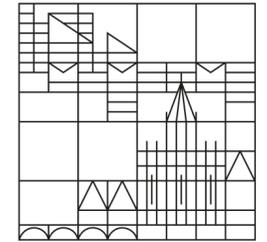


# BibFit

# bewegt studieren

Universität  
Konstanz



**Tipp #1: Setz dich für 20 Minuten auf das DeskBike!**

Du kannst dabei lesen, Musik hören, etwas trinken oder einfach in die Gegend schauen und das Gelernte wiederholen.

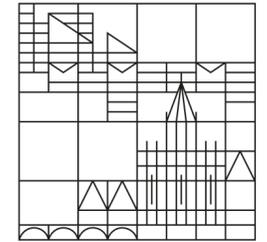
Mit BibFit machen wir euch fit für die Lernzeit in der Bibliothek!



# BibFit

# bewegt studieren

Universität  
Konstanz



## Tipp #2: Mach die Schultern locker!

- Handflächen seitlich auf die Schultern legen. Beide Ellbogen müssen sich in einer Linie befinden.
- Arme nach hinten kreisen (5×)
- Atmen nicht vergessen!
- Den Vorgang fünfmal wiederholen.

Mit BibFit machen wir euch fit für die Lernzeit in der Bibliothek!



Bewegt studieren – studieren bewegt  
Studentische Gesundheitsförderung an der Universität Konstanz

more than just sports

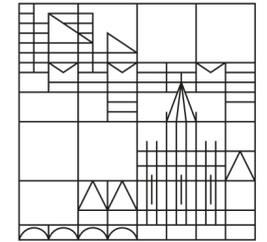
Hochschulsport  
Konstanz

– [uni.kn/hsp](https://uni.kn/hsp)

# BibFit

# bewegt studieren

Universität  
Konstanz



## Tipp #3: Servus an die Oberschenkel

- Forme deine Hände zur Faust und bringe sie zwischen deine Knie.
- Presse nun deine Knie zusammen, so fest es geht.
- Halte diese Position für 5 Sekunden und entspanne wieder.
- Wiederhole diese Übung vier Mal.
- Kannst Du deine Haltezeit von 5 auf 10 Sekunden steigern?

Mit BibFit machen wir euch fit für die Lernzeit in der Bibliothek!



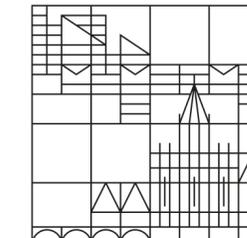
Bewegt studieren – studieren bewegt  
Studentische Gesundheitsförderung an der Universität Konstanz

more than just sports  
Hochschulsport  
Konstanz  
– [uni.kn/hsp](https://uni.kn/hsp)

# BibFit

# bewegt studieren

Universität  
Konstanz



## Tipp #4: Shiatsu to go

Wenn du unterwegs bist und dich dein Terminkalender mal wieder zu jagen scheint, kann Shiatsu to go ein kleiner und schneller Entspannungshelfer sein.

1. Lege deinen rechten Mittelfinger zwischen Daumen und Zeigefinger der linken Hand (oben Zeigefinger, unten Daumen)
2. Die beiden Finger der linken Hand massieren nun den unteren Rand des Mittelfingernagels. Zähle bis 15 und wechsele dann die Hände.

Mit BibFit machen wir euch fit für die Lernzeit in der Bibliothek!

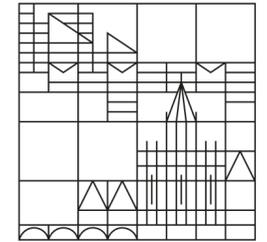


Bewegt studieren – studieren bewegt  
Studentische Gesundheitsförderung an der Universität Konstanz

more than just sports

Hochschulsport  
Konstanz

– [uni.kn/hsp](https://uni.kn/hsp)



# BibFit

## bewegt studieren



### Tipp #5: Rücken

- Den Stuhl etwas weiter weg vom Tisch platzieren.
- Oberkörper nach vorne beugen, bis das Kinn die Knie berührt.
- Haltung für 2 Sekunden beibehalten.
- Vorgang 10 mal wiederholen.
- Für Fortgeschrittene: Hände unter die Füße bringen und ziehen.  
Schaffst Du es auch so?

Mit BibFit machen wir euch fit für die Lernzeit in der Bibliothek!

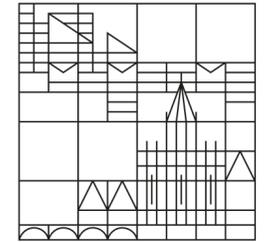




# BibFit

# bewegt studieren

Universität  
Konstanz



## Tipp #6: Apfel – der gesündere Wachmacher?

Es wurde bewiesen, dass Äpfel uns mehr Energie geben als ein Kaffee. Die Stoffe, die uns wach machen, liegen genau unterhalb der Schale und werden gleichmäßig abgebaut. Dadurch bleibt der Effekt des „Downs“, nach einem Kaffee oder einer Süßigkeit aus.

Mit BibFit machen wir euch fit für die Lernzeit in der Bibliothek!



Bewegt studieren – studieren bewegt  
Studentische Gesundheitsförderung an der Universität Konstanz

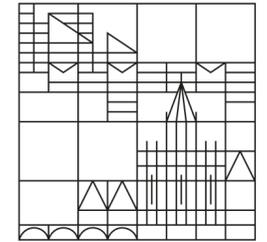




# BibFit

# bewegt studieren

Universität  
Konstanz



## Tipp #7: Wasser fürs Gehirn

Unser Gehirn besteht zu ca. 75% aus Wasser. Durch unsere Körperprozesse verlieren wir täglich etwa zwei Liter Wasser. Diesen Verlust sollten wir schnellstmöglich wieder auffüllen. Gerade in anstrengenden Lern- und Prüfungsphasen sollten wir 2–3 Liter am Tag zu uns nehmen.

Mit BibFit machen wir euch fit für die Lernzeit in der Bibliothek!



Bewegt studieren – studieren bewegt  
Studentische Gesundheitsförderung an der Universität Konstanz

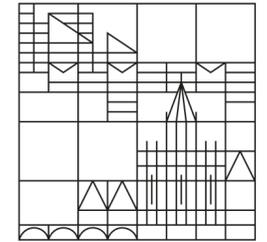
more than just sports  
Hochschulsport  
Konstanz  
– [uni.kn/hsp](https://uni.kn/hsp)



# BibFit

# bewegt studieren

Universität  
Konstanz

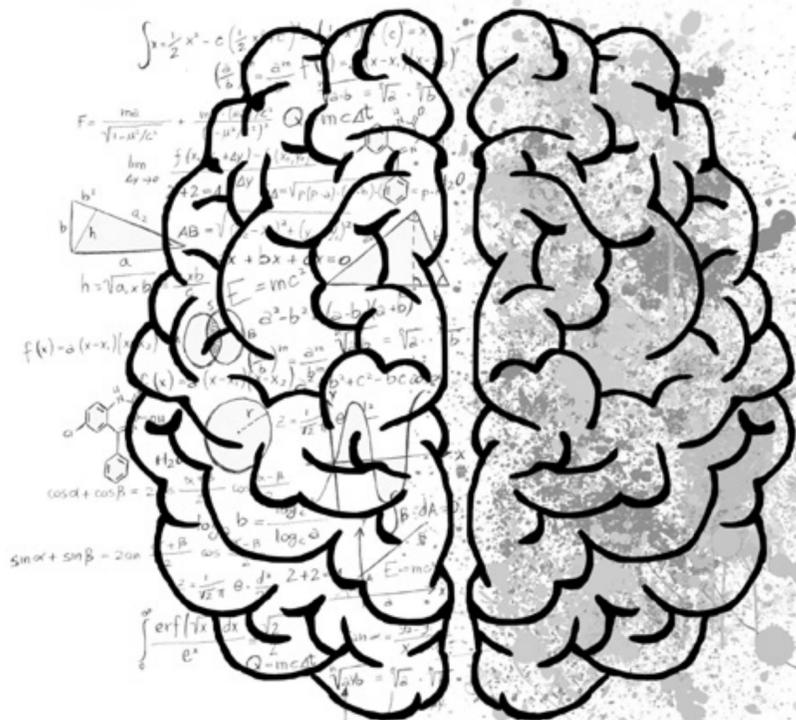


## Tipp #8: Nimm dir 'ne Nuss!

Walnüsse sind die perfekten Energielieferanten. Sie enthalten viele Spurenelemente, Mineralstoffe, B-Vitamine, Aminosäuren, ungesättigte Fettsäuren, dazu Vitamin E und wertvolles, pflanzliches Eiweiß.

Die gesamte Kombination aller Wirkstoffe versorgt unser Gehirn mit reichlich Energie und fördert aus diesem Grund besonders gut die Konzentration.

Mit BibFit machen wir euch fit für die Lernzeit in der Bibliothek!



Bewegt studieren – studieren bewegt  
Studentische Gesundheitsförderung an der Universität Konstanz

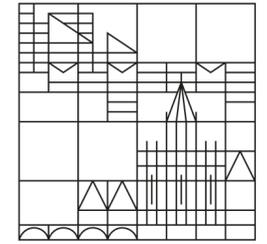
more than just sports  
Hochschulsport  
Konstanz  
– [uni.kn/hsp](http://uni.kn/hsp)



# BibFit

# bewegt studieren

Universität  
Konstanz



## Tipp #9: Geh mal Luft holen!

Der Körper benötigt Sauerstoff um zu arbeiten. Frische Luft hilft gegen Konzentrationsschwächen und Ermüdung und man kann sich danach wieder besser konzentrieren.

Mach einen kleinen Spaziergang und geh für 10 Minuten nach draußen an die frische Luft.

Mit BibFit machen wir euch fit für die Lernzeit in der Bibliothek!



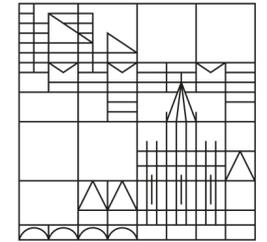
Bewegt studieren – studieren bewegt  
Studentische Gesundheitsförderung an der Universität Konstanz

more than just sports  
Hochschulsport  
Konstanz  
– [uni.kn/hsp](https://uni.kn/hsp)

# BibFit

# bewegt studieren

Universität  
Konstanz



## Tipp #10: Mach 'ne Runde um den Block!

Nach langem Sitzen in der Bib kommt es oft zu Verspannungen. Kurze Spaziergänge lockern den Körper und Geist. Dreh doch mal eine Runde durch die Bib (aber ohne Aufzug)!

Mit BibFit machen wir euch fit für die Lernzeit in der Bibliothek!



Bewegt studieren – studieren bewegt  
Studentische Gesundheitsförderung an der Universität Konstanz

more than just sports

Hochschulsport  
Konstanz

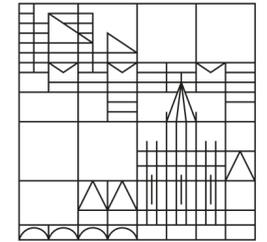
– [uni.kn/hsp](https://uni.kn/hsp)



# BibFit

# bewegt studieren

Universität  
Konstanz



## Tipp #11: Checkliste

- Hast du genug geschlafen?
- Bist du an einem ruhigen Arbeitsplatz?
- Hast du genug zu Trinken dabei?
- Heute schon vitaminreich gespeist?

Mit BibFit machen wir euch fit für die Lernzeit in der Bibliothek!



Bewegt studieren – studieren bewegt  
Studentische Gesundheitsförderung an der Universität Konstanz

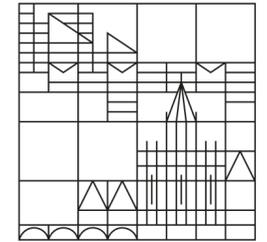
more than just sports  
Hochschulsport  
Konstanz  
– [uni.kn/hsp](https://uni.kn/hsp)



# BibFit

# bewegt studieren

Universität  
Konstanz



## Tipp #12: Schlaubern

Wusstest du schon...

- dass im Schnitt nach 45 Minuten deine Konzentration nachlässt?
- dass Konzentration deine Kreativität und Vorstellungsvermögen und sogar deinen Wortschatz fördert?
- dass du, um dich zu konzentrieren, auf deine Atmung achten kannst?
- dass Rituale vor dem konzentrierten Lernen helfen können, damit du effektiv arbeiten kannst?
- dass du störende Gedanken auf eine To-do-Liste niederschreiben kannst, damit sie dich nicht länger stören?

Mit BibFit machen wir euch fit für die Lernzeit in der Bibliothek!



Bewegt studieren – studieren bewegt  
Studentische Gesundheitsförderung an der Universität Konstanz

more than just sports

Hochschulsport  
Konstanz

– [uni.kn/hsp](https://uni.kn/hsp)