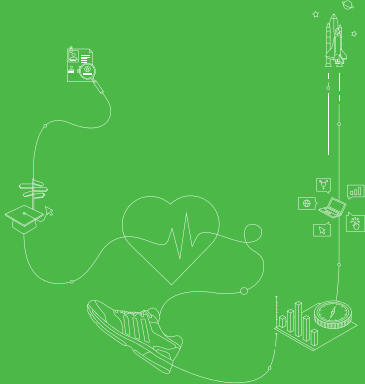




Universitäres Gesundheitsmanagement

RWTHAACHEN
UNIVERSITY



aufklären und informieren



Gesundheitsorientierte
Hochschulkultur fördern



Vernetzung innerhalb
der Hochschule schaffen

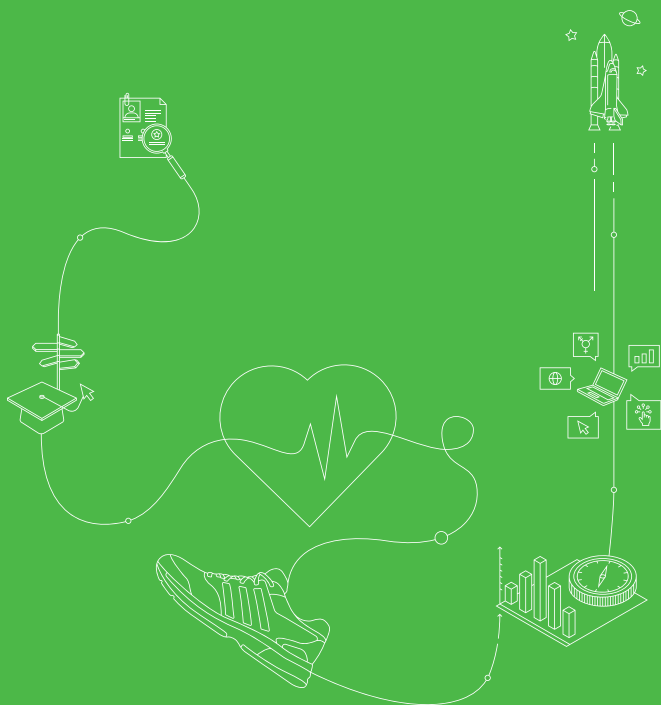


Gesundheitskompetenz
steigern

Mehr Infos:



University Health Management





Promoting a health-oriented university culture



Raise awareness and provide information



Enhance health literacy



Strengthen networking within the university

**More
informations:**



Take it Easy.



Time for a Study Break

More information on or
questions about your
health?

sgm@rwth-aachen.de



Foucs on your health:
**Student Health
Management**

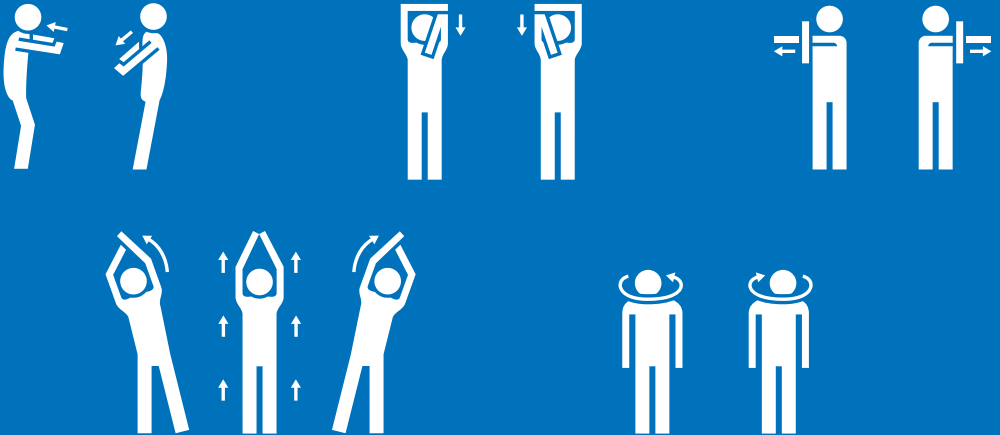
Tip: Why not hang this postcard above your desk – as a little reminder to take regular active study breaks.

Combine these mobilization and stretching exercises with your breath by performing each movement for at least four counts.

1. Mobilization of the thoracic spine
2. Triceps stretch
3. Shoulder muscles stretch
4. Stretch, incl. side stretch
5. Mobilization of the cervical spine

Still not enough? Check out HSZ's wide range of sports, incl. virtual classes: **www.hochschulsport.rwth-aachen.de**

Bleib locker.



Zeit für eine Lernpause

Kontakt:
sgm@rwth-aachen.de

Du möchtest mehr über
Gesundheitsförderung
an der RWTH erfahren?



Deine Gesundheit im
Fokus: **das Studenti-
sche Gesundheits-
management (SGM)**

Tipp: Hänge diese Postkarte doch über deinen Arbeitsplatz: sie erinnert dich daran, regelmäßig eine aktive Lernpause zu machen.

Kombiniere die Mobilisations- und Dehnübungen mit Deinem Atem: führe jede Bewegung mindestens vier Zählzeiten lang durch.

1. Mobilisation der Brustwirbelsäule
2. Trizeps-Dehnung
3. Dehnung der Schultermuskulatur
4. Streckung und Seitneigung
5. Mobilisation der Halswirbelsäule

Lust auf mehr? Besuche die Website des HSZ für ein vielfältiges Sportangebot – auch online:

www.hochschulsport.rwth-aachen.de

Powersnack



Powersnack: Das ist drin für dich

Weitere Infos zum
Thema Gesundheit
oder Fragen?
sgm@rwth-aachen.de



Deine Gesundheit im
Fokus: **das Studenti-
sche Gesundheits-
management (SGM)**

Naturjoghurt (150 g, 3,5 % Fett): positive Auswirkungen auf das Immunsystem und den Darm + entzündungshemmende Funktion

Heidelbeeren (eine Hand voll): dunkler Farbstoff wirkt entzündungshemmend + viele Ballaststoffe

Walnüsse (2-3 Stück): reich an Omega-3-Fettsäuren = senken Entzündungspotenzial und wirken sich positiv auf Cholesterinwerte aus + Brainfood

Haferflocken (1-2 Esslöffel): gesunde pflanzliche Fette, Eisen, sättigend + Energielieferant für Gehirn und Muskeln, da Blutzucker allmählich ansteigt und absinkt

Walnüsse & Haferflocken: enthalten pflanzliches Zink, was in Kombination mit Vitamin C aus den Beeren das Immunsystem stärkt

Datteln (oder getrocknete Cranberrys, ca. 6 Stück): gesunder Allrounder durch B-Vitamine, Magnesium, Kalium & Kalzium + gut für's Gehirn

Guten Appetit!

Power snack



This Is What You Need:

More information on or
questions about your
health?
sgm@rwth-aachen.de



Focus on your health:
**Student Health
Management**

Natural yogurt (150 g, 3,5 % fat): positive effects on immune system + gut (anti-inflammatory)

Blueberries (a handful): anti-inflammatory + rich in fiber due to their natural dark color

Walnuts (2-3): rich in omega-3 fatty acids = reduces inflammation + positive effect on cholesterol levels (brain food)

Oats (1-2 tablespoons): healthy plant-based fats + iron that fill you up + give energy to the brain and muscles (blood sugar rises and falls only gradually)

Walnuts & oats: plant-based source of zinc = strengthens the immune system in combination with the vitamin C from the berries

Dates (or dried cranberries, about 6 in total): healthy all-rounder thanks to B vitamins, magnesium, potassium + calcium = good for the brain

Enjoy!