



Fit?

Bewegung hält dich nicht nur körperlich fit, sondern hebt auch deine Stimmung.
Wie viel Bewegung machst du? Wie fit bist du? Versuch, 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

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?

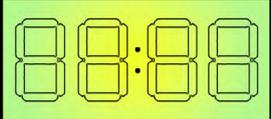
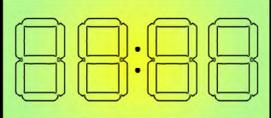
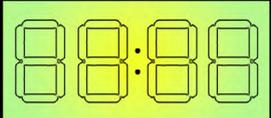
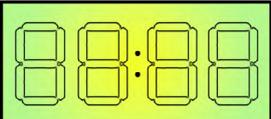
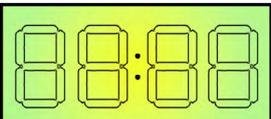
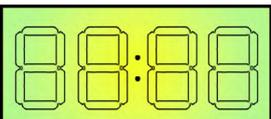
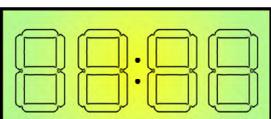
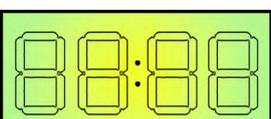
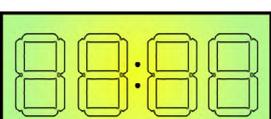
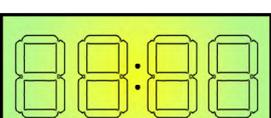
- Meine Knochen stärke ich mit
- Mein Herz-Kreislauf-System rege ich an mit
- Meine Muskeln kräftige ich mit
- Meine Beweglichkeit verbessere ich mit
- Meine Geschicklichkeit verbessere ich mit

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**.

Ernährungsprotokoll

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

Uhrzeit	Essen	Trinken
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		

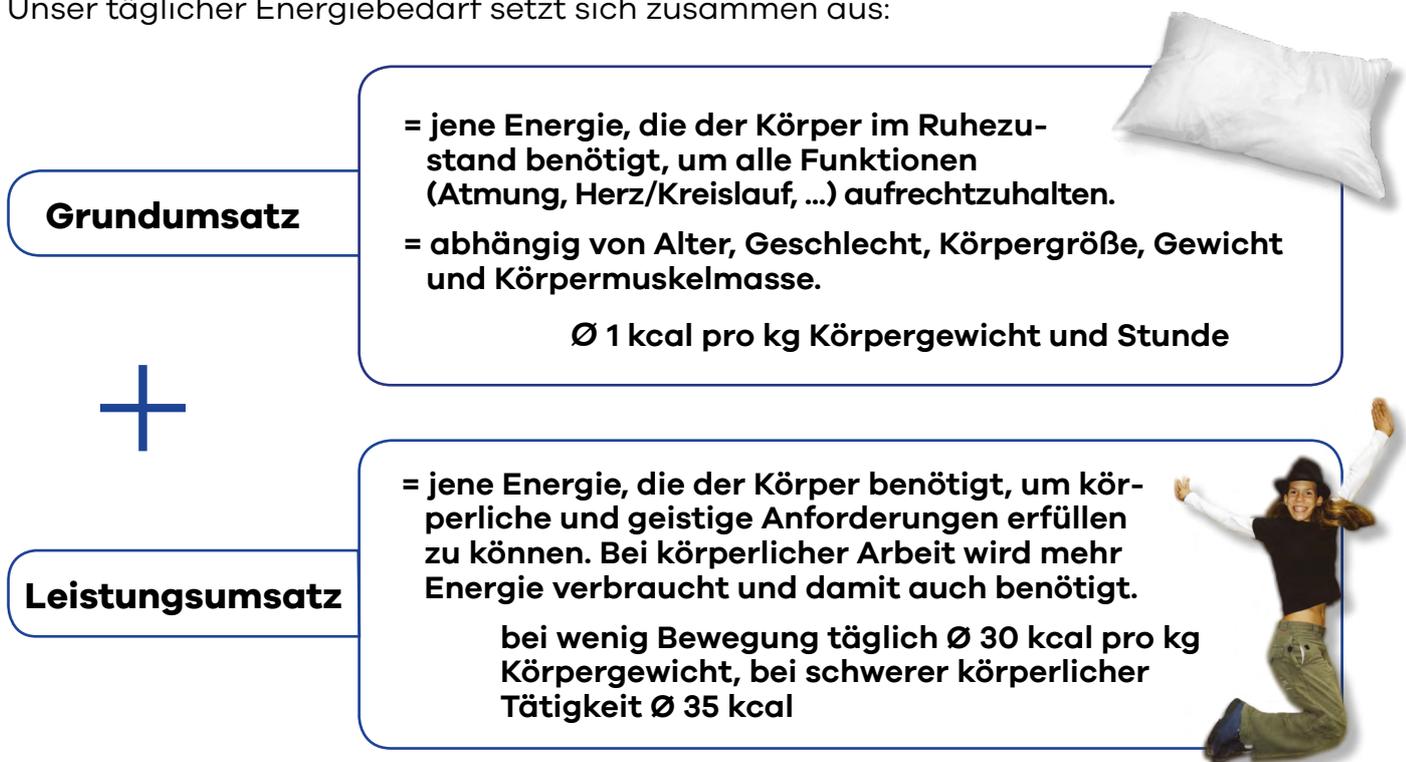


Ohne Energie geht nichts!

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:



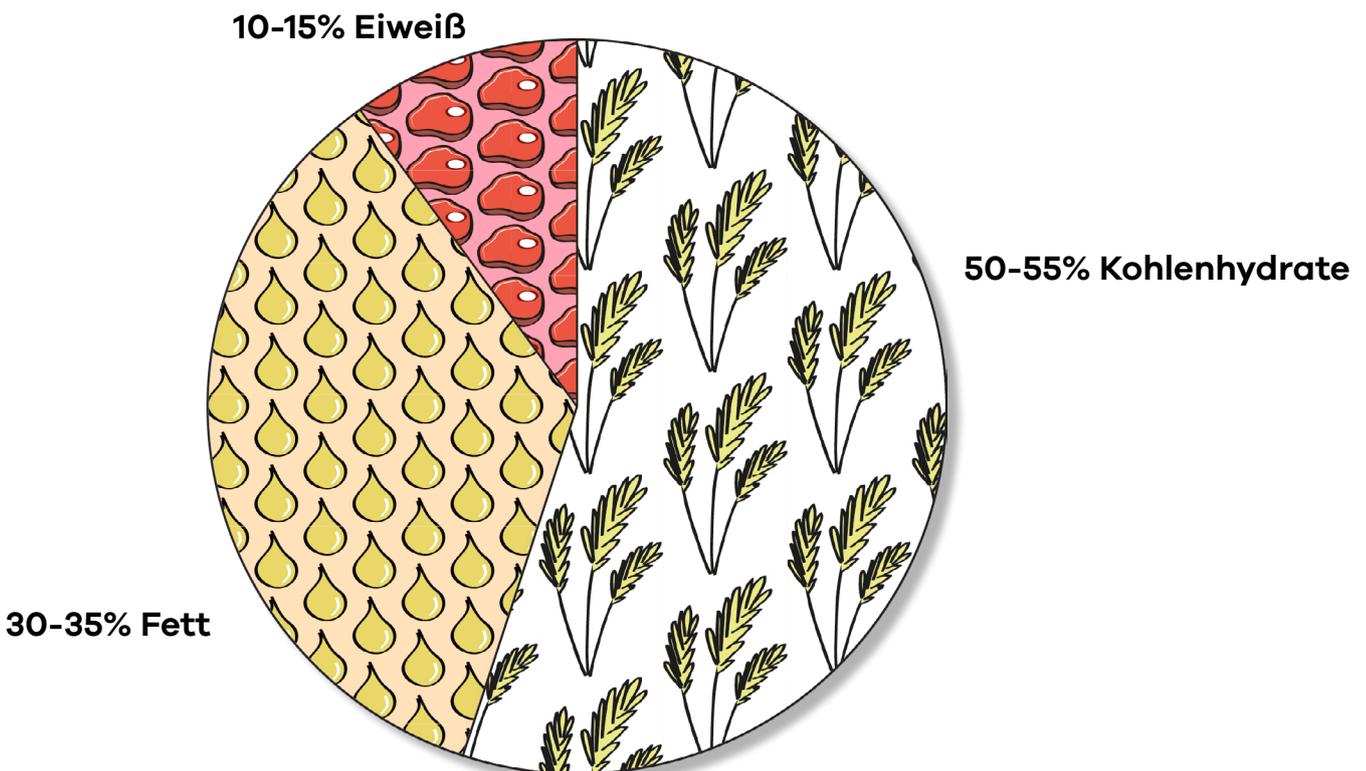
Bei leichter körperlicher Tätigkeit kann man von folgenden Richtwerten für den täglichen Energiebedarf ausgehen:

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

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, umso 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.

Die richtige Mischung macht es aus!

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



1
Getreide und
Getreideprodukte

gehört zu einer gesunden Ernährung. Der menschliche Körper besteht zu 60% 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 Körperzellen, 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.



6
Tierische
Lebensmittel (Fleisch,
Eier, Wurst und 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.



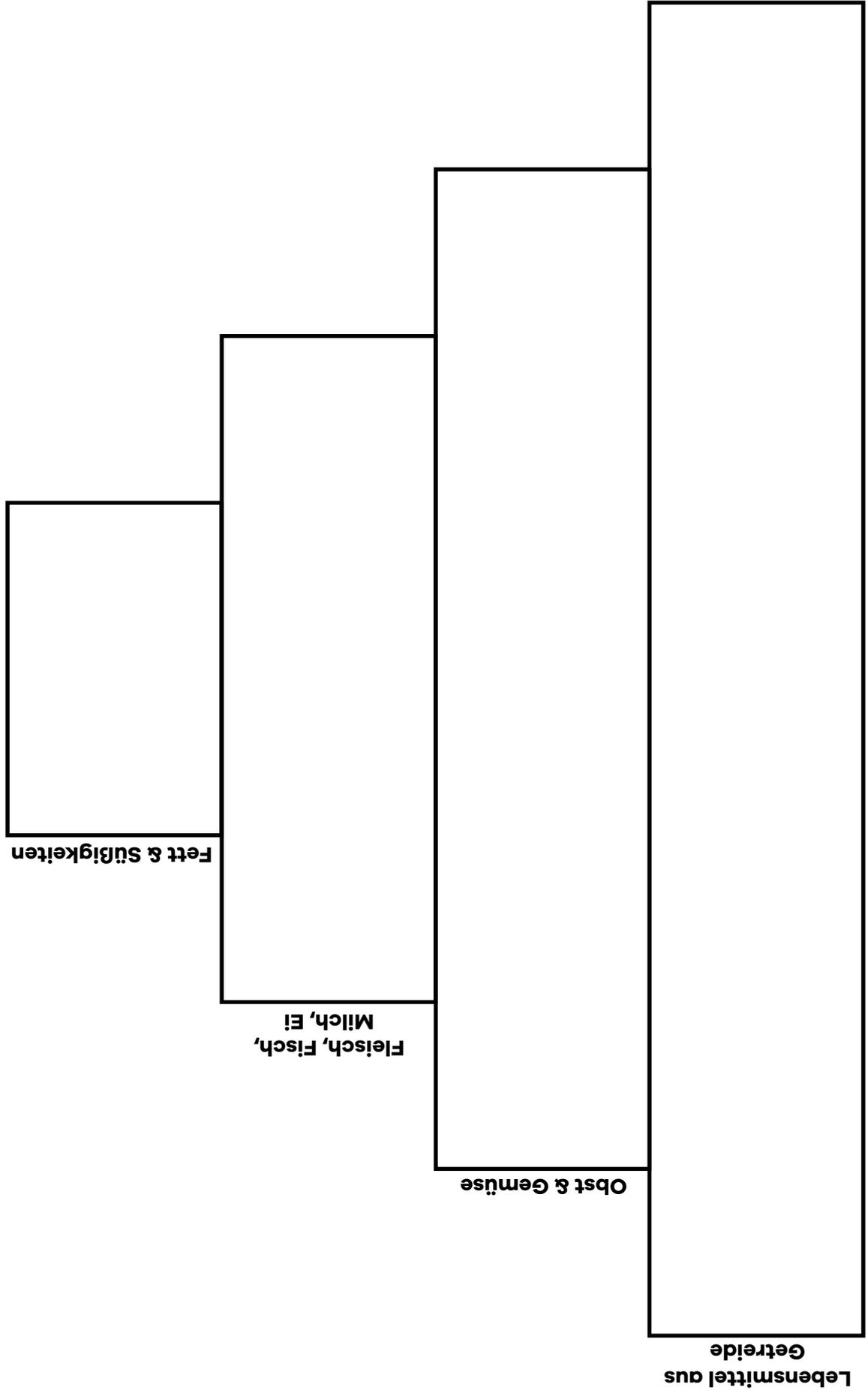
8
Trinken

liefern dem Körper Vitamin A, B, C und Mineral- und Ballaststoffe. Sie enthalten viel Wasser, wenig Fett und kein Cholesterin.



Lebensmittelpyramide

Es gibt nichts, was man nicht essen darf. Die richtige Mischung macht es aus! Ordne die Lebensmittel aus dem Ernährungsprotokoll den verschiedenen Lebensmittelgruppen zu.





Umfrage: Hygiene & Aussehen

Wünsche an sie und ihn

05. Oktober 2009, 15:37

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 PartnerInnen stellen, rangiert die Körperhygiene

vor allen anderen Verschönerungsmaßnahmen: So halten es etwa 87 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 offenbar 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 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)

Quelle:

<http://derstandard.at/1254310439552/Umfrage-Hygiene--Aussehen-Wuensche-an-sie-und-ihn>
(Stand: 12. Juli 2010)



Welche beiden Tätigkeiten sind für Herrn und Frau Österreicher in der täglichen Körperpflege am unverzichtbarsten?

.....
.....

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

.....
.....

Was ist Frauen bei Männern wichtig?

Bring die angeführten Kriterien in eine übersichtliche Rangfolge.

Platz 1: mit %

Platz 2: mit %

Platz 3: mit %

Platz 4: mit %

Platz 5: mit %

Platz 6: mit %

Platz 7: mit %

Platz 8: mit %

Platz 9: mit %

Platz 10: mit %

Platz 11: mit %

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

Platz 1: mit %

Platz 10:..... mit %

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

	bei dir selbst	bei deinem Freund/ deiner Freundin	bei Menschen in deinem Umfeld
Platz 1			
Platz 2			
Platz 3			

Was tut mir gut?

Hygiene bedeutet nicht nur Sauberkeit und Wohlbefinden. Mit Hygiene hältst du deinen Körper gesund und verhütet 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 aufs 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.

Zum Wohl!

- ✓ 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, benutzst du am besten deinen Ärmel.
- ✓ Beim Schnutzen solltest du immer Einwegtaschentücher benutzen und diese anschließend sofort entsorgen. Gebrauchte Taschentücher sind regelrechte Bakterienschleudern.

Nicht zu viel des Guten!

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

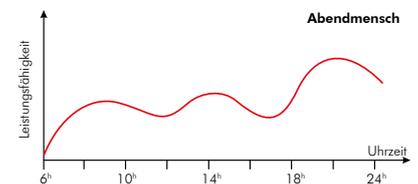
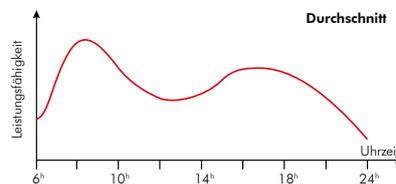
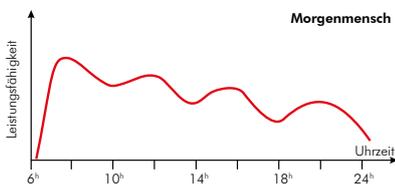
- ✓ Reinige deinen Körper **regelmäßig, aber sanft**. Gib dem natürlichen Säureschutzmantel deiner Haut eine Überlebenschance und achte beim Kauf von Seifen darauf, dass deren **pH-Wert zwischen 4,8 und 6,0** liegt – das entspricht dem natürlichen Säuremantel deiner Haut und beugt Austrocknung und Reizung vor.
- ✓ **Desinfektionsmittel** töten auch nützliche Bakterien. Sie greifen unseren natürlichen Säureschutzmantel an und schaffen 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.

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 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





4. Fühlst du dich unter der Woche, wenn der Wecker läutet, 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
 - Zwischen 8,5 und 9,5 Stunden täglich
 - Später als 2.00 Uhr
6. Wann stehst du am Wochenende auf?
- Meistens vor 8.00 Uhr
 - Meistens bis spätestens 9.00 Uhr
 - Zwischen 9.00 und 10.00 Uhr
 - Zwischen 10.00 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.





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 am Arbeiten.

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 Schlafrythmus 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 Muskeln 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.



Wieviel Schlaf brauchen Jugendliche?

Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren brauchen **mindestens 8,5 Stunden** Schlaf. 9,5 Schlafstunden wären optimal, um für die enormen Wachstums- und Änderungsprozesse, die während der Pubertät anstehen, fit zu sein.

Tatsächlich schlafen Jugendliche allerdings deutlich weniger. Eine amerikanische Untersuchung hat einen **Durchschnittswert von 7,5 Stunden** ergeben.

Dies dürfte nicht zuletzt an der Änderung des Schlafverhaltens während der Pubertät liegen. Jugendliche werden nachtaktiver. Sie gehen später schlafen, müssen allerdings während der Schulzeit zur gewohnten Uhrzeit aufstehen. Das führt zu einem Schlafdefizit.

Forscher führen die Verschiebung des Schlafrhythmus nicht nur auf die geänderten Interessen, sondern auch auf das Hormon Melatonin zurück. **Melatonin** reguliert den Tag-Nacht-Rhythmus – es macht müde. Ab der Pubertät wird es abends erst später ausgeschüttet, dafür hält der Ausstoß morgens auch entsprechend länger an.

Läutet der Wecker um sieben Uhr morgens, stecken die Jugendlichen noch mitten in ihrer Schlaf- und Erholungsphase. Erst gegen neun Uhr werden sie wieder aufnahme- und leistungsfähig.

Auf den Rhythmus kommt es an ...

Neben der Schlafdauer ist auch der Schlafrhythmus dafür verantwortlich, ob wir uns wohlfühlen. Wer immer zu unterschiedlichen Zeiten ins Bett geht oder versucht, den mangelnden Schlaf unter der Woche durch langes Schlafen am Wochenende „auszugleichen“, verursacht seinem Körper mit diesem unregelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus Stress. Dieser kann sich in Form von Aggressivität, Niedergeschlagenheit oder Stimmungsschwankungen äußern.

Daher sollte man, so schwer es einem manchmal vielleicht auch fallen mag, versuchen, unter der Woche regelmäßig schlafen zu gehen und am Wochenende nicht bis mittags zu schlafen.

Schlafmangel

Chronischer Schlafmangel wirkt sich nicht nur auf unsere Stimmung, sondern auch auf unsere **Gesundheit** aus. Unserem Immunsystem fehlt die nötige Zeit sich zu erholen, und auch unser Herz wird stärker belastet. Gefäßablagerungen, ein hoher Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, nehmen zu.

Zu wenig Schlaf kann sich auch auf unser **Gewicht** auswirken. Denn während im Wachzustand das appetitanregende Hormon Ghrelin produziert wird, ist es im Nachtschlaf das appetitzügelnde Hormon Leptin. Dieses unterstützt den Körper dabei, bis zu 12 Stunden ohne Nahrungsaufnahme auszukommen. Bei zu wenig Nachtschlaf wird dieses Hormongleichgewicht verschoben, und das Leptin kann seine Wirkung nicht entfalten. Viele Menschen leiden daher nach kurzen Nächten unter Heißhungerattacken oder essen viel häufiger und viel mehr als nach ausreichendem Schlaf.

Im Schlaf speichert unser Gehirn neue Gedächtnisinhalte. Während der Traumphase werden motorische Fertigkeiten, wie zum Beispiel das Radfahren gefestigt, während der Tiefschlafphasen ist es typischer Lernstoff, wie etwa Vokabeln. Schlafen wir nicht ausreichend, so erhält unser Gehirn nicht ausreichend Zeit, um alle Inhalte abzuspeichern. Unsere **Lernerfolge** verringern sich.

Schlafentzug wirkt sich auf Körper und Geist aus. Nach 24 Stunden Schlafentzug sinkt unsere Reizschwelle, wir werden aggressiver und gleichzeitig auch deutlich unaufmerksamer. Es fällt uns immer schwerer, uns zu konzentrieren. Nach rund 60 Stunden Schlafentzug leiden wir bereits unter Halluzinationen und Wahnvorstellungen.



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 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

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				
Zeitdruck				



Stressoren, die uns herausfordern, aber nicht überfordern, kurbeln unsere Leistungsfähigkeit an. Sie motivieren zu mehr Aufmerksamkeit und Höchstleistungen. Diese positive Form des Stress 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 Stress 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. Nachdem er nicht weiß, was ihm bevorsteht und er den Job wirklich gern haben möchte, ist er schon ziemlich aufgeregt.		

War die Entscheidung einfach für dich? Wie müsste die Situationsbeschreibung lauten, damit du dich anders entscheidest.

Marie

.....

.....

Paul

.....

.....

Max

.....

.....



Gegen Stress kann man etwas tun. Man ist ihm nicht hilflos ausgeliefert.

- ✓ Man kann **gefühlorientiert** gegen Stress vorgehen und versuchen, die negativen Gefühle und körperlichen Stressreaktionen zu reduzieren. Zum Beispiel durch Ablenkung, Bewegung, Gespräche mit Freunden etc.
- ✓ Man kann **problemorientiert** gegen Stress vorgehen und versuchen, die Situation, die den Stress auslöst, zu verändern oder zu beseitigen.

Paul bekommt schon schweißnasse Hände und weiche Knie, wenn er nur daran denkt, dass er demnächst sein Deutschreferat halten muss.

Was kann Paul gefühlorientiert tun, um den Stress zu reduzieren?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was kann Paul problemorientiert tun, um den Stress zu reduzieren?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....