

– KLOZEITUNG –

HERAUSGEBER: FACHSCHAFT SPORT & GESUNDHEIT



Liebe*r Leser*in,



Motiviert wie eh und je starten wir alle ins neue Semester mit dem festen Vorsatz dieses Semester wirklich pünktlich in jede Vorlesung (auch in die um 8:15 Uhr) zu gehen. Dieses Mal klappt's bestimmt – denken wir uns. Zumindest so lange bis die Prokrastination dann nach der dritten oder vierten Woche einen neuen Höchststand erreicht.

Aber wenn Du das hier liest, bist Du immerhin hier! Genieß Deine kurze Auszeit mit der neuesten Ausgabe der Klozeitung!

Eure Klozeitung-Redaktion

Haggenmüller's Spruch des Monats



Klaus Haggenmüller sagt:
„November: Der Monat, in dem Dozenten merken, dass Studenten manche guten Vorsätze vom Semesterstart schon wieder verloren haben.“

Dein Schlaf-Rhythmus ist wichtiger, als Du denkst!

Daten aus einer internationale Studie haben ergeben, dass regelmäßige Schlafzeiten und eine stabilere innere Uhr mit einem geringeren Risiko für zahlreiche chronische Erkrankungen verbunden sind – von Herz-Kreislauf bis psychischen Erkrankungen.

Zusätzlich zeigte eine Untersuchung von Stanford: Menschen, die besonders spät schlafen gehen („Eulen-Typ“), haben ein höheres Risiko für psychische Belastungen – selbst wenn sie insgesamt ausreichend schlafen.

Tipp: Versuche, möglichst jeden Tag zur gleichen Zeit schlafen zu gehen ;)

Termine

05.11. – Fachschaftstreffen um 18:30 Uhr

11.11. – Sportlerstammtisch um 19:00 Uhr im Barschwein (Motto Karneval)

26.11. – Glühweinverkauf hier am Campus

Rätsel des Monats

Man findet mich im Wasser, aber ich wird nie nass.
Was bin ich?

Lösung: Spiegelbild

Unnützes Wissen

Eine neue Regelung in Bremen erlaubt zukünftig die Bestattung von Menschen und Tier in einem gemeinsamen Grab.

In der Serie „Friends“ werden insgesamt 1.154 Tassen Kaffee getrunken, Phoebe trinkt mit 227 Tassen am meisten.

Die Olympischen Winterspiele in Mailand-Cortina führen eine neue Sportart ein – Skibergsteigen, häufig auch Skimo (eng. "Ski Mountaineering") genannt.

Wir sind für dich da

Fachschaft Sport und Gesundheit
Am Olympiacampus 11, 1. OG, Raum 104
fachschaft@sg.tum.de
089/28924777

