Lehrerinformation

Bewegung, Ernährung, Hygiene, Schlaf, Stress

Aufbau	Materialien
Zu den fünf Themenbereichen stehen Info- und Arbeitsmaterialien zur Verfügung. Diese können einzeln oder in der Gruppe bearbeitet werden.	
Bewegung Ausgehend von der Analyse des eigenen Bewegungsverhaltens setzen sich die SuS mit der Frage auseinander, wie sich regelmässige Bewegung auf Körper und Geist auswirken. Abschliessend kann in der Klasse diskutiert werden, welche Erfahrungen SuS bisher mit positiven Auswirkungen von Bewegung gemacht haben.	**Fit?/Jede Bewegung zählt** Arbeitsblatt Nr. 2
Ernährung Die SuS notieren einen Tag lang, was sie alles zu sich genommen haben. Dieser Schritt kann auch im Klassenverband erfolgen – gemeinsam kann ein typischer Speisetagesplan eines Teenagers erstellt werden. Nach gemeinsamem Studium der Infoblätter und der Bearbeitung des Arbeitsblattes „Die richtige Mischung macht es aus“ versuchen die SuS, diesen Speisetagesplan in die Ernährungspyramide zu übertragen. Das Ergebnis wird nach folgenden Kriterien analysiert: • Ist jede Pyramidenstufe gefüllt? • Welche ist am besten gefüllt, welche am schwächsten? • Welche Änderungen sollten im Speiseplan durchgeführt werden?	**Ernährungsprotokoll** Arbeitsblatt Nr. 3 **Ohne Energie geht nichts!/Alles ist möglich!** Infoblatt Nr. 4 **Die richtige Mischung macht es aus!/Lebensmittelpyramide** Arbeitsblatt Nr. 5
Hygiene Ausgehend von der Analyse eines österreichischen Zeitungsartikels rund um die Wünsche von Frauen und Männern an Hygiene & Aussehen ihres Partners setzen sich die SuS mit ihren eigenen Hygieneansprüchen auseinander. Ein Infoblatt liefert wichtiges Hintergrundwissen.	**Wünsche an sie und ihn** Arbeitsblatt Nr. 6 **Was tut mir gut?** Infoblatt Nr. 7
Schlaf Nach Ausfüllen eines Fragebogens zu den eigenen Schlafgewohnheiten versuchen die SuS, diesen anhand des Informationstextes auszuwerten. Was machen sie richtig, was falsch? Sollten sie etwas ändern, um die Zeit des Schlafens besser für sich nutzen zu können?	**Ausgeschlafen?** Arbeitsblatt Nr. 8 **Gut geschlafen?** Infoblatt Nr. 9 **Schlaf gut!** Arbeitsblatt Nr. 10

Lehrerinformation

Ein Multiple-Choice-Text hilft abschliessend, wichtige Regeln für einen gesunden Schlaf zu vermitteln.	
Stress Mit Hilfe der Arbeitsmaterialien erarbeiten die SuS nicht nur die wesentlichen Informationen rund um Stress, sondern werden sich auch dessen bewusst, dass die Grenze zwischen positivem und negativem Stress bei jedem Menschen anders verläuft. Zusätzlich dazu werden sie angeleitet, geeignete Strategien zur Stressbewältigung zu finden. Die Ergebnisse der Auseinandersetzung mit den fünf Themenbereichen können mit den Ergebnissen der verschiedenen Einstiegsvarianten verglichen werden.	**Herausforderung oder Bedrohung?** Arbeitsblatt 11 → **Einstieg**

Zusatzinformationen und Lösungen

Arbeitsblatt 2: Bewegung

Fit?

• Täglich sollte man maximal eine Stunde vor dem Computer oder dem Fernseher verbringen.
• Eine Stunde Bewegung täglich sollte bei Jugendlichen selbstverständlich sein. Je mehr, umso besser.
• Zumindest zweimal pro Woche sollte man mindestens 20 Stiegen am Stück steigen.
• Einmal täglich wäre optimal.

Jede Bewegung zählt

• Herzkräftigung: Gymnastik, Langlauf, Laufen, Rad fahren, Schwimmen
• Muskelkräftigung: Hangeln, Klettern, Krafttraining
• Beweglichkeit: Gymnastik, Rücken strecken, Stretching
• Geschicklichkeit: Auf einem Bein springen, Balancieren, Ballspiele
• Knochenstärkung: Auf einem Bein stehen, Hüpfen

Arbeitsblatt 5: Ernährung

Lösung: Die richtige Mischung macht es aus 8, 4, 1, 6, 2, 7, 5, 3

• Einige Nährstoffe, wie die Stärke aus der Kartoffel oder das Vitamin A aus der Karotte, können aus gegartem oder gedünstetem Gemüse besser verwertet werden als aus Rohkost.

• Gemüse und Obst enthalten das B-Vitamin Folsäure. Dieses ist mitverantwortlich für die Neubildung von Zellen und damit in der Wachstumsphase von grosser Bedeutung. Brokkoli, Spinat, Spargel und Salat enthalten besonders viel Folsäure. Nachdem diese schnell ausgewaschen wird und sehr empfindlich auf Hitze reagiert, sollte bei der Zubereitung von Lebensmitteln mit Folsäure sehr nährstoffschonend vorgegangen werden: Die Lebensmittel nur kurz unter fliessendem Wasser waschen und anschliessend dämpfen oder dünsten.

Lehrerinformation

• Einige pflanzliche Lebensmittel, zum Beispiel Spinat, Erbsen, Vollkorngetreide oder auch Frühstücks-Cerealien enthalten Eisen. Damit dieses vom Körper aufgenommen werden kann, sollte gleichzeitig Vitamin C zugeführt werden: z.B. ein Vollkornbrot mit Paprika oder ein Glas Orangensaft zu den Frühstücks-Cerealien.

• Tierische Lebensmittel enthalten zwar Jod, die meisten aber in geringer Menge. Deshalb sollte man darauf achten, beim Würzen und Kochen jodiertes Salz zu verwenden.

• Nachdem Fleisch und Eier viel Cholesterin und Fett enthalten, sollten diese Lebensmittel nur in Massen genossen werden. Fette enthalten viele Kalorien, die als Körperfett abgespeichert werden. Zu viel Körperfett belastet den gesamten Organismus. Pflanzenöle enthalten wertvollere Fettsäuren als tierische Fette – man sollte daher beim Kochen auf diese zurückgreifen.

Ohne Energie geht nichts! Eine Kilokalorie entspricht 4,2 Kilojoule.

• Bei der Verbrennung von Alkohol entstehen rund 7 kcal.

Arbeitsblatt 6: Hygiene

Allgemeines zur Haut

Die Haut (Cutis) ist mit rund 2m^2 das grösste Organ des Menschen. Sie ist der Spiegel unseres Stoffwechsels und unserer Gesundheit. Neben ihrer Funktion als Sinnesorgan, Ausscheidungsorgan, Speicherorgan und Atmungsorgan hat die Haut die wichtige Funktion, die darunter liegenden Organe zu schützen. Ein natürlicher Säureschutzmantel soll Bakterien vom Eindringen in den Körper abhalten.

Welt-Händewaschtag

3,5 Millionen Kinder sterben jedes Jahr weltweit vor ihrem fünften Geburtstag an Durchfallerkrankungen und akuten Atemwegsinfektionen. Gründliches Händewaschen mit Seife und fliessendem Wasser ist eine der einfachsten und gleichzeitig auch effektivsten Massnahmen, um dies zu verhindern. Die Weltgesundheitsorganisation hat diese Tatsache zum Anlass genommen, den Welt-Händewaschtag ins Leben zu rufen. Der 15. Oktober steht im Zeichen der Bewusstmachung der Bedeutung des Hände-waschens für unsere Gesundheit.

Arbeitsblatt 8: Schlaf

Wer braucht wieviel Schlaf?

Jeder Mensch braucht – abhängig von seinem Alter und seiner persönlichen Befindlichkeit – unterschiedlich viel Schlaf. Während Neugeborene noch zwischen 16 und 17 Stunden täglich schlafen, sind es bei einem 2-Jährigen schon nur mehr 13 Stunden, bei einem 6-Jährigen nur noch 10 bis 11 Stunden und bei einem 10-Jährigen zwischen 9,5 und 10 Stunden. Erwachsene benötigen zwischen sieben und acht Schlafstunden, mit zunehmendem Alter kann sich der Bedarf auf fünf bis sieben Stunden reduzieren.

Arbeitsblatt 10: Schlaf gut!

Lösung: Richtig: 1, 2, 7 Falsch: 3, 4, 5, 6

• Die Verdauungstätigkeit sollte vor dem Schlafen möglichst abgeschlossen sein. Daher sollte die letzte grössere Mahlzeit spätestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen gegessen werden.

• Die optimale Temperatur im Schlafzimmer liegt bei 16 bis 17°C.

• Vor dem Schlafengehen sollte man sein Schlafzimmer gut lüften. Ausreichende Sauerstoffzufuhr ist wichtige Grundlage für erholsamen Schlaf. Wenn möglich sollte man daher auch bei gekipptem Fenster schlafen.

Lehrerinformation

Arbeitsblatt 11: Stress

Lösung: „Stressoren“ (Seite 24):
• Physikalische Stressoren: Feinstaubbelastung, Hitze, Kälte, Lärm, Schlechtwetter
• Leistungsstressoren: Langeweile, Prüfung, Überforderung, Zeitdruck
• Soziale Stressoren: Armut, Einsamkeit, Gruppendruck, Konkurrenz, Streit, Verlust wichtiger Bezugspersonen
• Körperliche Stressoren: Alkohol, Hunger, Krankheit, Müdigkeit, Schmerzen

Was passiert bei Stresssituationen in unserem Körper?

Das Stresshormon Adrenalin bereitet den Körper auf die Gefahrensituation vor: Um die Energie bereitzustellen, die zum Überleben notwendig ist, werden Fettreserven unseres Körpers aktiviert und in Zucker umgewandelt. Der Herzschlag wird beschleunigt, der Blutdruck steigt, die Atemfrequenz erhöht sich. Zum Schutz vor bzw. für den Fall von Verletzungen wird die Hautdurchblutung reduziert, die Blutgerinnung erhöht und die Muskulatur angespannt. Gleichzeitig wird die Aktivität des Magen-Darm-Traktes und des Immunsystems auf ein Minimum reduziert.

Anders als bei unseren früheren Ahnen wird der Kampf ums Überleben, auf den das Adrenalin vorbereitet, allerdings nicht mehr ausgefochten. Eine tatsächliche körperliche Betätigung am Höhepunkt der Anspannung bleibt im Regelfall aus. Werden die Stresshormone nicht durch Aktivität abgebaut, so kann der Phase der absoluten Anspannung nicht die für die Regeneration so wichtige Phase der Entspannung folgen. Das führt früher oder später zur Beeinträchtigung des Wohlbefindens und der körperlichen Gesundheit. Nervosität, Schlafstörungen, erhöhter Blutdruck, Arteriosklerose und vieles mehr können die Folge von Dauerstress sein.

Unterstützt wird das Adrenalin, das nur im akuten Bedarfsfall ausgeschüttet wird, vom Stresshormon Cortisol, das auf Vorrat produziert wird. Cortisol wirkt entzündungshemmend, aktiviert den Stoffwechsel, verändert unsere psychische Reaktionslage und blockiert die Immunabwehr. Die Nebennierenrinde produziert das Cortisol vor allem in der zweiten Nachthälfte. In der Früh nach dem Aufstehen sind wir daher ausreichend mit dem Stresshormon versorgt, um einen ereignisreichen Tag mit all seinen Herausforderungen gut über die Bühne bringen zu können. Im Laufe des Tages und mit den Herausforderungen, die dieser mit sich bringt, fällt der Cortisolspiegel deutlich ab, sodass am Abend nur noch rund zehn Prozent des morgentlichen Kontingents vorhanden sind.

Langanhaltende Belastung durch Stress kann zu einem Cortisolmangel führen. Dieser zeigt sich in Müdigkeit, Antriebsschwäche, erhöhter Entzündungsanfälligkeit und Störungen der Immunfunktion.

Linktipp: www.stress-regulation.com:

Bewegung

Fit?

Bewegung hält dich nicht nur körperlich fit, sondern hebt auch deine Stimmung. Wie viel Bewegung machst du? Wie fit bist du? Versuche, die Fragen ehrlich zu beantworten.

Wieviel Zeit verbringst du täglich vor dem Computer oder dem Fernseher?

☐ Gar keine Zeit
☐ Bis zu 30 Minuten
☐ Bis zu einer Stunde
☐ Zwischen einer und zwei Stunden
☐ Mehr als zwei Stunden

Wie viel Bewegung machst du am Tag? (Dazu gehören der Turnunterricht, der Fussweg zur Schule, Stiegen steigen ...)

☐ Bis zu 30 Minuten
☐ Bis zu einer Stunde
☐ Zwischen einer und zwei Stunden
☐ Mehr als zwei Stunden

Wie oft steigst du zumindest 20 Stufen am Stück?

☐ Mindestens 1x pro Tag
☐ Mindestens 2x pro Woche
☐ 1x pro Woche
☐ seltener als 1x pro Woche

Kommst du dabei ausser Atem?

☐ Ja ☐ Nein

Versuche, zehn Sekunden mit geschlossenen Augen auf einem Bein zu stehen, ohne dich festzuhalten oder das zweite Bein abzustellen. Hat es funktioniert?

☐ Ja ☐ Nein

Stell dich auf ein Bein und versuche, fünfmal hintereinander in die Höhe zu springen, ohne das zweite Bein abzustellen. Hast du es geschafft?

☐ Ja ☐ Nein

Bewegung

Jede Bewegung zählt

Bewegung schützt dich nicht nur vor Krankheiten und Übergewicht, wer sich regelmässig bewegt, fühlt sich auch einfach wohler.
Pro Tag sollten sich Jugendliche **zumindest eine Stunde** bewegen, dazu gehört der Fussweg zur Schule genauso wie ein Spaziergang oder der Turnunterricht. Wichtig ist, dass man dabei durchgehend **zumindest 10 Minuten** in Bewegung ist.

Mit Bewegung
- stärkst du deine **Knochen**.
- regst du deinen **Herz-Kreislauf** an.
- kräftigst du deine **Muskeln**.
- erhältst du deine **Beweglichkeit**.
- verbesserst du deine **Geschicklichkeit**.

Mit welcher Bewegung erzielst du welche Wirkung?

Meine Knochen stärke ich mit _____

Mein Herz-Kreislauf-System rege ich an mit _____

Meine Muskeln kräftige ich mit _____

Meine Beweglichkeit verbessere ich mit _____

Meine Geschicklichkeit verbessere ich mit _____

Bewegung wirkt sich nicht nur positiv auf deine Gesundheit aus.

Bewegung
- fördert dein **Selbstbewusstsein.**
- hilft dir, **Stress** zu **reduzieren**.
- hebt deine **Stimmung**.
- fördert deine **geistige Leistungsfähigkeit**.

Ernährung

Ernährungsprotokoll

Unser Körper braucht Energie, um zu funktionieren.
Wieviel Energie lieferst du deinem Körper in welcher Form?

Uhrzeit	Essen	Trinken

Ernährung

Informationsblatt

Ohne Energie geht nichts!

Um funktionieren zu können, braucht unser Körper Energie. Diese Energie führen wir ihm durch regelmässige Mahlzeiten zu. Denn beim Essen und Trinken nehmen wir Fette, Kohlenhydrate und Eiweiss zu uns. Diese Nährstoffe werden in den Körperzellen abgebaut bzw. „verbrannt“, dabei entsteht Energie.
Wieviel Energie bei der Verbrennung von Nahrung entsteht, wird in Kilokalorien (kcal) oder Kilojoule (kJ) angegeben. Fett liefert mit 9 kcal pro g die meiste Energie, Eiweiss und Kohlenhydrate liefern pro Gramm rund 4 kcal.

Unser täglicher Energiebedarf setzt sich zusammen aus:

Grundumsatz

= jene Energie, die der Körper im Ruhezustand benötigt, um alle Funktionen (Atmung, Herz/ Kreislauf, ...) aufrechtzuhalten.

= abhängig von Alter, Geschlecht, Körpergrösse, Gewicht und Körpermuskelmasse.

Ø 1 kcal pro kg Körpergewicht und Stunde

+

Leistungsumsatz

= jene Energie, die der Körper benötigt, um körperliche und geistige Anforderungen erfüllen zu können. Bei körperlicher Arbeit wird mehr Energie verbraucht und damit auch benötigt.

bei wenig Bewegung täglich Ø 30 kcal pro kg Körpergewicht, bei schwerer körperlicher Tätigkeit Ø 35 kcal

Bei leichter körperlicher Tätigkeit kann man von folgenden Richtwerten für den täglichen Energiebedarf ausgehen:

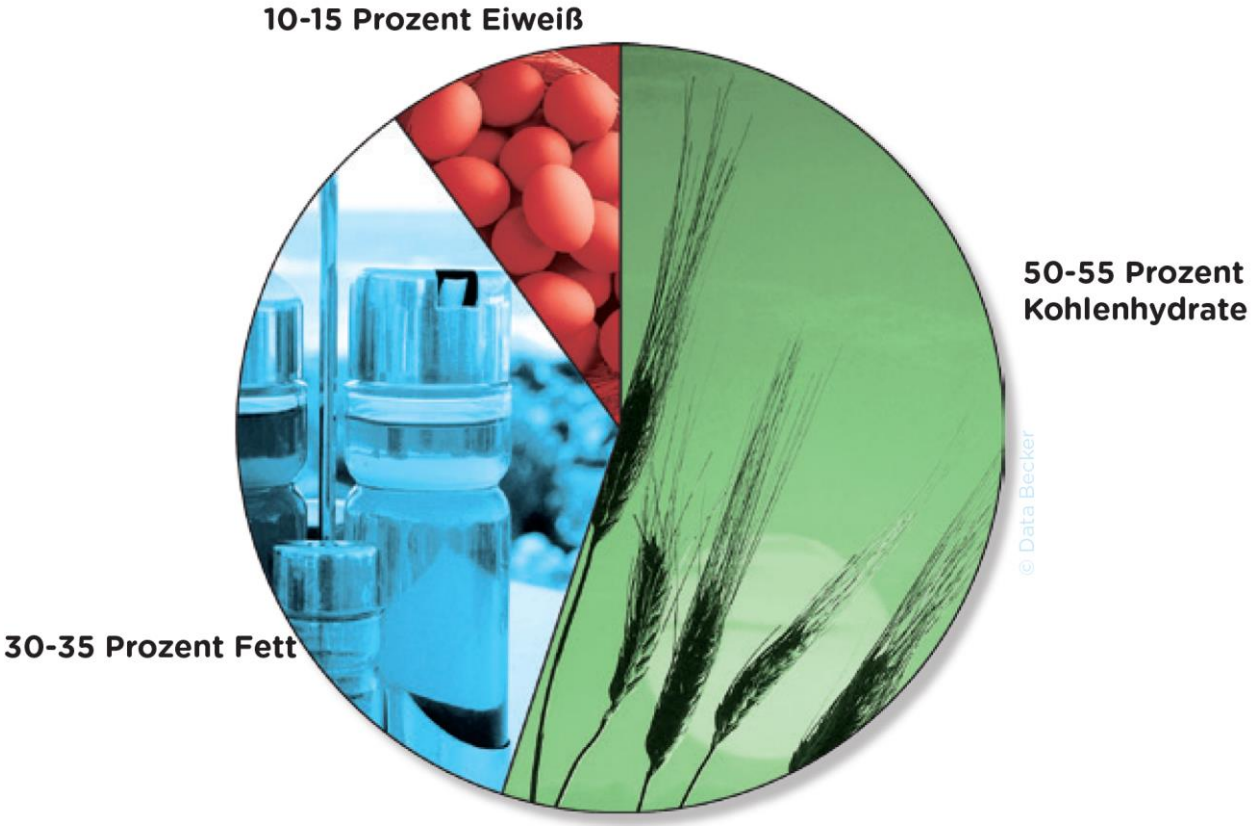
Alter	Männer	Frauen
19-24 Jahre	3000 kcal	2400 kcal
25-50 Jahre	2900 kcal	2300 kcal
51-65 Jahre	2500 kcal	2000 kcal
Über 65 Jahre	2300 kcal	1800 kcal

Ernährung

Informationsblatt

Alles ist möglich!

Grundsätzlich gibt es nichts, was man nicht essen darf. Es kommt immer nur darauf an, wie viel man davon isst. Die richtige Mischung macht es aus! Je ausgewogener die Ernährung, desto besser für deinen Körper.
Die Energie, die wir unserem Körper zuführen, sollte sich so zusammensetzen:



Neben der Ausgewogenheit der Ernährung ist es auch wichtig, regelmässig Energie zuzuführen. Liegen zwischen den Mahlzeiten zu lange Pausen, sinkt der Blutzuckerspiegel. Das führt zu innerer Unruhe, verminderter Konzentrationsfähigkeit und Heisshunger. Kleine Zwischenmahlzeiten helfen dabei, natürliche Leistungsschwankungen zu beheben. Diese Zwischenmahlzeiten sollten optimalerweise aus Obst, Milch- oder Vollkornprodukten bestehen.
Wer denkt, dass er den Blutzuckerspiegel am besten mit Süssem reguliert, der irrt.
Unser Körper hat nämlich ein ausgeklügeltes System, um mit Zucker umzugehen. Wird Zucker zugeführt, bildet der Körper Insulin. Dieses hat die Aufgabe, den Blutzuckerspiegel zu regulieren, und lagert zu diesem Zweck Nährstoffe aus der Nahrung für den späteren Gebrauch in den Zellen ab.
Isst und trinkt man viel Süsses, produziert der Körper viel Insulin, um die Nährstoffe einzulagern. Das führt dazu, dass man sich nach einem kurzen Hoch erst recht müde und schlapp fühlt.

Ernährung

Die richtige Mischung macht es aus!

Bei der Suche nach der richtigen Mischung sind Lebensmittel und Nährstoffe ein wenig durcheinander geraten. Kannst du diese wieder richtig zuordnen?

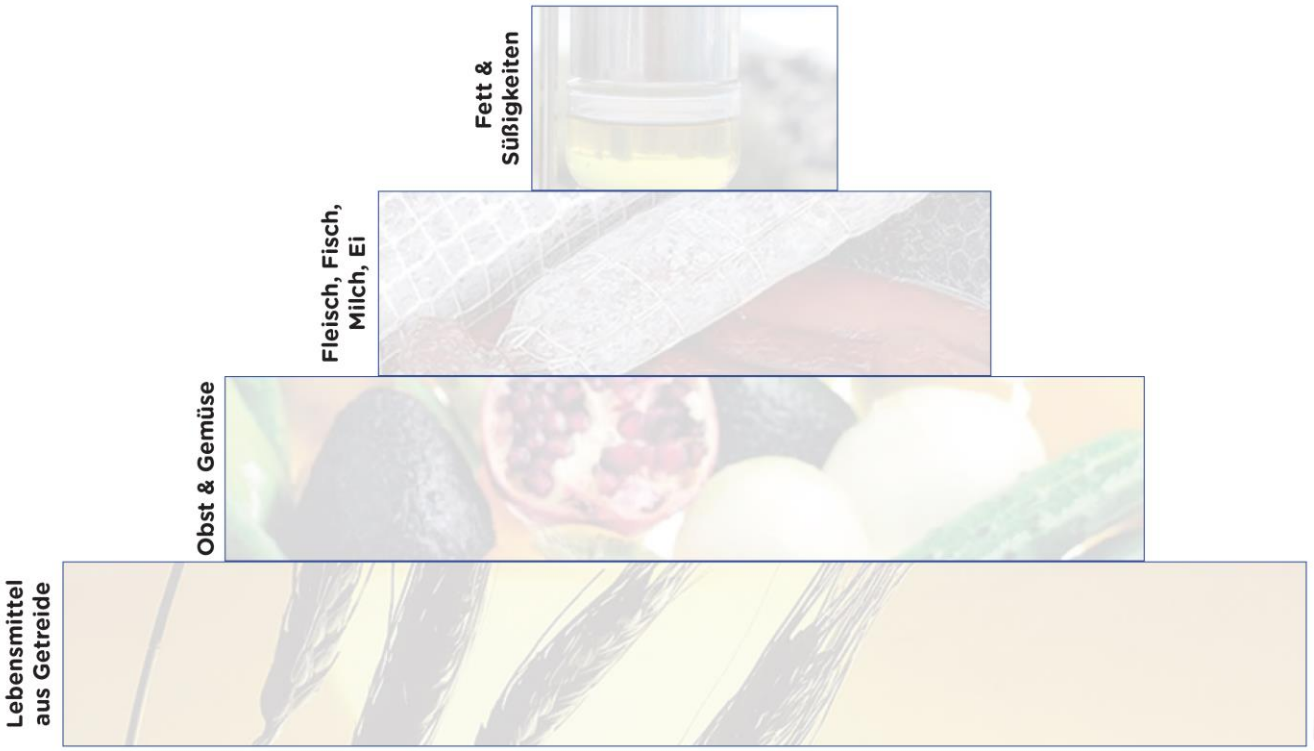
1 Getreide und Getreideprodukte	gehört zu einer gesunden Ernährung. Der menschliche Körper besteht zu 60 Prozent aus Wasser. Ohne Wasser kann er nicht überleben. Wir brauchen es, damit lebensnotwendige Körperfunktionen aufrecht erhalten werden, es wird für den Nährstofftransport benötigt, und es ist notwendig, damit Ballaststoffe im Darm verdauungsfördernd aufquellen können. Beim Trinken sollte man darauf achten, keine leeren Kalorien, wie sie zum Beispiel in Limonaden enthalten sind, zu sich zu nehmen.
2 Vollkornprodukte	enthält wichtige Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Das meiste Vitamin C nehmen wir über diese Lebensmittel zu uns. Eine Vitamin-C-Unterversorgung führt zu Müdigkeit, Leistungsschwäche und Krankheitsanfälligkeit
3 Gemüse und Hülsenfrüchte	versorgen den menschlichen Organismus mit Kohlenhydraten – den besten Energielieferanten. Zusätzlich dazu sind viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe enthalten.
4 Obst	liefern Eisen, Jod, Vitamin A, B, D und hochwertiges Eiweiss, aber auch viel Cholesterin und Fett. Eiweiss ist wichtiger Grundstoff zum Aufbau von Körperzel-en, Zellen für unser Abwehrsystem, Muskeln und Organen. Eisen wird zur Bildung von Blutzellen benötigt, zu wenig davon führt zu Blutarmut, Müdigkeit und Schwäche. Jod braucht unsere Schilddrüse, um Hormone produzieren zu können.
5 Milch und Milchprodukte	enthalten besonders viele Ballaststoffe. Diese Ballaststoffe binden im Darm Wasser und quellen auf. So entsteht, wenn ausreichend Flüssigkeit getrunken wird, ein natürliches Sättigungsgefühl.

Ernährung

6 Tierische Lebensmittel (Fleisch, Eier, Wurst, Fisch)		gehören zur gesunden Ernährung. Sie werden z.B. für die Hormonproduktion benötigt und sind notwendig, damit der Körper Vitamin A aufnehmen kann. Wichtig ist allerdings, dass sie mit Mass und Ziel genossen werden.
7 Fette		liefern dem Körper Calcium. Dieses ist für die Stärkung von Knochen und Zähnen wichtig. Bis zum 30. Lebensjahr wird Calcium in den Knochen eingelagert, anschliessend beginnt der Abbau der Knochendichte. Ausserdem enthalten diese Lebensmittel auch verdauliches Eiweiss und zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe.
8 Trinken		iefern dem Körper Vitamin A, B, C und Mineral- und Ballaststoffe. Sie enthalten viel Wasser, wenig Fett und kein Cholesterin.

Lebensmittelpyramide

Ordne die Lebensmittel aus dem Ernährungsprotokoll den verschiedenen Lebensmittelgruppen zu.



Hygiene

Umfrage: Hygiene & Aussehen

Beispiel: Unsere Nachbarn in Österreich

Wünsche an sie und ihn

(Quelle: Der Standard, 05. Oktober 2009, 15:37, http://derstandard.at/1254310439552/Umfrage-Hygiene-Wuensche-an-sie-und-an-ihn, abgerufen 22.06.2016)

Ob Sauberkeit oder Aussehen: Bescheidenheit beherrscht die ÖsterreicherInnen, wenn es um Ansprüche an das andere Geschlecht geht.

Linz – Frisch geputzte Zähne und täglich frische Unterwäsche sind für die ÖsterreicherInnen die wichtigsten Voraussetzungen, um sich selbst gepflegt zu fühlen. Auch bei den Ansprüchen, die Männer und Frauen an ihre PartnerInnen stellen, rangieren Körperhygiene und Sauberkeit vor modischem Schnickschnack und Figurmerkmalen. Das ergab eine Umfrage des Linzer Meinungsforschungsinstituts „market“, deren Ergebnisse am Freitag veröffentlicht wurden.

Niedrige Standards

„market“ hat im September repräsentative Online-Interviews mit 653 ÖsterreicherInnen über 16 Jahren geführt. Dabei stellte sich heraus, dass 97 Prozent der Frauen und 87 Prozent der Männer den regelmässigen Gebrauch der Zahnbürste für unverzichtbar halten, um sich selbst als herzeigbar zu erachten. Täglich frische Unterwäsche ist ebenfalls für 92 Prozent der weiblichen und 79 Prozent der männlichen Befragten ein absolutes Muss. Auch bei den Ansprüchen, die die ÖsterreicherInnen an ihre ParnerInnen stellen, rangiert die Körperhygiene vor allen anderen Verschönerungsmassnahmen: So halten es etwa 78 Prozent der Frauen für unverzichtbar, dass Männer immer frische Unterwäsche tragen, 78 erwarten das auch hinsichtlich der Socken. Platz drei unter den Pflege-Notwendigkeiten belegt der Punkt „riecht gut aus dem Mund“ (73 Prozent), gefolgt von gepflegten Fingernägeln (58 Prozent) und einer geschmeidigen Haut (54 Prozent). Ein gutes Deo steht für die Befragten auf einer Stufe mit einer intelligenten, selbstbewussten Ausstrahlung (je 53 Prozent).

Aussehen nicht so wichtig

Schlank muss der Traummann hingegen nur für rund ein Viertel der Damen sein. Haare auf der Brust oder Tätowierungen wünschen sich lediglich sieben Prozent von ihrem Partner, graue Schläfen sind mit sechs Prozent ebenfalls nicht mehr im Trend. Farbige Kontaktlinsen und rasierte Beine sind ein absolutes Minderheitenprogramm, nur ein Prozent der Damenwelt legt darauf Wert. Für die Männer sind saubere, manikürte Fingernägel der wichtigste Wunsch an das Aussehen ihrer Partnerin. 61 Prozent halten das für unverzichtbar. Dass sie gut aus dem Mund riecht, ist für 59

Hygiene

Prozent, geschmeidige Haut für 54 Prozent ein Muss. Ein unauffälliges Make-up und eine natürliche Ausstrahlung schätzen 48 Prozent, dass sich die Partnerin die Achselhaare entfernt, 39 Prozent, einen guten Duft 34 Prozent. Eine intelligente, selbstbewusste Ausstrahlung rangiert mit 32 Prozent im Mittelfeld, allerdings noch vor einem wohlgeformten Busen (22 Prozent).

Den sprichwörtlichen weiblichen Schuh-Tick kann die Männerwelt offenbar nicht nachvollziehen, denn „auffallend modische Schuhe“ schätzen nur sechs Prozent. Farbige Kontaktlinsen und Tätowierungen stehen für keinen männlichen Befragten auf der Wunschliste. (APA)

Beantworte nun die folgenden Fragen:

Welche beiden Tätigkeiten sind laut Zeitungsartikel für österreichische Männer und Frauen bei der täglichen Körperpflege unverzichtbar?

_____

_____

Würdest du diese Liste für dich noch ergänzen? Würdest du etwas an der Liste ändern?

_____

_____

Was ist Frauen an Männern wichtig?
Bring die angeführten Kriterien in eine übersichtliche Rangfolge.

Platz 1: _____ mit _____ Prozent.
Platz 2: _____ mit _____ Prozent.
Platz 3: _____ mit _____ Prozent.
Platz 4: _____ mit _____ Prozent.
Platz 5: _____ mit _____ Prozent.
Platz 6: _____ mit _____ Prozent.
Platz 7: _____ mit _____ Prozent.
Platz 8: _____ mit _____ Prozent.
Platz 9: _____ mit _____ Prozent.
Platz 10: _____ mit _____ Prozent.
Platz 11: _____ mit _____ Prozent.

Hygiene

Und was ist dir am wichtigsten? Nenne deine Top 3!

	bei dir selbst	**bei deinem Freund / deiner Freundin**	**Bei Menschen in deinem Umfeld**
1.			
2.			
3			

Hygiene

Informationsblatt

Was tut mir gut?

Hygiene bedeutet nicht nur Sauberkeit und Wohlbefinden. Mit Hygiene hältst du deinen Körper gesund und verhütest Krankheiten.

Ein Händedruck hinterlässt Spuren …

Unsere Hände kommen den ganzen Tag über mit verschiedenen Gegenständen und Menschen in Berührung. Sie werden zur Sammelstelle verschiedenster **Viren, Bakterien und Pilze.** Gelangen diese Erreger über die Augen-, Nasen- oder Mundschleimhäute oder kleine Wunden in den Körper, so kann dies Entzündungen und Erkrankungen verursachen.

• Versuche, deine Hände vom Gesicht fernzuhalten.

• Wasch deine Hände regelmässig, vor allem nachdem du auf der Toilette gewesen bist, nach dem Nach-Hause-Kommen, nach Kontakt mit Schmutz und vor dem Kochen oder Essen. Seife sie 10 bis 15 Sekunden gründlich ein, vergiss dabei auch nicht auf die Fingerzwischenräume, die Fingerkuppen und deine Daumen, und spüle deine Hände anschliessend unter fliessendem Wasser sorgfältig ab. Wichtig dabei: Nie das Abtrocknen vergessen! Bakterien mögen Feuchtigkeit und Wärme – trocknest du dich nicht gut ab, bietest du ihnen einen optimalen Nährboden, um sich häuslich niederzulassen. Deswegen solltest du auch darauf achten, dass feuchte Handtücher rasch getrocknet werden. Sonst werden sie zum Zuchtgarten für Bakterien.

• Benutzt du eine öffentliche Toilette, solltest du die Tür bzw. den Türgriff nicht mit deinen frisch gewaschenen Händen berühren. Benutze deinen Ellbogen oder zieh dir einen Ärmel zum Öffnen der Tür über die Finger.

Ein Händedruck hinterlässt Spuren …

• In die Hand husten oder niesen ist unhygienisch. So bleiben die Viren aus deinem Körper an deinen Händen kleben. Am besten hustest oder niest du in ein Taschentuch. Wenn du keines bei der Hand hast, benutzt du am besten deinen Ärmel.

• Beim Schneuzen solltest du immer Einwegtaschentücher benutzen und diese anschliessend sofort entsorgen. Gebrauchte Taschentücher sind regelrechte Bakterienschleudern.

Hygiene

Informationsblatt

Nicht zu viel des Guten!

Hygiene ist wichtig. Hygiene bedeutet aber nicht, Reinigungs- und Desinfektionsmittel in übertriebenem Masse anzuwenden.

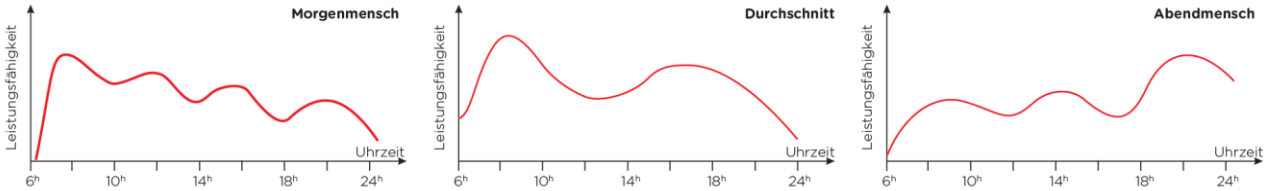
- Reinige deinen Körper **regelmässig, aber sanft.** Gib dem natürlichen Säureschutzmantel deiner Haut eine Überlebenschance und achte beim Kauf von Seifen darauf, dass deren **pH-Wert zwischen 4,8 und 6,0** liegt – das entspricht dem natürlichen Säuremantel deiner Haut und beugt Austrocknung und Reizung vor.
- **Desinfektionsmittel** töten auch nützliche Bakterien. Sie greifen unseren natürlichen Säureschutzmantel an und schaffen den Nährboden für Krankheitserreger. Benutze Desinfektionsmittel daher nur, wenn es tatsächlich notwendig ist: Wenn du mit jemandem in Berührung kommst, der krank ist und Krankheitserreger ausschüttet. Ist das nicht der Fall reicht es, regelmässig die Hände zu waschen und gut zu lüften

Schlaf

Ausgeschlafen?

Während wir schlafen, ist unser Körper fleissig am Arbeiten. Er baut schädliche Stoffe ab, erneuert Zellen und füllt unsere Energiespeicher auf. Lieferst du deinem Körper ausreichend Zeit, um sich zu regenerieren?

1. Jeder Mensch hat seinen eigenen Tagesrhythmus: Während die einen zu Mittag erst schön langsam in Schwung kommen, sind die anderen zu dieser Zeit schon wieder das erste Mal müde.



Wie ergeht es dir? Wann fühlst du dich besonders fit?

☐ Ich bin eher ein Morgenmensch. Ich wache morgens auf und fühle mich fit. Am Abend bin ich dafür auch früh müde.

☐ Ich bin eher ein Abendmensch. Den Vormittag würde ich am liebsten noch im Bett verbringen, aber je später es wird, umso fitter fühle ich mich.

☐ Ich bin weder Morgen- noch Abendmensch. In der Früh brauche ich zwar ein bisschen, aber ab 10.00 Uhr fühle ich mich dann richtig fit. Müde werde ich meistens am späteren Abend gegen Mitternacht.

2. Wann gehst du unter der Woche schlafen?

☐ Zwischen 20.00 und 22.00 Uhr

☐ Zwischen 22.00 und 24.00 Uhr

☐ Zwischen 24.00 und 2.00 Uhr

☐ Später als 2.00 Uhr

☐ Jeden Tag unterschiedlich

3. Wie viele Stunden schläfst du unter der Woche?

☐ Weniger als 5 Stunden täglich

☐ Zwischen und 5 und 7 Stunden täglich

☐ Zwischen 7 und 8.5 Stunden täglich

☐ Zwischen 8.5 und 9.5 Stunden täglich

☐ Mehr als 9.5 Stunden täglich

Schlaf

4. Fühlst du dich unter der Woche, wenn der Wecker klingelt, fit und ausgeschlafen?

☐ Ja, immer
☐ Ja, meistens
☐ Manchmal
☐ Selten
☐ Nie

5. Wann gehst du am Wochenende schlafen?

☐ Zwischen 20.00 und 22.00 Uhr
☐ Zwischen 22.00 und 24.00 Uhr
☐ Zwischen 24.00 und 2.00 Uhr
☐ Später als 2.00 Uhr

6. Wann stehst du am Wochenende auf?

☐ Meistens vor 8.00 Uhr
☐ Meistens bis spätestens 9.00Uhr
☐ Zwischen 9.00 und 10.00 Uhr
☐ Zwischen 10.00 Uhr und 11.00 Uhr
☐ Bis 12.00 Uhr oder später

7. Fühlst du dich am Wochenende ausgeschlafen?

☐ Ja, immer
☐ Ja, meistens
☐ Manchmal
☐ Selten
☐ Nie

8. Wachst du in der Nacht oft auf?

☐ Ja, mehrmals
☐ Manchmal
☐ Nein, so gut wie nie

9. Hast du Probleme beim Einschlafen?

☐ Ja, oft
☐ Manchmal
☐ Nein, so gut wie nie

10. Wachst du auf, bevor dein Wecker läutet?

☐ Ja, immer
☐ Ja, manchmal
☐ Nein, nie

11. Hast du das Gefühl dass dein Körper genug Schlaf bekommt?

☐ Ja
☐ Im Grossen und Ganzen schon
☐ Nein

12. Bist du tagsüber manchmal so müde, dass du dich am liebsten schlafen legen würdest?

☐ Ja, oft
☐ Manchmal
☐ Selten bis nie
☐ Nein

Schlafen

Informationsblatt

Gut geschlafen?

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend. Hinausgeworfene Zeit? – Ganz und gar nicht! Auch wenn wir selbst das Gefühl haben, während dieser Stunden nichts zu tun: Unser Körper ist fleissig bei der Arbeit. Er baut schädliche Stoffe ab, erneuert Zellen und lädt unsere Energiespeicher auf. Auch unser Gehirn ist aktiv. Es wiederholt, was es tagsüber gelernt hat, um es sich besser einzuprägen.

Vom Schlafen & Träumen
Im Laufe einer Nacht durchwandern wir mehrere Schlafzyklen. Jeder dieser Schlafzyklen dauert zwischen 90 und 120 Minuten und besteht aus drei Schlafphasen: dem Leichtschlaf, dem Tiefschlaf und dem Traumschlaf. In der ersten Nachthälfte überwiegen lange Tiefschlafphasen. Die erste setzt je nach Schlafrhythmus zwischen 22.00 und 23.00 Uhr ein und dauert 90 bis 120 Minuten, die zweite, die 20 bis 30 Minuten kürzer ist, erreichen wir zwischen 2.00 und 3.00 Uhr morgens.

Während der Tiefschlafphasen erholt sich unser Körper. Unsere Atmung und unser Herzschlag werden langsamer und regelmässiger, unsere Muskeln erschlaffen, und unsere Augen bewegen sich kaum. Zu Beginn der Nacht in der ersten Tiefschlafphase werden auch vermehrt Wachstumshormone ausgeschüttet.

Unser Gehirn hat nun endlich Zeit, all die Reize, die tagsüber aufgenommen und gesammelt wurden, zu verarbeiten. Es wiederholt die Informationen, mit denen wir es gefüttert haben, sortiert sie und legt sie so ab, dass wir sie auf Zuruf wieder abrufen können. In den Tiefschlafphasen entscheidet sich, was wir von all dem, was wir versucht haben zu lernen, tatsächlich im Gedächtnis behalten.

Das Aufwachen aus dem Tiefschlaf fällt besonders schwer. Manchmal dauert es mehrere Minuten, bis man sich wieder zurechtfindet. Wird man während einer Tiefschlafphase geweckt, fällt es dafür umso leichter, wieder einzuschlafen. Oft erinnert man sich am nächsten Tag nicht einmal mehr, dass man zwischendurch wach gewesen ist.

Je später die Nacht bzw. je früher der Morgen, umso länger werden die Leichtschlafphasen und die Traumphasen, die REM-Phasen. REM steht für „Rapid Eye Movement“ – denn diese Phasen sind von schnellen Augenbewegungen geprägt. In diesen Zeiten der intensiven Träume sind Puls und Atemfrequenz anders als in der Tiefschlafphase erhöht und unregelmässig, auch die Gesichtszüge verändern sich je nach dem Traumgeschehen. Dafür erschlaffen die restlichen Muskel noch mehr als im Tiefschlaf. Wir befinden uns in einer Art Lähmungszustand, der sicherstellt, dass Bewegungen, die wir im Traum ausführen, nicht auch in der Wirklichkeit durchgeführt werden.

Während die REM-Phase im ersten Schlafzyklus nur rund zehn Minuten dauert, verdoppelt sie sich im zweiten Zyklus bereits. In der zweiten Nachthälfte dauern die REM-Phasen rund eine Stunde, manchmal sogar bis zu zwei Stunden. Grundsätzlich träumen wir in Echtzeit, das heisst, die Zeitspanne im Traum entspricht in etwa der tatsächlich vergangenen Zeit. Manchmal kann sich eine Traumhandlung allerdings auch über einen längeren Zeitraum erstrecken, in diesem Fall gibt es wie im Film Schnitte zwischen den verschiedenen Zeitabschnitten.

Schlaf

Schlaf gut!

Für einen erholsamen Schlaf gibt's jede Menge Tipps. Welche hältst du für richtig, welche für falsch?

1. Trickse dein Gehirn aus, indem du dein Bett nur zum Schlafen nutzt und dort nicht fernsiehst, mit dem Laptop surfst, isst oder lernst. Wenn dein Gehirn dein Bett nur mit der Aktivität „Schlafen" verbindet, fällt es dir leichter einzuschlafen.

   ☐ richtig ☐ falsch

2. Geh nie hungrig ins Bett – das macht nicht nur das Einschlafen schwieriger, sondern beschert dir auch eine unruhige Nacht.

   ☐ richtig ☐ falsch

3. Iss noch reichlich, bevor du schlafen gehst. Die Verdauungstätigkeit macht deinen Körper zusätzlich müde, sodass du besser schläfst.

   ☐ richtig ☐ falsch

4. Trink noch einmal kräftig, bevor du dich schlafen legst. Bei voller Blase schläft sich's besser.

   ☐ richtig ☐ falsch

5. In deinem Schlafzimmer sollte es immer angenehm warm sein. Die optimale Temperatur liegt bei 22 bis 23°C.

   ☐ richtig ☐ falsch

6. Zu viel Sauerstoff macht dich frühzeitig munter. Deswegen solltest du immer bei geschlossenem Fenster schlafen, damit nicht zu viel frische Luft dich „aufweckt".

   ☐ richtig ☐ falsch

7. Dein Körper mag einen regelmässigen Rhythmus. Wenn du ungefähr immer zur selben Zeit schlafen gehst, fällt nicht nur das Einschlafen leichter, sondern dein Körper kann sich auch besser erholen.

   ☐ richtig ☐ falsch

Stress

Herausforderung oder Bedrohung

Wenn wir bestimmte Situationen oder Anforderungen, die an uns gestellt werden, als Herausforderung oder Bedrohung empfinden, geraten wir in Stress.
Das Stresshormon Adrenalin versetzt unseren Körper in Alarmbereitschaft. Er stellt sich auf Kampf oder Flucht ein. Alle Energien, die zum Überleben notwendig sind, werden mobilisiert.
Die Auslöser für Stress, die belastenden Reize und Situationen, nennt man Stressoren. Diese kann man in verschiedene Gruppen einteilen, zum Beispiel:

- physikalische Stressoren: Umwelteinflüsse
- Leistungsstressoren: entstehen durch Anforderungen an die eigene Leistungsfähigkeit
- soziale Stressoren: entstehen im Zusammenleben mit anderen Menschen
- körperliche Stressoren: sind auf den körperlichen Zustand zurückzuführen

Versuche, die verschiedenen Stressoren der richtigen Kategorie zuzuordnen.

	physikalisch	**Leistung**	**sozial**	**Körperlich**
Alkohol				
Armut				
Einsamkeit				
Feinstaubbelastung				
Gruppendruck				
Hitze				
Hunger				
Kälte				
Konkurrenz				
Krankheit				
Langeweile				
Lärm				
Müdigkeit				
Prüfung				
Schlechtwetter				
Schmerzen				
Streit				
Überforderung				

Stress

Stressoren, die uns herausfordern, aber nicht überfordern, kurbeln unsere Leistungsfähigkeit an. Sie motivieren zu mehr Aufmerksamkeit und Höchstleistungen. Diese positive Form des Stresses nennt man auch **Eu-Stress** (euphorischer Stress). Sie wirkt sich positiv auf unseren Organismus und unsere psychische und physische Funktionsfähigkeit aus.
Stressoren, die uns überfordern und als unangenehm und bedrohlich empfunden werden, können auf Dauer unsere Gesundheit gefährden. Diese negative Form des Stresses nennt man **Di-Stress** (disharmonischer Stress).

Welche Form von Stress liegt in den nachfolgenden Situationen vor?

	Eu-Stress	**Di-Stress**
Mathematik ist Maries Lieblingsfach. Sie liebt nichts mehr, als knifflige Beispiele zu lösen. Demnächst steht die nächste Schularbeit an, auf die sie sich schon aufgeregt vorbereitet.		
Pauls Deutschreferat steht bevor. Schon jetzt bekommt er schweissnasse Hände und zittrige Knie, wenn er daran denkt, dass er vor der gesamten Klasse stehen und frei sprechen muss.		
Max führt demnächst sein erstes Bewerbungsgespräch. Es geht um einen Ferien-job im nächsten Sommer. Da er nicht weiss, was ihm bevorsteht und er den Job wirklich gern haben möchte, ist er schon ziemlich aufgeregt.		