initiativen:

⇒ [asta.uni-goettingen.de/studierendenschaft/studentische-gruppen/](http://asta.uni-goettingen.de/studierendenschaft/studentische-gruppen/)



# Fit durchs Studium!

Bestell **JETZT** günstigen Öko-Strom beim Anbieter in Deiner Studentenstadt und Du bekommst **1 Jahr Hochschulsport geschenkt!**

Alle Infos auf [goestrom-studi.de](http://goestrom-studi.de)

**Studi**  
**GOStrom**  
stadtwerke göttingen

# Vom Streben nach dem perfekten Körper



*Increasing your fitness level by means of regular cardio and strength training workouts, has become very popular. Even though one in eight Germans follow training routines, the activity is controversial. On the one hand, taking care of one's own well-being through sport activity is an important aspect of health literacy and, as such, supported by political measures. On the other hand, there is a fine line between health-conscious physical activities and a pathological striving for the perfect body.*



TEXT:  
PEER DIERCKS

Brennende Muskeln, der Geruch von frischem Schweiß liegt in der dicken, warmen Luft und alle paar Minuten ist das Klirren der Sportgeräte und Hanteln zu hören. Mit letzter Kraft versucht Simon noch ein paar Liegestütze mehr zu schaffen als beim letzten Mal und nicht dem Impuls zu folgen, einfach aufzuhören. Nach dem Bouldern in der Göttinger Boulderrhalle BiG nutzt der Ethnologiestudent oft den dazugehörigen Fitnessraum, um sich noch einmal richtig auszupowern und zu dehnen. Das schwere Keuchen der anderen Sporttreibenden zeigt, dass auch sie ans eigene Limit gehen oder sogar darüber hinaus.

Fitness- und Kraftsporträume wie dieser sind insbesondere für junge Menschen in den vergangenen Jahren immer mehr zum Alltag geworden. Obwohl die Umsätze der Fitnessindustrie und die Zahl der Fitnessstudios laut der Statistikplattform Statista über das Corona-Jahr 2020 abgenommen haben, ist Fitness noch immer eine der verbreitetsten sportlichen Aktivitäten in Deutschland. Demzufolge waren im Jahr 2020 trotz der häufigen Schließungen und Einschränkungen mehr als zehn Millionen Menschen in Deutschland Mitglied in einem Fitnessclub, circa ein Achtel der Bevölkerung. Die Sportpädagogen Tim Bindel und Christian Theis sehen in dem „Lifestyle“ der insbesondere bei Jugendlichen oft mit dem Fitnesssport einhergeht, einen trendbedingten Einfluss auf die aktuelle Jugendkultur. Trotzdem ist dieser Trend umstritten.

„In den letzten Jahrzehnten hat die Angst vor Fett mehr denn je von den westlichen Gesellschaften Besitz ergriffen“, erklärt der Historiker Jürgen Martschukat in seinem 2019 erschienenen Werk „Das Zeitalter der Fitness“. Dem Erfurter Professor zufolge ist Fitness derzeit eher ein Synonym für Körperkult. Martschukat kritisiert, dass Sport neben der sportlichen Leistungsfähigkeit heutzutage vor allem auf

ein „begehrtes Äußeres“ und einen „attraktiven Lebensstil“ abziele. Der Historiker beschreibt Fitness als „ein regulierendes und normierendes Ideal freiheitlicher, moderner Gesellschaften“, das mit Hilfe von gesellschaftlichen Normen und Idealbildern Menschen dazu bewegt, sich selbst zu optimieren sowie leistungs- und arbeitsfähiger zu machen.

So hätten zum Beispiel die Kampagnen der deutschen Bundesregierung „Aktionsplan fit statt fett“ 2007 und „IN FORM“ 2008 nicht ihr Ziel einer gesünderen Lebensführung erreicht. Vielmehr hätten sie dazu beigetragen, die Entscheidungen der Menschen dahin zu lenken, die eigene Produktivität steigern. Im Sinne einer neoliberalen Ideologie der Selbstoptimierung werde der Körper und die eigene Fitness zur Ressource und zu „Sozialem Kapital“, welches es zu maximieren gelte. Durchtrainierte und fit aussehende Körper würden mit gesellschaftlicher Anerkennung belohnt und brächten Vorteile in sozialen Interaktionen und im Berufsleben.

Die Frage, bis zu welchem Punkt Sport und insbesondere Fitnessübungen wirklich gut für den Körper und die Psyche sind, stellt sich auch Simon immer wieder. „Manchmal habe ich das Gefühl, dass es mir guttut, mich zu überwinden und zum Teil auch ein bisschen über meine eigenen Grenzen hinauszugehen. Andererseits habe ich auch den Eindruck, dass der Fitnesshype bei vielen Menschen über ein gesundes Maß hinausgeht und zum Teil von einem zu starken Leistungsanspruch getrieben wird“, meint der 24-jährige. Insbesondere seit Beginn der Corona-Pandemie und dem dauerhaften Homeoffice habe er mehr Druck verspürt, Sport zum Ausgleich zum vielen Sitzen zu machen. Wegen der fehlenden Alltagsbewegung sei es schwerer gewesen, das eigene Körpergefühl und die eigenen Belastungsgrenzen wahrzunehmen.



# Willkommen

im Hochschulsport

## → Ein Dach für alles

Der Hochschulsport ist das sportliche Zuhause für über 15.000 Mitglieder. Günstige Tarife bei hoher Qualität bieten eine sportliche Vielfalt, die in der Region einmalig ist.

Mit dem Ziel möglichst vielen Sportarten eine Plattform und damit allen einen Anreiz zur sportlichen Aktivität und aktiven Freizeitgestaltung zu geben.

Über 13 Sporträume unter einem Dach. Ein modernes Fitnessstudio, ein Kletterzentrum für Seilklettern und Bouldern, eine Schwimmhalle und diverse attraktive Outdoor-Sportflächen.



# my.SPORT

HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN

## → Unsere Mitgliedschaften

Die Basis-Mitgliedschaft ist deine Mindestvoraussetzung, um am Sportprogramm teilzunehmen. Egal ob du bei unseren offenen Angeboten mitmachen möchtest oder dir einen Platz in einem buchungspflichtigen Kurs sichern willst – die Mitgliedschaft wird benötigt!

Interessierst du dich zusätzlich noch für unser Angebot im Bereich der GroupFitness-Kurse (siehe letzte Seite) ist die Mitgliedschaft BASIS+ genau die richtige für dich.



basis

✓ Sportprogramm

ab 2,20 € mtl.

basis+

✓ Sportprogramm  
✓ Group-Fitnesskurse

ab 5,40 € mtl.

roXx

✓ Sportprogramm  
✓ Klettern und Bouldern

ab 30 € mtl.

fitness  
nur für Studierende und Bedienstete

early

✓ Sportprogramm  
✓ Group-Fitnesskurse  
✓ Fitness-/ Cardio-/ Krafttraining FIZ

ab 16€ mtl.

■ trainieren bis 16 Uhr!

fitness  
nur für Studierende und Bedienstete

kompakt

✓ Sportprogramm  
✓ Group-Fitnesskurse  
✓ Fitness-/ Cardio-/ Krafttraining FIZ

ab 18 € mtl.



## Was bietet Euch das RoXx Kletterzentrum?

Klar: Klettern – aber auch Bouldern, beides übrigens indoor und outdoor. Mit mehr als 140 Bouldern und 150 Routen gehen die Herausforderungen nicht aus. Die Routen und Boulder werden regelmäßig erneuert.

## Was kostet das?

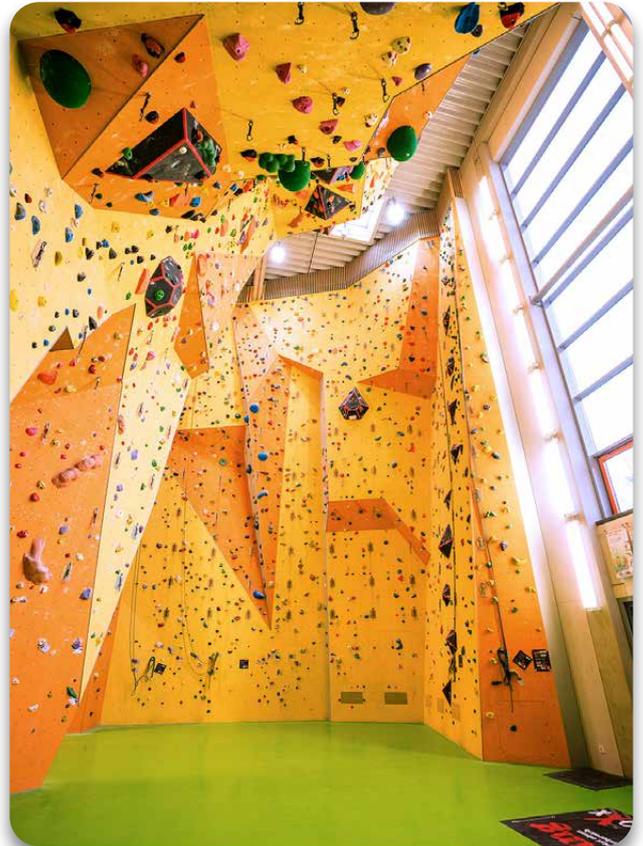
Soviel wie eine Pizza! Aber bei uns stimmt der Preis und die Qualität!

- Klettern für Studierende 5,50 € bis 7,50 €
- Bouldern für Studierende 3,50 € bis 4,50 €

Für alle, die regelmäßig kommen, bieten sich Zehnerkarten oder eine Mitgliedschaft an.

## Wie kann ich starten?

Jederzeit! Zum Bouldern könnt ihr einfach vorbeikommen und loslegen. Wenn ihr mit dem Seilklettern beginnen möchtet, lernt ihr in einem Einstiegskurs das Einbinden, Sichern und den Partnercheck und könnt danach selbständig klettern und sichern.



# HEALTHY.campus

HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN

Gesund im Studium zu sein bedeutet u. a., sein Leben aktiv zu gestalten, mit Stress und anderen psychosozialen Belastungen konstruktiv umgehen zu können und über ein intaktes soziales Umfeld zu verfügen. Nur wer sich im Studium wohl fühlt, wird in der Lage sein, die Studienanforderungen erfolgreich zu bewältigen und das Studium als Lebensphase mit vielen wertvollen Erfahrungen zu bereichern.

**Der Hochschulsport bietet dir zahlreiche Möglichkeiten deine Studienzeit nachhaltig gesund zu gestalten!**

*Einmalig  
in Deutschland:*

## Das Zertifikat „Gesundheitskompetenz“!

Mit dem Zertifikat macht deine Bewerbung vielleicht den Unterschied: Gesundheit spielt als „Core value“ der modernen Gesellschaft nicht nur für das Individuum eine bedeutende Rolle. Das 18 Credits umfassende Zertifikat kannst du komplett für dein Studium anrechnen lassen!

**Sport und Bewegung ist dein Ding? Du möchtest dich hier weiter entwickeln und neue Kompetenzen erschließen? Wir haben sicher das richtige Angebot für dich!**

Wir bieten Impulse für eine Kompetenzerweiterung durch und mit Sport und Bewegung. Ganz ohne Zeitdruck kannst du neben deinem Studium, deiner Ausbildung oder deinem Beruf dich bei uns im Sport- und Fitnessbereich weiterbilden. Ausbildungen und Trainer\*innenlehrgänge in den Bereichen Schneesport, Klettern, DLRG, Abenteuersport oder Eventmanagement sind aktuell die Renner.



scan mich



scan mich



scan mich



# Sport der Zukunft

## digital - flexibel - gesund



Since 2019, Dr. Arne Göring is head of the University Sports Centre. He also works as a consultant for sport organisations all over Germany. Anna Geisenhainer is a Yoga teacher, sports therapist and supervisor of the HealthyCampus project. We asked them about their work, their career paths as well as their opinion on the future of sports.

### Gehört es für euch dazu, dass ihr jeden Tag selbst Sport treibt?

**Arne:** Der Gedanke liegt nahe. Wir haben das wahrscheinlich umfassendste Sportangebot in Niedersachsen. Und alle meinen: „Wenn ihr das nicht nutzt, seid ihr ja schon doof.“ Am Ende des Tages gehen wir oft nach Hause und haben nichts genutzt. Da sind Wunsch und Wirklichkeit auseinander.

**Anna:** Es kommt vor, dass ich meine Kollegin frage, was die ein oder andere Sportart ist, weil ich noch nie davon gehört habe. Neulich ging es mir so mit Bachata, einem dominikanischen Tanz. Hab' ich noch nie mitgemacht, noch nie gesehen. Das Angebot ist tatsächlich so groß, dass wir nicht alles im Blick haben.

### Anna, als Yoga-Ausbilderin bildest Du auch neue Yoga-Lehrer\*innen aus. Wie bist du zum Yoga gekommen?

**Anna:** Das erste Mal Yoga habe ich mit 15 gemacht. Zum Hatha-Yoga kam ich über das Tanzen, fand es aber relativ langweilig und habe erst Jahre später Poweryoga entdeckt, ein relativ kraftvoller, dynamischer Yogastil, und dann 2000 das Vinyasa-Yoga kennen und lieben gelernt. Durch die Praxis und viele Tea-

chertrainings, die ich bei US-amerikanischen Trainer\*innen erlebt habe, bin ich seit Gründung der Vinyasa Power Yoga Akademie 2002 als Ausbilderin dabei.

### Du hast dich auch mit Psychosomatik, Prävention und Rehabilitation auseinandergesetzt, was fasziniert dich daran?

**Anna:** Psychosomatik war im Studium eines meiner Nebenfächer. Vor meinem Sportstudium habe ich Medizin studiert und mich in Richtung anthropologische Medizin fortgebildet. Psychosomatik fand ich immer schon total interessant, auch wie viel doch die Psyche mit unserem Körper zu tun hat. Und mit Sport ergänzt es sich, im Yoga passt es wunderbar. Ich habe zahlreiche Fortbildungen gemacht und bin inzwischen viel in der Stressbewältigung tätig. Das Körperliche, das Sportliche und die Psyche, das greift alles ineinander, da ist es interessant zu fragen: Wie sieht ein ganzheitlicher Ansatz aus? Wie ist es mit der Psyche und können wir die durch Bewegung regulieren?

### Was war bisher die verrückteste Sportart, die der Hochschulsport angeboten hat?

**Arne:** Ehrlich gesagt: immer noch Jigger. Und Unterwasserrugby. Jigger ist eine Sportart zwischen Ritterspielen und Harry Potter, mit ernsthaftem Anspruch, aber wer da vorbeigeht, denkt: „Was sind das denn hier für Leute?“ Unterwasserrugby steht dem in nichts nach. Eine Sportart, die sich dem teilnehmenden Beobachtungsblick entzieht, weil sie nur Unterwasser gespielt wird. Wer von außen aufs Becken guckt, sieht immer nur Flossen auftauchen und irgendwelche Leute, die kurz Luft holen und dann sind sie wieder verschwunden und am Ende siehst du, dass ein Team 4:3 gewonnen hat. Diese Vielfalt macht uns aus, wir sind nicht nur eine Fitnesseinrichtung, sondern haben auch die ausgefallenssten Sportarten mit dabei.

### Wie funktioniert das denn mit den Schiedsrichter\*innen beim Unterwasserrugby?

**Arne:** Gute Frage. Im Wettkampfbetrieb sind sie mit Flaschen ausgerüstet, so bleiben sie unter Wasser. Sie haben eine Art Pfeife und ein Lichtsignal, mit dem sie anzeigen, dass irgendwas passiert ist. Echt speziell, aber es gibt eine große Gruppe in Göttingen, die das wettkampfmäßig betreibt und auf nationalem Niveau ist.



# „Wie schaffen wir große Durchlässigkeit und Zugänglichkeit zu unseren Angeboten mit einer gewissen Grundverbindlichkeit?“ Dr. Arne Göring

FOTOS: JOHANNES BROERMANN, MISCHA LUMME



INTERVIEW: RICARDA PÜSCHEL, LEA RAMKE UND JANA UTHER

## Welche Erfahrungen nehmt ihr aus dem pandemiebedingten Onlineangebot mit in eure Planungen für die nächsten Semester?

**Arne:** Es gibt zwei sich konträr gegenüberstehende Optionen. Das eine ist die freie Verfügbarkeit, die ständige, ortsunabhängige Erreichbarkeit von Sportangeboten. Das ist etwas Tolles, bei dem wir überlegen, wie wir das verstetigen können, wie wir den Flexibilisierungsansprüchen der Studierenden gerecht werden. Was dem aber gegenübersteht, das ist die fehlende soziale Komponente und für uns ist immer wichtig, die psychosomatischen und psychosozialen Aspekte des Sports zu berücksichtigen. Unsere Idee ist, dass wir hybride Angebote entwickeln, das heißt, dass zukünftig zwei Optionen bestehen, an Sportangeboten teilzunehmen. Entweder in die Halle zu kommen, oder aber zuhause mitzumachen. Zudem wissen wir nicht, was passiert. Es gibt Stimmen, die sagen, im Herbst ist alles vorbei. Ich kenne aber genauso viele kritische Stimmen, die sagen, das Thema ist nicht weg. Wir müssen auf alles vorbereitet sein.

**Anna:** Wir sehen Unterschiede, je nach Sportart. In normalen Semestern hatten wir bis

zu 40 Yogakurse pro Woche und hätten 20 mehr machen können. Individualsport, den ich super zuhause auf meiner Matte machen kann, der bleibt auch weiterhin zuhause. Bei den GroupFitness-Kursen hingegen merken wir, die Leute genießen es, wieder zusammen zu wieder zusammen zu trainieren und Motivation in der Gruppe zu erfahren.

## Wie genau soll das hybride Angebot umgesetzt werden?

**Arne:** Für hybrid installieren wir ein Kamerasystem mit Soundabnahme fest in einer Halle, wobei die Kamera nur auf die Übungsleitung zeigt. Das wird nicht für alle Sportarten funktionieren, einige bieten sich mehr an, andere weniger.

## Habt ihr noch andere Projekte für die Zukunft des Hochschulsportes?

**Arne:** Wir wollen an den Angebotsformaten arbeiten. Eine große Frage ist zum Beispiel: wie schaffen wir große Durchlässigkeit und Zugänglichkeit zu unseren Angeboten mit einer gewissen Grundverbindlichkeit, die es braucht, um im Sport progressiv Lernprozesse

und Trainingsprozesse zu gestalten? Ein weiteres Projekt wird sein, die Außenanlagen weiter umzugestalten, sodass sie noch viel flexibler nutzbar sind. Vor fünf Jahren war auf unseren Plätzen vor allem Fußball eine beliebte Sportart. Mittlerweile haben wir Platz für eine größere Vielfalt an Sportarten geschaffen.

## Eines eurer Projekte ist der Healthy-Campus. Welche Ziele verfolgt ihr damit?

**Anna:** Irgendwann kam die Idee, wir müssen etwas für die Gesundheitsförderung der Studierenden schaffen. Dann haben wir uns überlegt, wie sich Gesundheit fördern lässt: durch Bewegung, durch Suchtprävention, durch Ernährung, aber auch durch psychosoziale Gesundheit. Für diese Themen haben wir Angebote geschaffen. HealthyBecken und HealthyBack sind zum Beispiel Sprechstunden, in die Studierende kommen können und dann eine Beratung erhalten. Die Zielgruppe haben wir mittlerweile um die Mitarbeiter\*innen erweitert. Es gibt Angebote, die für beide Gruppen sind, aber auch Angebote, die speziell für Mitarbeiter\*innen oder Studierende sind. Wir bieten bewegte Pausen und Kurse





LEA RAMKE



JANA UTHER



RICARDA PÜSCHEL

nur für Mitarbeiter\*innen, aber auch Dinge wie etwa Kochkurse, die für beide Gruppen sind. Die psychosoziale Beratung ist ein Wegweiser, wo ich mir Hilfe suchen kann, wenn ich merke, irgendwo hakt es ein bisschen, an wen kann ich mich wenden, wer ist da die richtige Adresse? Damit wollen wir versuchen, ganz niederschwellige Angebote in allen Bereichen der Gesundheitsförderung zu schaffen, die für alle einen Einstieg bieten.

**Arne:** Allerdings haben wir ein Finanzierungsproblem. Momentan bezahlen wir den HealthyCampus teilweise aus den Teilnahmebeiträgen aus anderen Bereichen. Wir verdienen Geld mit den Fitnesssportarten und investieren es in die Gesundheitsförderung der Studierenden. Das ist legitim, aber für uns ist es wichtig, eine eigene strukturelle Unterfütterung zu bekommen. Wir bekommen zwar viel Schulterklopfen der Leitungsebenen der Universität, aber bisher ist niemand da, der sagt, dafür nehme ich Geld in die Hand, weil ich es wichtig finde. Wir haben viele Kompetenzen am Hochschulsport, aber das Ziel muss ganz klar sein, dass Angebot gebührenfrei zu gestalten, dafür fehlen uns momentan die Ressourcen.

**Anna:** Es bedarf einer klaren Positionierung der Universität pro Gesundheitsförderung der Studierenden. Dadurch könnte die Uni auch Pluspunkte sammeln, wenn es um die Wahl des Studienorts geht.

**Gab es beim HealthyCampus ein Herzensprojekt, von dem du besonders viel mitnehmen konntest?**

**Anna:** Das Thema mentale Gesundheit! Sport und Bewegungen finden wir überall und gut zugänglich für alle. Bewegung für mentale Gesundheit, das ist mein Herzensprojekt. Und auch der Unterschied zum sonstigen Programm des Hochschulsports. Studierende und Mitarbeiter\*innen sollen hier ein Angebot, das über das Sportliche hinausgeht.

**Neuerdings bietet ihr zwei Podcasts an: „Gesund & Geistreich“ sowie „Auszeit“. Wie ist es dazu gekommen?**

**Arne:** Wir können nicht so richtig stillsitzen und haben uns gefragt, wie wir die Digitalisierung in anderen Formaten weiterführen können. Und dann haben wir Podcasts aufgelegt, „Gesund & Geistreich“ ist eher informativ, den mache ich mit einer Kollegin zusammen, wo wir uns Gäste einladen und locker über Gesundheitsthemen plauschen.

**Anna:** Der andere Podcast kommt von mir. In „Auszeit“ stelle ich Entspannungsmethoden vor. Manche Folgen sind 45 Minuten lang, aber es gibt auch welche, die dauern nur fünf Minuten, so ganz kurze Dinger für den Alltag, um einfach mal zu entspannen.

**Arne, Du berätst im Auftrag des Landessportbundes zum Beispiel auch Kommunen, um deren Breitensportangebot zukunfts-fähig zu machen. Wie sieht also der Sport der Zukunft aus?**

**Arne:** Viel flexibler als heute. Die verkrusteten Strukturen des traditionellen Sports, Halle X, Zeit Y, Gruppe Z, Sportart W, dass wird es in Zukunft viel weniger geben, Sport

wird durchlässiger, flexibler. Zweitens wird es Kooperationen geben müssen. Es ist durch nichts zu erklären, warum jeder kleine Verein auf dem Land eigentlich sein Angebot für sich alleine macht, mit allen Ehrenamtlichen, die es dafür braucht, obwohl der Nachbarverein genau das Gleiche macht. Und drittens brauchen wir multifunktional nutzbare, frei zugängliche Räumlichkeiten. Eine multifunktionale, frei zugängliche Sportinfrastruktur ist der Schlüssel zur Zukunft, weil sich darüber auch neue Organisationsformen ergeben.

**Was heißt das für die Zukunft des Hochschulsports?**

**Arne:** Den Weg haben wir schon eingeleitet. Es ist nicht mehr so, dass du nur auf den Rasen kannst, wenn du eine Fußballgruppe hast, sondern wir haben Multicourts geschaffen und auch die Zugangsweisen zu Sporträumen verändert. Die Studierenden können jetzt online Sporträume buchen. Insbesondere das, was wir als Stadion noch haben, müssen wir komplett neu denken. Leichtathletikveranstaltungen, für die das Stadion mal gebaut war, mit 1000 Leuten als Publikum, werden nicht wiederkommen. Es muss frei zugängliche Räume geben, in denen sich die Universitätsangehörigen im frei zugänglichen Individualsport auch wieder in Gruppen zusammenfinden können.

**Wir sind gespannt, was noch kommt! Danke für das Gespräch.**



**Info HealthyCampus**

Alle Angebote gibt's auf der Homepage:

⇒ [healthycampus-goettingen.de](https://healthycampus-goettingen.de)

# Wir sind offen für Ihre Fragen

Zum Thema Krankenversicherung haben wir viele Antworten – in der Zentralmensa und auch digital.

Was passiert mit meiner Krankenversicherung, wenn ich 25 werde? Wie läuft es bei einem Praktikum, Nebenjob oder als Werkstudent/in? Was mache ich bei einem Auslandssemester? Wie geht es nach dem Ende meines Studiums oder beim Start in den Beruf weiter? Was muss ich als Beschäftigter der Hochschule wissen?

Bei Fragen schreiben Sie mir, rufen Sie mich an oder besuchen Sie unsere Kundenberatung auf dem Campus in der Zentralmensa.

Ich berate Sie gern:



**Aline Witzke**

Tel. 040 - 460 65 11 14 02  
[aline.witzke@tk.de](mailto:aline.witzke@tk.de)



# Wie Superma



*Modern pop culture is saturated with toned and trained sixpacks. How do these narrow body ideals influence men? Is this beauty-standard even realistic?*

*Eating disorders and body dysmorphia can also manifest as bigorexia, an obsessive quest to continually improve body muscle.*

Sie sind in der Werbung zu sehen. In der neuen romantischen Teenager\*innenserie auf Netflix. Auf Instagram gehören sie fast schon zum Inventar. Sie springen förmlich aus dem Trailer für den neuen Marvel-Superheld\*innen-Film. Von Muskeln gesprengte Witcher-Kostüme werden zum Internet-Meme. Worum es geht? Sixpacks. Muskeln. Ein

Ideal, welchem selbst die Corona-Pandemie keinen Abbruch tat. Im Gegenteil: Home-Workouts, sowohl über Apps als auch auf YouTube erlebten einen nie dagewesenen Boom. „Ich bemerke bei meinen Workout-Videos einen unglaublichen Anstieg der Abrufzahlen“, sagt Fitnessbloggerin Pamela im Stern-Interview.



TEXT: RICARDA PÜSCHEL

Ein Boom, welcher auch durch das pandemiebedingte Homeoffice und Homeschooling verstärkt wurde. „Wir brauchen für die meiste Arbeit heutzutage unseren Körper sehr wenig“, erklärt Dr. Marcel Reinold, der die Professur für Sport- und Gesundheitssoziologie an der Universität Göttingen verwaltet. „Durch Erfindungen wie das Auto lassen wir uns durch den Verkehr bewegen“, beschreibt er das Problem. Reinold erkennt darin eine Entkörperlichung des Alltags. Das Bedürfnis, den eigenen Körper zu spüren, werde so seit der Industrialisierung in die Freizeit verschoben. Für den Sportsoziologen zeigt sich dadurch eine „Refokussierung auf den Körper, der sonst nur noch eine geringe Rolle spielt“. Er stellt fest: „Wir sind körpergebundene Wesen.“

Auch die Workoutroutinen und Trainingspläne von Hollywoodstars wie zum Beispiel Mark Wahlberg werden schon seit Jahren in den sozialen Netzwerken geteilt. Um halb drei morgens aufstehen, zweieinhalb Stunden Training, anschließend Kältekammer zur Erholung. Bloße 10.000 Kalorien am Tag. Das scheint der Preis zu sein, den ein Mensch zu zahlen bereit sein muss und viele Fitnessbegeisterte dazu inspiriert, selbst die Hantelbank zu drücken.

Eine Entwicklung, die Reinold nicht überrascht: „Viele erleben sich bei der Arbeit als Rädchen in einer langen bürokratischen Prozesskette.“ Training und der Umgang mit dem eigenen Körper bieten erkennbare Veränderungen. Die Gesundheit erscheint formbar, und nicht mehr, wie der Soziologe es ausdrückt, „den bitteren Händen des Schicksals ausgesetzt“.

Was viele Hollywoodstars in ihren detaillierten Trainingsplänen allerdings nicht erwähnen: Der menschliche Körper hat Grenzen. Einen Körper wie Wolverine, Thor oder Rocky können sich nur die wenigsten Männer natürlich antrainieren und selbst mit den weltbesten Ernährungsberater\*innen, Trainer\*innen und Kältekammern ist es schwer, ein solches Sixpack zu erlangen. Auch in Hollywood ist es ein offenes Geheimnis, dass viele Stars, darunter Sylvester Stallone, mit Anabolika und sogenannten Human Growth Hor-

mones ihrem Körper dabei helfen, über die eigenen Grenzen zu gehen und in Form zu kommen.

Im schlimmsten Fall führt Anabolikanutzung laut Deutscher Sporthochschule Köln unter anderem zu Schädigungen des Herz-Kreislaufsystems und Leberschäden sowie allgemein zu einem erhöhten Sterblichkeitsrisiko. Über gesundheitliche Folgen, die Dopingmittel verursachen, wird jedoch nur wenig öffentlich gelte, sie zu nutzen, merkt Reinold an. „Kollateralschäden werden in Kauf genommen“, kommentiert er nüchtern, „der Körper stellt etwas dar, er wird zum Statement.“ Ein trainierter Körper symbolisiere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Disziplin in einer Gesellschaft, in der Nahrung im Überfluss verfügbar sei. Zum Problem kann dies werden, wenn die Identifikation mit diesem Ideal zur Identität wird. „Die Identität steht und fällt mit dem Körper, andere Ideale und Werte treten in den Hintergrund“, sagt Reinold.

Wenn über Essstörungen und Körperdysphorie, was bedeutet, dass das Körperbild nicht mit der Realität übereinstimmt, gesprochen wird, wird oft an eine junge Frau mit Anorexie (Magersucht), gedacht. Auf der Jagd nach dem vermeintlich perfekten Körper tagtäglich den eigenen Kalorien- und Eiweißkonsum überwachen, trainieren und das eigene Essen vorkochen, kann jedoch auch schnell in eine andere, unbekanntere Form der Ess- und Körperbildstörung führen: die Bigorexie (Muskelsucht).

Bei Betroffenen zeigt sich die Krankheit in Form von rigorosen Trainingsprogrammen, strengen Essensplänen und einer verzerrten Selbstwahrnehmung, auf der Suche nach einem muskelbepackten Körper, der nie durchtrainiert genug sein kann. „Das Fühlen und das Erleben des eigenen Körpers werden hintenangelassen“, erklärt Reinold. Diese Form der Essstörung, die hauptsächlich Jungen und Männer betrifft, ist derzeit noch wenig erforscht. Der Soziologe ist trotzdem optimistisch: „Das Bewusstsein für Essstörungen ist noch begrenzt, aber die Sensibilität wird steigen.“



### Info Hilfeangebote

Falls du dich oder eine Person in deinem Umfeld in diesem Artikel wiedererkennt, es gibt Hilfsangebote. Du kannst dich an deine\*n Hausärzt\*in wenden und nach einem Therapieplatz suchen.

Die **Psychotherapeutische Ambulanz** für Studierende bietet täglich Sprechzeiten von 10-11 Uhr unter Telefon: 0551 39-4596 an und das **Studentenwerk** unterstützt Studierende über die **Psychosoziale Beratung**. Sie bietet dienstags bis donnerstags von 12-13 Uhr eine

offene Sprechzeit an (Kontakt über das Sekretariat, Telefon: 0551 39-35071)

Darüber hinaus ist die **Telefonseelsorge 24** Stunden verfügbar unter Telefon: 0800 111 0111, per Mail und Chat ist sie unter [online.telefonseelsorge.de](https://www.telefonseelsorge.de) erreichbar.

Essstörungen und Körperdysphorien sind ernstzunehmende Erkrankungen.  
**Du bist nicht allein.**



# Alles Low Carb oder was?!

Nowadays, the low-carb diet is omnipresent in social media. Many food bloggers show their followers a certain lifestyle that they consider healthy. By following suit people may change their eating habits in a way that subsequently leads to physiological or psychological issues negatively influencing their lives.



TEXT UND FOTO: LEA RAMKE

## #highprotein, #lowcarb, #abnehmen –

typische Hashtags der Kochseiten auf Instagram. Unter dem Motto ‚gesund essen‘ wird auf den Begriff Low Carb verwiesen. Wer nach ‚Rezept‘ sucht, findet Profile wie ‚lowcarb\_rezept\_des\_tages‘ und ‚low-carb-koestlichkeiten‘. Auch im Supermarkt gibt es viele Produkte, die Ausdrücke wie „weniger Kohlenhydrate“ oder „carb reduced“ auf der Verpackung tragen. Eine Low-Carb-Diät durchzuführen, scheint sehr unkompliziert zu sein. Das simple Verzichten auf Kohlenhydrate verleitet viele Menschen dazu, sich daran zu versuchen – oft unter Wegfall von Lebensqualität.

Die mittlerweile 28-jährige Celina hat sich in ihrer Jugend an der Low-Carb-Idee orientiert. Mit 20 Jahren begann sie eine sechsmoatige Diät. „Ich habe mit Sport angefangen, wollte gerne mehr auf die Ernährung achten und abnehmen, und das am liebsten schnell. Über soziale Medien habe ich erfahren, dass Low Carb eine gute Lösung wäre,“ erklärt die Studentin.

Bei der Low-Carb-Diät geht es darum, die Kohlenhydratzufuhr pro Tag auf ein bestimmtes Maß zu reduzieren. „Es gibt nicht die eine Low-Carb-Diät, sondern verschiedene Konzepte. Das extremste Beispiel ist die ketogene Ernährung, bei welcher unter zehn Gramm an Kohlenhydraten pro Tag aufgenommen werden“, erklärt Diplom-Ernäh-

rungsberaterin Nadine Wagner im Gespräch mit dem Seitenwechsel.

Celina erzählt von den Folgen ihrer Essumstellung: „Am Anfang hatte ich erst nur positive Ergebnisse. Zusammen mit Sport habe ich in drei Monaten fünf Kilo verloren, das war schnell für mich.“ Glücklicherweise hat die Diät sie aber bald schon nicht mehr machen können. Die angehende Geografin berichtet: „Irgendwann hat mich die neue Ernährung zu doll gestresst. Ich konnte viele Gerichte, die ich gerne mag, nicht mehr essen. Da habe ich gemerkt, dass diese Methode nicht zu mir passt.“

Lächelnd spricht sie über ihr Essverhalten, nachdem sie die Diät beendet hatte: „Ich habe meine Ernährung angepasst durch das, was mir guttut. Ich achte gezielter darauf, was ich esse, aber lasse nicht streng Kohlenhydrate weg.“ Auf die Frage, ob sie die Diät nochmal machen würde, antwortet sie mit schnellem Kopfschütteln: „Mit so etwas sollte man eigentlich niemals anfangen. Man sollte sich selber mit seinem eigenen Essverhalten beschäftigen und gucken, was vielleicht ersetzt werden kann. Das ist aber bei allen unterschiedlich. Alle sollten austesten, was zu ihnen passt und sich nicht zwingen.“

Auch die Ernährungsberaterin steht der Low-Carb-Diät kritisch gegenüber: „Für den Alltag ist es sehr aufwendig und man muss viele Abstriche machen. Man braucht kognitive

Kontrolle und das zu jeder Zeit. Wenn man zum Beispiel zum Grillen eingeladen wird, es da ein leckeres Focaccia gibt und man es aber nicht essen darf, ist dies eine Störung. Und je mehr Störfaktoren hinzukommen, desto mehr wirkt sich dies auf die Lebensqualität aus.“

Des Weiteren informiert Wagner über mögliche körperliche Risiken: „Eine zu geringe Kohlenhydratmenge kann auch dazu führen, dass andere wichtige Nährstoffe, wie B-Vitamine, wegfallen. Für den Körper kann es außerdem schwierig werden, wenn der sogenannte Homocysteinspiegel unter Low Carb ansteigt. Das kann zu Herz-Kreislauf-erkrankungen führen. Auch hegt die Diät immer die Gefahr eines Jojo-Effekts. In ganz vielen Fällen geht das Gewicht nach der Abnahme wieder hoch, meistens sogar über das, mit welchem zuvor gestartet wurde.“

Die Freiberuflerin plädiert für eine bewusste Ernährung, bei der sich die Menschen aber auch etwas gönnen dürfen: „Beschäftigt euch mit euren Essgewohnheiten, aber habt Spaß dabei! Habt Freude am Kochen und Essen!“

So leicht und verführerisch, wie die Low-Carb-Diät im Internet erscheint, kann sie bei zu strikter Ausführung unglücklich machen – sowohl körperlich als auch psychisch.



**Nicht  
nur lesen, was  
„klausurrelevant“  
ist.**

**Immer und überall informiert.**

**Jetzt 4 Wochen kostenlos  
das E-Paper des Göttinger und  
Eichsfelder Tageblatts lesen.**

Online unter:  
[www.goettinger-tageblatt.de/studiepaper](http://www.goettinger-tageblatt.de/studiepaper)



**GT/ET+**

**Göttinger Tageblatt Eichsfelder Tageblatt**

# Im Homeoffice die **Snack-Falle** überspringen



TEXT: KATARINA MANOJLOVIC

If you are one of those peoples who snack or graze their way through monotonous days of online seminars and lectures, consider doing it in a healthy way. Instead of reaching out for chips, chocolate, or gummy bears to keep up your motivation, better opt for fruits, Fro Yo Bites, or crunchy veggies.



# Gesunde **Rezepte** für zwischendurch

Ein paar Chips hier, Gummibärchen da, Schokolade geht auch noch. Den ganzen Tag zu Hause zu verbringen und vor dem Computer zu sitzen, regt dazu an, schneller zu Süßigkeiten zu greifen, um sich selbst zu belohnen. Die Snack-Falle Homeoffice hat zugeschlagen.

„Wenn ich den ganzen Tag vor dem Laptop sitze und keine Lust mehr habe, mich auf meine Aufgaben zu konzentrieren, gehe ich in die Küche und hole mir Schokolade oder Chips, um mich zum Weiterarbeiten zu motivieren“, sagt Mathematikstudentin Lena.

Süßigkeiten und Chips sind zwar schnell zu greifen und lecker, aber auf die Dauer nicht gut für den Körper und die Gesundheit. Daher scheint nach über einem Jahr Homeoffice die Experimentierfreude bei vielen voll im Trend zu liegen. Internet und Social Media stecken randvoll mit schnellen, leckeren Snackideen.

## Fro Yo Bites

Sie sind kalt, cremig und fruchtig. Im Sommer geben sie die nötige Erfrischung. Außerdem sind Fro Yo Bites einfach zu machen. Schon nach drei Stunden im Tiefkühlfach sind sie bereit verspeist zu werden. Alles, was benötigt wird, ist das Obst der Wahl und Joghurt. Die Fruchtstücke in den Joghurt dippen und auf Backpapier in den Tiefkühlschrank legen - fertig. Fro Yo Bites sind einfach, lecker und gesünder als Eiscreme.

Häufig ist die Snackauswahl jedoch auf die im Supermarkt in der Süßigkeitenabteilung ausgesuchten Lebensmittel beschränkt. Laut einer Umfrage des Marktforschungsunternehmens POSpluse zu den Veränderungen des Konsums von Süßigkeiten und Snacks im Jahr 2020 gaben 40 Prozent der Befragten an, dass sich ihr Verzehr von Süßem und Snacks während der Corona-Pandemie verändert habe. 20,9 Prozent meinten, seit Beginn der Pandemie mehr Süßigkeiten und Knabberzeug zu konsumieren als davor.

„Täglich grüßt das Murmeltier“, wurde wohl schon 2020 zum Motto für viele. Jeden Tag den gleichen Ablauf zu haben, führt schnell dazu, dass Langeweile aufkommt. Durch die eingeschränkten Bewegungs- und Sportmöglichkeiten bemerken vermutlich viele einen reduzierten Appetit.

Durch den Verzehr von weniger Kalorien als sonst wird vermehrt das FGF21-Hormon, welches die Lust auf Süßigkeiten auslöst, ausgeschüttet. Der sonst so grau erscheinende Alltag wird durch die kleinen Belohnungen aufgehellt. „Ich bin meistens zu faul, mir was Gesundes zu machen, wenn die Chipstüte in Reichweite ist“, kommentiert Lena auf die Frage, ob sie sich auch gesunde Snacks macht.

Schon kleine Veränderungen können Snacks gesünder machen. Das Austauschen der Vollmilchschokolade gegen Zartbitterschokolade kann bereits einen Unterschied machen.

Dunkle Schokolade hat einen besonders hohen Kakaoanteil, während Vollmilchschokolade über einen höheren Zuckergehalt verfügt. Forscher der Johns-Hopkins-Universität haben herausgefunden, dass in Maßen genossene dunkle Schokolade die Blutverklumpung verringert und so das Herzinfarktrisiko senkt.

## Gemüsesticks mit Humus

Wer gerne zu Chips greift, könnte sie ganz einfach gegen Gemüsesticks und Humus austauschen. Karotten, Paprika oder Gurken in Streifen schneiden und in den Lieblingshumus tauchen. Der Crunch übertrifft den der Chips bei Weitem.

Insgesamt hat sich das Essverhalten bei vielen während der Lockdown-Zeiten verändert. „An manchen Tagen esse ich mehr und an manchen weniger. Dadurch, dass ich immer zu Hause bin, haben sich auch die Zeiten verändert, an denen ich esse. Meistens fällt das Frühstück aus, das Mittagessen kommt früher und viele Snacks werden bis zum Abendessen dazwischengeschoben“, berichtet die Studentin von ihrem täglichen Essverhalten.

Hier und da mal was Süßes ist nicht verwerflich. „Zucker ist ein wichtiger Energielieferant. Essen ist vor allem Genuss, dazu gehört für viele auch Süßes, jedoch kann Zucker in hohen Maßen in Verbindung mit Bewegungsmangel zu gesundheitlichen Problemen führen“, sagt Prof. Johannes Georg Wechsler in der Hannoverschen Allgemeinen Zeitung zum Thema „Der süße Energiespender: Fluch und Segen von Zucker“.

Alternativen zu den Lieblingsnacks zu finden, ist gar nicht so schwer oder mit viel Aufwand verbunden. Im Internet gibt es schnelle und einfache Rezepte, die dabei helfen, neue Dinge auszuprobieren und dem eintönigen Alltag etwas Schwung zu verleihen.

### + Info Internettipps

- **auf Pinterest** nach „gesunden Snackideen“ suchen
- **auf eatsmart.de**, Rubrik „Rezepte“ und dann auf „Snacks“
- **auf chefkoch.de** nach „gesunde Snacks“ suchen
- **auf lecker.de** nach „Snacks“ suchen

# Chips statt Sport

Lockdown-  
pläne und  
andere  
Märchen



## Abpiff



*This year's New Year's resolutions have possibly become somewhat of a joke. Resolutions made in a time of a global lockdown situation may not be the kind of resolutions to be fulfilled when the fog finally lifts. A story about the power of wishful thinking and the inevitable arrival of reality.*



TEXT: CHRISTOPH KAISER

**Im Leopardenbademantel mit einer Hand in der Chipstüte wird der Vorlesung gelauscht. Zum Glück ohne Kamera und Ton, denn es muss schließlich keine\*r wissen, dass am anderen Ende der Leitung kein gestriegelter, junger Mensch sitzt, sondern etwas, das eher Chewbacca gleicht. Wenigstens wird dieses Mal vom Schreibtisch gelauscht, statt über die Zoom-App von der Toilette. #professional**

„Nächstes Jahr mache ich alles richtig“, denken wir uns und machen Vorsätze. Gute Vorsätze für ein besseres Leben im neuen Jahr. Nie wieder Rauchen, gesundes Essen, mehr Sport, überhaupt Sport. Fürs Erste vielleicht wenigstens weniger rumlummeln. Dass sich keine\*r an diese Vorsätze hält, ist klar. Es fühlt sich aber gut an, daran zu denken, dass alles besser wird, wenn nur fest daran geglaubt wird. Nun haben viele von uns sich genau diese Vorsätze erneut gemacht, dieses Mal für die Zeit der Lockdowns, und es ist etwas Bemerkenswertes passiert. Nichts. Schocker.

Wie ist das passiert? Wie sind diese Pläne wieder und wieder aufs Neue verworfen, verändert, verschoben und vernichtet worden? Die Antwort ist simpel: „All work and no play makes Jack a dull boy.“ „All play and no work makes Jack a dull boy.“ Jack ist ein Otto geworden, so oder so. Sich in unseren Studierendenbuden und WGs, in Göttingen, in der Heimat oder wo auch immer auf der Welt auf engstem Raum, ohne Aussicht auf Besserung zu motivieren, um unrealistische Ziele zu erreichen, die selbst unter optimalen Bedingungen kein Zuckerschlecken sind, ist mehr als schwierig. Also wendeten wir uns anderen Sachen zu. Zum Beispiel Netflix, Computerspielen, unseren Handys. Schöneren Dingen, einfacheren Dingen. Dingen, die unseren Zielen diametral zugewandt sind. Mist. Wer hätte denn bitte ahnen sollen, dass alles, was ich aufgeschoben habe, weil es zu schwer ist, schwer sein wird, wenn ich es mir vornehme?

Für das nächste Mal wissen wir es besser. Nicht, dass dann auch so gehandelt wird. Das wäre ja noch schöner. Sehenden Auges in den Abgrund. Alles tun wollen, nichts tun, überrascht sein. Es ist der einzige Weg. Und nächstes Jahr melde ich mich im Fitnessstudio an.



# Klare Trennung!



**Bioabfälle** kommen in die Biotonne, z. B. Obst- u. Eierschalen, Gemüsereste, Speisereste, Knochen/Gräten (nicht roh), Tee- und Kaffeefilter, Restinhalte von Lebensmittelverpackungen, Brotreste, Laub ...



**Restabfälle** gehören in die grauen Restabfalltonnen, z. B. Zahnbürsten, Windeln, Hygienepapier, Glühbirnen, Staubsaugerbeutel, Zigarettenkippen, Knochen (roh), Porzellan, Keramik ...



In den **Gelben Sack** gehören Verpackungen wie Konservendosen, Milchtüten, Verbundstoffe (Tetrapacks), Alufolie, Shampooflaschen, Joghurtbecher, Kunststofftüten, Styroporverpackungen ...



**Altpapier** füllen Sie bitte in die blauen Altpapierbehälter, z. B. Kartons, Zeitungen, Pappen, Zeitschriften, Kataloge, Geschenkpapier, Pappverpackungen ...



**Altglas** gehört in den Altglascontainer, z. B. Wein- und Saftflaschen, kaputte Gläser, Einmachgläser, Konservengläser ...



**Schuhe und Textilien**, wie z. B. Hosen, Jacken, Schals, Gardinen, Stoffreste, Kissen oder Federbetten gehören in die dafür vorgesehenen Sammelbehälter.



**Schadstoffe**, z.B. Lacke, Öle, Kfz-Batterien, Hobbychemikalien, Akkus, Energiesparlampen, Pflanzenschutzmittel oder Leuchtstoffröhren werden auf dem **Recyclinghof**, Rudolf-Wissell-Str. 5, angenommen.



**Sperrige Abfälle**, z. B. Schränke, Sofas, Herde, Kühlgeräte, Betten, Matratzen, Fahrräder, Fernseher oder Waschmaschinen holen wir nach Erhalt der Abruflkarte für sperrige Abfälle ab. Die Abholung kann auch über das Internet beantragt werden.

Bei Fragen können Sie sich  
direkt an uns wenden.



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

2021/22  
Wintersemester

Samstag

**Body Workout**  
 Tamara  
 17:00 - 17:55

**Cardio & Workout**  
 Dario  
 16:00 - 16:55

**HIIT 2 in 1**  
 Dario  
 17:00 - 17:55

**Cardio & Workout**  
 Laura  
 16:00 - 16:55

**Cardio & Workout**  
 Laura  
 16:30 - 17:25

**Cardio & Workout**  
 Dario  
 10:30 - 11:25

**deepWork®**  
 Eva  
 17:00 - 17:55

**Tae Bo®**  
 Sukie  
 17:00 - 17:55

**Body Workout**  
 Verena  
 18:00 - 18:40

**Power Fit**  
 Kim  
 17:00 - 17:45

**Body Workout**  
 Laura  
 17:30 - 17:55

**Cardio & Workout**  
 Kim  
 18:00 - 18:55

**Body Workout**  
 Timon  
 18:00 - 18:55

**Cardio & Workout**  
 Katha  
 18:00 - 18:55

**Body Workout**  
 Inger  
 17:00 - 17:55

Sonntag

**HIIT 2 in 1**  
 Sophie  
 18:00 - 18:55

**Cardio & Workout**  
 Judith  
 18:30 - 19:25

**Step**  
 Verena  
 18:45 - 19:25

**Fit & Flex**  
 Bernadette  
 18:15 - 19:10

**Deep Work® LGBTQ++**  
 Lea  
 18:00 - 18:55

**GF meets Yoga**  
 wechselnde UL  
 10:00 - 11:00

**Power Fit**  
 Dario  
 18:30 - 19:15

**Body Workout**  
 Sophie  
 19:30 - 20:30

**HIIT 2 in 1**  
 Katha  
 19:00 - 19:55

**Step'n Style**  
 Chrissi  
 19:00 - 19:55

**GF meets Indoor Cycling**  
 Alex  
 10:30 - 11:45

**Core Workout**  
 Sophie  
 19:00 - 19:30

**Step**  
 Anna  
 20:00 - 20:55

**Body Workout**  
 Hannah  
 19:30 - 19:55

**Weekend Fit**  
 wechselnde UL  
 11:00 - 11:55

**Cardio Fit**  
 Kim  
 19:00 - 19:55

Sei dabei

schon mit der Mitgliedschaft Basis+ ab 5,40 Euro pro Monat!

# Group-Fitness im Hochschulsport

## Eine Mitgliedschaft - täglich Kurse!

- Einstieg in die Kurse jederzeit möglich
- Online Plätze reservieren – einfach dem qr-code folgen!
- In der Mitgliedschaft Basis+ ist auch die Hochschulsport Mitgliedschaft Basis enthalten!



Stay tuned on

[my.sport.uni-goettingen.de](https://my.sport.uni-goettingen.de)