

Quiz Woche 6

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

Bewegung	
1	Bewegung zusammen mit anderen Menschen kann besonders motivieren.
2	Gartenarbeit zählt nicht als körperliche Aktivität.
3	Da ich mich mein ganzes Leben lang noch nie wirklich bewegt habe, bringt es jetzt auch nichts mehr mit Bewegung zu beginnen.
Essen & Trinken	
4	Ausreichend zu trinken, trägt zu meinem Wohlbefinden bei.
5	Ein Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen zu trinken, trägt zu meiner regelmässigen Flüssigkeitszufuhr bei.
6	Eine Flasche mit Wasser in Sichtweite, z. B. auf dem Tisch in der Küche, im Ess- oder Wohnzimmer, erinnert mich daran auch ausserhalb der Mahlzeiten regelmässig zu trinken.
Schlaf	
7	Menschen, die sich jeden Tag draussen am Tageslicht bewegen, haben einen tieferen und erholsameren Schlaf.
8	Bei häufigem Grübeln in der Nacht empfiehlt es sich aufzustehen, in einen anderen Raum zu gehen und dort einer ruhigen Tätigkeit nachzugehen.
9	Ich sollte dann ins Bett, wenn ich mich müde fühle und beispielsweise schwere Augen habe oder gähnen muss.
Auflösung	
1	Richtig. Die fix abgemachten Termine mit anderen Menschen helfen Ihnen, wenn Sie einmal nicht so motiviert sind, sich trotzdem zu bewegen. Zudem stärkt Bewegung zusammen mit anderen Menschen nicht nur Ihren Körper, sondern auch die sozialen Beziehungen. Tragende soziale Beziehungen unterstützen Ihren gesunden Lebensstil.
2	Falsch. Gartenarbeit und viele andere Tätigkeiten zu Hause wie beispielsweise Aufräumen, Staubsaugen oder Fensterputzen tragen zur körperlichen Aktivität bei.
3	Falsch. Es ist nie zu spät zu beginnen. Die Muskulatur kann bis ins hohe Alter gestärkt werden. Und: Jede Bewegung zählt! Denn jegliche Art und Dauer von Bewegung wirkt sich positiv auf Ihre mentale und körperliche Gesundheit aus. Beispielsweise ein gesteigertes Wohlbefinden, verbesserte Denkfähigkeit, verbesserter Schlaf, gesteigerte Selbstständigkeit und ganz allgemein eine gesteigerte Lebensqualität.
4	Richtig.
5	Richtig.
6	Richtig.
7	Richtig.
8	Richtig. Sobald Sie sich dann wieder müde fühlen, gehen Sie zurück ins Bett.
9	Richtig. Hören Sie auf diese Zeichen Ihres Körpers.