

# **GESUNDHEITSQUIZ**

## **Was wissen Sie über die Gesundheit und Ihren Körper?**

**Kreuzen Sie die richtige/n Antwort/en an (falls mehrere Antworten richtig sind, ist dies bei der jeweiligen Frage angegeben)**

### **Bewegung und Sport**

**1. Wie sollten Sie idealerweise ein gesundes Ausdauertraining betreiben?**

- a) So, dass Sie innerhalb von 5 Minuten ausreichend schwitzen
- b) So, dass Sie möglichst keinen hochroten Kopf bekommen
- c) So, dass Sie innerhalb von 10 Minuten leichten Muskelkater verspüren
- d) So, dass Sie sich noch mit jemandem unterhalten können

**2. Wie oft sollten Sie sich körperlich betätigen, wenn Sie einen positiven Einfluss auf Ihr Herz-Kreislauf-System erzielen wollen?**

- a) Mindestens 2-mal pro Woche für 1 Stunde
- b) Mindestens 1-mal pro Woche für 2 Stunden
- c) Mindestens 3-mal pro Woche für 30 Minuten

**3. Bei welcher Tätigkeit verbraucht der Körper in 30 Minuten am meisten Energie sprich Kalorien?**

- a) Beim zügigen Skilanglauf
- b) Beim Aqua Jogging
- c) Auf dem Crosstrainer
- d) Beim Power Joga

**4. Welche Aussage zu Rückenschmerzen ist richtig?**

- a) Wer sich gesund ernährt, wird sehr wahrscheinlich nie Rückenschmerzen bekommen
- b) Rückenschmerzen bekommen in der Regel nur übergewichtige Menschen
- c) Bei Rückenschmerzen ist Laufen gut, aber mit einer Schonhaltung, die man möglichst beibehalten sollte
- d) Bei Rückenschmerzen ist es gut, sich leicht und vorsichtig zu bewegen, statt sich auf das Sofa zu legen

### **Gesunde Ernährung**

**5. Warum ist Grünkohl so gesund? (Mehrere Antworten können richtig sein)**

- a) Weil er viel Eiweiß enthält
- b) Weil er viel Calcium enthält
- c) Weil er viel Omega-3-Fettsäuren enthält
- d) Weil er viel Chlorophyll enthält

**6. Welche Nussorte hält die Blutgefäße elastisch?**

- a) Walnüsse
- b) Erdnüsse
- c) Pecannüsse
- d) Haselnüsse
- e) Mandeln

**7. Welches der folgenden Lebensmittel hat die meisten Kalorien?**

- a) 100 Gramm Banane
- b) 100 Gramm Putenbrust
- c) 100 Gramm eingelegte schwarze Oliven
- d) 100 Gramm gekochte Spätzle

**8. Welche Aussagen zum Flüssigkeitsbedarf sind richtig? (mehrere Antworten können richtig sein)**

- a) Der Mensch kann zwar einige Wochen ohne etwas zu trinken überleben, aber er kann nur maximal fünf bis sieben Tage ohne Nahrung überleben
- b) Wichtig ist, dass auch Kinder ausreichend trinken, da sie im Verhältnis zur Körpergröße einen höheren Wasserbedarf als Erwachsene haben
- c) Wenn der Wasseranteil im Körper nur um 0,5 % sinkt, dann tritt bereits ein Durstgefühl auf

**9. Welcher Gemüsesaft senkt nachweislich den Blutdruck - vorausgesetzt, Sie trinken davon einen halben Liter am Tag?**

- a) Kartoffelsaft
- b) Gurkensaft
- c) Rote-Bete-Saft
- d) Tomatensaft

## Die Wirkung von Heilkräutern

**10. Welches ätherische Öl hat eine entzündungshemmende Wirkung und tötet Bakterien und Pilze ab?**

- a) Thymianöl
- b) Nelkenöl
- c) Weihrauchöl
- d) Keines der genannten Öle
- e) Alle der genannten Öle

**11. Welche Heilkräuter helfen gegen Husten und Bronchitis? (Mehrere Antworten können richtig sein)**

- a) Königskerze
- b) Süßholzwurzel
- c) Eibisch
- d) Huflattich

## Zähne und Zahngesundheit

### 12. Zucker schädigt die Zähne – warum?

- a) Der Zahnschmelz wird durch die im Zucker enthaltene Glukose aufgespalten
- b) Der Zucker verändert den Säuregehalt des Speichels und der schädigt dann den Zahnschmelz
- c) Der Zucker wird durch Bakterien in Milchsäure umgewandelt und die greift den Zahnschmelz an

### 13. Welche Zahnbürste reinigt besser, die elektrische oder die Handzahnbürste?

- a) Die elektrische, weil sich der Bürstenkopf schneller bewegt
- b) Die Handzahnbürste, weil man mit mehr Druck putzen kann
- c) Beide haben die gleiche Reinigungswirkung

### 14. Welche Aussagen zum Zähneputzen sind richtig? (Mehrere Antworten können richtig sein)

- a) Man sollte die Zähne auf alle Fälle 2-3 Mal täglich putzen, idealerweise nach den Mahlzeiten
- b) Unmittelbar, nachdem man z.B. Obst, Säfte, Salate oder zuckerhaltige Snacks gegessen hat, sollte man die Zähne *nicht* putzen
- c) Man sollte möglichst mit viel Druck putzen

## Wie gut kennen Sie sich in Ihrem Körper aus?

### 15. Welches ist das größte Gelenk des menschlichen Körpers?

- a) Kniegelenk
- b) Schultergelenk
- c) Hüftgelenk
- d) Ellenbogengelenk

### 16. Wo befindet sich die härteste Substanz des menschlichen Körpers?

- a) Im Schläfenbein (ein Schädelknochen)
- b) Im Sitzbeinhöcker (Teil des Beckens)
- c) Im Amboss (Knochen des Mittelohrs)
- d) Im Zahnschmelz (Bestandteil des Zahns)

### 17. Wie viel wiegt im Durchschnitt das Gehirn eines erwachsenen Menschen?

- a) Etwa 800 Gramm (so viel wiegt in etwa ein Blumenkohl)
- b) Etwa 1300 Gramm (so viel wiegt ca. ein mittelgroßes Meerschweinchen)
- c) Etwa 200 Gramm (so viel wiegt in etwa ein größerer Apfel)

### 18. Wo entsteht die Galle?

- a) In der Gallenblase

- b) In der Leber
- c) Im Darm
- d) In der Bauchspeicheldrüse

## Was Kniffliges zum Schluss

**19. Würde man alle Nerven des menschlichen Körpers zusammenknuten, welche Gesamtlänge würde sich ergeben?**

- a) Etwa 800 Kilometer (so weit ist es ca. mit dem Auto von München nach Hamburg)
- b) Etwa 55 Meter (so hoch ist der schiefe Turm von Pisa)
- c) Etwa 800.000 Kilometer (das ist in etwa die Strecke von der Erde zum Mond und zurück)
- d) Etwa 2,13 Meter (so groß ist Dirk Nowitzki)
- e) Etwa 57 Kilometer (so lang ist der Gotthard Basistunnel)

**20. Wie viele Köpfe Eisbergsalat müssten Sie essen, um auf die Kalorienmenge einer Portion Pommes (150 Gramm) zu kommen? (Hinweis: 100 Gramm Pommes haben in etwa 350 Kalorien)**

- a) Mehr als 40 Köpfe
- b) Zwischen 30 und 35 Köpfe
- c) Etwas mehr als 12 Köpfe
- d) 6-8 Köpfe