

Quiz Woche 1

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

Bewegung	
1	Ich muss mich mindestens 15 Minuten am Stück bewegen, um einen gesundheitlichen Nutzen zu haben.
2	Bewegung trägt nur zu meiner körperlichen Gesundheit bei.
3	Durch Bewegung kann ich positive Gesundheitseffekte bis ins hohe Alter erzielen, unabhängig davon, ob ich mich in jüngeren Jahren schon viel bewegt habe oder nicht.
Essen & Trinken	
4	Was und wie ich esse beeinflusst mein Wohlbefinden.
5	Essen ist purer Genuss.
6	Es gibt einen Ernährungstyp (z.B. «Ernährung ist Zwecksache»), der für alle Menschen am besten ist.
Schlaf	
7	Aufwachen in der Nacht ist normal.
8	Die optimale Bettgezeit und die benötigte Schlafdauer sind sehr individuell.
9	Regelmässigkeit bei den Bettgeh- und Aufstehzeiten trägt viel zu einem gesunden Schlaf bei.
Auflösung	
1	Falsch. Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung unabhängig von der Dauer. Somit gilt: Jede Bewegung zählt!
2	Falsch. Bewegung trägt zur körperlichen <i>und</i> mentalen Gesundheit bei. Und falls die Aktivität zusammen mit anderen Menschen stattfindet, auch zur sozialen Gesundheit.
3	Richtig. Es ist nie zu spät, um mit körperlicher Aktivität zu beginnen. Zudem gibt es keine Altersobergrenze, ab der keine positiven Effekte mehr auftreten.
4	Richtig. Essen & Trinken tragen zu Ihrem Wohlbefinden bei.
5	Für die einen Menschen stimmt diese Aussage, für andere nicht. Finden Sie heraus, welcher Ernährungstyp Sie sind.
6	Falsch. Essen & Trinken ist sehr individuell und Sie sollten herausfinden, wie Sie Ihr Wohlbefinden durch Essen & Trinken positiv beeinflussen können.
7	Richtig. Alle Menschen wachen pro Nacht 5- bis 20-mal auf. Liegen wir weniger als drei Minuten wach, dann vergessen wir das. Und was wir vergessen, ist in unserer Wahrnehmung gar nicht passiert.
8	Richtig. Jeder Mensch wird zu einem anderen Zeitpunkt müde und benötigt unterschiedlich viel Schlaf.
9	Richtig. Deshalb sollten sich die Bettgeh- und Aufstehzeiten von einem Tag auf den anderen nicht um mehr als plus/minus einer halben Stunde unterscheiden – auch am Wochenende.