

# - KLOZEITUNG -

HERAUSGEBER: FACHSCHAFT SPORT &amp; GESUNDHEIT



Liebe\*r Leser\*in,



das Semester neigt sich schon wieder dem Ende zu. Während Termine, Abgaben und Verpflichtungen immer mehr werden und die Zeit immer knapper wird, findest Du hier noch einen Ort für eine kurze Pause zum Durchatmen.

Nimm Dir einen Augenblick, lehn Dich zurück und viel Spaß und Ablenkung mit dieser neuen Ausgabe der Klozeitung!

Eure Klozeitung-Redaktion

## Kern's Spruch des Monats



Jan Kern sagt:  
„Genießt die Prüfungsphase! Sie gemeinsam durchzustehen und am Ende zusammen zu feiern, ist eines der schönsten Dinge, die es gibt, und etwas, das ihr früh genug vermissen werdet.“

## Der "Coffee-Poop": Warum Kaffee den Darm zum Sprinten bringt

Jeder Läufer kennt die Angst vor dem "sudden urge" kurz nach dem ersten Espresso. Aber warum eigentlich?

Dass es nur am Koffein liegt, ist ein Märchen – sonst würde eine Dose Cola beim Wettkampf das gleiche Desaster auslösen. Tatsächlich triggert Kaffee (auch der koffeinfreie!) innerhalb von Minuten die Freisetzung von Gastrin. Das Hormon tritt dem Dickdarm quasi in den Hintern und erhöht die Peristaltik.

Takeaway: Kaffee weckt nicht nur deinen Kopf, sondern schickt deine Verdauung auf die Überholspur. Wer einen nervösen Magen hat, sollte das Timing vor dem Intervalltraining genau planen.

## Termine

03.02. – Sportlerstammtisch Bierstube (19:00 Uhr)

15.02. – Rückmeldefrist Sommersemester 2026

## Unnützes Wissen

In diesem Monat werden 385 unserer Erstis aus Bachelor- und Masterstudiengängen ihre ersten Klausuren schreiben.

Das deutsche Team für die Olympischen Winterspiele 2026 umfasst insgesamt 185 Athlet:innen in insgesamt 15 Sportarten.

Das älteste aktive Bauprojekt, das 1882 begonnen wurde, ist die Sagrada Família in Barcelona. Das Gebäude, das Antonio Gaudís Lebenswerk ist, soll in diesem Jahr, zum 100. Todestag des Architekten, fertiggestellt werden.

## Nothing beats a ZHS Instagram account:

Folge dem ZHS auf IG und bleib über Kurse, Events und Highlights auf dem Laufenden!



## Wir sind für dich da

Fachschaft Sport und Gesundheit  
Am Olympiacampus 11, 1. OG, Raum 104  
fachschaft@sg.tum.de

