

Quiz Woche 10

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

Bewegung	
1	Bewegung in der Natur kann die mentale Gesundheit besonders unterstützen.
2	Bewegen am Tag kann zu einer stärkeren Entspannung am Abend führen.
3	Regelmässige Bewegung kann Stress abbauen, die Schlafqualität verbessern und zu mehr Energie führen.
Essen & Trinken	
4	Koffein, Alkohol und Nikotin können den Schlaf stören.
5	Zusammen mit anderen Menschen zu essen stärkt die sozialen Beziehungen.
6	Voll ausgereifte und frisch geerntete Lebensmittel schmecken am intensivsten und haben am meisten Nährstoffe.
Entspannung & Achtsamkeit	
7	Anspannung sowie Entspannung können auf unterschiedlichen Ebenen erlebt werden: körperlich, mental und sozial.
8	Selbstfürsorge führt zu einem gestärkten mentalen und körperlichen Wohlbefinden.
9	Achtsamkeit lässt sich nicht gut in den Alltag integrieren.
Auflösung	
1	Richtig. Die visuellen und akustischen Eindrücke der Natur können unterstützend sein.
2	Richtig.
3	Richtig.
4	Richtig.
5	Richtig.
6	Richtig. Deshalb lohnt es sich regionale und saisonale Produkte einzukaufen.
7	Richtig.
8	Richtig. Und das hat einen Nutzen für alle. Denn Menschen mit einem hohen Wohlbefinden haben Energie, sich um andere Menschen zu kümmern und andere zu unterstützen.
9	Falsch. Achtsamkeit lässt sich sehr gut in den Alltag integrieren. Sei es beispielsweise beim Zähneputzen, Kaffeetrinken, Sitzen oder Kommunizieren mit anderen Menschen.