

Vertiefungsarbeit 2020

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

24. November 2020



Klasse: IAP17B

Schule: BBZBL

Durchführung: 14.09.2020 - 30.11.2020

Lehrperson: Marco Frey
m.frey@gibmit.ch

Kandidat: Dario Grob
dario.grob@gibmit.ch

Kandidat: Bastian Büeler
bastian.bueeler@gibmit.ch

Kandidat: Jonas Schultheiss
jonas.schultheiss@gibmit.ch

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| I Einleitung | 4 |
| 1 Vorwort | 5 |
| 2 Leitfrage | 6 |
| 3 Unsere Ziele | 7 |
| 4 Mindmap | 8 |
| 5 Persönlicher Bezug zum Thema | 11 |
| 5.1 Zum Oberthema | 11 |
| 5.2 Zu unserem Thema | 11 |
| 5.2.1 Bezug von Bastian Büeler | 11 |
| 5.2.2 Bezug von Dario Grob | 12 |
| 5.2.3 Bezug von Jonas Schultheiss | 12 |
| II Hauptteil | 13 |
| 6 Definition 'gesunder Lebensstil' | 14 |
| 6.1 Ernährung | 14 |
| 6.2 Bewegung | 16 |
| 6.3 Schlaf | 18 |
| 6.4 Zeitmanagement | 18 |
| 6.5 Gewohnheiten | 19 |
| 6.6 Ergonomie am Arbeitsplatz | 19 |
| 6.6.1 Reflexionen und Blendungen | 20 |
| 6.7 Definition für verschiedene Menschen | 20 |
| 7 Interview mit Kathrin Favero vom BAG | 21 |
| 8 Projekt | 22 |
| 9 Umfrage | 23 |

| | |
|--------------------------------|-----------|
| III Schlussbetrachtung | 24 |
| 10 Reflexion | 25 |
| 11 Fazit | 26 |
| 12 Schlussbetrachtung | 27 |
| A Abkürzungsverzeichnis | 28 |
| B Glossar | 29 |
| C Abbildungsverzeichnis | 30 |
| D Quellenverzeichnis | 31 |

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. Es kann Krankheiten vorbeugen und das Körpergefühl oder die Psyche beeinflussen.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

KAPITEL 2

LEITFRAGE

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

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

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

KAPITEL 3

UNSERE ZIELE

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

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

KAPITEL 4

MINDMAP

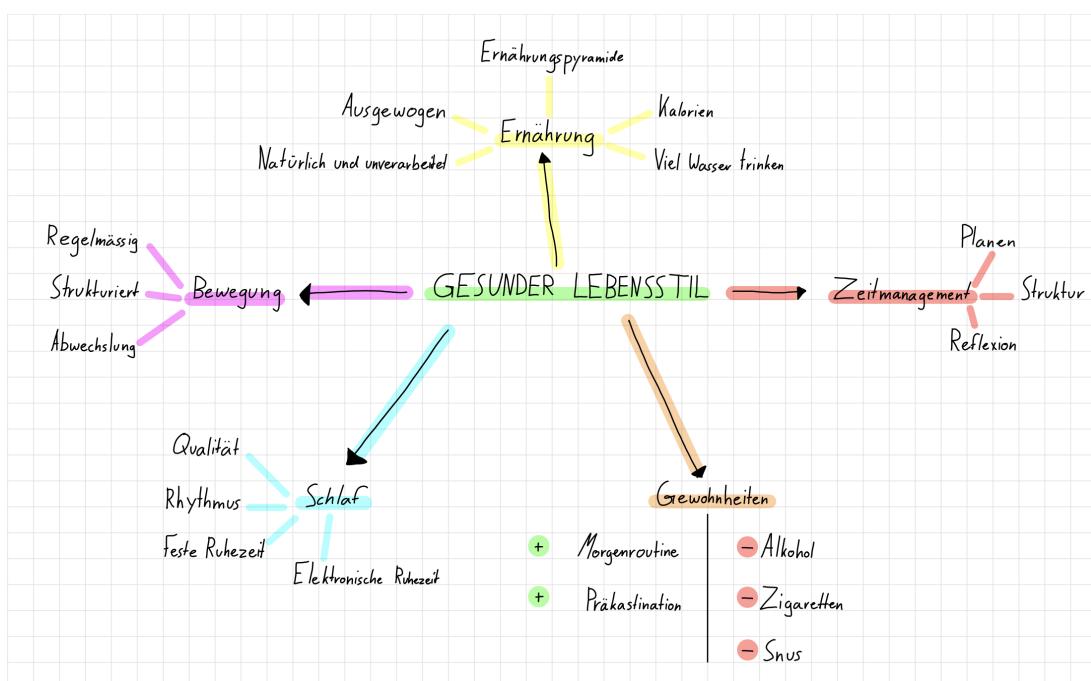


Abbildung 4.1.: Wasserfall Modell

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

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

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

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

KAPITEL 5

PERSÖNLICHER BEZUG ZUM THEMA

5.1. Zum Oberthema

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

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 ein "gesunden Lebensstil" zu achten.

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

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

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

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

Dies hat zu beginn sehr gut funktioniert, jedoch habe ich über die Zeit immer mehr die Motivation 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 U18 Mannschaft des UBR's geschafft habe, habe ich dies allerdings etwas schleifen lassen.

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

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

Teil II.

Hauptteil

KAPITEL 6

DEFINITION 'GESUNDER LEBENSSTIL'

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

6.1. Ernährung

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

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

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



Abbildung 6.1.: Die Schweizer Lebensmittelpyramide

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

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

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

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



Abbildung 6.2.: Optimaler Teller

https://www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt_der_optimale_Teller.pdf

nimmt man weniger Getreideprodukte, Kartoffeln oder Hülsenfrüchte zu sich.

6.2. Bewegung

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

Wer sich viel bewegt lebt länger. Die Definition von Bewegung ist laut BAG "jede Form der Bewegung, die eine Anspannung der Muskeln erfordert und den Energieverbrauch im Vergleich zum Ruhezustand erhöht." [12]

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

ben.[10] Es gibt zum einen die Ausschüttung von Stresshormonen, zum anderen schüttet der Körper auch Glückshormone aus. Bei den Stresshormonen spielen Cortisol sowie Adrenalin und Noradrenalin eine Rolle, damit der Körper genug Energie zugeführt bekommt. Bei den Glückshormonen geht man davon aus, dass Dopamin sowie Serotonin einen Glückszustand auslöst und dabei das Schmerzempfinden herabstuft.

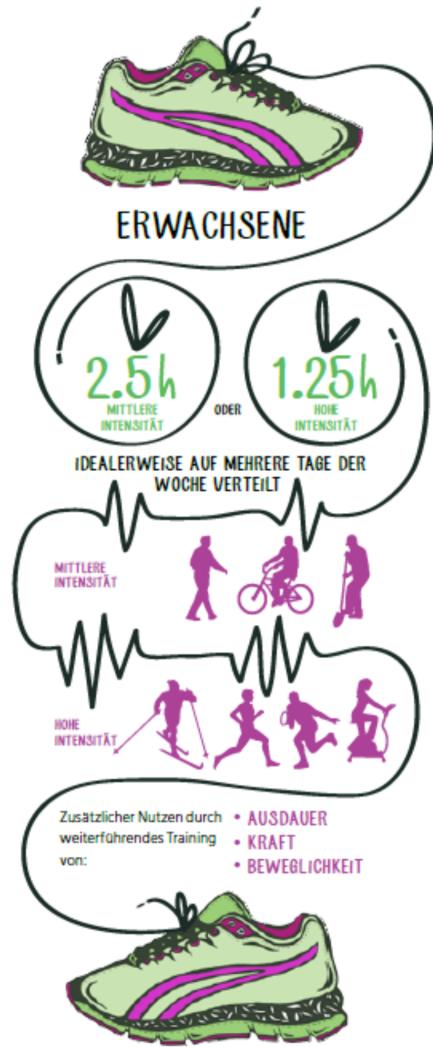


Abbildung 6.3.: Grafik von BAG zur Bewegungsempfehlung von Erwachsenen Menschen.

[https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention/
bewegungsfoerderung/bewegungsempfehlungen.html](https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention/bewegungsfoerderung/bewegungsempfehlungen.html)

Das BAG empfiehlt für jeden Erwachsenen idealerweise mindestens 2h und 30min Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mittlerer Intensität.[8] Dazu gehören zum Beispiel das Velofahren, das Gehen oder Gartenarbeit. Diese Empfehlung kann auch durch Sport mit hoher Intensität ersetzt werden. Dabei wird mindestens 1h und 15min Bewegung pro Woche als Basiswert genommen. Sportarten mit hoher Intensität sind zum Beispiel Rennen, Krafttraining, Skifahren und noch diverse Andere.

6.3. Schlaf

“Der Schlaf ist eine grundlegende biologische Funktion und für das Wohlbefinden eines Menschen notwendig” [11]. So lautet die Definition vom Bundesamt für Statistik.

Der Schlaf sorgt für eine gute Lebensqualität indem er sämtliche Kräfte wiederherstellt. Laut Gesundheit ist Schlaf auch bei weitem keine passive Tätigkeit, Der Körper reagiert schwächer, jedoch finden wichtige Auf- und Abbauprozesse statt. Für einen gesunden Lebensstil sind zwei Phasen des Schlaufens sehr wichtig. Dazu gehören die Tiefschlafphase, sowie die Traumphase. In der Tiefschlafphase erholt sich der Körper und “repariert” unsere Organe. Die Traumphase ist wichtig für die psychische Erholung. Es gibt einige Menschen in der Schweiz, welche an Schlafstörungen leiden. Laut dem BFS leidet ein Viertel der Bevölkerung an Schlafstörungen. Diese haben zur Folge, dass man physische und psychische Gesundheitsprobleme erlangen kann oder das Diabetes, sowie Adipositas Risiko steigt. Einen Mangel an Schlaf stört ebenfalls das Gedächtnis [9]. Während des Schlaufens wird gelerntes und Erfahrungen verarbeitet und zugeordnet. Bei ständigem Mangel ist die Funktion des Gehirns eingeschränkt, sodass es nicht alles richtig verarbeiten kann. Der Schlaf hat weitere starke Einflüsse. Zum einen stärkt er das Immunsystem und zum anderen reguliert er den Hunger. Wenn man zu wenig schläft ist man somit angreifbarer für diverse Infektionen. Ebenfalls wird das Gleichgewicht zwischen den Hormonen für Hunger stark gestört, was zu einem grösseren Appetit führt.

6.4. Zeitmanagement

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

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

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

<https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/aktuell/neue-veroeffentlichungen.assetdetail.9366230.html>

<https://www.healthdirect.gov.au/stress-symptoms>

6.5. Gewohnheiten

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

6.6. Ergonomie am Arbeitsplatz

Schon als Kind wird uns in der Schule beigebracht, dass wir richtig am Tisch sitzen sollen. Bei uns kam dies ab und zu nicht ganz an, denn bequem war es nicht unbedingt.

Doch der Rat der Lehrer ist berechtigt, auch wenn uns dies damals nicht ganz klar war. Wenn man es gewohnt ist über einen längeren Zeitraum falsch zu sitzen, riskiert die Gesundheit seines Rückens. So kann es sein, dass man Rückenprobleme bekommt, die einen bis ans Lebensende heimsuchen.

Es können allerdings auch andere Probleme auftreten:

- Gewebe-Irritationen
- Atembeschwerden
- Abklemmen der Nerven und Adern
- Verdauungsstörungen
- Probleme mit dem Aufstehen
- Muskelschmerzen Gelenk-Probleme

(<https://www.fitform-sessel.de/sitzen/die-folgen-von-falschem-sitzen/weitere-folgen-von-falschem-sitzen>) Deshalb ist es wichtig, schon früh aus dem richtigen Sitzen eine Gewohnheit zu machen. Rückenschmerzen sind sehr unangenehm und können vor allem im erhöhten Alter zu grossen Problemen führen. Ist der Rücken einmal beschädigt, kann man nicht wirklich mehr zum alten Stand zurück. Man kann zwar die Symptome wie zum Beispiel schmerzen behandeln, doch gegen die Ursache selbst ist man nur in wenigen Fällen etwas unternommen werden.

Das richtige Sitzen ist vor allem bei Berufen wichtig, wo die Angestellten die meiste Arbeitszeit sitzend verbringen.

Doch wie sitzt man richtig?

6.6.1. Reflexionen und Blendungen

Sehr oft wird korrigieren wir unsere Sitzposition, wenn die Sonne auf unseren Bildschirm scheint. Dies ist auf lange Sicht nicht sinnvoll und sollte angepasst werden. Um Reflexionen zu vermeiden, kann man den Bildschirm so positionieren, dass das Sonnenlicht nicht direkt auf den Bildschirm scheint. Dafür kann man den Bildschirm 90 Grad zum Fenster stellen. Dies sollte die Reflexion vermeiden, beziehungsweise einschränken.

In manchen Fällen reicht dies nicht. In solchen Fällen werden oft Storen genutzt. Dies ist nicht optimal, da Storen immer noch Lichtstreifen durchlassen und/oder den Raum zu sehr abdunkeln. Was stattdessen empfohlen wird sind Folienrollen oder Lamellenvorhänge mit vertikalen Streifen. Diese vermeiden Reflexionen besser, dunkeln aber den Raum nicht so sehr ab wie heruntergelassene Storen.
<https://www.suva.ch/de-CH/material/Factsheets/arbeitsplatz-einrichten>

6.7. Definition für verschiedene Menschen

KAPITEL 7

INTERVIEW MIT KATHRIN FAVERO VOM BAG

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

KAPITEL 8

PROJEKT

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

KAPITEL 9

UMFRAGE

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

Teil III.

Schlussbetrachtung

KAPITEL 10

REFLEXION

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

KAPITEL 11

FAZIT

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

KAPITEL 12

SCHLUSSBETRACHTUNG

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

ANHANG A

ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

ANHANG B

GLOSSAR

ANHANG C

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

| | |
|--|----|
| 4.1 Ein von uns digital erstelltes Mindmap | 8 |
| 6.1 Die Schweizer Lebensmittelpyramide | 15 |
| 6.2 Optimaler Teller | 16 |
| 6.3 Grafik von BAG zur Bewegungsempfehlung von Erwachsenen Menschen. | 17 |

ANHANG D

QUELLENVERZEICHNIS

- [1] Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. *Fleisch, Fisch, Eier & Tofu*. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. URL: https://www.sge-ssn.ch/media/Stufe_Fleisch_Fisch_Eier_Tofu_2.pdf (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 (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 (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 (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 (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 (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 (besucht am 23. 11. 2020).
- [8] 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).

- [9] 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).
- [10] 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).
- [11] 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).
- [12] 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).