

Quiz Woche 2

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

Bewegung	
1	Um gesundheitliche Effekte zu erzielen und vor allem zu erhalten, ist es wichtig, dass ich mich regelmässig bewege.
2	Es kann motivierend sein, ein Ziel zusammen mit einer Partnerin oder einem Partner zu verfolgen.
3	Zwischenziele können hilfreich sein, um in kleinen Schritten voranzukommen.
Essen & Trinken	
4	Im Alter gibt es Veränderungen bei der Sinneswahrnehmung, welche mein Essverhalten beeinflussen können.
5	Mit zunehmendem Alter benötige ich weniger Proteine zum Erhalt der Muskeln als in jüngeren Jahren.
6	Ausreichend zu trinken ist wichtig für mein Wohlbefinden.
Schlaf	
7	Tageslicht hilft, um die «innere Uhr» zu stärken.
8	Regelmässigkeit bei den Bettgeh- und Aufstehzeiten hilft, um die «innere Uhr» zu stärken.
9	Schlaf ist nicht lebenswichtig.
Auflösung	
1	Richtig. Regelmässigkeit ist bei der Bewegung ein zentraler Aspekt.
2	Richtig. Ein Ziel zusammen mit einer anderen Person gemeinsam zu verfolgen kann motivierend sein.
3	Richtig. Jeder kleine Schritt, mag er noch so klein sein, ist langfristig besser als kein Schritt.
4	Richtig. Z. B. ändert sich im Alter die Zusammensetzung des Speichels und die Erneuerung der Sinneszellen verlangsamt sich. Folglich müssen Sie im Alter die Konzentration eines Aromas erhöhen, um die «altbekannte» Geschmackswahrnehmung zu erhalten.
5	Falsch. Im Alter benötigen Sie MEHR Proteine zum Erhalt der Muskeln als in jüngeren Jahren.
6	Richtig. Achten Sie darauf ausreichend zu trinken – insbesondere Wasser oder ungesüssten Tee.
7	Richtig. Deshalb sollten Sie insbesondere am Morgen aus dem Haus ans Tageslicht, um Ihrem Körper zu zeigen: «Jetzt ist Tag».
8	Richtig. Idealerweise sollten sich Ihre Bettgeh- und Aufstehzeiten von einem Tag auf den anderen nicht um mehr als plus/minus einer halben Stunde unterscheiden – auch am Wochenende.
9	Falsch. Schlafen ist ebenso wichtig wie atmen, trinken und essen.