

Sport hilft dabei, sich komplexe Dinge einzuprägen

Tischtennis in der Bibliothek



Seit kurzem steht in der Bibliothek eine Tischtennisplatte, die rege genutzt wird. Dies ist kein Spass. Gerade das anspruchsvolle Medizinstudium verlangt zwingend nach regelmässiger sportlicher Betätigung! Warum? Viele wissenschaftliche Studien beweisen, dass sportliche Menschen sich bis zu 40 Prozent besser konzentrieren können.¹

„Sport regt die Blut- und Sauerstoffversorgung des Gehirns an. Der Körper schüttet mehr Glückshormone (Endorphine) aus, verbessert die Stimmung und baut Stress ab. Nach dem Sport ist der Körper also entspannter und der Kopf hat mehr Treibstoff – Treibstoff für die Konzentration.“² Eine aktuelle Studie zeigt darüber hinaus: „Wer sich komplexe Dinge merken will, sollte nach dem Lernen eine vierstündige Pause einlegen – und dann Sport treiben“.³

Die Tischtennisplatte steht vor dem Zeitschriftenmagazin (mit dem Aufzug ins Untergeschoß fahren). Damit die Beschaffung von Tischtennisbällen und Schlägern nicht zu Lasten des Lehrbuchetats geht, bittet die Bibliothek um pflegliche Behandlung und Sachspenden.

¹ Amika Singh et al. Physical Activity and Performance at School In: Arch Pediatr Adolesc Med. 2012;166(1):49-55

² <https://magazin.sofatutor.com/schueler/2015/01/12/lernmythen-steigert-sport-die-konzentration/>

³ <http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/physiologie-kreative-pause-ist-beim-lernen-wichtig-1.3037268>

Impressum

Zweigbibliothek Medizin
Universitäts- und Landesbibliothek Münster

Leitung

Dr. Oliver Obst, Bibliotheksdirektor

Telefon

Vorwahl: 0251/83-

Leitung: 58550/58558

Auskunft: 58560

Leihstelle: 58561

Fax: 58565

Adresse

Albert-Schweitzer-Campus 1,
Gebäude A11, 48149 Münster
Postfach: 48129 Münster

Internet

info.zbmed@uni-muenster.de

<http://zbmed.uni-muenster.de>

<http://twitter.com/zbmed>

<http://facebook.com/zbmed>

Leitung

Vorträge, Beiräte, iPads, Doktorandensprechstunde

Leihstelle

Aus- und Fernleihe, Zeitschriften, Ausweise, Dissertationen

Information

Benutzung von PCs, Suche von Fachliteratur, iPads, Beratung

Öffnungszeiten

Mo-Fr 08-24 Uhr, Sa+So 10-24 Uhr

Ausleihe / Rückgabe bis 21:45 Uhr

Impressum

med. ISSN 1613-3188, Hrsg.: ZB Med/ Dr. Obst (v.i.S.d.P.),
Druck: www.diedruckerei.de

Fotonachweis: Cover, S.2: Gelpi@Fotolia.com, privat; S.2, 4-9: UKM Fotozentrale/jmt; S.3: privat; S.10: Angellodeco@shutterstock.com; S.12: Hush, ULB/ps; S.14: Gelpi@Fotolia.com; S.16: Screenshot Organon 3D; S.17: Screenshot Complete Anatomy, Screenshot youtube.com, Gartner.com; S.18-19 Thieme-Verlag; S.20: privat.