

# Vertiefungsarbeit 2020

**Oberthema: Leben mit...  
Alltagstauglicher gesunder Lebensstil**

26. November 2020



[18]

**Klasse: IAP17B  
Schule: BBZBL**

**Durchführung:** 14.09.2020 - 30.11.2020

**Lehrperson:** Marco Frey  
[m.frey@gibmit.ch](mailto:m.frey@gibmit.ch)

**Kandidat:** Bastian Büeler  
[bastian.bueeler@gibmit.ch](mailto:bastian.bueeler@gibmit.ch)

**Kandidat:** Dario Grob  
[dario.grob@gibmit.ch](mailto:dario.grob@gibmit.ch)

**Kandidat:** Jonas Schultheiss  
[jonas.schultheiss@gibmit.ch](mailto:jonas.schultheiss@gibmit.ch)



---

## DANKSAGUNG

Zunächst möchten wir uns bei unseren Eltern bedanken, die uns während der gesamten Arbeit mit konstruktiver Kritik unterstützt haben und uns geholfen haben, damit wir das Projekt wie geplant durchführen konnten. Des Weiteren möchten wir Kathrin Favero für das Interview danken.

Abschliessend möchten wir uns auch recht herzlich bei Florence Schreiner und vor allem bei Christian Kaiser Durisch für das Korrekturlesen bedanken.

# Inhaltsverzeichnis

<b>I Einleitung</b>	<b>5</b>
<b>1 Vorwort</b>	<b>6</b>
VON DARIO GROB	
<b>2 Leitfrage</b>	<b>7</b>
VON DARIO GROB	
<b>3 Unsere Ziele</b>	<b>8</b>
VON BASTIAN BÜELER	
<b>4 Mindmap</b>	<b>9</b>
VON BASTIAN BÜELER	
<b>5 Persönlicher Bezug zum Thema</b>	<b>12</b>
5.1 Zum Oberthema . . . . .	12
VON DARIO GROB	
5.2 Zu unserem Thema . . . . .	12
5.2.1 Bezug von Dario Grob . . . . .	12
VON DARIO GROB	
5.2.2 Bezug von Bastian Büeler . . . . .	13
VON BASTIAN BÜELER	
5.2.3 Bezug von Jonas Schultheiss . . . . .	13
VON JONAS SCHULTHEISS	
<b>II Hauptteil</b>	<b>14</b>
<b>6 Definition 'gesunder Lebensstil'</b>	<b>15</b>
6.1 Ernährung . . . . .	15
6.2 Bewegung . . . . .	17
6.3 Schlaf . . . . .	19

6.4 Zeitmanagement . . . . .	19
6.5 Gewohnheiten . . . . .	20
6.5.1 Gute Gewohnheiten . . . . .	20
6.5.2 Schlechte Gewohnheiten . . . . .	20
6.6 Definition für verschiedene Menschen . . . . .	21
6.7 Definition für uns . . . . .	21
6.7.1 Für Dario Grob . . . . .	21
6.7.2 Für Bastian Büeler . . . . .	22
6.7.3 Für Jonas Schultheiss . . . . .	22
<b>7 Interview mit Kathrin Favero vom BAG</b>	<b>24</b>
7.1 Kernpunkte eines gesunden Lebensstils . . . . .	24
7.2 Unsere Unterteilung des Themas . . . . .	24
7.3 Rolle der Ernährung . . . . .	25
7.4 Probleme bei ungesunder Ernährung . . . . .	25
7.5 Benötigte Bewegung . . . . .	25
7.6 Definition und individuelle Ansicht . . . . .	26
7.7 Unterschiede der Altersgruppe . . . . .	26
7.8 Gesunder Lebensstil in jungen Jahren . . . . .	26
7.9 Gesunde Gesellschaft . . . . .	27
7.10 Unternehmungen des BAGs und deren Kampagnen . . . . .	27
<b>8 Projekt</b>	<b>29</b>
8.1 Einführung . . . . .	29
8.1.1 Vorheriger Lebensstil . . . . .	29
8.1.2 Was machen wir? . . . . .	32
8.2 Auswertung . . . . .	37
8.3 Von Dario Grob . . . . .	37
8.3.1 Snus- und Zigarettenkonsum . . . . .	37
8.3.2 Anzahl Stunden schlaf pro Nacht . . . . .	37
8.4 Von Bastian Büeler . . . . .	38
8.5 Von Jonas Schultheiss . . . . .	38
8.5.1 Snus- und Tabakkonsum . . . . .	38
8.5.2 Menge an Schlaf . . . . .	39
8.5.3 Elektronische Ruhezeit . . . . .	39
8.6 Unsere Erfahrungen im Projekt . . . . .	40
<b>9 Umfrage</b>	<b>41</b>

<b>III Schlussbetrachtung</b>	<b>42</b>
<b>10 Reflexion</b>	<b>43</b>
<b>11 Fazit</b>	<b>44</b>
<b>12 Schlussbetrachtung</b>	<b>45</b>
12.1 Von Dario Grob . . . . .	45
12.2 Von Bastian Büeler . . . . .	45
12.3 Von Jonas Schultheiss . . . . .	46
<b>IV Anhang</b>	<b>47</b>
<b>A Abkürzungsverzeichnis</b>	<b>48</b>
<b>B Glossar</b>	<b>49</b>
<b>C Abbildungsverzeichnis</b>	<b>50</b>
<b>D Quellenverzeichnis</b>	<b>51</b>
<b>E Fragebogen</b>	<b>53</b>

## Teil I.

# Einleitung

---

---

## KAPITEL 1

---

# VORWORT

von DARIO GROB

Wir befassen uns in dieser Vertiefungsarbeit mit dem Thema "Gesunder Lebensstil".

Ein gesunder Lebensstil kann das Leben massgeblich verändern. Es kann Krankheiten vorbeugen und das Körpergefühl oder die Psyche beeinflussen.

Immer mehr Menschen achten darauf, dass sie ein "gesundes" Leben führen. Dies merken wir vor allem in unserem Sozialen Umfeld oder auf Social Media.

Dadurch ist über die Zeit ein grosser Markt mit viel Umsatz entstanden.

Jedoch gibt es keine klare Antworten auf die Frage "Was ist Gesund?". Für jede Person kann dies anders aussehen.

Dies hat dazu geführt, dass es viele Falschinformationen und Scharlatane im Internet gibt.

Es gibt aber auch viele Wissenschaftliche Arbeiten, welche sich mit dem Thema tiefgründig befassen.

Wir möchten darauf hinweisen, dass wir keine Experten in diesem Gebiet sind und somit hier keine Wissenschaftliche Arbeiten schreiben. Wir haben weder das medizinische Fachwissen als auch keine anderen tiefgründigen Vorkenntnisse zu diesem Thema.

Trotzdem werden wir uns über das Thema "Gesunder Lebensstil" informieren und auf möglichst vertrauenswürdige Quellen zurückgreifen.

Gesund Leben kann man grundsätzlich in zwei gebiete aufteilen. Einerseits die psychische Gesundheit andererseits die körperliche Gesundheit. Da dies zwei sehr grosse Themengebiete sind, haben wir dies in fünf Unterthemen unterteilt.

(Ernährung, Bewegung, Zeitmanagement, Schlaf und Gewohnheiten). Wieso wir diese gewählt haben, erklären wir später beim Mindmap.

## KAPITEL 2

---

# LEITFRAGE

VON DARIO GROB

Mit dieser Arbeit wollen wir unser Wissen zum Thema "Gesund Leben" vertiefen.

Mit unserem Projekt wollen wir herausfinden, wie wir unsere Lebensstil am besten anpassen können und was für Auswirkungen diese Umstellung für uns hat.

Dabei achten wir möglichst darauf, dass es alltagstauglich bleibt, damit wir dies nach der Vertiefungsarbeit weiterführen können.

## KAPITEL 3

---

# UNSERE ZIELE

VON BASTIAN BÜELER

Unser Ziel ist es uns aus vertrauenswürdigen Quellen über einen gesunden Lebensstil zu informieren. Mithilfe von diesen Quellen wollen wir schlussendlich herausfinden, was dieses Thema für uns, in bezug auf andere Personen, sowie in der Allgemeinheit bedeutet.

Ebenfalls wollen wir mit unserem Projekt herausfinden, wie schwierig es ist unsere Gewohnheiten zu ändern indem wir unseren Lebensstil anpassen und daraus ein Fazit ziehen können.

## KAPITEL 4

### MINDMAP

von BASTIAN BÜELER

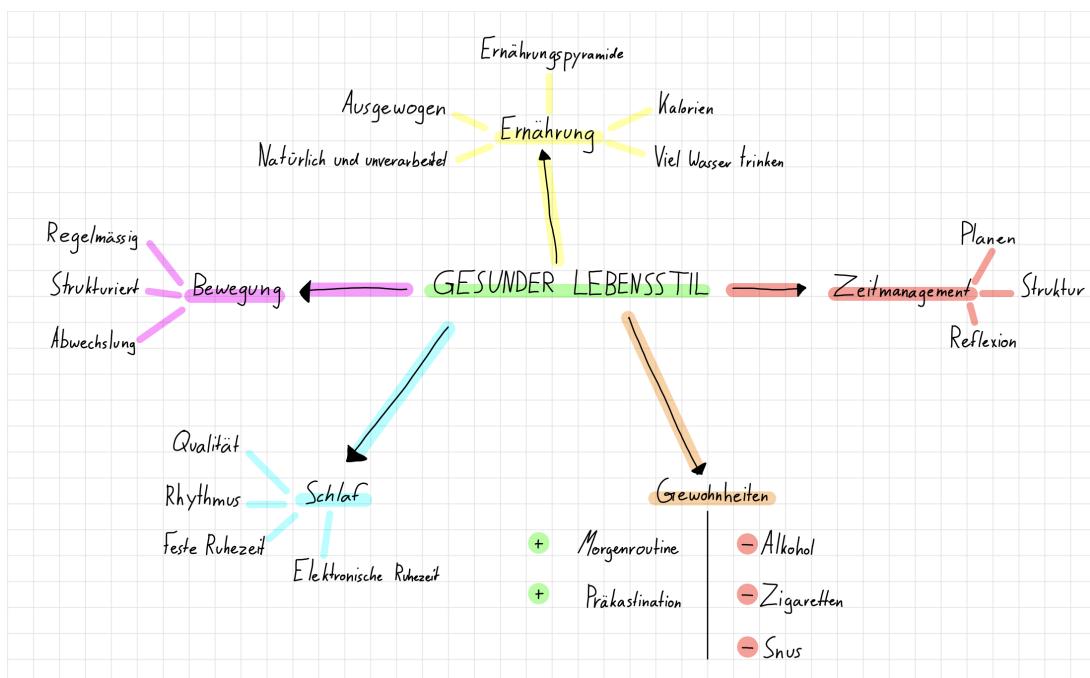


Abbildung 4.1.: Wasserfall Modell

Wir haben uns zusammengesetzt und überlegt, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört. Dafür haben wir ein Mindmap erstellt, welche unsere Überlegungen widerspiegelt. Dabei haben wir fünf Themen gewählt, welche unserer Meinung nach die wichtigsten für einen gesunden Lebensstil sind. Diese Themen sind zum einen die Bewegung, zum Anderen die Ernährung, das Zeitmanagement, die Gewohnheiten und ebenfalls der Schlaf.

Zu diesen Punkten haben wir schlussendlich einige Ideen gesammelt, welche unserer Meinung nach wichtig waren.

1. Bei der Bewegung haben wir als wichtige Unterpunkte die Regelmässigkeit, die Strukturierung und die Abwechslung. Unsere Überlegungen waren, dass wir eine Routine hereinbringen und uns dabei mehrmals wöchentlich auf eine sportliche Art bewegen und dies auch Abwechslungsreich gestalten. Damit meinen wir, dass man nicht immer das gleiche machen muss, wie z.B. Krafttraining. Sondern ebenfalls auch Ausdauertraining oder je nachdem auch andere Arten von Training zur Förderung der Bewegung. Zudem setzt man mehr Muskelreize, wenn das Training auf verschiedene Art die Muskulatur beansprucht. Das sorgt für eine gute und qualitativ hochwertige Muskulatur.
2. Bei der Ernährung haben wir fünf wichtige Unterthemen gewählt: Natürlich und unverarbeitet, Ausgewogen, Ernährungspyramide, Kalorien und viel Wasser trinken. Dabei haben wir uns gedacht, dass man möglichst wenig verarbeitete Produkte essen sollte und stattdessen lieber auf unverarbeitete Produkte setzt. Ein Beispiel dafür wäre ein Wienerli und Pouletbrust. Beides ist Fleisch, jedoch ist das eine verarbeitetes Fleisch und das andere unverarbeitet und mit der Verarbeitung wird das Produkt ungesünder. Es ist auch sehr wichtig, dass die Ernährung ausgewogen ist, was heisst, dass sie vielseitig und von allem etwas dabei haben sollte. Ebenfalls kann man sich auch nach der Ernährungspyramide richten, welche vorgibt, wie viel Lebensmittel man konsumieren sollte um sich ausgeglichen und gesund zu ernähren. Auch die Kalorienanzahl ist wichtig, denn gesund ist nicht gleich kalorienarm. Es gibt viel gesundes, was aber sehr viele Kalorien hat. Trotzdem sollte man schauen, dass man seine Tagesration an Kalorien einteilt und nicht zu viel einnimmt. Zum Schluss haben wir die simpelste Sache und das wäre viel Wasser trinken. Dafür sollten andere Getränke, wie zum Beispiel Süßgetränke möglichst nicht konsumiert werden.
3. Als nächster Punkt haben wir das Zeitmanagement mit den Unterthemen Planen, Struktur und Reflexion. Bei der Umsetzung des Zeitmanagement ist es wichtig, dass wir uns einen Plan machen. Das kann ein wöchentlicher oder sogar ein täglicher Plan sein. So bringen wir auch eine gerade Struktur in den Alltag. Mit einer Reflexion des Tages wollen wir schauen, wie es uns erging, was wir gemacht haben usw.
4. Kommen wir zu den Gewohnheiten. Diese haben wir in positive und negative unterteilt. Schlechte Gewohnheiten wären: der Alkoholkonsum, der Zigarettenkonsum und der Snus Konsum. Diese gilt es auf jeden Fall zu reduzieren, da sie sehr ungesund sind und nicht zu einem gesunden Lebensstil dazu gehören. Im Gegensatz zu dem gibt es auch noch die positiven Gewohnheiten. Bei diesen haben wir die Morgenroutine und Prækastination genommen. Eine Morgenroutine ist sehr wichtig, da wir so eine bessere Struktur in unseren Alltag bringen und dadurch einen guten Start in den Tag haben werden. Die Prækastination, was soviel heisst, wie nicht ständig die Aufgaben aufschieben, ist auch eine sehr gute Gewohnheit. Wenn wir Dinge gerade erledigen und sie nicht noch lange aufschieben, haben wir ein besseres Zeitmanagement und kommen so nicht in Stress.
5. Beim Schlaf haben wir die Qualität, den Rhythmus, eine feste Ruhezeit und eine elektronische Ruhezeit. Mit Qualität wird gemeint, dass das Bett zum Beispiel nur zum Schlafen verwendet wird

und ansonsten man nicht im Bett liegen sollte. Dies ergibt einen qualitativ hochwertigeren Schlaf. Ebenfalls sollte beachtet werden, dass man einen gewissen Rhythmus hat und nicht immer zu anderen Zeiten ins Bett geht und aufsteht. Dies verbessert die Schlafqualität noch einmal. Zudem sollte eine feste Ruhezeit festgelegt werden. Diese Zeit wird als Minimale festgelegt, welche wir pro Nacht schlafen sollten, damit unser Körper erholt ist. Auch ist eine elektronische Ruhezeit wichtig. So kann sich der Körper schon vorher entspannen und wird nicht vom Blaulicht des Smartphones oder eines anderen elektrischen Geräts wach gehalten.

---

---

## KAPITEL 5

---

# PERSÖNLICHER BEZUG ZUM THEMA

VON DARIO GROB

## 5.1. Zum Oberthema

Momentan achtet keiner aus unserer Gruppe auf einen umfassenden gesunden Lebensstil. Um einen gesunden Lebensstil zu führen muss man auf diverse Sachen achten und einige "Einschränkungen" machen. Trotzdem, achten viele auf einen gesunden Lebensstil und schwören darauf, wie viel besser dies sei. Somit glauben wir, dass ein "gesunder Lebensstil" sich stark von unserem Lebensstil unterscheidet. Deswegen würden wir unser Thema "gesunder Lebensstil" dem Oberthema "Leben mit ...." unterordnen.

VON DARIO GROB

## 5.2. Zu unserem Thema

### 5.2.1. Bezug von Dario Grob

Vor der Lehre habe ich relativ gesund gelebt. Mit dem Beginn der Lehre, habe ich jedoch angefangen immer weniger auf ein "gesunden Lebensstil" zu achten.

Ich habe immer weniger Sport gemacht, habe öfters auswärts ungesund gegessen, habe angefangen zu Rauchen und vieles mehr.

Die ersten zwei Jahre hatte ich eigentlich keine Auswirkungen von meinem ungesunden Lebensstil.

Das letzte Jahr über, habe ich jedoch langsam die ersten Auswirkungen bemerkt. Ich hatte oft Rückenschmerzen, war durch den Tag immer Müde und unkonzentriert und vieles mehr.

In den Letzten Sommerferien habe ich dann beschlossen, dass ich etwas ändern muss. Ich habe beschlossen, mehr Sport zu machen und auf meinen Schlafrhythmus zu achten.

Dies hat zu beginn sehr gut funktioniert, jedoch habe ich über die Zeit immer mehr die Motivation verlo-

ren.

Ich hoffe nun, dass ich mit dieser Arbeit wieder mehr Motivation finde und meinen Lebensstil für eine längere Zeit anpassen kann.  
**VON BASTIAN BÜELER**

### **5.2.2. Bezug von Bastian Büeler**

Ich befasse mich seit einiger Zeit mit gesunder Ernährung und Sport. Dieses Thema interessiert mich sehr da ich mich im gesamten mit einem gesunden Lebensstil befassen möchte. Dies ist bis anhin nicht in allen Bereichen der Fall gewesen. Ein Beispiel dafür wäre der Schlaf gewesen. Diesen habe ich immer vernachlässigt und ich bin erst sehr spät schlafen gegangen. Das hat dazu geführt, dass ich am nächsten Tag sehr müde gewesen bin. Deshalb möchte ich es nun richtig umsetzen, sodass ich von einem vollumfänglichen gesunden Lebensstil sprechen kann. Ich bin gespannt, wie gut ich das schliessendlich umsetzen kann.  
**von Jonas Schultheiss**

### **5.2.3. Bezug von Jonas Schultheiss**

Ich bin ein eher negatives Beispiel, wenn es um einem gesunden Lebensstil geht. Ich war zu meiner Sekundarschulzeit jedoch noch recht sportlich. Ich hatte mehrmals pro Woche Training und ging auch sonst gerne in meiner Freizeit mal joggen. Nachdem ich es nicht in die U18 Mannschaft des UBR's geschafft habe, habe ich dies allerdings etwas schleifen lassen.

Dies blieb allerdings konstant bis zum Herbst 2019. Seit vergangenen Frühling habe ich mich schon mit diesem Thema aktiv auseinandergesetzt. Ich konnte durch den Frühling und den Sommer zum Beispiel meinen Schlafrhythmus einpendeln, etwas, was mir seit Mitte der Sekundarschule Probleme gemacht hat. Ausserdem fing ich an mit 'Bullet Journaling', womit ich auch einiges an Stress aus meinem Leben genommen habe. Einzig mit der Nikotinsucht und dem Konsum von Zucker und Koffein habe ich meine Probleme. Klar, ich könnte auch siebenmal die Woche Sport machen, allerdings ist es mir momentan wichtiger, den Konsum in den Griff zu bekommen.

Als Bastian dieses Thema vorgeschlagen hat, war ich sehr interessiert. Ich stellte mir nur noch die Frage, ob ich die Aspekte mit der Ernährung und dem Sport auf längere Zeit durchziehen könne.

## Teil II.

# Hauptteil

---

## KAPITEL 6

---

# DEFINITION 'GESUNDER LEBENSSTIL'

Definition des WHOs: "Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen." [19] Einen gesunden Lebensstil beinhaltet nicht nur die Ernährung, sondern deckt auch einige andere Themenkreise ab, welche ansonsten nicht so oft thematisiert werden. Dazu haben wir einige Themen herausgesucht, welche unserer Meinung nach die Wichtigsten sind, um gesund zu leben. Diese Themen wären: Ernährung, Bewegung, Schlaf, Zeitmanagement und diverse Gewohnheiten. Auf diese werden wir nun im Detail eingehen.

### 6.1. Ernährung

Die Ernährung ist die Aufnahme von Nahrungsmittel, welche unseren Körper die notwendige Energie zur Verfügung stellt. Somit spielt die Ernährung eine wichtige Rolle bei einem gesunden Lebensstil. Wenn man nicht auf die Ernährung achtet, zum Beispiel zu viel Fette oder zu wenig Vitamine, kann dies schlimme Folgen haben. Dies kann zu Herz- Kreislaufstörungen, über- /untergewicht, Diabetes Typ 2 und vieles mehr führen.

Für die Definition, was eine gesunde Ernährung bedeutet beziehen wir uns auf die Schweizer ernährungspyramide.

1. **Getränke** - Es wird empfohlen 1-2 Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich nehmen. Diese Getränke sollten am Besten ungesüßt sein. Mögliche Getränke wären zum Beispiel Wasser, Tee oder Kaffe. [3]
2. **Gemüse und Früchte** - Es wird empfohlen 1-2 Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich nehmen. Diese Getränke sollten am Besten ungesüßt sein. Mögliche Getränke wären zum Beispiel Wasser, Tee oder Kaffe. [2]



Abbildung 6.1.: Die Schweizer Lebensmittelpyramide

<https://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/schweizer-lebensmittelpyramide/>

3. **Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte** - Es wird empfohlen täglich 3 Portionen aus dieser Stufe zu konsumieren. Die Grösse der Portionen ist Nahrungsmittel abhängig. Zum Beispiel 180g - 300g Kartoffeln oder 75g- 125g Brot.  
Mit dieser Stufe nimmt man hauptsächlich Kalorien auf, was ein wichtiger Energielieferant für Muskeln, Gehirn und vieles mehr ist. [4]
4. **Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier und Tofu** - Diese Stufe wurde in zwei Gruppen unterteilt:
  - a) **Milchprodukte** - Es wird empfohlen täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte zu konsumieren. Die Grösse der Portionen ist auch wieder Nahrungsmittel abhängig. Zum Beispiel 2dl Milch oder 150g - 200g Joghurt/Quark usw.  
Mit diesen Nahrungsmitteln nehmen wir Proteine und Calcium auf. Diese Stoffe sind wichtig für unsere Muskeln, Immunsystem, Knochen und vieles mehr. [5]
  - b) **Fleisch, Fisch Eier und Tofu** - Es wird empfohlen täglich 1 Portion Fleisch, Fisch, Eier oder Tofu zu konsumieren. Die Grösse der Portion ist auch wieder Nahrungsmittel abhängig. Zum Beispiel 2 - 3 Eier oder 100g - 120g Fleisch.  
Mit den 3 Portionen Milchprodukten ist der tägliche Proteinbedarf noch nicht gedeckt.  
Daher wird zusätzlich eine Portion proteinreiches Lebensmittel empfohlen. Diese kann jedoch auch mit einer vierten Portion Milchprodukte umgangen werden. [1]
5. **Öle, Fette und Nüsse** - Es wird empfohlen täglich 20g - 30g Pflanzenöl zu konsumieren. Davon sollte die Hälfte Rapsöl sein. Pro Tag sollte zusätzlich 20g - 30g ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne konsumiert werden.  
Butter, Margarine, Rahm etc sollte nur sparsam verwendet werden.  
Diese Stufe liefert viele Kalorien, lebensnotwendige Fettsäuren und fettlösliche Vitamine. [6]
6. **Süßes, Salziges und Alkoholisches** - Aus Ernährungssicht ist diese Stufe nicht notwendig.

Jedoch für einen gesunden Lebensstil durchaus berechtigt.  
 Täglich sollte nur eine kleine Portion Lebensmittel aus dieser Stufe konsumiert werden.  
 Auch light- und zero-Softgetränke zählen zu dieser Stufe. Sie beinhalten zwar wenig Kalorien, jedoch gewöhnt man sich dadurch an den süßen Geschmack und die Säuren machen die Zähne kaputt. [7]

Die Übertragung der Ernährungspyramide auf eine Mahlzeit kann man mit der nächsten Grafik einfach veranschaulichen. Dabei würde der Gemüse und Früchte Teil die Hälfte des Tellers einnehmen. Dafür



Abbildung 6.2.: Optimaler Teller

[https://www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt\\_der\\_optimale\\_Teller.pdf](https://www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt_der_optimale_Teller.pdf)

nimmt man weniger Getreideprodukte, Kartoffeln oder Hülsenfrüchte zu sich.

## 6.2. Bewegung

Das BAG macht darauf aufmerksam, dass jede körperliche Aktivität sehr gut für die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit ist. Bewegung in regelmässigen Abständen ist sehr wichtig um das Risiko für weit verbreitete Beschwerden und Krankheiten wie z.B. Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes 2 zu reduzieren.

Wer sich viel bewegt lebt länger. Die Definition von Bewegung ist laut BAG "jede Form der Bewegung, die eine Anspannung der Muskeln erfordert und den Energieverbrauch im Vergleich zum Ruhezustand erhöht."

Ebenfalls verbessert die Bewegung die Lebensqualität, indem sie sich positiv auf das psychische Wohlbefinden auswirkt. Dies hängt mit Hormonen zusammen. Laut CSS lässt jede Art von Bewegung im Gehirn gewisse Hormone ausschütten, welche alle eine andere Auswirkung auf die Menschen ha-

ben.[14] Es gibt zum einen die Ausschüttung von Stresshormonen, zum anderen schüttet der Körper auch Glückshormone aus. Bei den Stresshormonen spielen Cortisol sowie Adrenalin und Noradrenalin eine Rolle, damit der Körper genug Energie zugeführt bekommt. Bei den Glückshormonen geht man davon aus, dass Dopamin sowie Serotonin einen Glückszustand auslöst und dabei das Schmerzempfinden herabstuft.

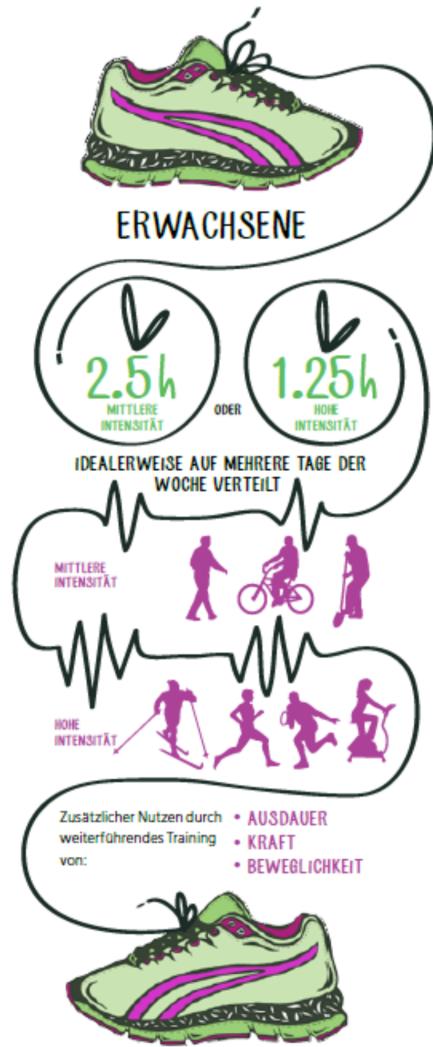


Abbildung 6.3.: Grafik von BAG zur Bewegungsempfehlung von Erwachsenen Menschen.

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention/bewegungsfoerderung/bewegungsempfehlungen.html>

Das BAG empfiehlt für jeden Erwachsenen idealerweise mindestens 2h und 30min Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mittlerer Intensität.[9] Dazu gehören zum Beispiel das Velofahren, das Gehen oder Gartenarbeit. Diese Empfehlung kann auch durch Sport mit hoher Intensität ersetzt werden. Dabei wird mindestens 1h und 15min Bewegung pro Woche als Basiswert genommen. Sportarten mit hoher Intensität sind zum Beispiel Rennen, Krafttraining, Skifahren und noch diverse Andere.

## 6.3. Schlaf

“Der Schlaf ist eine grundlegende biologische Funktion und für das Wohlbefinden eines Menschen notwendig” [16]. So lautet die Definition vom Bundesamt für Statistik.

Der Schlaf sorgt für eine gute Lebensqualität indem er sämtliche Kräfte wiederherstellt. Laut Gesundheit ist Schlaf auch bei weitem keine passive Tätigkeit, Der Körper reagiert schwächer, jedoch finden wichtige Auf- und Abbauprozesse statt. Für einen gesunden Lebensstil sind zwei Phasen des Schlaufens sehr wichtig. Dazu gehören die Tiefschlafphase, sowie die Traumphase. In der Tiefschlafphase erholt sich der Körper und “repariert” unsere Organe. Die Traumphase ist wichtig für die psychische Erholung. Es gibt einige Menschen in der Schweiz, welche an Schlafstörungen leiden. Laut dem BFS leidet ein Viertel der Bevölkerung an Schlafstörungen. Diese haben zur Folge, dass man physische und psychische Gesundheitsprobleme erlangen kann oder das Diabetes, sowie Adipositas Risiko steigt. Einen Mangel an Schlaf stört ebenfalls das Gedächtnis [11]. Während des Schlaufens wird gelerntes und Erfahrungen verarbeitet und zugeordnet. Bei ständigem Mangel ist die Funktion des Gehirns eingeschränkt, sodass es nicht alles richtig verarbeiten kann. Der Schlaf hat weitere starke Einflüsse. Zum einen stärkt er das Immunsystem und zum anderen reguliert er den Hunger. Wenn man zu wenig schläft ist man somit angreifbarer für diverse Infektionen. Ebenfalls wird das Gleichgewicht zwischen den Hormonen für Hunger stark gestört, was zu einem grösseren Appetit führt.

## 6.4. Zeitmanagement

Das Zeitmanagement wird von sehr vielen Menschen zu sehr unterschätzt. Viele Leben einfach von Tag zu Tag und lassen sich überraschen. Je mehr jedoch im Leben vorgeht, desto mehr geht vergessen, was vermeidbaren Stress entstehen lässt.

Es empfiehlt sich deshalb sehr, zumindest einen Monats- und/oder Wochenplan zu erstellen, welchen man mit einer ToDo Liste verbinden kann. So kann schon viel Stress vermeidet werden, da man eine Übersicht über die kommende Woche und das Unerledigte hat.

Laut den Zahlen vom Bundesamt für Statistik von 2017 steigt die Anzahl der unter Stress leidenden immer mehr. 2012 gaben 18% der Befragten an, im Beruf aktiv unter Stress zu leiden. In der letzten Publikation von 2017 stieg dieser Wert auf 21% an [15]. Ist eine Person über einen längeren Zeitraum Stress ausgesetzt, so kann sich das schlecht auf die mentale und physische Gesundheit auswirken [17]. Auf den Körper bezogen kann es zu Kopfschmerzen, Schlafproblemen, einem hohen Blutdruck und unter anderem zu einem schwächeren Immunsystem führen. Mental kommt es meist zu Ängsten, Wut, Gefühlen von Überlastung, schwankende Laune, Konzentrationsproblemen, schlechtem Selbstbild und kann eine Depression verursachen. Auch das Verhalten einer Person kann sich anpassen. Symptome beim Verhalten sind Über- oder Unterernährung, Wutausbrüche, Probleme in Beziehungen und dem Vermeiden von Personen. Zudem greifen Personen, welche einen längeren Zeitraum unter Stress leiden, ofters zu Suchtmitteln, wie Alkohol, Nikotin oder andere Drogen, als Personen welche verminderen oder gar keinen Stress haben.

## 6.5. Gewohnheiten

Gewohnheiten sind Tätigkeiten, welche man immer wieder tut und somit schon selbstverständlich sind. Dabei gibt es schlechtere und bessere Gewohnheiten.

Nicht jede Gewohnheit lässt sich einfach einteilen. Manchmal kommt es auch nur auf die Ausmasse an. Nachfolgen werden wir auf einige gute als auch schlechte Gewohnheiten, welche für uns wichtig sind, genauer eingehen.

### 6.5.1. Gute Gewohnheiten

#### Morgenroutine

Eine Morgenroutine ist eine festgelegter Ablauf von Tätigkeiten, welche man immer nach dem Aufstehen macht. Dies kann einem helfen, am Morgen aufzuwachen und besser in den Tag zu starten.

#### Regelmässiges Stehen

Langandauerndes Sitzen kann den Risikofaktor für diverse Krankheiten wie Herz- Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Diabetes und Krebs erhöhen. Diese negativen Folgen können nur bedingt mit Bewegung und Sport ausgeglichen werden. Somit ist es wichtig den ganzen Tag durch immer wieder auf zu stehen und sich kurz zu bewegen. [8]

Viele Menschen sitzen in ihrem Alltag viel zu viel. Sei es auf der Arbeit, im Auto oder in den öffentlichen Verkehrsmitteln. Der Durchschnittsschweizer sitzt pro Tag insgesamt 5,5 Stunden.

Regelmässiges aufstehen hat somit einen positiven Effekt auf die Gesundheit.

### 6.5.2. Schlechte Gewohnheiten

#### Rauchen

Mittlerweile sollte jedem bewusst sein, dass rauchen ungesund ist. Trotzdem rauchen ca 23% der schweizer Bevölkerung.

Rauchen erhöht den Risikofaktor für diverse Krankheiten, wie Herz-Kreislauf Erkrankungen, Lungenkrebs, Atemwegserkrankungen und viele mehr. Somit sterben Person, welche täglich rauchen, durchschnittlich 14 Jahre früher. [10]

#### Snus Konsum

Snus ist ein nikotinhaltiges Produkt, welches über die Schleimhäute im Mund konsumiert wird. Dabei erhöht ein regelmässiger Snus Konsum auch den Risikofaktor für diverse Krankheiten.

Der Vorteil von Snus, im Gegensatz zum Rauchen, ist, dass die Lunge nicht belastet wird. Aus diesem Grund, wird Snus oft unter Sportlern konsumiert. Jedoch ist die Suchtgefahr bei Snus höher, da es einen höheren Nikotingehalt hat, als bei einer Zigarette.

## Prokrastination

Prokrastination bedeutet soviel, wie das Aufschieben von Aufgaben. Die Problematik liegt darin, dass man schlussendlich zu wenig Zeit hat, die Aufgabe fertig zu stellen. Beim Versuch, hat man grossen Stress und die Leistung leidet darunter.

## 6.6. Definition für verschiedene Menschen

Verschiedene Menschen haben verschiedene Meinungen oder Ansichten von einem gesunden Lebensstil. So denkt zum Beispiel eine Person, dass sie gesund lebt, solange sie nur einmal pro Woche Fast Food zu sich nimmt. Für eine andere Person ist Fast Food komplett ausgeschlossen, sollte man gesund Leben wollen. Vorrallen bei der Ernährung streiten sich die meisten. Denn jeder Körpertyp braucht andere Ernährung [13]. Doch manche Personen wiederrum nicht [13]. Genau dies verwirrt die Bevölkerung.

Die Ernährungswissenschaft findet immer wieder neue Resultate, welche alte korrigiert oder komplexer gestaltet. So konnte man feststellen, dass eine Diät basierend auf den Körpertyp für die meisten unnötig ist. Jedoch gab es in den Testpersonen auch eine kleine, aber bedeutsame menge an Personen, welche ein sehr positives Ergebniss erreichte [13].

Will man 'perfekt' gesund leben, muss alles auf den eigenen Körper abgestimmt werden. Ansonsten kann es sich genauso gut negativ oder gleichbleibend auswirken. Man denkt zwar, man macht alles perfekt, doch dieser Eindruck wird schlussendlich nur vom Placebo-Effekt gehalten.

Was den meisten Menschen helfen würde, ist nicht so 'entweder perfekt oder garnicht gesund' zu denken. Solange man sich an die Empfehlungen des BAG's hält lebt man ausreichend Gesund.

## 6.7. Definition für uns

### 6.7.1. Für Dario Grob

Gesund leben bedeutet für mich fit, ausgeruht und produktiv zu sein.

Um dies zu erreichen, sollte man auf drei Sachen achten.

Man sollte sich regelmässig sportlich betätigen. Dabei sollte das Aufwärmen und Dehnen nicht vergessen werden. Damit bleibt der Körper fit und hat keine beschwerden, wie Rücken- oder Knieschmerzen. Dazu sollte man einen geregelten Schlafrhythmus haben und genug schlafen. So ist man den Tag durch wach und konzentrierter.

Zu guter letzt sollte man seine Zeit einplanen. Mit klaren Zielen und dem Planen von Aufgaben, kann man viel Stress vermeiden und kann seine Leistungen steigern.

Gesund leben ist für mich jedoch nichts **absolutes**. Somit ist es meiner Meinung nach nicht "schlimm", wenn man ab und zu einzelne Dinge vernachlässigt.

## 6.7.2. Für Bastian Büeler

Ein gesunder Lebensstil ist für mich nicht vollumfänglich, wie es in der Definition steht, denn ich habe primär etwas andere Ziele. Mein Ziel ist es Muskulatur aufzubauen, was wiederum heisst, dass ich mich Proteinreich Ernähren muss. Das heisst auch, dass ich nicht so viel Gemüse und Kohlenhydrate und dafür mehr proteinreiche Produkte, wie zum Beispiel Fleisch esse. Trotzdem ist es für mich wichtig auch Gemüse/ Früchte und Kohlenhydrate zu mir zu nehmen. Ebenfalls heisst für mich gesund sein, dass man nicht ständig einen Kalorienüberschuss hat und sich mehrmals in der Woche auf irgendeine Art bewegt, damit man Fit bleibt. Auch für die Psyche ist es für mich sehr wichtig mich mit meinen Freunden treffen zu können und ein soziales Leben zu führen. Zudem wäre es wichtig, dass ich genug Schlaf bekomme.

## 6.7.3. Für Jonas Schultheiss

Für mich bedeutet ein gesunder Lebenstil folgendes:

- **Genug Schlaf** - Ich hatte in der Vergangenheit ein grosses Problem mit der Menge an Schlaf die ich erhalten habe. In der Zeit, als ich noch die Sekundarschule besuchte, habe ich mit der Gewohnheit angefangen, zu wenig zu schlafen. Ich verbrachte lieber Zeit im Ausgang oder vor dem Computer, als im Bett. In der Lehre wiederum lief es anfänglich sehr gut, wurde aber immer wie schlechter. Nicht weil ich nicht schlafen wollte, sondern weil ich einfach nicht einschlafen konnte. Seither war ich beim Arzt und kümmere mich recht darum, genug Schlaf zu bekommen.  
Seitdem ich mich auf die Menge an Schlaf achte, geht es mir im allgemeinen besser. Ich möchte dies nun weiterhin durchziehen, damit es mir als Gewohnheit bleibt.
- **Schlafqualität** - Nicht nur die Menge, sondern auch die Qualität des Schlafes spielt eine wichtige Rolle, meiner Meinung nach. So sollte man es sich zur Gewohnheit machen, wie und wann man zu Bett geht. Vor dem Schlafen sollte man noch die Zähne putzen und wenn man möchte noch etwas Meditieren oder Musik hören. Wichtig meiner Meinung nach ist auch, dass man vor dem Schlafen nur etwas leichtes oder garnichts isst.
- **Sport** - Vorallem in der momentanen Situation mit COVID-19 ist es wichtig Sport zu treiben. Ich gehe meiner Meinung nach etwas zu selten Joggen und auch meine Hanteln sind mit einer Staubschicht bedeckt. Es ist meiner Meinung nach wichtig zwei bis vier mal in der Woche Sport zu treiben, allerdings fällt es mir schwierig dies zu einer Gewohnheit zu machen.
- **Mental** - Ich finde, dass sich zu wenige Menschen mit dem Mentalen Aspekt der Gesundheit ausseinerander setzen. Ich lege seit einiger Zeit grossen Wert darauf. So lese ich unter Anderem momentan ein Buch über den Stoizismus oder habe mit dem Bullet Journaling angefangen. Ich probiere Stress zu vermeiden oder besser damit umzugehen.
- **Nikotin- und Koffeinsucht** - Mir ist klar, dass ich deutlich zu viel Nikotin und Koffein konsumiere. Ich weiss, dass beides ungesund ist und trotzdem fällt es mir schwer. Ich probiere seit zwei Jahren mit dem Rauchen, beziehunngweise mit dem Konsum von Snus aufzuhören, jedoch ohne Erfolg.

- **Ernährung** - Meine Ernährung ist nicht die schlechteste, bietet aber trotzdem noch Verbesserungspotenzial. Ich trinke sehr selten Alkohol oder Süßgetränke und esse auch meistens Gesund zu Hause. Ich gehe meiner Meinung nach am Wochenende zu oft ungesund auswärts essen. Einmal alle ein bis zwei Wochen ins Union Dinner in Basel mit meinen Kollegen zu gehen ist mittlerweile zur Tradition geworden und ich würde ungerne darauf verzichten.

---

---

## KAPITEL 7

---

# INTERVIEW MIT KATHRIN FAVERO VOM BAG

Wir haben dem BAG angerufen um nachzufragen, ob es mögliche wäre, dass wir ein Interview mit ihnen durchführen können. Darauf verwies uns eine Mitarbeiterin auf eine Informationsmail namens "media@bag.admin.ch". An diese Mail haben wir schlussendlich alle Fragen geschickt. Eine Woche später erhielten wir eine ausführliche Antwort des BAGs.

Das Interview mit den original-Fragen, sowie Antworten sind im Anhang zu finden.

### 7.1. Kernpunkte eines gesunden Lebensstils

Wir haben das BAG gefragt, was ihrer Meinung nach die Kernpunkte eines gesunden Lebensstils sind. Darauf antworteten sie kurz und knackig, dass für sie Achtsamkeit, Freude an dem was man tut, ausreichend Bewegung, ausgewogene Ernährung, kein Tabak und wenig Alkohol als wichtige Träger für einen gesunden Lebensstils sind.

### 7.2. Unsere Unterteilung des Themas

Unser Thema haben wir in 5 Glieder aufgeteilt, Ernährung, Bewegung, Schlaf, Gewohnheiten und Zeitmanagement. Nun wollten wir vom BAG wissen, was sie von unserer Gliederung halten. Das BAG meinte dazu, dass es schon sehr gut durchdacht ist und ergänzte bei den Gewohnheiten noch folgendes "Bei den Gewohnheiten versucht man mit der Verhaltensökonomie die «gesunde Wahl» zu erleichtern, d.h. z.B. beim gewohnten Weg zum Schulzimmer die Wahl zur Benutzung der Treppe zu erleichtern, in dem vor Ort, im Moment der Entscheidung, ein Hinweis (Poster, Tafel, Treppen Verschönerung, etc) erscheint, der einem bewusst macht, dass man die Treppe nehmen soll anstelle des Lifts." Damit meinen sie, dass

man die Gewohnheit steuern kann damit man sich für die gesündere Variante entscheidet. Zudem fehlt dem BAG das Soziale, welches der psychischen Gesundheit sehr gut tut, wie z.B. Freunde, Austausch, Spiel und Freude.

In Bezug auf das Soziale kam das Thema auf mit der Definition der WHO "Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen." [19]

Laut BAG hat die WHO bei dieser Definition auch an das Soziale gedacht. Damit wird gemeint, dass zum Beispiel im Bereich strukturelle Bewegungsförderung (Förderung von körperlicher Aktivität über das gebaute Umfeld wie z.B. Fussgänger- und Velowege) darauf geachtet wird, dass bei der Quartiergestaltung das soziale Leben auch gefördert wird. Dies hat einen positiven Einfluss auf die Psyche der Anwohner. Ebenfalls ist es auch eine Motivation für mehr Bewegung, da man sich dadurch in einer schönen, naturnahen und sicheren Umgebung aufhalten kann und dabei vielleicht auch noch Menschen antrifft.

### **7.3. Rolle der Ernährung**

Die Frage lautete, was für eine Rolle die Ernährung bei einem gesunden Lebensstil hat. Dabei konnte uns das BAG nicht gross weiterhelfen, jedoch verwiesen sie uns zu einer anderen Fachstelle. Dabei haben sie uns eine Ansprechpartnerin des Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen gegeben. Leider konnten wir sie aber nicht befragen. Ebenfalls hat uns das BAG eine Webseite beigefügt auf der man sich nochmals gründlich in Bezug auf Ernährung informieren kann.

<https://www.sge-ssn.ch/>

### **7.4. Probleme bei ungesunder Ernährung**

Wir stellten dem BAG die Frage, was für Probleme ein ungesunder Lebensstil mit sich bringt. Ihre Antwort darauf war, dass es kurzfristig nicht bemerkbar sei, jedoch gibt es über einen längeren Zeitraum grosse Probleme. So kann man Übergewichtig werden, Herz-Kreislauf Erkrankungen und Diabetes bekommen, bis zum frühzeitigen Tod. Für mehr Informationen verwiesen sie und auf folgende Webseite:

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-nicht-uebertragbare-krankheiten.html>

### **7.5. Benötigte Bewegung**

Als nächstes haben wir dem BAG die Fragen gestellt, wie viel Bewegung man braucht und was für eine Art von Bewegung sie uns empfehlen. Dabei sagten sie, dass die Bewegungsempfehlung je nach Bevölkerungsgruppe unterschiedlich sei. Für eine genaue Empfehlung haben sie uns auf folgende Seite verwiesen:

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention>

n/bewegungsfoerderung/bewegungsempfehlungen.html

Auf dieser Seite sind sämtliche Informationen zur Bewegungsempfehlung rund um die Altersgruppe.

## 7.6. Definition und individuelle Ansicht

Unsere Fragestellung lautete, ob es für das BAG eine Definition von "Gesund" gibt und wie sehr diese abhängig von Person zu Person ist. Bei der Definition verwiesen sie uns auf die Definition des WHO's "Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen." [19] In Bezug auf die Abhängigkeit zwischen verschiedenen Personen gaben sie uns die Auskunft, dass die eigene Wahrnehmung je nach Person individuell und ganz anders wahrgenommen wird. Was das BAG jedoch beobachtet hat ist, dass sich ältere Personen in der Schweiz häufig noch sehr gesund fühlen. Der Zusammenhang besteht darin, dass die ältere Altersklasse sich gegenseitig untereinander vergleichen und nicht mit jüngeren Personen. Ebenfalls haben sie uns einen Artikel mitgeliefert, welcher sich auf die Selbstwahrnehmung der Schweizer Bevölkerung und deren Gesundheitszustand bezieht. Folgend der Link dazu:

<https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/querschnittsthemen/wohlfahrtsmessung/wohlfahrt/gesundheit/gesundheitszustand.html>

## 7.7. Unterschiede der Altersgruppe

Dem BAG haben wir die Frage gestellt, ob es Unterschiede zwischen verschiedenen Altersgruppen gibt und wenn ja, ob sie dazu ein paar Beispiele hätten. Hierbei hat sich das BAG auf die Jugend und deren Entwicklung bis zum Erwachsensein thematisiert. Zitat BAG: "Ja, z.B. ist das Gehirn in der Jugend immer noch in Entwicklung. Auf der einen Seite entwickeln sich wichtige Fähigkeiten wie die Kontrolle von Emotionen (es ist nicht nur ein Lernprozess sondern das Gehirn entwickelt physiologisch den Teil welchen es dazu braucht). Auf der anderen Seite ist ihr Gehirn empfindlicher auf Psychoaktive Substanzen und trägt eher Schäden davon als das Gehirn von erwachsenen Personen." Damit spricht es zugleich auch der Konsum von Suchtmittel, Drogen und Alkohol an. Dieser kann in jungen Jahren noch Schäden in der Entwicklung hervorrufen, welche diverse Folgen haben könnte.

## 7.8. Gesunder Lebensstil in jungen Jahren

Wir haben das BAG gefragt, wieso ein gesunder Lebensstil in jungen Jahren (Kind/Jugendlicher) schon wichtig ist. Darauf gaben sie uns die Antwort, dass es wichtig ist, dass sich die Kinder und Jugendlichen gesund ernähren und Sport treiben. Der Grund dafür ist, dass man in diesem Alter Gewohnheiten schnell annimmt und wenn gute Erfahrungen gemacht werden, werden diese auch weitergeführt. In Zukunft werden diese positiven Einflüsse, sei es im Sport oder der Ernährung, unbewusst ein Teil dieser Person sein. Das heisst sie wird automatisch Sport machen wollen oder auch gesünder essen wollen.

## 7.9. Gesunde Gesellschaft

Unsere Frage lautete, ob das BAG die Lebensweise der Bevölkerung als gesund einstuft oder nicht. Darauf konnten sie leider keine Antwort liefern. Wir konnten jedoch mit eigenen Recherchen herausfinden, dass die Gesundheit der Schweizer Bevölkerung (Stand 2017) in einem relativ guten Zustand ist. Im Anschluss der Link zu der Seite mit allen weiteren Informationen zu diesem Thema.

## 7.10. Unternehmungen des BAGs und deren Kampagnen

Zuletzt haben wir das BAG gefragt was es alles für die Gesundheit der Bevölkerung unternimmt und was es für Kampagnen dazu gibt. Darauf lautete die Antwort, dass alles, was das BAG tut der Gesundheit der Bevölkerung nutzen soll. Dabei zeigten sie uns einige Links auf, welche die Gesundheitsförderung oder auch die Sucht thematisieren. Nachfolgend die Links zu den Informationsseiten:

- **Gesundheitsförderung & Prävention**

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention.html>

- **Sucht & Gesundheit**

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/sucht-und-gesundheit.html>

Auf die Anfrage bezüglich der Kampagnen haben sie uns ebenfalls einige Informationsseiten mit diversen Kampagnen geschickt. Aktuell haben sie eine Kampagne am laufen, welche sich mit dem ständigen Sitzen befasst und einem dazu ermuntert immer wieder zu stehen. Der Link zu der Kampagne lautet:  
<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention/bewegungsfoerderung/auf-stehen.html>



Abbildung 7.1.: Gesundheitszustand der Schweizer Bevölkerung

<https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheit/gesundheitszustand.html>

Ebenfalls haben sie zwei abgeschlossene Kampagnen. Zum einen die Alkoholprävention und zum anderen die Tabakprävention:

- **Alkoholprävention (abgeschlossene Kampagne)**

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/kampagnen/alkoholpraeventionskampagne.html>

- **Tabakprävention (abschlossene Kampagne)**

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/kampagnen/tabakpraeventionskampagne.html>

---

---

## KAPITEL 8

---

# PROJEKT

### 8.1. Einführung

Neben der fachlichen Auseinandersetzung mit dem Thema “gesunder Lebensstil”, haben wir ein Projekt durchgeführt.

In diesem Projekt wollen wir selbst erfahren, was wir für Veränderung, sowie Unterschiede bemerken, wenn wir gesund leben.

Die “*Einschränkungen*” für ein gesunden Lebensstil, haben wir anhand, der vorherigen Kapiteln bestimmt. Zusätzlich haben wir versucht, diese möglichst alltagstauglich zu definieren. Auf die “*Einschränkungen*” gehen wir später noch genauer ein.

Dieses Projekt haben wir insgesamt vier Wochen im Zeitraum vom *21.10.2020* bis *17.11.2020* durchgeführt.

#### 8.1.1. Vorheriger Lebensstil

##### Von Dario Grob

Wie schon im Kapitel 5.2.1 angesprochen, habe ich über eine länger Zeit nicht auf einen gesunden Lebensstil geachtet. In den letzten Sommerferien haben ich beschlossen, mich regelmässiger sportlich zu betätigen und einen Schlafrhythmus zu etablieren.

In den Herbstferien bin ich jedoch in alte Muster zurückgefallen. Ein normaler Arbeitstag hat folgendermassen ausgesehen.

Ich gehe ca. um 02:45 Uhr ins Bett und muss um 08:15 Uhr aufstehen. Somit schlafe ich durchschnittlich 5h 30min pro Nacht. Dadurch bin den ganzen Tag sehr müde und trinke viel Energydrinks und Kaffee um mich wach zu halten.

Über den Mittag esse ich auswärts. Dies ist oft Fast Food und eher ungesund.  
Bis um 18:30 Uhr arbeite ich und gehe daraufhin nach hause. Das Abendessen Zuhause ist oft gesund, da meine Mutter kocht und auf eine gesunde Ernährung achtet.  
In meiner Freizeit game ich sehr viel oder schaue Serien und bewege mich somit nicht viel.  
Die Hausaufgaben, das Lernen auf Tests, sowie das Arbeiten an Projekten schiebe ich solang es geht vor mir her. Dadurch bin ich vor den Schultagen sehr in Stress.  
Den ganzen Tag durch mache ich regelmässig Pausen und rauche dazu eine Zigarette oder nehme ein Snus. Durchschnittlich rauche ich am Tag 10 Zigaretten und nehme 3 - 4 Snus.  
Durch meinen Lebensstil habe ich negative Folgen. Ich habe oft starke Rückenschmerzen durch das viele Sitzen und der fehlenden Bewegung, bin oft sehr müde dadurch, dass ich sehr wenig schlafende und nehme in letzter Zeit an Gewicht zu.

### **Von Bastian Büeler**

Früher habe ich immer wenig geschlafen und bin ca. zwischen 24:00-02:00 Uhr schlafen gegangen. Weil ich zu wenig Nachtruhe hatte und mein Körper viel mehr Schlaf gebraucht hätte, war ich am Folgetag oftmals sehr müde. Ebenfalls habe ich immer wieder ungesundes Essen zu mir genommen, wie zum Beispiel Pizza. Zudem habe ich nicht auf die Ernährungspyramide geachtet und einfach irgendwie gegessen. Dazu kam noch die Müdigkeit, welche zusätzlich hungrig machte. Die Aufgaben habe ich mir im Kopf gemerkt und keine ToDo Liste oder sonstiges erstellt und die Bewegung hat seit der Corona Krise ebenfalls stark abgenommen. Alles in allem würde ich sagen, dass mein vorheriger Lebensstil nicht wirklich gesund war.

### **Von Jonas Schultheiss**

Ich habe dieses Thema schon in Kapitel 5.2.3 angesprochen.  
Mitte bis Ende der Sekundarschule habe ich mich etwas gehen lassen. Dies betrifft das ganze Spektrum von Aspekten, in welchen es in unserer Vertiefungsarbeit geht. Sport, Schlaf und so weiter. Nachdem ich es im Unihockeyverein nicht in die U18A geschafft habe, hatte ich keine Lust mehr auf Unihockey. Denn mir blieb nur die Wahl in einen deutlich schlechteren Verein zu wechseln, wo ich niemanden kannte und einen längeren Weg hätte, oder aufzuhören. Dannach machte ich eine Pause vom Sport, bis ich ein Jahr später mit Volleyball in Therwil begann. Dies zog ich zwei Jahre durch, bis ich schlussendlich aufhörte, wegen meiner Körpergrösse (173cm) und weil ich mich meiner Meinung nach zu langsam verbesserte. Ein halbes Jahr später gab ich Unihockey nochmals eine Chance. Ein paar meiner Kollegen sind in einem Verein in Flüh und nahmen mich mit. Ich spielte für ein Semester, bis aufhörte. Ich hatte sehr Probleme mitzuhalten, da ich mit 16 die grandiose Idee hatte, mit dem rauchen anzufangen. In meinem alten Verein war ich noch einer der Besten, wenn es um die Ausdauer ging. Meine Position auf dem Feld war sogar die, die am meisten Ausdauer benötigte. Nun, 3 Jahre später konnte ich nun nur noch zehn Minuten voll mitspielen, bevor meine Lunge zu schmerzen began und ich mich am liebsten übergäben hätte.

Wie schon angesprochen habe ich im Januar 2017 angefangen zu rauchen. Vor dem Begin der Lehre

habe ich zwei Monate lang aufgehört und dachte mir, ich würde nie wieder rauchen. Anfangs der Sommerferien hatte ich allerdings einen *sehr* schlechten Tag, worauf hin ich wieder began. Seither habe ich unzählige Male probiert aufzuhören. Doch habe es bisher nie komplett geschaft. Nach zwei Tagen habe ich extreme Konzentrationsprobleme und werde durch Kleinigkeiten sehr aggressiv. Da diese zwei Aspekte in der Berufsschule oder im Betrieb eher störend sind, habe ich es immer auf die Ferien gelegt. Die Situation mit der Lunge in verbindung mit Sport brachte mich zum Umstieg von Zigarette zu Snus. Ich denke nicht, dass Snus im Allgemeinen weniger schädlich ist, doch ich kann nun aus Erfahrung sagen, dass sich meine Lunge regeneriert hat. Ich kann nun wieder relativ Problemlos joggen gehen. Nun würde ich gerne zu meinem Konsum von koffeinhaltigen Getränken kommen. Während beziehungsweise nach meinen extremen Schlafproblemen ist dieser Konsum geradezu explodiert. Zuvor habe ich an manchen Tagen 250ml zu mir genommen. Doch während und nachdem ist es meist an jedem Tag die gleiche bis die dreifache Menge. Ich war am morgen komplett unbrauchbar ohne das Koffein, weil ich während den Problemen oft nur drei bis sechs Stunden schlief. Dann konnte ich das Problem mit Schlaftabletten in den Griff bekommen. Durch diese konnte ich zwar einschlafen, doch war am Morgen genau so müde wie zuvor. Mittlerweile nehme ich die Tabletten nicht mehr. Doch aus dieser Phase ist nun eine Gewohnheit geworden. Trinke ich mal nicht eines, fühle ich mich unkonzentriert und müde, obwohl ich genug geschlafen habe. Ich fühle mich nicht so müde wie während dem Problem, sondern ich spüre einfach, dass mir etwas fehlt.

## 8.1.2. Was machen wir?

### Ernährung

In unserem Projekt achten wir auf unser Ernährung. Dabei richten wir uns nach der Definition aus dem Kapitel "Ernährung".

Unser Ernährung dokumentieren wir in der App "Lifesum". In dieser App sind "alle" Lebensmittel und Nahrungsmittel hinterlegt. Dazu liefert die App eine kurze Zusammenfassung, ob ein Nahrungsmittel gesund ist und was für Inhaltsstoffe dies hat. Neben dem Dokumentieren unserer Ernährung, konnten wir uns an Rezeptvorschläge der App orientieren, falls wir etwas kochen mussten.

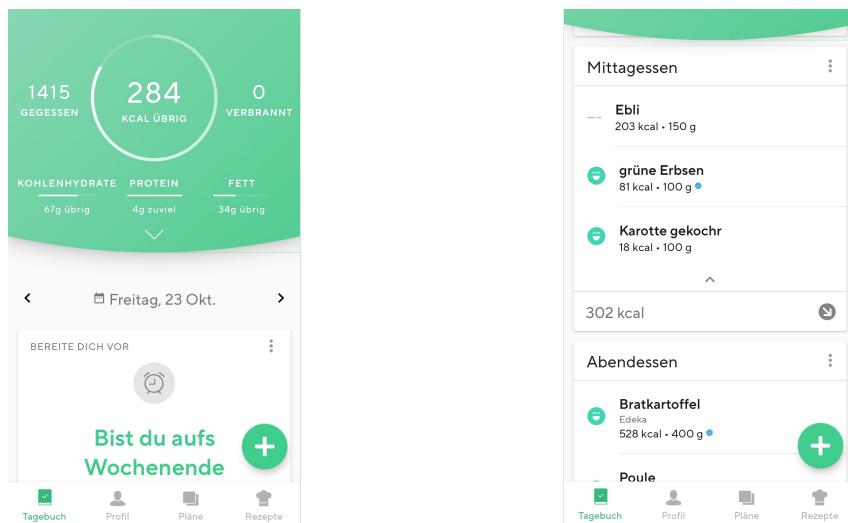


Abbildung 8.1.: Screenshots der App "Lifesum"

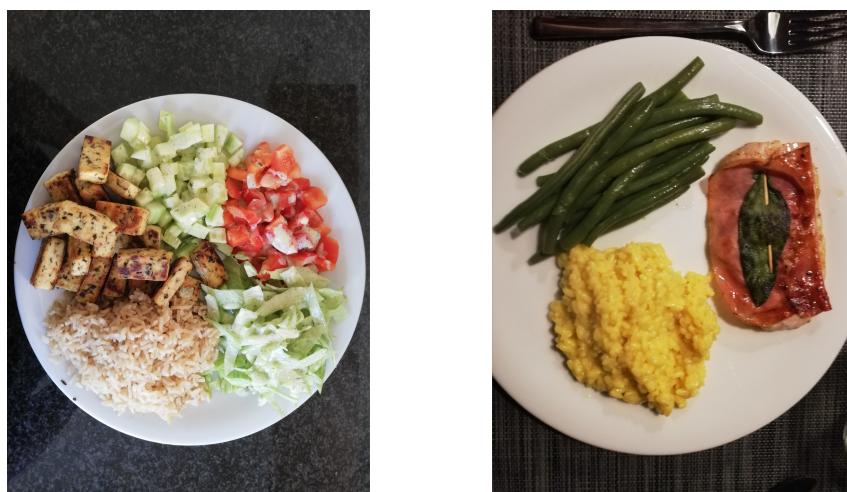


Abbildung 8.2.: Beispiele einer Mahlzeit

## Bewegung

Zu einem gesunden Lebensstil gehört auch eine gewisse Bewegung, damit wir fit bleiben. Dies haben wir auch in unserem Projekt berücksichtigt und umgesetzt. Unsere Punkte bezüglich der Bewegung waren: Regelmässigkeit, Strukturierung, sowie Abwechslung. Mit diesen Punkten sind wir herangegangen und haben uns einen Plan aufgestellt, was wir machen wollen und in welchen Abständen wir die Übungen durchführen wollen. Somit haben wir eine Strukturierung und eine Regelmässigkeit in das Ganze hereingebracht. Für die Abwechslung haben wir uns entschieden auf verschiedene Arten zu trainieren, damit wir insgesamt nicht nur zum Beispiel die Muskulatur trainieren, sondern auch die Ausdauer. Dafür haben wir einen Plan zusammengestellt, welchen wir jede Woche durchführen werden. Diesen kann man in der folgenden Tabelle anschauen:

## Bewegungs- / Fitnessplan

---

### Tag    Übung

---

- 1    **Pull, Legs:** Rücken, Beine, Bizeps, Sixpack
  - 2    Keine -> Pause
  - 3    **Push:** Brust, Schulter, Trizeps, Sixpack
  - 4    Keine -> Pause
  - 5    **Ausdauer:** HIIT + Joggen/Seilspringen
  - 6    Keine -> Pause
  - 7    Keine -> Pause
- 

Die Übungen haben wir von einem Youtuber namens Sascha Huber, welcher ein Spezialist im Bereich Fitness und Ernährung ist. Ebenfalls haben wir ein HIIT Workout von der Youtuberin Pamela Reif, welche ebenfalls sehr bekannt für ihre Kenntnisse im Sport und Ernährungsbereich ist. Bei den Übungen haben wir uns vor allem darauf fokussiert, dass sie möglichst alltagstauglich sind und man nicht viel Vorahnung dafür braucht. Deswegen wird in den Videos entweder mit dem Körpergewicht oder mit Kurzhanteln gearbeitet. Die Auswahl der Videos belief sich darauf, dass wir praktisch alle Trainingsvideos von Sascha Huber nahmen. Der Grund dafür war, dass er die Übungen am Besten erklärte sowie vorzeigte. Auch kam man schnell zurecht und das volle Bewegungsprogramm wurde abgedeckt.

## Genauer Bewegungs- und Fitnessplan

---

Muskelgruppe	Links
Pull, Legs, Sixpack	<a href="https://m.youtube.com/watch?v=B1qXC1qlzca">https://m.youtube.com/watch?v=B1qXC1qlzca</a> <a href="https://m.youtube.com/watch?v=vwLV2sCSQEo">https://m.youtube.com/watch?v=vwLV2sCSQEo</a> <a href="https://m.youtube.com/watch?v=bcH-qcnpy20">https://m.youtube.com/watch?v=bcH-qcnpy20</a> <a href="https://m.youtube.com/watch?v=8Tdk6k3TBpk">https://m.youtube.com/watch?v=8Tdk6k3TBpk</a> <a href="https://m.youtube.com/watch?v=iBHhj6AQ75I">https://m.youtube.com/watch?v=iBHhj6AQ75I</a>
Push, Sixpack	<a href="https://m.youtube.com/watch?v=B1qXC1qlzca">https://m.youtube.com/watch?v=B1qXC1qlzca</a> <a href="https://m.youtube.com/watch?v=HnU27M-7NXU">https://m.youtube.com/watch?v=HnU27M-7NXU</a> <a href="https://m.youtube.com/watch?v=4JZxm_qJPUC">https://m.youtube.com/watch?v=4JZxm_qJPUC</a> <a href="https://m.youtube.com/watch?v=-QRYwdtDpGI">https://m.youtube.com/watch?v=-QRYwdtDpGI</a> <a href="https://m.youtube.com/watch?v=iBHhj6AQ75I">https://m.youtube.com/watch?v=iBHhj6AQ75I</a>
Ausdauer	<a href="https://youtu.be/VOPtkzDVI5U">https://youtu.be/VOPtkzDVI5U</a> oder <a href="https://youtu.be/06cwQlikBEA">https://youtu.be/06cwQlikBEA</a> danach entweder Joggen (x)min oder Seilspringen (x)min

---

## Schlaf

Wir haben die Unterthemen des Mindmaps in Bezug auf Schlaf genommen und dazu einige Regeln aufgestellt, welche wir während unseres Projekt stets befolgen mussten.

Auf dem Mindmap haben wir folgende Punkte aufgezeigt: Qualität, Rhythmus, feste Ruhezeit und elektrische Ruhezeit.

Unsere Umsetzung der einzelnen Themen war wie folgt:

- **Qualität**

Um die Qualität des Schlafs zu verbessern haben wir eine Regel aufgestellt, dass man nur im Bett ist um zu schlafen. Sonstige Aktivitäten, wie zum Beispiel Entspannen, Unterhaltungsmedien anschauen und sonstige werden an anderen Orten getätigter. Der Grund dieser Regel ist die Wertschätzung und Einzigartigkeit des Bettes. Laut der Uni Münster ist dies sehr wichtig, damit der Körper nichts durcheinander bringt. Er weiss durch diese Regel genau, dass das Bett nur zum Schlafen ist. Dies wird alles von unserem Unterbewusstsein dementsprechend wahrgenommen.

- **Rhythmus**

Ein fester Schlafrhythmus ist sehr wichtig für unseren Körper. Laut der Uni Münster erleichtert es den Körper sich auf feste Zeiten einzustellen und stärkt die innere Uhr. Dies hat zur Folge, dass der Körper weiß, wann es Zeit ist ins Bett zu gehen und wann man wieder aufwachen sollte. Wir hatten uns ebenfalls einen Rhythmus gesetzt. Dieser war individuell, jedoch war er abhängig von der festen Ruhezeit, welche mindestens 7h und 30min entsprach.

- **Feste Ruhezeit**

Unsere Umsetzung der festen Ruhezeit entsprach einer festen Zeit welche wir definierten. Wir haben uns dabei nicht auf feste "Bettzeiten" und "Aufstehzeiten" geeinigt sondern jeglich auf einen festen Wert, welchen man pro Nacht mindestens schlafen muss. Unsere feste Ruhezeit waren demnach mindestens 7 Stunden und 30 Minuten pro Nacht. Alles über dieser Zeit ist gut, unter diese sollte man jedoch nicht fallen.

- **Elektrische Ruhezeit**

Als elektrische Ruhezeit definierten wir 30 Minuten. Diese Zeit ist direkt vor dem Schlafen und dient zur Entspannung des Körpers. Wir wollten damit unseren Körper vor dem Blaulicht von den elektrischen Geräten schützen, damit wir einen besseren Schlaf haben und besser einschlafen können. Diese Zeit war aber nicht in die feste Ruhezeit von 7h und 30min miteinbezogen, sondern wurde darauf gerechnet. Dadurch waren wir bei einer Ruhezeit von 8h, sowie einer Schlafenszeit von mindestens 7h und 30min.

## Zeitmanagement

Auch auf das Zeitmanagement möchten wir in unserem Projekt eingehen. Die Methode 'Bullet Journaling' wird in Kapitel 8.1.2 genau beschrieben. Wir werden folgende Methoden Anwenden:

Kandidat	Angewandte Methode
Dario Grob	ToDo Liste
Bastian Büeler	ToDo Liste
Jonas Schultheiss	Bullet Journaling und White Board

Das verwenden dieser Methoden sollte unseren Stress verringern und uns unter anderem bei der Erstellung dieser Vertiefungsarbeit helfen. Dario und Bastian haben sich die Bullet Journaling Methode angesehen. Für sie ist es allerdings nicht den Auwand wert, daher machen sie ToDo-Listen mit dem Smartphone. Dies reicht vollkommen aus. Da ich schon seit dem Frühling Bullet Journaling betreibt, wird er dies so weiterführen.

## Gewohnheiten

Wir versuchen in unserem Projekt "schlechte" Gewohnheiten möglichst zu vermeiden und "gute" Gewohnheiten zu etablieren. Dabei legen wir den Fokus auf die Gewohnheiten, welche wir in Kapitel "Gewohnheiten" angeschaut haben.

Da es sehr schwer ist mit schlechten Gewohnheiten, wie zum Beispiel dem Rauchen, verbieten wir diese nicht ganz. Das Ziel ist es ein besseres Bewusstsein für diese Gewohnheiten zu erhalten und die Regelmässigkeit zu minimieren.

## Bullet Journaling

Das Dokumentieren der Vergangenheit, organisieren der Gegenwart und die vorbereitung auf die Zukunft.

Dies Klingt nach einer Herausforderung, die uns allen bekannt vorkommt.

Ryder Carroll, ein in New York lebender Designer, machte sich mit seinem Notizbuch auf den Weg, dieses Problem frontal anzugehen. Vor etwa acht Jahren entwickelte Ryder das Bullet Journal, ein analoges System, das als ToDo-Liste, Tagebuch, Notizbuch und Skizzenbuch konzipiert war. Dabei konzipierte er vier Aspekte, welche das Grundgerüst des Bullet Journals bilden [12] :

- **Rapid logging** - Ein System, mit dem sich sehr schnell Notizen machen lassen, indem Seitenzahlen, Titel und verschiedene Aufzählungszeichen verwendet, um Schritte, die bei Aufgaben unternommen werden müssen, zu unterscheiden.
- **Module** - Erlauben es, die Notizen, die gemacht werden, auf verschiedene Weise zu organisieren. Am Anfang gibt es eine Seite, auf der die Titel für alle Einträge hinzugefügt werden, damit später schnell darauf zurückgegriffen werden kann.
- **Monthly log** - Ein Kalender und eine monatliche ToDo-Liste.
- **Migration** - Migration von Aufgaben von einer Woche oder einem Monat auf die nächste.

Ich verwende bei meinem persönlichen Journal folgende Module:

- **Index** - Dient als Inhaltsverzeichnis des Buches.
- **A year at a glance** - Analog erstellter Jahreskalender. Bietet nur wenig Raum für Tageseinträge und sollte daher für spezielle Dinge wie Ferien, Geburtstage oder anderes verwendet werden.
- **A month at a glance** - Ein Monatskalender. Anfangs des Monates werden alle Einträge vom Jahreskalender in diesen übernommen. Auf dieser Übersicht bietet sich nun mehr Platz, um einzelne Aufgaben oder Ereignisse zu vermerken.
- **Check-in** - Dies ist der Tagebuch Teil meines Journals, wo ich mein Herz ausschreibe. Der Abschnitt ist aufgeteilt in drei Teile:
  - **Emotionally -> How do I feel?** - Dokumentiert meine allgemeine Gefühlslage.
  - **Physically -> How's my body doing?** - Dokumentiert, ob ich Probleme mit meinem Körper habe oder Fortschritt zu bereits vorhandenen Problemen.

- **Spiritually -> Am I aligned with what's important to me?** - Dokumentiert, ob ich auch wirklich das mache, was mir wichtig ist, beziehungsweise mich zu meinem gewünschten Ziel bringt.
- **Brain dumb** - Jedes mal, wenn mir einfällt, dass ich noch etwas machen muss, schreibe ich es hier ein. Diese zwei Seiten dienen als monatliche ToDo-Liste. Damit nichts vorhandenes verloren geht, migriert man zu begin die Einträge von vergangenem Monat.
- **Gratitudes** - Hier probiere ich jeden Tag drei Dinge aufzuschreiben, auf die ich dankbar bin.
- **Week at a glance** - Dies ist der Abschnitt, der am nächsten zum Geschehen ist. Zu begin werden alle Einträge aus der Monatsübersicht genommen und vermerkt. Dannach migriert man Aufgaben aus dem Brain dumb und teilt sich auf, wann man welche Arbeit erledigt. Mit speziellen Zeichen kann vermerkt werden, ob es sich um ein Ereignis, eine Aufgabe, eine Notiz oder anderes handelt. Ist zum Beispiel eine Aufgabe fertig, wird sie mit einem Kreuz markiert. Verschiebt man stattdessen eine Aufgabe, wird sie mit einem '>' markiert.

Ich habe mich dabei sehr inspiriert von diesem Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZK5VUuxGYr0>

Seither habe ich es nun mehrere Monate verwendet und es nach meinen Bedürfnissen angepasst.

## 8.2. Auswertung

Während des Projekts haben wir diverse Tools benutzt, um unser Verhalten aufzuzeichnen. Eines davon war der Gesundheitsfragebogen, bei welchem wir über vier Seiten mit Fragen fest hielten, wie es uns geht, wie viel wir geschlafen haben, sowie unserer Ernährung und noch einige andere Fragen. In diesem Abschnitt werden wir uns den Fragen dieses Dokuments widmen. Dabei können je nach Person andere Themen ausgewertet werden, da jede Person, die für sich wichtigsten drei, Fragen heraussucht.

## 8.3. Von Dario Grob

### 8.3.1. Snus- und Zigarettenkonsum

Mein Snus- und Zigarettenkonsum hat sich über die Projektzeit relativ stark verändert. Dazu habe ich aus den Tagebuchdaten ein Diagramm erstellt.

### 8.3.2. Anzahl Stunden schlaf pro Nacht

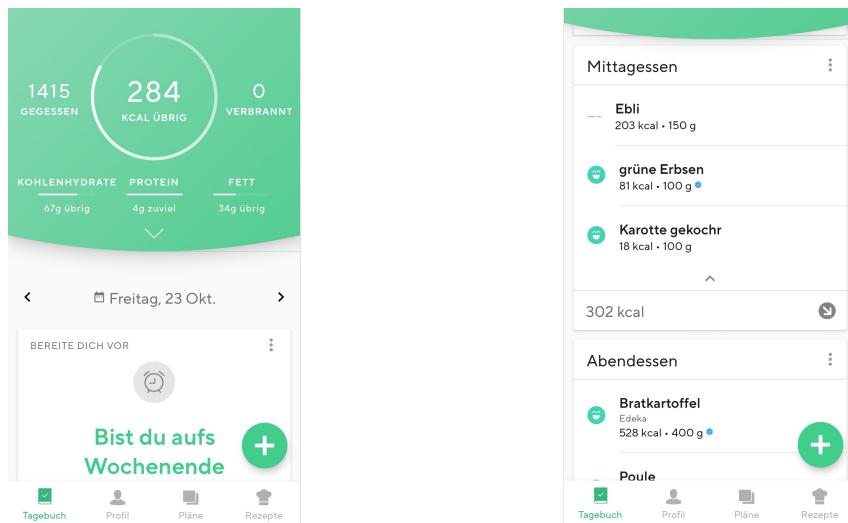


Abbildung 8.3.: Screenshots der App “Lifesum”

## 8.4. Von Bastian Büeler

### 8.5. Von Jonas Schultheiss

Die drei Bereiche unseres Fragenbogens, die mich am meisten interessierten waren, der Snus- und Tabakkonsum, meine Menge an Schlaf und ob ich vor dem schlafen gehen eine elektronische Ruhezeit hatte.

#### 8.5.1. Snus- und Tabakkonsum

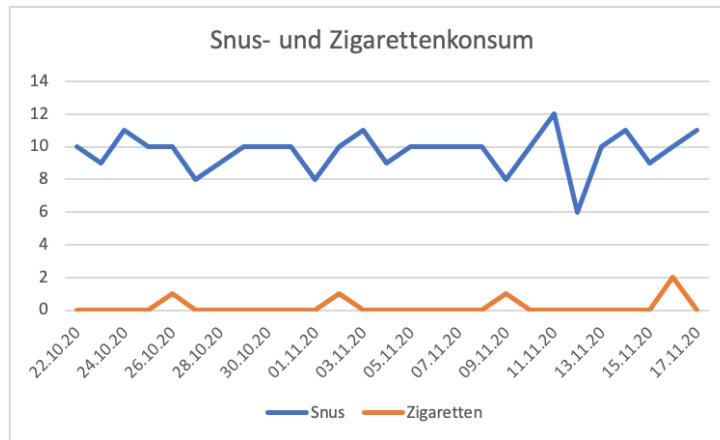


Abbildung 8.4.: Liniengrafik meines Tabakkonsums

In dieser Graphik sieht man recht deutlich, was ich in Kapitel 8.1.1 angesprochen habe. Seit meinen Erfahrungen im Unihockey, wo ich sehr Lungenprobleme hatte, bin ich praktisch ganz auf Snus umgestiegen. Nach wie vor konsumiere ich acht bis zwölf Snus am Tag und konnte den Konsum weder von

der Stärke noch von der Menge einschränken. Was man auch deutlich sieht ist, dass ich nur noch an Schultagen geraucht habe.

### 8.5.2. Menge an Schlaf

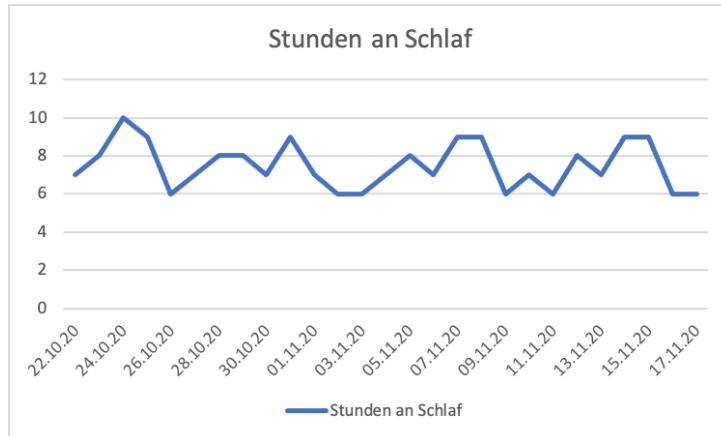


Abbildung 8.5.: Liniengrafik meiner Menge an Schlaf

Hier ist meine Menge an Schlaf abgebildet. Im Grunde sieht man, dass ich meist genug schlafe. Was allerdings auch deutlich wird ist, dass ich immer wieder vom Sonntag auf den Montag Probleme habe. Mir fällt es schwer, nachdem ich am Wochenende 9-10 Stunden geschlafen habe, wieder pünktlich einzuschlafen, weswegen ich oft am Montag sehr müde bin.

### 8.5.3. Elektronische Ruhezeit

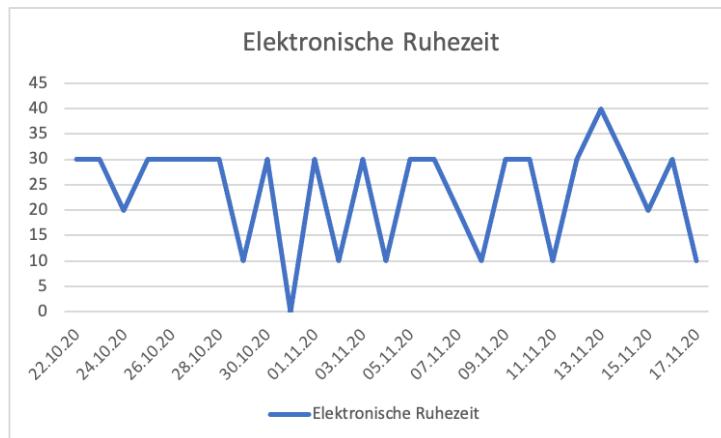


Abbildung 8.6.: Liniengrafik meiner Ruhezeit

Über diesen Graphen bin ich stolz. Vor dem Projekt war mir schon bewusst, dass eine elektronische Ruhezeit vor dem Schlafen wichtig ist. Ich konnte es mir aber leider nicht zu einer Gewohnheit machen.

Hier sieht man, dass es mir während dem Projekt sehr gut gelungen ist. Ich konnte es nur an einem Tag nicht einhalten.

## 8.6. Unsere Erfahrungen im Projekt

---

---

## KAPITEL 9

---

# UMFRAGE

Curabitur consectetur. Suspendisse vel felis. Ut lorem lorem, interdum eu, tincidunt sit amet, laoreet vitae, arcu. Aenean faucibus pede eu ante. Praesent enim elit, rutrum at, molestie non, nonummy vel, nisl. Ut lectus eros, malesuada sit amet, fermentum eu, sodales cursus, magna. Donec eu purus. Quisque vehicula, urna sed ultricies auctor, pede lorem egestas dui, et convallis elit erat sed nulla. Donec luctus. Curabitur et nunc. Aliquam dolor odio, commodo pretium, ultricies non, pharetra in, velit. Integer arcu est, nonummy in, fermentum faucibus, egestas vel, odio. Sed commodo posuere pede. Mauris ut est. Ut quis purus. Sed ac odio. Sed vehicula hendrerit sem. Duis non odio. Morbi ut dui. Sed accumsan risus eget odio. In hac habitasse platea dictumst. Pellentesque non elit. Fusce sed justo eu urna porta tincidunt. Mauris felis odio, sollicitudin sed, volutpat a, ornare ac, erat. Morbi quis dolor. Donec pellentesque, erat ac sagittis semper, nunc dui lobortis purus, quis congue purus metus ultricies tellus. Proin et quam. Class aptent taciti sociosqu ad litora torquent per conubia nostra, per inceptos hymenaeos. Praesent sapien turpis, fermentum vel, eleifend faucibus, vehicula eu, iacus. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Donec odio elit, dictum in, hendrerit sit amet, egestas sed, leo. Praesent feugiat sapien aliquet odio. Integer vitae justo.

## **Teil III.**

# **Schlussbetrachtung**

---

---

## KAPITEL 10

---

### REFLEXION

Curabitur consectetur. Suspendisse vel felis. Ut lorem lorem, interdum eu, tincidunt sit amet, laoreet vitae, arcu. Aenean faucibus pede eu ante. Praesent enim elit, rutrum at, molestie non, nonummy vel, nisl. Ut lectus eros, malesuada sit amet, fermentum eu, sodales cursus, magna. Donec eu purus. Quisque vehicula, urna sed ultricies auctor, pede lorem egestas dui, et convallis elit erat sed nulla. Donec luctus. Curabitur et nunc. Aliquam dolor odio, commodo pretium, ultricies non, pharetra in, velit. Integer arcu est, nonummy in, fermentum faucibus, egestas vel, odio. Sed commodo posuere pede. Mauris ut est. Ut quis purus. Sed ac odio. Sed vehicula hendrerit sem. Duis non odio. Morbi ut dui. Sed accumsan risus eget odio. In hac habitasse platea dictumst. Pellentesque non elit. Fusce sed justo eu urna porta tincidunt. Mauris felis odio, sollicitudin sed, volutpat a, ornare ac, erat. Morbi quis dolor. Donec pellentesque, erat ac sagittis semper, nunc dui lobortis purus, quis congue purus metus ultricies tellus. Proin et quam. Class aptent taciti sociosqu ad litora torquent per conubia nostra, per inceptos hymenaeos. Praesent sapien turpis, fermentum vel, eleifend faucibus, vehicula eu, iacus. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Donec odio elit, dictum in, hendrerit sit amet, egestas sed, leo. Praesent feugiat sapien aliquet odio. Integer vitae justo.

---

---

## KAPITEL 11

---

# FAZIT

Ich denke ich kann für uns alle sprechen, wenn ich sage, dass wir einiges gelernt haben. Wir hatten vor der Arbeit grossen Respekt davor, dass wir wahrheitstreue Quellen finden müssen. Ein grosser Teil von unserer Informationen ist schlussendlich von BAG gekommen. Daher vertrauen wir diesen Informationen sehr.

Was wir aus der Informationsbeschaffung schliessen, ist, dass sich Menschen nicht zu sehr von irgendwelche Websites oder Influencern beeinflussen sollten. Schlussendlich geht es bei Websites nur darum, den Traffic zu erhöhen und/oder Produkte zu verkaufen. Influencer sind ausserdem dafür bekannt ihre Bilder bis ans Limit zu editieren und Werbeverträge von un seriösen Firmen anzunehmen.

Wir finden, dass sich für die Allgemeinheit lohnt, den Rat des BAG's zu befolgen. Dies reicht vollkommen aus für die meisten Menschen. Sollte man gesundheitliche Probleme haben oder ein exaktes Ziel erreichen wollen, empfehlen wir Experten aufzusuchen.

Abhängigkeiten, wie in unserem Fall Tabakwaren, sind schwer zu beenden. Dario und ich haben uns vorgenommen den Konsum von Tabakwaren stark zu reduzieren. Wir konnten dies nicht so umsetzen, wie wir es wollten. Auch bei diesem Punkt empfehlen wir, sich helfen zu lassen.

Uns allen gelang es gut, auf unseren Schlaf zu achten. Laut den Zahlen haben wir alle meistens genug geschlafen. Auch bei der Ernährung lief es wie geplant. Einzelne Ausnahmen wurden allerdings gemacht.

Nach einem Monat mit gesunder Ernährung, genügend gutem Schlaf,

---

---

## KAPITEL 12

---

# SCHLUSSBETRACHTUNG

### 12.1. Von Dario Grob

Curabitur consectetur. Suspendisse vel felis. Ut lorem lorem, interdum eu, tincidunt sit amet, laoreet vitae, arcu. Aenean faucibus pede eu ante. Praesent enim elit, rutrum at, molestie non, nonummy vel, nisl. Ut lectus eros, malesuada sit amet, fermentum eu, sodales cursus, magna. Donec eu purus. Quisque vehicula, urna sed ultricies auctor, pede lorem egestas dui, et convallis elit erat sed nulla. Donec luctus. Curabitur et nunc. Aliquam dolor odio, commodo pretium, ultricies non, pharetra in, velit. Integer arcu est, nonummy in, fermentum faucibus, egestas vel, odio. Sed commodo posuere pede. Mauris ut est. Ut quis purus. Sed ac odio. Sed vehicula hendrerit sem. Duis non odio. Morbi ut dui. Sed accumsan risus eget odio. In hac habitasse platea dictumst. Pellentesque non elit. Fusce sed justo eu urna porta tincidunt. Mauris felis odio, sollicitudin sed, volutpat a, ornare ac, erat. Morbi quis dolor. Donec pellentesque, erat ac sagittis semper, nunc dui lobortis purus, quis congue purus metus ultricies tellus. Proin et quam. Class aptent taciti sociosqu ad litora torquent per conubia nostra, per inceptos hymenaeos. Praesent sapien turpis, fermentum vel, eleifend faucibus, vehicula eu, iacus. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Donec odio elit, dictum in, hendrerit sit amet, egestas sed, leo. Praesent feugiat sapien aliquet odio. Integer vitae justo.

### 12.2. Von Bastian Büeler

Curabitur consectetur. Suspendisse vel felis. Ut lorem lorem, interdum eu, tincidunt sit amet, laoreet vitae, arcu. Aenean faucibus pede eu ante. Praesent enim elit, rutrum at, molestie non, nonummy vel, nisl. Ut lectus eros, malesuada sit amet, fermentum eu, sodales cursus, magna. Donec eu purus. Quisque vehicula, urna sed ultricies auctor, pede lorem egestas dui, et convallis elit erat sed nulla. Donec luctus.

Curabitur et nunc. Aliquam dolor odio, commodo pretium, ultricies non, pharetra in, velit. Integer arcu est, nonummy in, fermentum faucibus, egestas vel, odio. Sed commodo posuere pede. Mauris ut est. Ut quis purus. Sed ac odio. Sed vehicula hendrerit sem. Duis non odio. Morbi ut dui. Sed accumsan risus eget odio. In hac habitasse platea dictumst. Pellentesque non elit. Fusce sed justo eu urna porta tincidunt. Mauris felis odio, sollicitudin sed, volutpat a, ornare ac, erat. Morbi quis dolor. Donec pellentesque, erat ac sagittis semper, nunc dui lobortis purus, quis congue purus metus ultricies tellus. Proin et quam. Class aptent taciti sociosqu ad litora torquent per conubia nostra, per inceptos hymenaeos. Praesent sapien turpis, fermentum vel, eleifend faucibus, vehicula eu, iacus. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Donec odio elit, dictum in, hendrerit sit amet, egestas sed, leo. Praesent feugiat sapien aliquet odio. Integer vitae justo.

### **12.3. Von Jonas Schultheiss**

Curabitur consectetur. Suspendisse vel felis. Ut lorem lorem, interdum eu, tincidunt sit amet, laoreet vitae, arcu. Aenean faucibus pede eu ante. Praesent enim elit, rutrum at, molestie non, nonummy vel, nisl. Ut lectus eros, malesuada sit amet, fermentum eu, sodales cursus, magna. Donec eu purus. Quisque vehicula, urna sed ultricies auctor, pede lorem egestas dui, et convallis elit erat sed nulla. Donec luctus. Curabitur et nunc. Aliquam dolor odio, commodo pretium, ultricies non, pharetra in, velit. Integer arcu est, nonummy in, fermentum faucibus, egestas vel, odio. Sed commodo posuere pede. Mauris ut est. Ut quis purus. Sed ac odio. Sed vehicula hendrerit sem. Duis non odio. Morbi ut dui. Sed accumsan risus eget odio. In hac habitasse platea dictumst. Pellentesque non elit. Fusce sed justo eu urna porta tincidunt. Mauris felis odio, sollicitudin sed, volutpat a, ornare ac, erat. Morbi quis dolor. Donec pellentesque, erat ac sagittis semper, nunc dui lobortis purus, quis congue purus metus ultricies tellus. Proin et quam. Class aptent taciti sociosqu ad litora torquent per conubia nostra, per inceptos hymenaeos. Praesent sapien turpis, fermentum vel, eleifend faucibus, vehicula eu, iacus. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Donec odio elit, dictum in, hendrerit sit amet, egestas sed, leo. Praesent feugiat sapien aliquet odio. Integer vitae justo.

## **Teil IV.**

# **Anhang**

## ANHANG A

---

# ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

## ANHANG B

---

## GLOSSAR

---

---

ANHANG C

---

## ABBILDUNGSVERZEICHNIS

4.1 Ein von uns digital erstelltes Mindmap . . . . .	9
6.1 Die Schweizer Lebensmittelpyramide . . . . .	16
6.2 Optimaler Teller . . . . .	17
6.3 Grafik von BAG zur Bewegungsempfehlung von Erwachsenen Menschen. . . . .	18
7.1 Gesundheitszustand der Schweizer Bevölkerung . . . . .	27
8.1 Screenshots der App “Lifesum” . . . . .	32
8.2 Beispiele einer Mahlzeit . . . . .	32
8.3 Screenshots der App “Lifesum” . . . . .	38
8.4 Liniengrafik meines Tabakkonsums . . . . .	38
8.5 Liniengrafik meiner Menge an Schlaf . . . . .	39
8.6 Liniengrafik meiner Ruhezeit . . . . .	39

---

---

## ANHANG D

---

# QUELLENVERZEICHNIS

- [1] Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. *Fleisch, Fisch, Eier & Tofu*. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. URL: [https://www.sge-ssn.ch/media/Stufe\\_Fleisch\\_Fisch\\_Eier\\_Tofu\\_2.pdf](https://www.sge-ssn.ch/media/Stufe_Fleisch_Fisch_Eier_Tofu_2.pdf) (besucht am 23. 11. 2020).
- [2] Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. *Gemüse & Früchte*. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. URL: [https://www.sge-ssn.ch/media/stufe\\_gemuese\\_fruechte.pdf](https://www.sge-ssn.ch/media/stufe_gemuese_fruechte.pdf) (besucht am 23. 11. 2020).
- [3] Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. *Getränke*. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. URL: [https://www.sge-ssn.ch/media/stufe\\_getraenke.pdf](https://www.sge-ssn.ch/media/stufe_getraenke.pdf) (besucht am 23. 11. 2020).
- [4] Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. *Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte*. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. URL: [https://www.sge-ssn.ch/media/stufe\\_getreideprodukte\\_kartoffeln\\_huelsenfruechte.pdf](https://www.sge-ssn.ch/media/stufe_getreideprodukte_kartoffeln_huelsenfruechte.pdf) (besucht am 23. 11. 2020).
- [5] Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. *Milch und Milchprodukte*. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. URL: [https://www.sge-ssn.ch/media/Stufe\\_Milch\\_Milchprodukte.pdf](https://www.sge-ssn.ch/media/Stufe_Milch_Milchprodukte.pdf) (besucht am 23. 11. 2020).
- [6] Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. *Öle, Fette & Nüsse*. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. URL: [https://www.sge-ssn.ch/media/stufe\\_le\\_fette\\_nuesse.pdf](https://www.sge-ssn.ch/media/stufe_le_fette_nuesse.pdf) (besucht am 23. 11. 2020).
- [7] Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. *Süßes, Salziges & Alkoholisches*. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. URL: [https://www.sge-ssn.ch/media/stufe\\_suesses\\_salziges\\_alkoholisches.pdf](https://www.sge-ssn.ch/media/stufe_suesses_salziges_alkoholisches.pdf) (besucht am 23. 11. 2020).
- [8] Bundesamt für Gesundheit BAG. *Aufstehen*. Admin.ch. 2020. URL: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention/bewegungsfoerderung/auf-stehen.html> (besucht am 24. 11. 2020).

- [9] Bundesamt für Gesundheit BAG. *Bewegungsförderung*. Admin.ch. 2014. URL: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention/bewegungsfoerderung.html> (besucht am 24.11.2020).
- [10] Bundesamt für Gesundheit BAG. *Tabak verursacht jährlich 9500 Todesfälle*. Admin.ch. 2015. URL: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/sucht-und-gesundheit/tabak.html> (besucht am 24.11.2020).
- [11] Gesundheit.de. *Schlaf - Grundbedürfnis und Lebenselixier*. Gesundheit.de. Feb. 2006. URL: <https://www.gesundheit.de/krankheiten/gehirn-und-nerven/schlafstoerungen/schlaf-grundbeduerfnis-und-lebenselixier> (besucht am 24.11.2020).
- [12] Bullet Journal. *Bullet Journal*. Bullet Journal. 2020. URL: <https://bulletjournal.com/> (besucht am 25.11.2020).
- [13] Helen Kollias und Ryan Andrews. *Body type dieting for ectomorphs, endomorphs, and mesomorphs: Is it right for you?* Precision Nutrition. Feb. 2009. URL: <https://www.precisionnutrition.com/all-about-body-type-eating> (besucht am 24.11.2020).
- [14] Rosalie Mutter. *Welche Hormone werden bei Bewegung freigesetzt?* CSS Versicherung. Okt. 2018. URL: <https://www.css.ch/de/privatkunden/meine-gesundheit/bewegung/fitness-bewegungstipps/hormone-bei-bewegung.html> (besucht am 24.11.2020).
- [15] Bundesamt für Statistik. *Arbeitsbedingungen und Gesundheitszustand, 2012-2017 - Schweizerischen Gesundheitsbefragung (SGB)*. Bundesamt für Statistik. Aug. 2019. URL: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/aktuell/neue-veroeffentlichungen.assetdetail.9366230.html> (besucht am 24.11.2020).
- [16] Bundesamt für Statistik. *Schlafstörungen in der Bevölkerung - Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012*. Bundesamt für Statistik. Mai 2015. URL: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheit/erhebungen/sgb.assetdetail.350820.html> (besucht am 24.11.2020).
- [17] *Symptoms of stress*. Healthdirect.gov.au. Juni 2020. URL: <https://www.healthdirect.gov.au/stress-symptoms> (besucht am 24.11.2020).
- [18] *Titel Bild*. URL: <https://thevideoink.com/wp-content/uploads/2020/01/maintaining-a-healthy-lifestyle.jpeg>.
- [19] Autoren der Wikimedia-Projekte. *Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens*. Wikipedia.org. Aug. 2001. URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Gesundheit#Definitionen> (besucht am 24.11.2020).

ANHANG E

---

## FRAGEBOGEN

## VA Gesundheitsfragebogen

---

In diesem Fragebogen geht es darum, die eigene Beurteilung des Gesundheitszustandes zu ermitteln. Der Bogen ermöglicht eine zeitliche Darstellung unserer Selbsteinschätzung.

### Allgemein

#### Wie würdest du deinen Gesundheitszustand im Allgemeinen beschreiben

- Ausgezeichnet
- Sehr gut
- Gut
- Weniger Gut
- Schlecht

#### Wie kräftig fühlst du dich?

- Ausgezeichnet
- Sehr gut
- Gut
- Weniger Gut
- Schlecht

### Schlaf

#### Fühlst du dich ausgeschlafen?

- Definitiv
- Eher ja
- Es geht gerade
- Eher nein
- Definitiv nicht

#### Wieviele Stunden hast du geschlafen?

- 9+
- 8-9
- 7-8
- 6-7
- 6-

#### Fühlst du, dass du genug Energie für den Tag hast?

- Definitiv
- Eher ja
- Es geht gerade
- Eher nein
- Definitiv nicht

## Sport

**Hast du gestern Kraftsport gemacht? (leer lassen falls nicht gefordert war)**

- Ja
- Nein

**Hast du die Übungen wie gefordert absolviert?**

- Ja
- Nein

**Ist das Training gut abgelaufen?**

- Ausgezeichnet
- Sehr gut
- Gut
- Weniger Gut
- Schlecht

**Hattest du Probleme beim Training?**

- Ja
- Nein

## Ernährung

**Wie gesund hast du dich gestern ernährt?**

- Ausgezeichnet
- Sehr gut
- Gut
- Weniger Gut
- Schlecht

**Hast du gestern gesüßte Getränke zu dir genommen?**

- Ja
- Nein

**Hast du gestern süsse Snacks zu dir genommen?**

- Ja
- Nein

**Hast du gestern salzig Snacks zu dir genommen?**

- Ja
- Nein

## Gewohnheiten

**Wann bist du gestern etwa eingeschlafen?**

- 24:00+
- 23:00-24:00
- 22:00-23:00
- 21:00-22:00
- 20:00-21:00
- 20:00-

**Hattest du vor dem schlafengehen eine elektronische Ruhezeit?**

- Ja, 10 Minuten
- Ja, 20 Minuten
- Ja, 30 Minuten
- Ja, 40 Minuten
- Nein

**Hast du gestern Nikotin konsumiert?**

- Ja
- Nein

**Falls ja, wieviel Snus und welche stärke?**

- 1-2
- 2-4
- 4-6
- 6-8
- 8-10
- 10+
- Stärke I
- Stärke II
- Stärke III
- Stärke IV
- Stärke V
- Stärke VI

**Falls ja, wieviel Zigaretten und welche stärke?**

- 1-4
- 4-8

VA\_Fragebogen.md

10/20/2020

- 8-12
- 12-16
- 16-20
- 20+
- 0,2mg Nikotin
- 0,4mg Nikotin
- 0,6mg Nikotin
- 0,8mg Nikotin
- 0,8mg Nikotin
- 1mg Nikotin

## Reflexion

Schreibe hier deine Reflexion vom letzten Tag nieder.