

# Vertiefungsarbeit 2020

**Oberthema: Leben mit ...  
Leben mit einem alltagstauglichen gesunden Lebensstil**

29. November 2020



[19]

**Klasse: IAP17B  
Schule: BBZBL**

**Durchführung:** 14.09.2020 - 30.11.2020

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

**Kandidat:** Bastian Büeler  
[dario.grob@gibmit.ch](mailto:dario.grob@gibmit.ch)

**Kandidat:** Dario Grob  
[bastian.bueeler@gibmit.ch](mailto:bastian.bueeler@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 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>6</b>
<b>1 Vorwort</b>	<b>7</b>
VON DARIO GROB	
<b>2 Leitfrage</b>	<b>8</b>
VON DARIO GROB	
<b>3 Unsere Ziele</b>	<b>9</b>
VON BASTIAN BÜELER	
<b>4 Mindmap</b>	<b>10</b>
VON BASTIAN BÜELER	
<b>5 Persönlicher Bezug zum Thema</b>	<b>13</b>
5.1 Zum Oberthema . . . . .	13
VON DARIO GROB	
5.2 Zu unserem Thema . . . . .	13
5.2.1 Bezug von Bastian Büeler . . . . .	13
VON BASTIAN BÜELER	
5.2.2 Bezug von Dario Grob . . . . .	14
VON DARIO GROB	
5.2.3 Bezug von Jonas Schultheiss . . . . .	14
VON JONAS SCHULTHEISS	
<b>II Hauptteil</b>	<b>15</b>
<b>6 Definition "gesunder Lebensstil"</b>	<b>16</b>
VON BASTIAN BÜELER	
6.1 Ernährung . . . . .	16

VON DARIO GROB

6.2 Bewegung . . . . .	19
------------------------	----

VON BASTIAN BÜELER

6.3 Schlaf . . . . .	21
----------------------	----

VON BASTIAN BÜELER

6.4 Zeitmanagement . . . . .	21
------------------------------	----

VON JONAS SCHULTHEISS

6.5 Gewohnheiten . . . . .	22
----------------------------	----

VON DARIO GROB

6.5.1 Gute Gewohnheiten . . . . .	22
-----------------------------------	----

6.5.2 Schlechte Gewohnheiten . . . . .	22
--	----

6.6 Definition für verschiedene Menschen . . . . .	23
--	----

VON JONAS SCHULTHEISS

6.7 Definition für uns . . . . .	23
----------------------------------	----

6.7.1 Für Dario Grob . . . . .	23
--------------------------------	----

VON DARIO GROB

6.7.2 Für Bastian Büeler . . . . .	24
------------------------------------	----

VON BASTIAN BÜELER

6.7.3 Für Jonas Schultheiss . . . . .	24
---------------------------------------	----

VON JONAS SCHULTHEISS

## 7 Interview mit Kathrin Favero vom BAG 26

VON BASTIAN BÜELER

7.1 Kernpunkte eines gesunden Lebensstils . . . . .	26
---	----

7.2 Unsere Unterteilung des Themas . . . . .	26
--	----

7.3 Rolle der Ernährung . . . . .	27
-----------------------------------	----

7.4 Probleme bei ungesunder Ernährung . . . . .	27
---	----

7.5 Benötigte Bewegung . . . . .	27
----------------------------------	----

7.6 Definition und individuelle Ansicht . . . . .	28
---	----

7.7 Unterschiede der Altersgruppe . . . . .	28
---	----

7.8 Gesunder Lebensstil in jungen Jahren . . . . .	28
--	----

7.9 Gesunde Gesellschaft . . . . .	29
------------------------------------	----

7.10 Unternehmungen des BAGs und deren Kampagnen . . . . .	30
--	----

## 8 Projekt 31

VON DARIO GROB

8.1 Vorheriger Lebensstil . . . . .	31
-------------------------------------	----

8.1.1 Von Bastian Büeler . . . . .	31
------------------------------------	----

VON BASTIAN BÜELER	
8.1.2 Von Dario Grob . . . . .	32
VON DARIO GROB	
8.1.3 Von Jonas Schultheiss . . . . .	32
VON JONAS SCHULTHEISS	
8.2 Was machen wir? . . . . .	34
8.2.1 Ernährung . . . . .	34
VON DARIO GROB	
8.2.2 Bewegung . . . . .	35
VON BASTIAN BÜELER	
8.2.3 Schlaf . . . . .	36
VON BASTIAN BÜELER	
8.2.4 Zeitmanagement . . . . .	37
VON JONAS SCHULTHEISS	
8.2.5 Gewohnheiten . . . . .	38
VON DARIO GROB	
8.2.6 Bullet Journaling . . . . .	38
VON JONAS SCHULTHEISS	
8.3 Auswertung . . . . .	39
VON BASTIAN BÜELER	
8.3.1 Von Bastian Büeler . . . . .	39
VON BASTIAN BÜELER	
8.3.2 Von Dario Grob . . . . .	43
VON DARIO GROB	
8.3.3 Von Jonas Schultheiss . . . . .	45
VON JONAS SCHULTHEISS	
8.4 Unsere Erfahrungen im Projekt . . . . .	47
8.4.1 Von Bastian Büeler . . . . .	47
VON BASTIAN BÜELER	
8.4.2 Von Dario Grob . . . . .	48
VON DARIO GROB	
8.4.3 Von Jonas Schultheiss . . . . .	48
VON JONAS SCHULTHEISS	
<b>9 Umfrage</b>	<b>49</b>

VON DARIO GROB	
9.1 Auswertung . . . . .	49
VON DARIO GROB	
<b>III Schlussbetrachtung</b>	<b>53</b>
<b>10 Reflexion</b>	<b>54</b>
VON DARIO GROB	
<b>11 Fazit</b>	<b>55</b>
VON JONAS SCHULTHEISS	
<b>12 Schlussbetrachtung</b>	<b>56</b>
12.1 Von Bastian Büeler . . . . .	56
VON BASTIAN BÜELER	
12.2 Von Dario Grob . . . . .	56
VON DARIO GROB	
12.3 Von Jonas Schultheiss . . . . .	57
VON JONAS SCHULTHEISS	
<b>13 Eigenständigkeitserklärung</b>	<b>58</b>
VON BASTIAN BÜELER, DARIO GROB, JONAS SCHULTHEISS	
<b>IV Anhang</b>	<b>59</b>
<b>A Glossar</b>	<b>60</b>
<b>B Abbildungsverzeichnis</b>	<b>61</b>
<b>C Quellenverzeichnis</b>	<b>63</b>
<b>D Fragebogen</b>	<b>65</b>
<b>E Interview</b>	<b>70</b>

## Teil I.

# Einleitung

---

---

## KAPITEL 1

---

### VORWORT

Wir befassen uns in dieser Vertiefungsarbeit mit dem Thema "gesunder Lebensstil". Ein gesunder Lebensstil kann das Leben massgeblich verändern. Er 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 klaren 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 Arbeit schreiben. Wir haben weder das medizinische Fachwissen noch andere tiefgründige 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 diese in fünf Themen unterteilt: Ernährung, Bewegung, Zeitmanagement, Schlaf und Gewohnheiten. Wieso wir diese gewählt haben, erklären wir später beim Mindmap.

## KAPITEL 2

---

### LEITFRAGE

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

Mit unserem Projekt wollen wir herausfinden, wie wir unseren 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

Unser Ziel ist es, uns aus vertrauenswürdigen Quellen über einen gesunden Lebensstil zu informieren. Mithilfe dieser 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

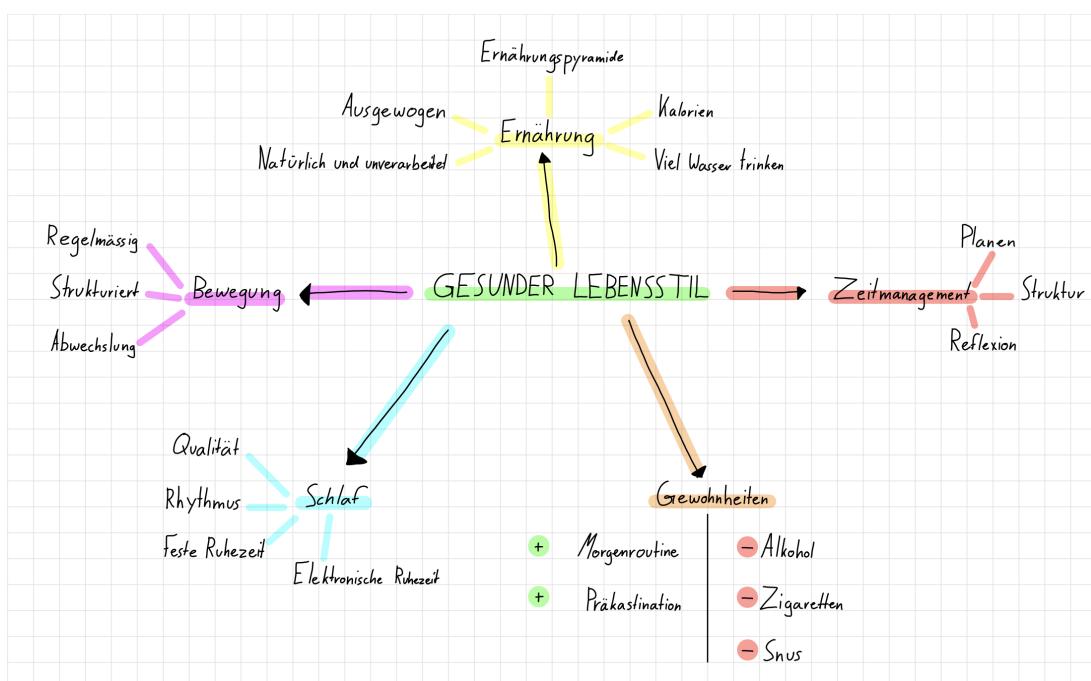


Abbildung 4.1.: Mindmap gesunder Lebensstil

Wir haben uns zusammengesetzt und überlegt, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört. Dafür haben wir ein Mindmap erstellt, welches 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 schliesslich 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 gewählt. Unsere Überlegung war dabei, dass wir eine Routine hereinbringen, 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 auch Ausdauertraining oder je nachdem auch andere Arten von Training oder Bewegung zur Förderung unserer Gesundheit. 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 eine Wurst und eine Pouletbrust. Beides ist Fleisch, jedoch ist das eine verarbeitetes Fleisch und das andere unverarbeitet. 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 enthalten 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 viele gesunde Lebensmittel, welche aber sehr viele Kalorien haben. 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 auf andere Getränke wie zum Beispiel Süssegetränke verzichtet werden.
3. Als nächsten Punkt haben wir das Zeitmanagement mit den Unterthemen Planung, 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 regelmässige 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 Konsum von Alkohol, Zigaretten und/oder Snus. Diese gilt es auf jeden Fall zu reduzieren, da sie sehr ungesund sind und nicht zu einem gesunden Lebensstil dazu gehören. Im Gegensatz dazu 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 die Aufgaben nicht ständig 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 sich unser Körper erholen kann. Auch ist eine elektronische Ruhezeit wichtig. So kann sich der Körper schon vorher entspannen und wird nicht vom Blaulicht des Smartphones oder eines anderen elektronischen Geräts wachgehalten.

---

---

## KAPITEL 5

---

# PERSÖNLICHER BEZUG ZUM THEMA

### 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" vornehmen. Trotzdem achten viele Menschen auf einen gesunden Lebensstil und sind von den Auswirkungen überzeugt. 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.

### 5.2. Zu unserem Thema

#### 5.2.1. 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 schlussendlich umsetzen kann.

## 5.2.2. Bezug von Dario Grob

Vor der Lehre habe ich relativ gesund gelebt. Mit dem Beginn der Lehre habe ich jedoch angefangen, immer weniger auf einen 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 aufgrund meines ungesunden Lebensstils festgestellt.

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 treiben und auf meinen Schlafrhythmus zu achten.

Dies hat zu Beginn sehr gut funktioniert, jedoch habe ich über die Zeit immer mehr die Motivation verloren.

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

## 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 U18A Mannschaft des Unihockey Basel Regios 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 WHO: “Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.” [20].

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 unserem 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 zu sich nimmt, kann dies schlimme Folgen haben. Dies kann zu Herz- Kreislaufstörungen, Über- /Untergewicht, Diabetes Typ 2 und vielem mehr führen.

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



Abbildung 6.1.: Die schweizerische Lebensmittelpyramide

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

Diese Ernährungspyramide besteht aus sechs Stufen:

1. **Getränke** - Es wird empfohlen, ein bis zwei Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich zu nehmen. Diese Getränke sollten am Besten ungesüßt sein. Mögliche Getränke wären zum Beispiel Wasser, Tee oder Kaffee. [3]
2. **Gemüse und Früchte** - Es wird empfohlen, drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Früchte pro Tag zu essen. Dabei entspricht eine Portion ca. 120 g.  
Mit dieser Stufe nimmt man wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern auf.  
Die Auswahl an Früchten und Gemüse sollte abwechslungsreich sein, um ein möglichst breites Spektrum an Vitaminen, Mineralstoffen usw. abzudecken. [2]
3. **Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte** - Es wird empfohlen, täglich drei Portionen aus dieser Stufe zu konsumieren. Die Grösse der Portionen ist nahrungsmittelabhängig. Zum Beispiel 180 g bis 300 g Kartoffeln oder 75 g bis 125 g Brot.  
Mit dieser Stufe nimmt man hauptsächlich Kalorien auf, die wichtige Energie für Muskeln, Gehirn und vielem mehr liefert. [4]
4. **Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier und Tofu** - Diese Stufe wurde in zwei Gruppen unterteilt:
  - a) **Milchprodukte** - Es wird empfohlen, täglich drei Portionen Milch und Milchprodukte zu konsumieren. Die Grösse der Portionen ist auch wieder nahrungsmittelabhängig. Zum Beispiel 2 dl Milch oder 150 g bis 200 g Joghurt, Quark usw.  
Mit diesen Nahrungsmitteln nehmen wir Proteine und Kalzium auf. Diese Stoffe sind wichtig für unsere Muskeln, Immunsystem, Knochen und vieles mehr. [5]
  - b) **Fleisch, Fisch Eier und Tofu** - Es wird empfohlen, täglich eine Portion Fleisch, Fisch, Eier oder Tofu zu konsumieren. Die Grösse der Portion ist auch wieder Nahrungsmittel abhängig.  
Zum Beispiel 2 - 3 Eier oder 100 g bis 120 g Fleisch.

Mit den drei 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 20 g bis 30 g Pflanzenöl zu konsumieren. Davon sollte die Hälfte Rapsöl sein. Pro Tag sollte zusätzlich 20 g bis 30 g ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne konsumiert werden.

Butter, Margarine, Rahm, etc. sollten 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.



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)

Fast die Hälfte des Tellers sollte aus Gemüse und Früchten bestehen. Ein kleiner Teil sollte aus Milchprodukten, Fleisch, Fisch oder Tofu bestehen. Der Rest des Tellers sollten Getreideprodukte, Kartoffeln oder Hülsenfrüchte sein. Dazu sollte man Wasser trinken.

Diese Zusammensetzung muss jedoch nicht für jede Person stimmen. Menschen, welche sich im Alltag wenig bewegen, verbrauchen weniger Energie. Für diese Personen kann man den optimalen Teller folgendermassen anpassen:



Abbildung 6.3.: Optimaler Teller mit reduziertem Energiebedarf

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

Dabei würde der Gemüse- und Früchte-Teil die Hälfte des Tellers einnehmen. Dafür 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 [9]. Bewegung in regelmässigen Abständen ist sehr wichtig, um das Risiko für weitverbreitete Beschwerden und Krankheiten wie z. B. Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen 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 der CSS-Versicherung, lässt jede Art von Bewegung im Gehirn gewisse Hormone ausschütten, welche alle eine andere Auswirkung auf den Menschen haben [15]. 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 auslösen und dabei das Empfinden von Schmerzen herabstufen.

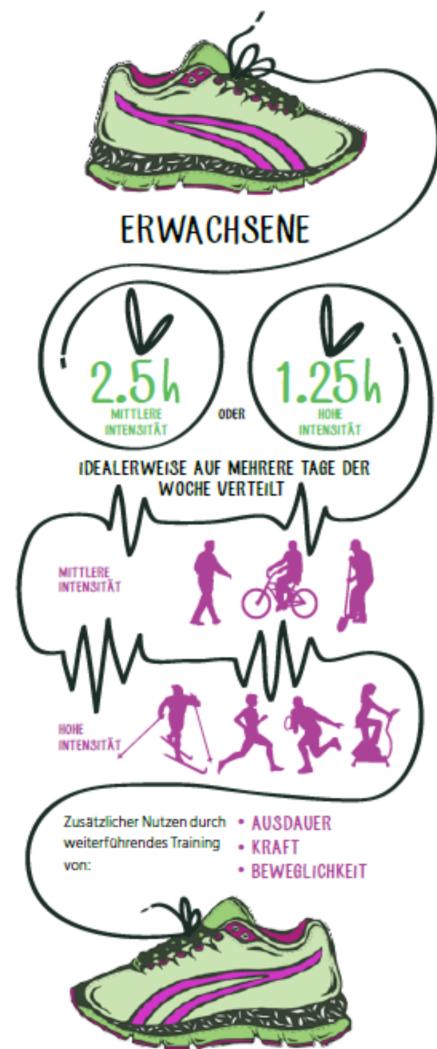


Abbildung 6.4.: Grafik vom BAG zur Bewegungsempfehlung von Erwachsenen Menschen.

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

Das BAG empfiehlt für jeden Erwachsenen idealerweise mindestens 2 Stunden und 30 Minuten Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mittlerer Intensität [9]. Dazu gehört zum Beispiel das Fahrradfahren, das Gehen oder die Gartenarbeit. Diese Empfehlung kann auch durch Sport mit hoher Intensität ersetzt werden. Dabei wird mindestens 1h und 15 min 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” so lautet die Definition vom Bundesamt für Statistik [17].

Der Schlaf sorgt für eine gute Lebensqualität, indem er sämtliche Kräfte wiederherstellt. Laut [www.gesundheit.de](http://www.gesundheit.de) [11] 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 Schlafs 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 Bundesamt für Statistik leidet ein Viertel der Bevölkerung an Schlafstörungen. Diese haben zur Folge, dass man physische und psychische Gesundheitsprobleme erhalten kann oder das Diabetes- sowie Adipositas-Risiko steigt. Einen Mangel an Schlaf stört ebenfalls das Gedächtnis [11]. Während des Schlafs werden 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 erhöhten Appetit führen kann.

## 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 To-Do Liste verbinden kann. So kann schon viel Stress vermeiden 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 Personen 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 [16]. Ist eine Person über einen längeren Zeitraum Stress ausgesetzt, so kann sich das schlecht auf die mentale und physische Gesundheit auswirken [18]. 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, öfters zu Suchtmitteln wie Alkohol, Nikotin oder andere Drogen als Personen, welche verminderten oder gar keinen Stress haben.

## 6.5. Gewohnheiten

Gewohnheiten sind Tätigkeiten, welche man regelmässig wiederholt 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 das Ausmass an. Nachfolgend 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 ein 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-Kreislauferkrankungen, 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 aufzustehen 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 schweizerischen Bevölkerung.

Rauchen erhöht den Risikofaktor für diverse Krankheiten wie Herz-Kreislauferkrankungen, Lungenkrebs, Atemwegserkrankungen und viele mehr. Somit sterben Personen, 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 Nikotingeinhalt hat als eine Zigarette.

### **Prokrastination**

Prokrastination bedeutet so viel wie das Aufschieben von Aufgaben. Die Problematik liegt darin, dass man schlussendlich zu wenig Zeit hat, die angesammelten Aufgaben fertigzustellen. Beim Versuch, die Aufgabe zu erledigen, hat man gross 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. Vor allem bei der Ernährung streiten sich die meisten. Denn jeder Körpertyp braucht andere Ernährung [13]. Doch manche Personen wiederum 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 bei den Testpersonen auch eine kleine, aber bedeutsame Menge an Personen, welche ein sehr positives Ergebnis 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 gar nicht gesund" zu denken. Solange man sich an die Empfehlungen des BAGs 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 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 gar nichts isst.
- **Sport** - Vor allem 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 auseinander 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, das 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 zuhause. 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 das BAG angerufen und nachgefragt, ob wir mit ihnen ein Interview führen können. Darauf verwies uns eine Mitarbeiterin auf eine Informationsmail namens "media@bag.admin.ch". An diese Mail haben wir alle Fragen geschickt. Eine Woche später erhielten wir eine ausführliche Antwort des BAG. Nachfolgend präsentieren wir unser Interview:

### **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 gelten.

### **7.2. Unsere Unterteilung des Themas**

Unser Thema haben wir in 5 Gruppen 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 anstelle des Lifts nehmen soll." Damit meinen sie, dass man die Gewohnheit steuern und sich so für die gesündere Variante entscheiden kann.

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 mit der Definition der WHO auf: "Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen." [20] <https://de.wikipedia.org/wiki/Gesundheit> 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 angegeben, 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 hin zum frühzeitigen Tod. Für mehr Informationen verwiesen sie uns 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, wieviel 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/bewegungsfoerderung/bewegungsempfehlungen.html>

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

## 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 "Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen." [20] 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 und nicht mit jüngeren Personen vergleichen. 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 bezogen. 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 Suchtmitteln, Drogen und Alkohol an. Dieser kann in jungen Jahren noch Schäden in der Entwicklung hervorrufen, welche diverse Folgen haben könnten.

## 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.



Abbildung 7.1.: Gesundheitszustand der Schweizer Bevölkerung

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

## 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>

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>

***Das Interview mit den Original-Fragen sowie Antworten ist im Anhang zu finden.***

---

---

## KAPITEL 8

---

# PROJEKT

Neben der fachlichen Auseinandersetzung mit dem Thema "gesunder Lebensstil", haben wir ein Projekt durchgeführt. In diesem Projekt wollen wir selbst erfahren, was wir für Veränderungen, sowie Unterschiede bemerken, wenn wir gesund leben. Die "*Einschränkungen*" für einen 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 - 17.11.2020* durchgeführt.

### 8.1. Vorheriger Lebensstil

#### 8.1.1. 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.

### 8.1.2. Von Dario Grob

Wie schon im Kapitel 5.2.2 angesprochen, habe ich über eine lange 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 solange 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 einen 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 schlafe und nehme in letzter Zeit an Gewicht zu.

### 8.1.3. 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 Unihockey Basel Regio 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. Danach 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 wegen meiner Körpergrösse (173 cm) aufhörte 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 ich 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 Aussdauer benötigte. Nun, 3 Jahre später konnte ich nur noch zehn Minuten voll mitspielen, bevor meine Lunge zu schmerzen begann und ich mich am liebsten übergeben 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 begann. Seither habe ich

unzählige Male probiert aufzuhören. Doch ich habe es bisher nie komplett geschafft. 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 ich 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 des Problems, sondern ich spüre einfach, dass mir etwas fehlt.

## 8.2. Was machen wir?

### 8.2.1. Ernährung

In unserem Projekt achten wir auf unsere Ernährung. Dabei richten wir uns nach der Definition aus dem Kapitel 6.1.

Unsere 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 es hat. Neben dem Dokumentieren unserer Ernährung konnten wir uns an Rezeptvorschlägen der App orientieren, falls wir etwas kochen mussten.

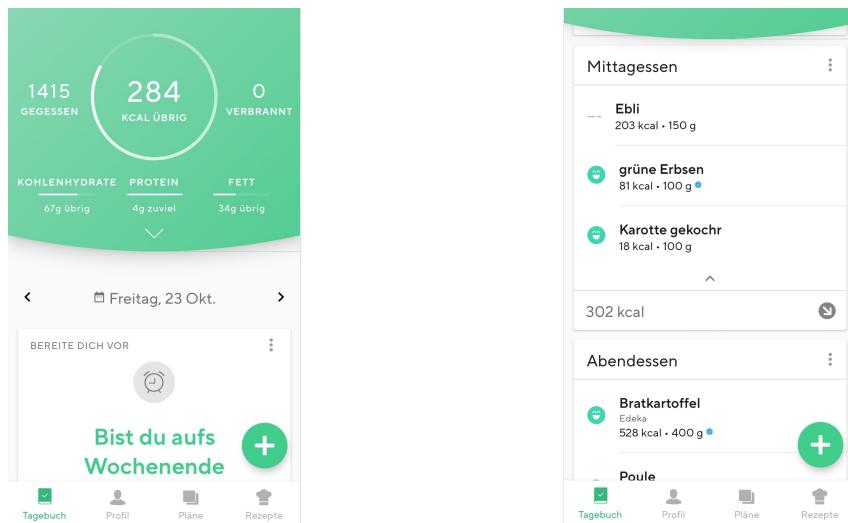


Abbildung 8.1.: Screenshots der App “Lifesum”

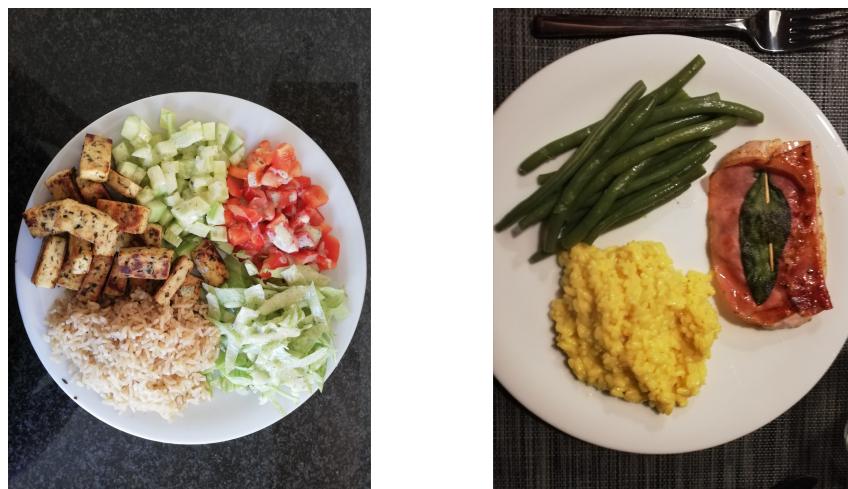


Abbildung 8.2.: Beispiele einer Mahlzeit

## 8.2.2. 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 gebracht. Um Abwechslung zu erreichen, haben wir uns entschieden, auf verschiedene Arten zu trainieren, sowie bewegen, 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. Dieser deckt alles vom Dehnen, Aufwärmen, Krafttraining bis zu der Ausdauer ab. Den Plan kann man in der folgenden Tabelle anschauen:

### Bewegungs- / Fitnessplan

---

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

---

- |   |   |
|---|---|
| 1 | <b>Pull, Legs:</b> Rücken, Beine, Bizeps, Sixpack |
| 2 | Keine -> Pause                                    |
| 3 | <b>Push:</b> Brust, Schulter, Trizeps, Sixpack    |
| 4 | Keine -> Pause                                    |
| 5 | <b>Ausdauer:</b> 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 für ihre Kenntnisse im Sport und Ernährungsbereich bekannt 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	Übungen mit Links
Pull, Legs, Sixpack	Eindehnen: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MLsOZTzIWDs">https://www.youtube.com/watch?v=MLsOZTzIWDs</a> Aufwärmen: <a href="https://m.youtube.com/watch?v=B1qXC1qlzcA">https://m.youtube.com/watch?v=B1qXC1qlzcA</a> Rücken: <a href="https://m.youtube.com/watch?v=vwLV2sCSQEo">https://m.youtube.com/watch?v=vwLV2sCSQEo</a> Beine: <a href="https://m.youtube.com/watch?v=bCH-qcnpy20">https://m.youtube.com/watch?v=bCH-qcnpy20</a> Bizeps: <a href="https://m.youtube.com/watch?v=8Tdk6k3TBpk">https://m.youtube.com/watch?v=8Tdk6k3TBpk</a> Sixpack: <a href="https://m.youtube.com/watch?v=iBHhj6AQ75I">https://m.youtube.com/watch?v=iBHhj6AQ75I</a>
Push, Sixpack	Eindehnen: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MLsOZTzIWDs">https://www.youtube.com/watch?v=MLsOZTzIWDs</a> Aufwärmen: <a href="https://m.youtube.com/watch?v=B1qXC1qlzcA">https://m.youtube.com/watch?v=B1qXC1qlzcA</a> Brust: <a href="https://m.youtube.com/watch?v=HnU27M-7NXU">https://m.youtube.com/watch?v=HnU27M-7NXU</a> Schulter: <a href="https://m.youtube.com/watch?v=4JZxm_qJPUC">https://m.youtube.com/watch?v=4JZxm_qJPUC</a> Trizeps: <a href="https://m.youtube.com/watch?v=-QRYwdtDpGI">https://m.youtube.com/watch?v=-QRYwdtDpGI</a> Sixpack: <a href="https://m.youtube.com/watch?v=iBHhj6AQ75I">https://m.youtube.com/watch?v=iBHhj6AQ75I</a>
Ausdauer	HIIT: <a href="https://youtu.be/VOPtkzDVI5U">https://youtu.be/VOPtkzDVI5U</a> oder HIIT: <a href="https://youtu.be/06cwQlikBEA">https://youtu.be/06cwQlikBEA</a> und danach entweder Joggen (x)min oder Seilspringen (x)min

---

### 8.2.3. 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 elektronische 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 getätigkt. Der Grund dieser Regel ist die Wertschätzung und Einzigartigkeit des Bettes. Laut der Uni Münster ist dies sehr wichtig, damit der Körper nichts durcheinanderbringt. Er weiss durch diese Regel genau, dass das Bett nur zum

Schlafen ist. Dies alles wird von unserem Unterbewusstsein dementsprechend wahrgenommen [14].

• **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 7 Stunden und 30 Minuten 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 lediglich 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.

• **Elektronische Ruhezeit**

Als elektronische 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 der elektronischen Geräten schützen, damit wir einen besseren Schlaf haben und besser einschlafen können. Diese Zeit war aber nicht in die feste Ruhezeit von 7h und 30 min miteinbezogen, sondern wurde dazu gerechnet. Dadurch waren wir bei einer Ruhezeit von 8h sowie einer Schlafenszeit von mindestens 7 Stunden und 30 Minuten.

## 8.2.4. Zeitmanagement

Auch auf das Zeitmanagement möchten wir in unserem Projekt eingehen. Die Methode "Bullet Journaling" wird in Kapitel 8.2.6 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 betreibe, werde ich dies so weiterführen.

## 8.2.5. 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 aufzuhören, verbieten wir diese nicht ganz. Das Ziel ist es ein besseres Bewusstsein für diese Gewohnheiten zu erhalten und die Regelmässigkeit zu minimieren.

## 8.2.6. 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 verwenden, 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 Beginn die Einträge von vergangenem Monat.
- **Gratitudes** - Hier probiere ich jeden Tag drei Dinge aufzuschreiben, für die ich dankbar bin.
- **Week at a glance** - Dies ist der Abschnitt, der am nächsten zum Geschehen ist. Zu Beginn werden alle Einträge aus der Monatsübersicht genommen und vermerkt. Danach 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.

## 8.3. 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 festhielten, 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.

### 8.3.1. Von Bastian Büeler

Meine drei wichtigsten Themen waren die Schlafstunden, meine Energie, welche ich für den Tag hatte, und wie gesund ich mich ernährt habe. Die Daten habe ich ausgewertet und in den folgenden Diagrammen dargestellt.

### Diagramm meiner Schlafstunden

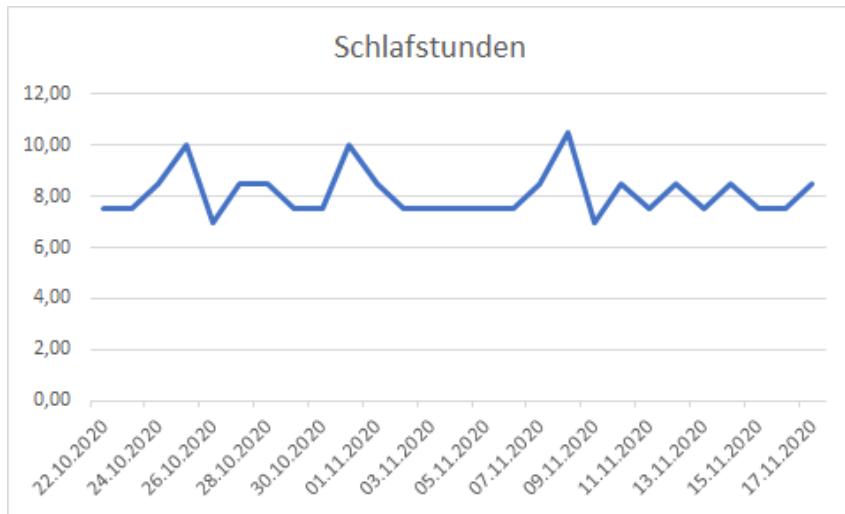


Abbildung 8.3.: Diagramm meiner Schlafstunden

Auf diesem Diagramm sieht man meine Schlafstunden pro Nacht vom 22.10.2020 bis zum 17.11.2020. Meistens habe ich 7.5 oder 8.5 Stunden geschlafen. Es gab jedoch auch Tage, an denen ich 10h oder mehr geschlafen habe. Bis auf zwei Mal konnte ich mich immer an die Regel mit den 7.5 Stunden halten. Bei diesen zwei Tagen hatte ich mit 7 Stunden nicht viel weniger Schlaf, als gefordert war.

### Diagramm meiner Energie für den Tag

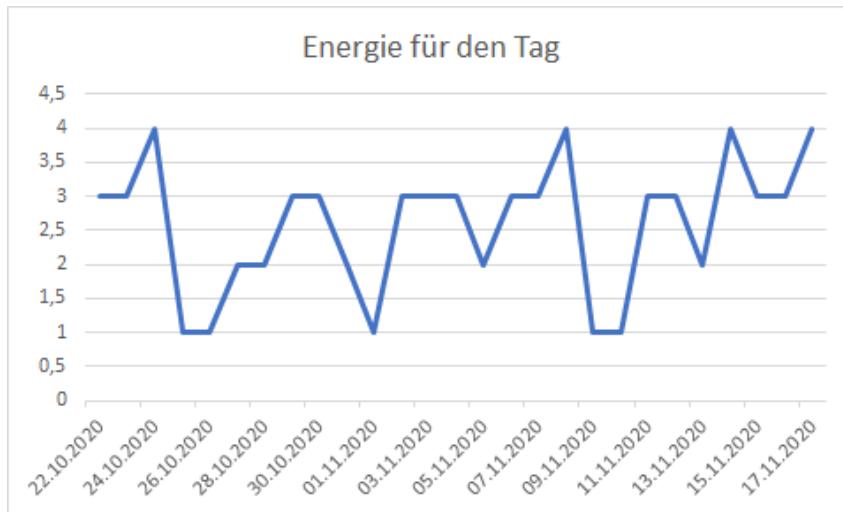


Abbildung 8.4.: Diagramm meiner Energie für den Tag

### Legende Energie für den Tag

---

Wert	Bedeutung des Werts
4	Definitiv genug
3	Genug
2	Gerade noch genug
1	Nicht genug
0	Definitiv nicht genug

---

Hier kann man mein Diagramm sehen, welches sich auf die Energie meines Tages bezieht. In der Legende kann man genau vernehmen, welche Zahl für welchen Zustand steht. Bei meinem Diagramm gibt es ein paar Ausrutscher, diese waren nicht VA bedingt, sondern von einer aussenstehenden Sache verursacht worden. Jedoch war ich trotzdem relativ häufig in einem sehr guten Bereich.

## Diagramm meiner Ernährung

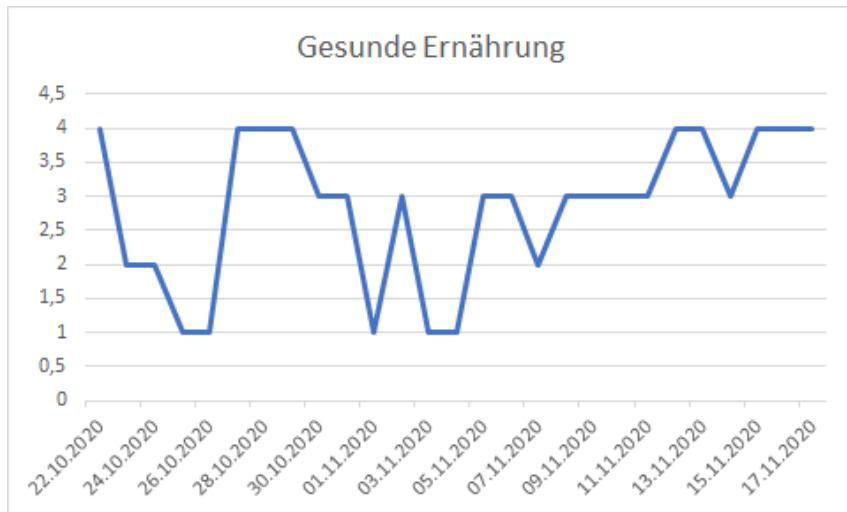


Abbildung 8.5.: Diagramm meiner Ernährung

## Diagramm meiner Ernährung

<b>Wert</b>	<b>Bedeutung des Werts</b>
4	Ausgezeichnet
3	Sehr gut
2	Gut
1	Weniger gut
0	Schlecht

Dieses Diagramm handelt von der Gesundheit meiner Ernährung. Dabei gibt es wieder eine Legende, welche die Werte der Tabelle zum Ausdruck bringen. Auch hier gab es einige Ausrutscher, bei denen ich mich etwas schlechter ernährte. Dies war meistens am Wochenende. Mit der Zeit gewöhnte man sich jedoch an eine gesunde Ernährung und es wird am Wochenende leichter, darauf zu schauen. Ich habe mich allerdings die meiste Zeit um den Wert "3" bewegt, was "Sehr gut" widerspiegelt.

### 8.3.2. Von Dario Grob

#### Snus- und Zigarettenkonsum

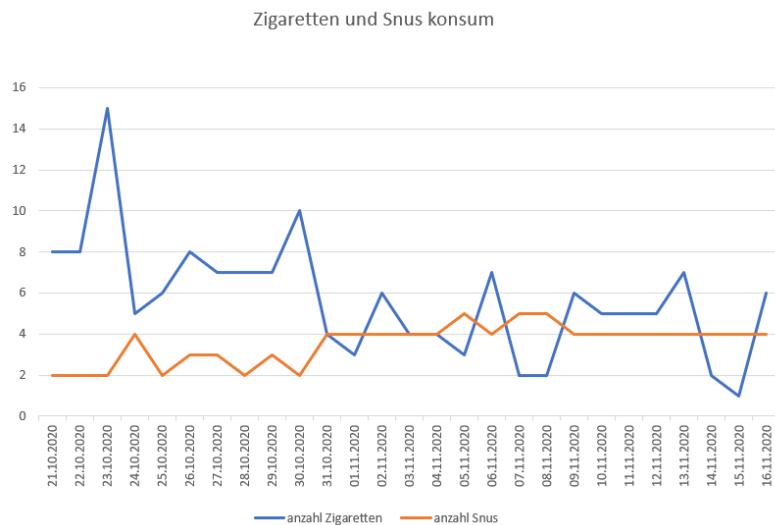


Abbildung 8.6.: Diagramm vom Snus- und Zigarettenkonsum

Mein Snus- und Zigarettenkonsum hat sich über die Projektzeit relativ stark verändert. Vor dem Projekt habe ich ca. 10 Zigaretten und 2 Snus pro Tag konsumiert. Im Diagramm sieht man, dass der Zigarettenkonsum, mit einigen Schwankungen, stetig sinkt. An Freitagen ist mein Zigarettenkonsum oft oberhalb des Durchschnittes und am Wochenende darunter.

Auf dem Diagramm sieht man gut, wie mein Snuskonsum steigt, als ich begonnen habe weniger zu rauchen. Dies ist mir auch während des Projektes aufgefallen. Aus diesem Grund habe ich beschlossen mich mehr auf meinen Konsum zu achten und mich auf vier Snus pro Tag zu beschränken. Die Umsetzung funktionierte mit nur drei Ausnahmen sehr gut.

### Anzahl Stunden schlaf pro Nacht

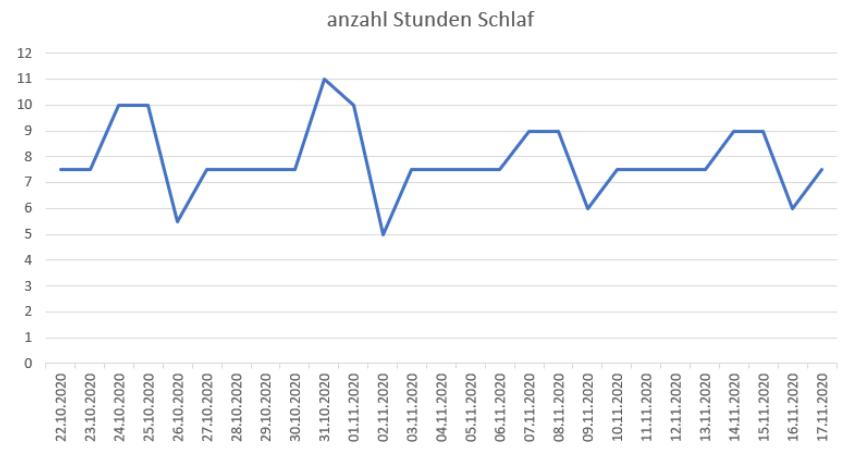


Abbildung 8.7.: Diagramm Anzahl Stunden Schlaf

Meinen Schlafrhythmus konnte ich überraschenderweise sehr schnell anpassen. Bis auf den Montag, habe ich immer mindestens 7h 30min geschlafen. In der Nach auf den Montag, hatte ich immer das Problem, dass ich nur sehr schlecht einschlafen konnte. Dies aus dem Grund, da ich am Wochenende lange ausgeschlafen habe. Um dies zu verbessern, habe ich versucht, am Wochenend nicht mehr so lange auszuschlafen. Dies hat ein wenig geholfen, es fällt mir jedoch immer noch schwer am Wochenende früh aufzustehen.

### **Elektronische Ruhezeit vor dem Schlaf**

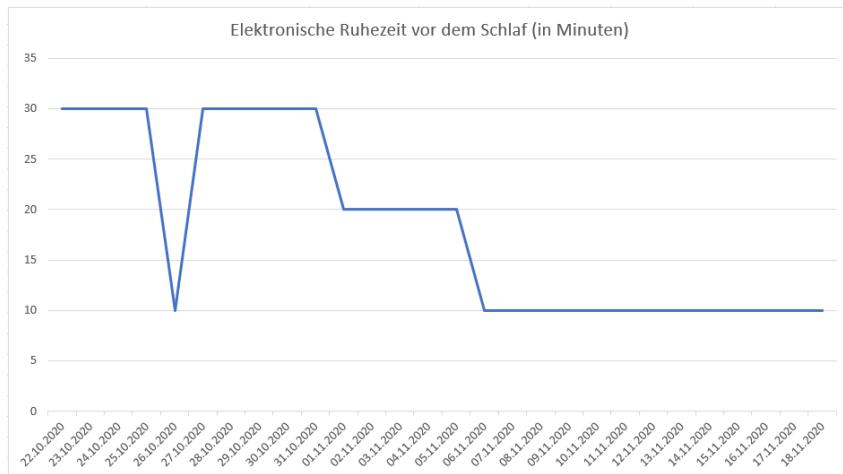


Abbildung 8.8.: Diagramm elektronische Ruhezeit vor dem Schlaf

Die elektronisch Ruhezeit vor dem Schlaf einzuhalten, fiel mir sehr schwer.

Ich habe auch keinen Unterschied in der Qualität meines Schlafes bemerkt. Dadurch hatte ich keine Motivation dies weiter zu verfolgen.

Zu Beginn habe ich in der Ruhezeit ein Hörbuch gehört. Gegen Ende des Projektes habe ich in der Ruhezeit nur kurz eine ToDo Liste für den nächsten Tag erstellt.

### **8.3.3. 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.

#### **Snus- und Tabakkonsum**

In dieser Graphik sieht man recht deutlich, was ich in Kapitel 8.1.3 angesprochen habe. Seit meinen Erfahrungen im Unihockey, wo ich sehr grosse 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 in Bezug auf Stärke noch der Menge einschränken. Was man auch deutlich sieht, ist, dass ich nur noch an Schultagen geraucht habe.

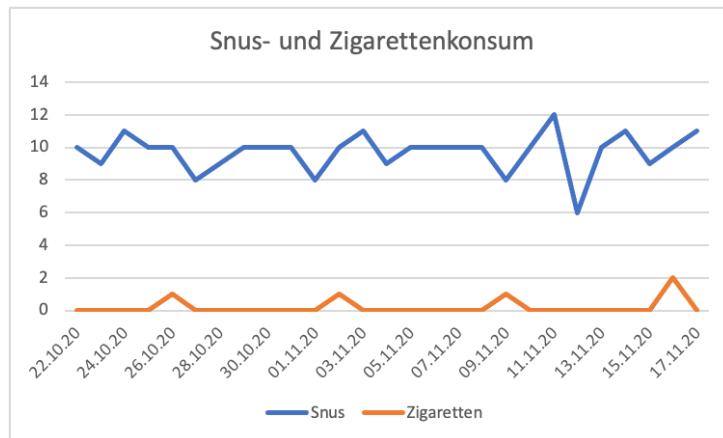


Abbildung 8.9.: Liniengrafik meines Tabakkonsums

### Menge an Schlaf

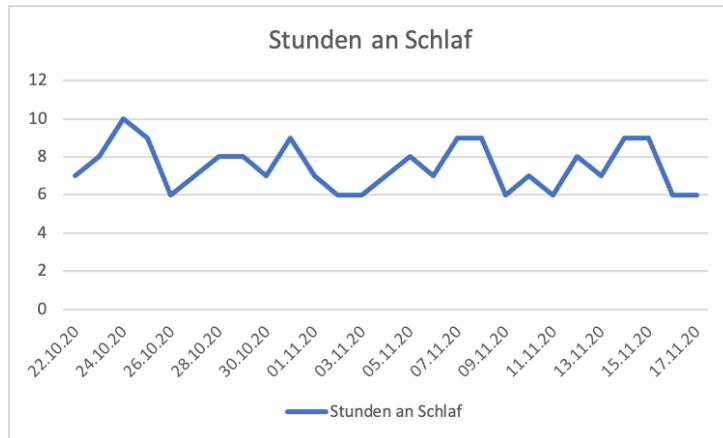


Abbildung 8.10.: Liniengrafik meiner Menge an Schlaf

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, nach dem ich am Wochenende 9-10 Stunden geschlafen habe, wieder pünktlich einzuschlafen, weswegen ich oft am Montag sehr müde bin.

## Elektronische Ruhezeit

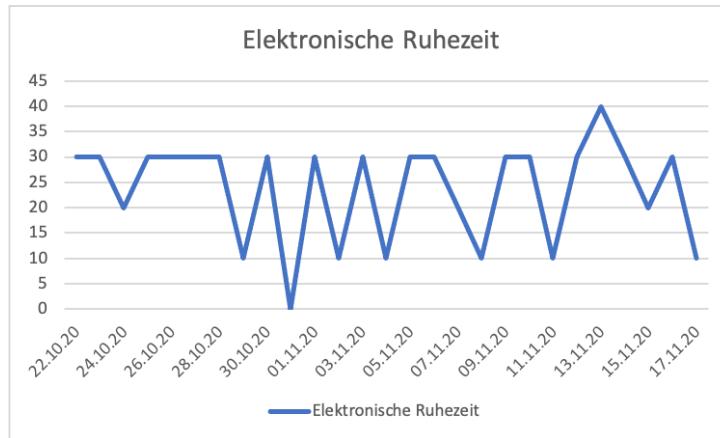


Abbildung 8.11.: Liniengrafik meiner elektronischen Ruhezeit

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 des Projektes sehr gut gelungen ist. Ich konnte es nur an einem Tag nicht einhalten.

## 8.4. Unsere Erfahrungen im Projekt

### 8.4.1. Von Bastian Büeler

Seitdem unser Projekt angefangen hat, hat sich mein Schlafrhythmus sowie mein Alltag stark verändert. Früher habe ich immer wenig geschlafen. Dadurch war ich am Folgetag oftmals sehr müde. Nun muss ich durch die Projektregeln mindestens 7h 30 min schlafen und darf 30 Minuten vor dem Einschlafen kein elektronisches Gerät mehr verwenden. Deshalb werde ich auch nicht unnötigerweise von Blaulicht wachgehalten oder durch Nachrichten, Instagram, Youtube Feed oder Personen vom Schlafen abgehalten. Neu gehe ich zwischen 10:15 und 11:15 ins Bett und schalte dementsprechend auch mein Handy eine halbe Stunde früher aus. Am Morgen wache ich zwischen 6.45 und 7.15 auf und stehe dann gleich auf. Danach versuche ich meine tägliche Morgenroutine zu befolgen. Grundsätzlich würde ich auch sagen, dass nun dank diesem neuen Schlafrhythmus auch mein Alltag besser läuft, da ich nicht grosse Müdigkeit verspüre und kein Koffein konsumieren muss, damit ich wach bleibe. Ich fühle mich viel entspannter und kann auch mehr meinen Tag geniessen. Zudem bin ich auch etwas produktiver. Auch das Essen lässt mich etwas besser fühlen. Je nach Zusammensetzung des Essens lagen mir ungesunde Zutaten sehr auf. Gesundes Essen ist somit auch leichter verdaulich und hilft dem allgemeinen Wohlbefinden. Durch die Struktur des Zeitplans war mein Zeitmanagement nicht so schlecht. Ich habe dabei zwar noch Steigerungspotenzial, jedoch ist es besser geworden. Durch die VA habe ich wieder Motivation bekommen, regelmässig Sport zu tätigen, was zuvor seit Corona nicht mehr der Fall war. Ich konnte mich etwas bessern, meine Muskeln stärken und fühle mich wohler, wenn ich Sport mache.

Dementsprechend ist auch meine Laune glücklicher gestimmt. Auch bei den Gewohnheiten konnte ich mich etwas verbessern. Dabei habe ich darauf geachtet, eine Morgenroutine zu haben und immer zu versuchen, alle Dinge sobald wie möglich umzusetzen und nicht lange damit zu warten.

#### **8.4.2. Von Dario Grob**

Zu Beginn des Projektes hatte ich noch einige Bedenken, ob ich alles einhalten kann. Vor allem plagte mich das gesunde Ernähren.

Schlussendlich war das Projekt ganz anders als gedacht und ich konnte mich auch generell sehr gut an die Einschränkungen halten. Ich habe durch die Änderungen an meinen Lebensstil tatsächlich einige positive Auswirkungen bemerkt, obwohl das Projekt nur vier Wochen ging. Zum Beispiel war ich den Tag durch viel wacher und konnte mich dadurch auch besser konzentrieren. Diese bemerkbare Auswirkungen haben mich immer motiviert, mich weiter an die Einschränkungen zu halten. Ich denke aber, dass ein Grossteil der Auswirkungen erst nach einer längeren Zeit bemerkbar ist. Mir gefiel jedoch nicht alles am Projekt. Besonders gestört hat mich das ständige Dokumentieren der Ernährung und des Tages, und die elektronische Ruhezeit. Aus diesen Gründen werden ich mich weiter auf einen gesunden Lebensstil achten. Das Projekt werde ich jedoch nicht genau so weiter führen. Ich werde einige Änderungen machen wie zum Beispiel die elektronische Ruhezeit streichen.

Im Ganzen hat mir das Projekt sehr gut gefallen und habe viel gelernt.

#### **8.4.3. Von Jonas Schultheiss**

Bei mir hat sich zu einem Teil einiges verändert, zum Teil auch nichts. So war ich diesen Monat deutlich sportlicher als in jenen zuvor. Ich habe mich körperlich spürbar besser gefühlt als zuvor, da ich zwei mal in der Woche Krafttraining und einmal in der Woche Ausdauer trainiert habe.

Auch bei der Ernährung hat sich das eine oder andere verändert. Da ich abends keine Popcorn mehr ass, konnte ich nun besser einschlafen. Zudem fühlte ich mich energiereicher als vorher, vor allem da ich nun morgens etwas ass. Mein eigentliches Ziel war es Gewicht aufzubauen, jedoch habe ich in diesem Monat 2,5 Kilo abgenommen. Das finde ich nicht sehr schlimm, aber trotzdem hat es so sein Ziel verfehlt.

Das mit der abendlichen elektronischen Ruhezeit kannte ich schon. In diesem Projekt habe ich es zuerst konstant angewandt. Meiner Meinung nach ist diese Zeit wertvoll, da man vor dem Schlafen nochmals runterkommt und über den vergangenen Tag reflektieren kann.

Einzig und alleine beim Tabakkonsum musste ich eine Niederlage eingestehen. Mein Ziel war es, den Konsum entweder stark zu senken oder ganz aufzuhören. Ich konnte dies leider nicht erreichen.

## KAPITEL 9

# UMFRAGE

Uns hat interessiert, wie der Lebensstil anderer Menschen aussieht und was für sie gesund leben bedeutet. Aus diesem Grund haben wir eine Google Umfrage erstellt. Wir haben dann die Umfrage an alle Schüler unserer Schule und an Freunde und Bekannte in zwei Discord Servern versendet. Schlussendlich haben wir 110 Antworten erhalten.

Ich möchte darauf hinweisen, dass wir zuvor noch nie eine Umfrage erstellt und somit keine Erfahrungen damit haben. Wir haben zwei Fehler gemacht, welche wir erst nach Versenden der Umfrage bemerkt haben. Wir haben einerseits vergessen, die Umfrage so einzustellen, dass eine Person die Umfrage nur einmal ausfüllen kann. Andererseits haben wir bei einer Multiple Choice Frage nicht alle Antwortmöglichkeiten abgedeckt.

### 9.1. Auswertung

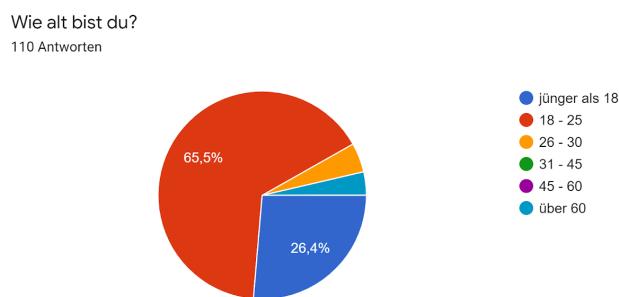
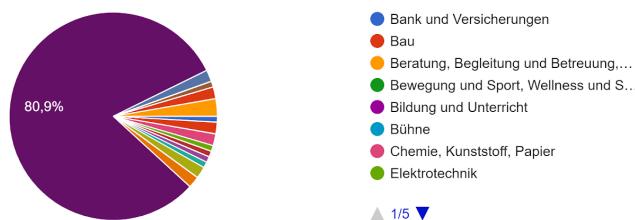


Abbildung 9.1.: Umfrage "Wie alt bist du?"

In welcher Berufsbranche arbeitest du?

110 Antworten



▲ 1/5 ▼

Abbildung 9.2.: Umfrage “In welcher Berufsbranche arbeitest du?”

Die ersten zwei Fragen haben wir gestellt um abschätzen zu können, was für Menschen unsere Umfrage ausgefüllt haben. Die meisten sind in unserem Alter und sind in der “Informatik und Mediamatik (ICT)” Branche tätig. Dies haben wir bereits erwartet, da der grösste Teil, welche die Umfrage erhalten hat, Schüler unserer Schule sind.

Würdest du sagen, dass du gesund Lebst?

110 Antworten

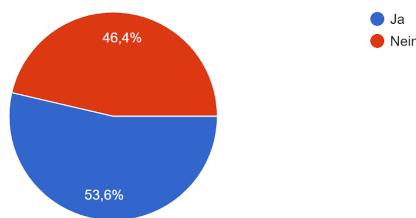


Abbildung 9.3.: Umfrage “Würdest du sagen, dass du gesund lebst?”

Die Mehrheit behauptet von sich, dass sie gesund leben. Dies hängt jedoch sehr stark davon ab, wie sie “gesund” definieren. Aber somit ist unsere Annahme, dass mehr Menschen gesund leben als ungesund, korrekt. Jedoch habe wir eine klareres “Ja” erwartet.

Wie viel Bewegung hast du?

110 Antworten

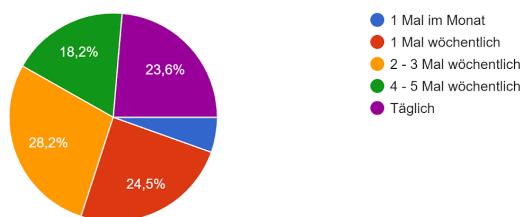


Abbildung 9.4.: Umfrage “Wie viel Bewegung hast du?”

Die Antwort sind fast gleichmässig auf die Antwortmöglichkeiten verteilt. Bis auf die Antwortmöglichkeit "1 Mal im Monat", welche nur sechs Personen selektiert haben. Auch diese Antworten hängen stark davon ab, wie sie "Bewegung" definiert haben. Die meisten haben "2 - 3 Mal Wöchentlich", was wir auch in unserem Projekt versucht haben umzusetzen.



Abbildung 9.5.: Umfrage "Wie viel Stunden schlafst du täglich?"

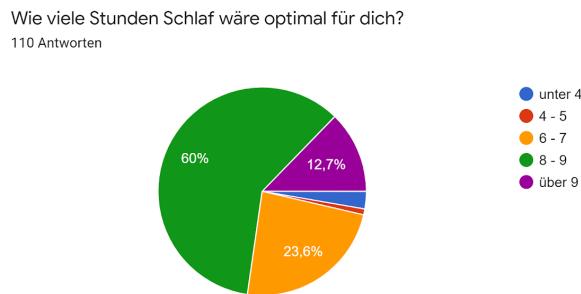


Abbildung 9.6.: Umfrage "Wie viel Stunden Schlaf wäre optimal für dich?"

Hier haben wir den Fehler gemacht, nicht alle Antwortmöglichkeiten zu geben.  
Die Mehrheit schläft zwischen 6 und 7 Stunden pro Nacht und für die Mehrheit wäre 8 -9 Stunden optimal. Wenn man nun die zwei Grafiken vergleicht sieht man, dass die meisten zu wenig schlafen.



Abbildung 9.7.: Umfrage "Hast du Probleme mit dem Zeitmanagement?"

Die Mehrheit hat keine Probleme mit dem Zeitmanagement. Die Verteilung, der Antworten ist sehr ähnlich mit der Verteilung der Antworten der Frage: "Würdest du sagen, dass du gesund lebst?".

**Beschreibe in einem kurzen Satz, was für dich gesund bedeutet.**

Da ich nicht alle 110 Antworten hier festhalten kann, habe ich versucht, so gut es ging, diese zusammenzufassen.

Gesund bedeutet keine psychische und physische Einschränkungen zu haben. Dazu soll man ausgewogen und stressfrei leben, auf die Ernährung achten und genug Sport treiben. Wichtig ist, dass man glücklich ist.

## **Teil III.**

# **Schlussbetrachtung**

---

---

## KAPITEL 10

---

### REFLEXION

Wir haben uns in den letzten zehn Wochen mit dem Thema "Gesund Leben" auseinandergesetzt. Dabei haben wir unser Wissen zu Ernährung, Bewegung, Gewohnheiten, Zeitmanagement und Schlaf vertieft und viel Neues gelernt.

Mit dem Projekt haben wir begonnen, unser Leben gesünder zu gestalten. Dies haben wir möglichst alltagstauglich umgesetzt, damit wir dies nach der Vertiefungsarbeit weiter verfolgen können. Mit einigen Ausnahmen konnten wir dies sehr gut umsetzen. Unsere Erfahrungen während des Projekts haben wir täglich dokumentiert. Dies haben wir am Schluss analysiert und sowohl positive als auch negative Erkenntnisse festgehalten.

Mit einer Umfrage haben wir einen Einblick in die Lebensweise von diversen Schüler, Lehrlinge, Arbeitnehmer und Bekannte erhalten. Dadurch haben wir erfahren, dass die Mehrheit gesund lebt. Zusätzlich führten wir ein Interview mit dem Bundesamt für Gesundheit und haben dabei wichtige Informationen für unser Projekt erhalten.

---

---

## 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 wahrheitsgetreue Quellen finden müssen. Ein grosser Teil unserer Informationen ist schlussendlich 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 Influenzern 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 BAGs 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.

---

---

## KAPITEL 12

---

# SCHLUSSBETRACHTUNG

### 12.1. Von Bastian Büeler

Mir persönlich hat das Thema sehr gut gefallen. Es war auch mein Favorit unserer Vertiefungsarbeitsideen. Das Thema war sehr interessant und hatte einen riesigen inhaltlichen Umfang. Durch den Umfang waren uns keine Grenzen gesetzt. Ich kann mich auch persönlich mit dem Thema identifizieren, da ich Wert darauf lege, gesund zu leben. Ich denke, ich konnte auch die Ziele erfüllen, welche wir uns am Anfang gestellt haben. Mit dieser Vertiefungsarbeit habe ich einiges über die Gesundheit gelernt. Anhand des Projekts konnte ich gut sehen, wie es ist, wenn man auf verschiedene Faktoren achtet und rundum versucht, gesund zu leben. Die Erfahrung war sehr positiv mit der Projektumsetzung und ich will zukünftig fast alle Teile des Projekts beibehalten. Der Grund dafür ist, dass ich mich viel besser und wohler fühle, als ich es vor dem Projekt war. Was ich nicht weiterhin fortsetzen will, sind das Festhalten mithilfe des Fragebogens sowie dem Dokumentieren des Essens.

### 12.2. Von Dario Grob

Bei der Themenwahl war "Gesunder Lebensstil" nicht mein Favorit, da ich nicht wusste, ob ich mein Lebensstil will und kann ändern. Trotzdem hat es mir Spass gemacht, mich mit dem Thema auseinanderzusetzen und habe viel gelernt. Mit dem Projekt habe ich seit Langem wieder einmal gesund gelebt und fast ausschliesslich positive Erfahrungen gemacht. Aus diesem Grund habe ich beschlossen, auch nach dem Projekt weiter auf ein gesunden Lebensstil zu achten. Ich denke durch das achten auf mein Lebensstil kann ich mein Leben verbessern. Somit bin ich schlussendlich froh, dass wir das Thema "Gesunder Lebensstil" gewählt haben.

## 12.3. Von Jonas Schultheiss

Ich finde, wir hatten ein gutes und interessantes Thema. Es hat mir Spass gemacht zu recherchieren und das Projekt durchzuziehen. Mit unseren circa 70 Seiten an geschriebenem haben wir die geforderten 30 deutlich überschritten. Ich denke, dies zeigt, wie umfangreich und interessant dieses Thema eigentlich ist.

Zudem denke ich, dass ich von dieser Arbeit sehr viele Erfahrungen in mein privates, berufliches und schulisches Leben übernehmen kann. Sich einmal in dieser Tiefe über dieses Thema informiert zu haben, kann einem für den Rest des Lebens eine bessere Perspektive bieten. Außerdem wurde diese Vertiefungsarbeit mit LaTeX geschrieben. Durch diese „Übung“ konnte ich mein Wissen auch in diese Richtung vertiefen. Ich denke, dass mir dies für zukünftige Projekte, wie unter anderem der bevorstehenden individuelle praktische Abschlussprüfung, sehr helfen wird.

Ich möchte mich an dieser Stelle auch noch bei meinen beiden Teamkollegen für diese Erfahrung bedanken.

---

---

## KAPITEL 13

---

# EIGENSTÄNDIGKEITSERKLÄRUNG

Wir bestätigen mit unserer Unterschrift, dass wir die vorliegende Vertiefungsarbeit selbstständig verfasst haben.

Sämtliche Textstellen, die nicht von uns stammen, sind als Zitate gekennzeichnet und mit Herkunfts-nachweisen versehen. Die Herkunft jeglicher Informationen sind im Quellenverzeichnis dokumentiert.

Die Arbeit wurde vom Herr Christian Kaiser Durisch und Frau Florence Schreiner auf die Rechtschrei-bung hin gegengelesen und von uns korrigiert.

---

Bastian Büeler

Datum

---

Dario Grob

Datum

---

Jonas Schultheiss

Datum

## **Teil IV.**

## **Anhang**

---

---

## ANHANG A

---

## GLOSSAR

**Unihockey Basel Regio** Der Verein in dem ich Unihockey gespielt habe.

**Placebo-Effekt** Effekt, bei dem eine Person an die positive Wirkung einer Substanz oder Handlung glaubt, obwohl diese nicht festzustellen ist.

**COVID-19** Virusinfektion, welche momentan einen Pandemiestatus hat.

**Snus** Snus ist ein nikotinhaltiges Produkt, welches über die Schleimhäute im Mund konsumiert wird.

**Union Dinner** Burger Restaurant in Basel

**BAG** Schweizerisches Bundesamt für Gesundheit

---

---

## ANHANG B

---

# ABBILDUNGSVERZEICHNIS

4.1 Ein von uns digital erstelltes Mindmap . . . . .	10
6.1 Die schweizerische Lebensmittelpyramide . . . . .	17
6.2 Optimaler Teller . . . . .	18
6.3 Optimaler Teller mit reduziertem Energiebedarf . . . . .	19
6.4 Grafik vom BAG zur Bewegungsempfehlung von Erwachsenen Menschen. . . . .	20
7.1 Gesundheitszustand der Schweizer Bevölkerung . . . . .	29
8.1 Screenshots der App “Lifesum” . . . . .	34
8.2 Beispiele einer Mahlzeit . . . . .	34
8.3 Diagramm meiner Schlafstunden . . . . .	40
8.4 Diagramm meiner Energie für den Tag . . . . .	41
8.5 Diagramm meiner Ernährung . . . . .	42
8.6 Diagramm vom Snus- und Zigarettenkonsum . . . . .	43
8.7 Diagramm Anzahl Stunden Schlaf . . . . .	44
8.8 Diagramm elektronische Ruhezeit vor dem Schlaf . . . . .	45
8.9 Liniengrafik meines Tabakkonsums . . . . .	46
8.10 Liniengrafik meiner Menge an Schlaf . . . . .	46

8.11 Liniengrafik meiner elektronischen Ruhezeit . . . . .	47
9.1 Umfrage "Wie alt bist du?" . . . . .	49
9.2 Umfrage "In welcher Berufsbranche arbeitest du? . . . . .	50
9.3 Umfrage "Würdest du sagen, dass du gesund lebst?" . . . . .	50
9.4 Umfrage "Wie viel Bewegung hast du?" . . . . .	50
9.5 Umfrage "Wie viel Stunden schlafst du täglich?" . . . . .	51
9.6 Umfrage "Wie viel Stunden Schlaf wäre optimal für dich?" . . . . .	51
9.7 Umfrage "Hast du Probleme mit dem Zeitmanagement?" . . . . .	51

---

---

ANHANG C

---

## 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] Dr. T. Müller. *Was kann ich tun, wenn ich nicht schlafen kann? Regeln zum besseren Schlafen*. Westfälische Wilhelms-Universität Münster. URL: <https://www.uni-muenster.de/imperia/md/content/wwu/kinderuni/schlafregeln.pdf> (besucht am 25.11.2020).
- [15] 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).
- [16] 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/aktuuell/neue-veroeffentlichungen.assetdetail.9366230.html> (besucht am 24.11.2020).
- [17] 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).
- [18] *Symptoms of stress*. Healthdirect.gov.au. Juni 2020. URL: <https://www.healthdirect.gov.au/stress-symptoms> (besucht am 24.11.2020).
- [19] *Titel Bild*. URL: <https://thevideoink.com/wp-content/uploads/2020/01/maintaining-a-healthy-lifestyle.jpeg> (besucht am 25.11.2020).
- [20] 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 D**

---

**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.

ANHANG **E**

---

## INTERVIEW

An: [media@bag.admin.ch](mailto:media@bag.admin.ch)

Betreff: **Vertiefungsarbeit Interview**

Inhalt:

Guten Tag,

Wir sind eine Gruppe von Lehrlingen, welche im nächsten Jahr abschliessen werden. Teil von unserem Abschluss ist die Vertiefungsarbeit. Wir haben uns sehr für Gesundheit interessiert und daher das Thema "**Alltagstauglicher gesunder Lebensstil**" gewählt.

Wir befassen uns darin, was alles wichtig dafür ist, ob man sich schnell und konstant daran (um-)gewöhnen kann und was die Auswirkungen davon sind. Ein Teil dieser Vertiefungsarbeit ist ein Interview mit Experten.

Uns würde es sehr weiterhelfen, wenn Sie uns folgende Fragen beantworten könnten:

1. Was sind Ihrer Meinung nach die Kernpunkte eines gesunden Lebensstils.
2. Wie finden Sie unsere Unterteilung des Themas?
  - Ernährung
  - Bewegung
  - Schlaf
  - Gewohnheiten
  - Zeitmanagement
3. Was für eine Rolle spielt die Ernährung bei einem gesunden Lebensstil?
4. Was für Probleme führt ein ungesunder Lebensstil mit sich?
5. Wie viel und was für Bewegung braucht man?
6. Gibt es eine Definition was "Gesund" ist? Wie verändert sich dies von Person zu Person?
7. Gibt es Unterschiede für gewisse Altersgruppen und wenn ja, welche?
8. Wieso ist ein gesunder Lebensstil in jungen Jahren (Kind/Jugendlich) schon wichtig?
9. Wie sieht es in der Gesellschaft aus? Lebt die Gesellschaft gesund genug?
10. Was unternimmt das BAG für die Gesundheit der Bevölkerung?
11. Haben sie Kampagnen, welche der Bevölkerung helfen soll sich mehr mit diesem Thema auseinanderzusetzen und wenn ja, was beinhaltet diese?

Wir bitten um eine rasche Antwort, sollten wir uns bei der falschen Ansprechperson gemeldet haben.

Vielen Dank

Dario Grob, Bastian Büeler, Jonas Schultheiss

Informatik Lehrlinge der BBZBL

1. Was sind Ihrer Meinung nach die Kernpunkte eines gesunden Lebensstils.

Achtsamkeit, Freude an dem was man tut, ausreichend Bewegung, ausgewogene Ernährung, kein Tabak, wenig Alkohol.

2. Wie finden Sie unsere Unterteilung des Themas?

- Ernährung
- Bewegung
- Schlaf
- Gewohnheiten
- Zeitmanagement

Schon sehr gut durchdacht. 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, [Treppenverschönerung](#), etc) erscheint, der einem bewusst macht, dass man die Treppe nehmen soll anstelle des Lifts.

Die Themen Sucht, Alkohol und Tabak sollten für eine Diskussion zu einem gesunden Lebensstil ergänzt werden. Es fehlt zudem das Soziale (Freunde, Austausch, Spiel, Freude) und evtl. die psychische Gesundheit allgemein.

In der [Verfassung der Weltgesundheitsorganisation](#) (WHO = World Health Organisation) wird Gesundheit wie folgt definiert: «Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.». Sie hat dort an das Soziale gedacht. Im Bereich strukturelle Bewegungsförderung (d.h. Förderung von körperlicher Aktivität über das gebaute Umfeld wie z.B. Fuss- und Veloweg), wird darauf geachtet, dass über die Quartiergestaltung auch das soziale Leben gefördert wird, da dies wichtig für die psychische Gesundheit ist, aber auch Motivation für mehr Bewegung ist (man verweilt länger auf einem schönen, naturnahen Platz und trifft vielleicht noch andere Leute, als auf einem verkehrsreichen, unsicheren Platz).

3. Was für eine Rolle spielt die Ernährung bei einem gesunden Lebensstil?

Im Bereich Ernährung kann Frau Steffi Schlüchter vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen kompetent Auskunft geben ([steffi.schluechter-siewert@blv.admin.ch](mailto:steffi.schluechter-siewert@blv.admin.ch), 058 4667848). Informationen zu einer gesunden Ernährung sind bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung zu finden (<https://www.sge-ssn.ch/>)

4. Was für Probleme führt ein ungesunder Lebensstil mit sich?

Kurzfristig nicht direkt bemerkbare, langfristig Übergewicht, Herz-Kreislauf Erkrankungen, Diabetes, frühzeitiger Tod – siehe auch <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-nicht-uebertragbare-krankheiten.html#374110525>

5. Wie viel und was für Bewegung braucht man?

Die Bewegungsempfehlungen sind unterschiedlich je nach Bevölkerungsgruppe. Die genauen Bewegungsempfehlungen pro Gruppe befinden sich hier: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention/bewegungsfoerderung/bewegungsempfehlungen.html>

6. Gibt es eine Definition was "Gesund" ist? Wie verändert sich dies von Person zu Person?

Siehe Definition der WHO oben. Je nach Person ist die Wahrnehmung der eigenen Gesundheit anders. Interessanterweise fühlen sich ältere Personen häufig immer noch sehr gesund in der Schweiz (Daten dazu [hier](#)). Dies hat damit zu tun, dass sie sich mit anderen Personen aus der gleichen Altersklasse vergleichen und nicht mit

Jüngeren. Dies ist ein Beispiel, das zeigt, dass die eigene Gesundheit sehr individuell wahrgenommen werden kann.

7. Gibt es Unterschiede für gewisse Altersgruppen und wenn ja, welche?  
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.
8. Wieso ist ein gesunder Lebensstil in jungen Jahren (Kind/Jugendlich) schon wichtig?  
Weil man als Kind und Jugendlicher Gewohnheiten annimmt – wenn man gute Erfahrungen im Sport gemacht hat, wird man dies später auch machen. Wenn man gelernt hat unterschiedliche Dinge zu essen auch Gemüse und Früchte, wird man später auch offener sein für eine vielseitige Ernährung.
9. Wie sieht es in der Gesellschaft aus? Lebt die Gesellschaft gesund genug?  
Lässt sich nicht beantworten.
10. Was unternimmt das BAG für die Gesundheit der Bevölkerung?

Alles was das BAG tut, soll der Gesundheit der Bevölkerung nutzen. Für Aktivitäten zur Förderung eines gesunden Lebensstils finden Sie unter folgenden Links Inhalte:  
<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention.html>

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

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/politische-auftraege-und-aktionsplaene/politische-auftraege-im-bereich-psychische-gesundheit/dialogbericht-psychische-Gesundheit.html>

11. Haben sie Kampagnen, welche der Bevölkerung helfen soll sich mehr mit diesem Thema auseinanderzusetzen und wenn ja, was beinhaltet diese?

Zum sitzenden Lebensstil (viel Sitzzeit in der heutigen Arbeits- und Freizeitwelt) gibt es verschiedene Unterlagen [hier](#).

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>