

# Quiz Woche 5

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

Bewegung	
1	Ich muss nicht perfekt sein, um einen gesunden Lebensstil zu führen.
2	Nach einer Nacht mit zu wenig Schlaf oder einer Nacht mit langen Wachphasen bin ich besonders bereit für grosse Herausforderungen.
3	Bewegung im Freien fördert die Produktion von Vitamin D.
Essen & Trinken	
4	Um genügend Vitamine zu erhalten, sollte ich täglich 3 Portionen Früchte und Gemüse essen.
5	Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung mit wenig verarbeiteten Lebensmitteln deckt meinen Mineralstoffbedarf.
6	Calcium ist besonders wichtig für meine Knochen und ist in Milch und Milchprodukten, Vollkornprodukten und dunkelgrünem Gemüse wie Broccoli, Mangold, Spinat und Hülsenfrüchten enthalten.
Schlaf	
7	Schlafmittel sollten höchstens punktuell für eine kurze Zeitdauer eingesetzt werden.
8	Stress und Anspannung können den Schlaf beeinflussen.
9	Die tägliche Abendroutine unterstützt den Schlaf.
Auflösung	
1	Richtig. Alle Menschen machen Fehler und haben Stärken und Schwächen.
2	Falsch. Wenn wir mit dem «falschen Bein» aufgestanden sind, sind wir besonders reizbar und nicht unbedingt bereit, grosse Herausforderungen anzupacken.
3	Richtig. Vitamin D kann Ihr Körper selbst über die Haut bilden, wenn diese der Sonne ausgesetzt ist.
4	Falsch. Um genügend Vitamine zu erhalten, sollten Sie täglich 5 Portionen (entspricht etwa einer Handvoll) Früchte und Gemüse essen.
5	Richtig.
6	Richtig.
7	Richtig. Denn Schlafmittel machen rasch abhängig und sie haben verschiedene Nebenwirkungen.
8	Richtig.
9	Richtig. Sorgen Sie für eine für Sie passende Abendroutine, die circa 30 Minuten bevor Sie ins Bett gehen beginnt. Die Tätigkeiten und die Abfolge der Tätigkeiten sollten jeden Abend gleich sein. Dimmen Sie das Licht und schalten Sie Ihre elektronischen Geräte aus. Schreiben Sie belastende Punkte auf ein Blatt Papier.