

Quiz Woche 8

Anleitung: Lesen Sie die Aussage. Ist sie richtig oder falsch? Unten finden Sie die Auflösung.

Bewegung	
1	Bewegung hat keinen Einfluss auf den Appetit.
2	Bewegung kann die Stimmung aufhellen.
3	«Gehirnjogging» trägt neben den anderen Lebensstilaspekten sehr viel zur Gesundheit meines Gehirns bei.
Essen & Trinken	
4	Durch eine abwechslungsreiche Ernährung kann ich dafür sorgen, dass ich alle wichtigen Nährstoffe zu mir nehme.
5	Pflanzliche Öle wie Olivenöl, Rapsöl, Leinsamenöl sowie Nüsse, Kerne, Samen und auch Fisch enthalten gesunde Fette.
6	Regelmässige Essenzeiten helfen, um die «innere Uhr» zu stärken.
Entspannung & Achtsamkeit	
7	Es ist völlig normal, dass meine Gedanken wandern.
8	In diesem Programm werden alle Techniken zur Entspannung und Achtsamkeit vorgestellt.
9	Um mein Wohlbefinden durch Achtsamkeit zu fördern, muss ich mehrmals die Woche mindestens 45 Minuten meditieren.
Auflösung	
1	Falsch. Bewegung unterstützt die Verdauung und fördert den Stoffwechsel, was wiederum den Appetit anregen kann.
2	Richtig. Bewegung setzt im Gehirn Glückshormone frei, die Stress und Angst reduzieren können.
3	Richtig. Denksportaufgaben sind ein gutes Training für die Gehirnzellen, aber auch tägliches Lesen, anspruchsvolle Spiele (z.B. Jassen oder Schach), Musizieren, Tanzen oder das Erlernen einer neuen Sprache fordern das Gehirn.
4	Richtig.
5	Richtig,
6	Richtig.
7	Richtig. Es geht allen Menschen gleich. Wir sind sehr leicht abzulenken.
8	Falsch. Es gibt unzählige Techniken, mit Stress, Belastung oder unangenehmen Situationen umzugehen - und keine eignet sich für alle Menschen. In diesem Programm werden Sie einige Möglichkeiten kennenlernen, deren Wirksamkeit wissenschaftlich belegt ist.
9	Falsch. Jede Minute Achtsamkeit kann etwas zum Wohlbefinden beitragen. Ein achtsamer Spaziergang, achtsam etwas essen, achtsam auf einer Parkbank sitzen - kleine Dinge im Alltag können manchmal schon einen grossen Unterschied machen.