

## (Co)FIT durch die Pausenzeit

Wir alle kennen es: **Zeitmangel**. Schnell noch das Essen hinunterschlingen, nebenbei ein paar E-Mails abchecken und gleichzeitig für die anstehenden Prüfungen lernen. Viele Studierende neigen besonders in stressigen Zeiten dazu, sich keine Zeit für Pausen einzuplanen, da der Leistungsdruck zu hoch ist. Gerade in solchen Momenten ist es von großer Bedeutung, auf den eigenen Körper zu hören, um Überlastungssignale rechtzeitig zu bemerken. Wer seine Pausen wahrnimmt und auch effizient gestaltet, fördert somit einerseits die eigene Leistungsfähigkeit und andererseits auch das persönliche Wohlbefinden.

Was kannst du somit tun, um deine Pausen effektiv zu gestalten? Im Folgenden zeigen wir dir zahlreiche Möglichkeiten, wie du es schaffst, dein Energielevel konstant zu halten. Angefangen bei einfachen und leicht umsetzbaren Übungen bis hin zu anspruchsvolleren Workouts.

### Treppensteigen

Oft reichen schon einfache Gegebenheiten in unserer Umgebung, um fit zu bleiben und den Kreislauf in Schwung zu bringen. Anstatt den Fahrstuhl oder die Rolltreppe zu verwenden, könntest du in Erwägung ziehen, dass Treppenhaus zu deinem persönlichen Fitnessstudio zu machen, indem du die Stiegen zu Fuß bewältigst.

### Spaziergang an der frischen Luft

Ein Spaziergang in der Natur ist eine gute Möglichkeit, um den Alltagsstress für einen Moment lang zu vergessen und einen kühlen Kopf zu bewahren. Du kannst dabei das Tempo so wählen, wie es dir am besten passt. Empfehlenswert ist eine schnellere Geschwindigkeit mit schwungvollen Armbewegungen, damit die Durchblutung wieder angeregt wird.



### Gehen am Stand

Solltest du nicht in der Lage sein, dein Haus bzw. deine Wohnung verlassen zu können, so kannst du auch ganz einfach für wenige Minuten ein paar Schritte am Stand gehen. Willst du mehr Schwung in die Bewegung einbringen, versuche die Arme miteinzubeziehen und die Knie, bei geradem Rücken, so weit wie möglich nach oben ziehen. Zusätzlich kannst du auch noch ein Fenster öffnen, um frischen Sauerstoff zu tanken.

### Workouts/ Yoga

Während die einen bei anstrengenden Workouts ihren Ausgleich finden, sagt den anderen eine ruhige Yoga-Session mehr zu. Egal, ob Anfänger\*in oder ultimative Sportskanone – auf YouTube ist garantiert für jede\*n etwas dabei. Da es individuell sehr unterschiedlich ist, ob ein bestimmtes Workout oder eine Yoga-Session als ansprechend wahrgenommen wird, empfehlen wir dir, einfach ein paar verschiedene Videos anzusehen und auszuprobieren. Wichtig ist hierbei jedoch, dass du das Training auf deinen individuellen Fitnessgrad anpasst und keine Mammutprogramme durchführst.

Unser Körper ist darauf ausgerichtet, sich zu bewegen. Jedoch sind wir als Studierende gerade in der jetzigen Situation beinahe dazu verpflichtet, mehrere Stunden vor dem Bildschirm zu sitzen. Es ist daher umso wichtiger, durch Bewegung unsere Körper wieder intakt zu bringen! Unter der Kategorie [„Time to relax“](#) findest du außerdem Übungen, die genau auf diese Bildschirmarbeit und damit einhergehende Belastungen abgestimmt sind.

*Fazit: Also liebe\*r Studi, denk an deine Pausen, fülle deinen Energietank und höre auf deinen Körper!*

### **Quellen & weitere Information**

Scharnhorst, J. (2017). Pausen machen munter: Kraft tanken am Arbeitsplatz. Freiburg: Haufe.

### **Fotos**

Header Copyright: Pexels, Pixabay

Beitrag Copyright: Frank Busch, Unsplash