



Gesundheits- und Vorsorge-Quiz

Frage 1

Wie viele Stunden Schlaf braucht ein Jugendlicher?

- a) Mindestens 7 Stunden.
- b) Mindestens 8,5 Stunden.**
- c) Mindestens 10 Stunden.

Frage 2

Träume dienen dem Gehirn dazu,

- a) die Zukunft vorherzusagen.
- b) nächtliche Langeweile zu vermeiden.
- c) tagsüber gesammelte Infos zu verarbeiten.**

Frage 3

Wie viel Zeit unseres Lebens verschlafen wir?

- a) Ein Viertel.
- b) Ein Drittel.**
- c) Die Hälfte.

Frage 4

Desinfektionsmittel ...

- a) schonen die Haut.
- b) töten gute und schlechte Bakterien.**
- c) versorgen Viren.

Frage 5

Milch und Milchprodukte liefern u.a.

- a) Calcium für Knochen und Zähne.**
- b) Calcane für Magen und Darm.
- c) Calculation fürs Gehirn.

Frage 6

Hygiene ...

- a) verhütet Krankheiten.
- b) hält den Körper gesund.
- c) a & b**

Frage 7

Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte liefern keine

- a) Mineralstoffe.
- b) Ballaststoffe.
- c) Giftstoffe.**

Frage 8

Wie viel Bewegung sollten Jugendliche täglich machen?

- a) Mindestens 30 Minuten.
- b) Mindestens 1 Stunde.**
- c) Mindestens 2 Stunden.

Frage 9

Zu wie vielen Prozent besteht unser Körper aus Wasser?

- a) Zu 30%.
- b) Zu 60%.**
- c) Zu 90%.

Frage 10

Vollkornprodukte enthalten viele

- a) Basenstoffe.
- b) Blasenstoffe.
- c) Ballaststoffe.**



Frage 11

Welches Hormon versetzt unseren Körper in Alarmbereitschaft?

- a) **Adrenalin.**
- b) Mandolin.
- c) Karolin.

Frage 12

Die Auslöser für Stress nennt man

- a) Aggressoren.
- b) Depressoren.
- c) **Stressoren.**

Frage 13

Wie kann man gegen Stress vorgehen?

- a) Gefühlsorientiert.
- b) Problemorientiert.
- c) **Beides.**

Frage 14

Das Mammakarzinom ist eine Form des

- a) Hodenkrebs.
- b) **Brustkrebs.**
- c) Gebärmutterhalskrebs.

Frage 15

Das Zervixkarzinom bezeichnet

- a) Hodenkrebs.
- b) Brustkrebs.
- c) **Gebärmutterhalskrebs.**

Frage 16

Das Hodenkarzinom bezeichnet

- a) **Hodenkrebs.**
- b) Brustkrebs.
- c) Gebärmutterhalskrebs.

Frage 17

Essstörungen ...

- a) sind sehr selten.
- b) vergehen von alleine wieder.
- c) **können tödlich enden.**

Frage 18

Wie oft sollte man Brust und Hoden selbst auf Veränderungen überprüfen?

- a) 1 x täglich.
- b) **1 x monatlich.**
- c) 1 x jährlich.

Frage 19

Wann sollten Frauen ihre Brust auf krankhafte Veränderungen abtasten?

- a) Unmittelbar vor der Menstruation.
- b) Während der Menstruation.
- c) **Nach der Menstruation.**

Frage 20

Was macht Bewegung nicht?

- a) Knochen stärken.
- b) Muskeln kräftigen.
- c) **Immunsystem schwächen.**



<p>Frage 21</p> <p>Sport & Psyche – was trifft zu?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Sport hilft Stress zu bewältigen. b) Sport steigert das Selbstbewusstsein. c) Beides. 	<p>Frage 22</p> <p>Kilokalorien oder Kilojoule geben was an?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Energie, die bei der Verbrennung von Nahrung entsteht. b) Energie, die bei der Ausscheidung von Nahrung entsteht. c) Energie, die man braucht, um Nahrung zu besorgen.
<p>Frage 23</p> <p>Was liefert mit 9kcal/g die meiste Energie?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Kohlenhydrate b) Fett c) Eiweiß 	<p>Frage 24</p> <p>Liegen zwischen den Mahlzeiten zu lange Pausen, sinkt der</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Blutzuckerspiegel. b) Adrenalinspiegel. c) Alkoholspiegel.
<p>Frage 25</p> <p>Wasch deine Hände ...</p> <ul style="list-style-type: none"> a) nur mit kaltem Wasser. b) nur mit heißem Wasser und ohne Seife. c) mit warmem Wasser und Seife. 	<p>Frage 26</p> <p>Übertriebene Hygiene kann</p> <ul style="list-style-type: none"> a) das Scheidungsrisiko erhöhen. b) das Allergie- und Erkrankungsrisiko erhöhen. c) das Unfallrisiko erhöhen.
<p>Frage 27</p> <p>Was bedeutet REM-Phase?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Rapid Eye Movement-Phase b) Rock Electro Melody-Phase c) Roaring Eighties Moment-Phase 	<p>Frage 28</p> <p>Der Eu-Stress wirkt sich</p> <ul style="list-style-type: none"> a) negativ auf das Hautbild aus. b) neutral auf die Stimmung aus. c) positiv auf den Organismus aus.
<p>Frage 29</p> <p>Der Di-Stress wirkt sich</p> <ul style="list-style-type: none"> a) negativ auf die Gesundheit aus. b) neutral auf die Lebenserwartung aus. c) positiv auf die Fruchtbarkeit aus. 	<p>Frage 30</p> <p>Eine Bewegungseinheit sollte durchgehend</p> <ul style="list-style-type: none"> a) mindestens 5 Minuten dauern. b) mindestens 10 Minuten dauern. c) mindestens 15 Minuten dauern.