

Gesundheit & Vorsorge

Quiz

Frage 1

Wie viele Stunden Schlaf braucht ein Jugendlicher?

- a) Mindestens 7 Stunden.
- b) Mindestens 8 Stunden.**
- c) Mindestens 10 Stunden.

Frage 2

Träume dienen dem Gehirn dazu,

- a) die Zukunft vorherzusagen.
- b) nächtliche Langeweile zu vermeiden.
- c) tagsüber gesammelte Reize und Informationen zu verarbeiten.**

Frage 3

Wie viel Zeit unseres Lebens verschlafen wir?

- a) Ein Viertel.
- b) Ein Drittel.**
- c) Die Hälfte.

Frage 4

Desinfektionsmittel

- a) schonen die Haut.
- b) töten gute und schlechte Bakterien.**
- c) versorgen Viren.

Frage 5

Milch und Milchprodukte liefern u.a.

- a) Calcium für Knochen und Zähne.**
- b) Calcone für Magen und Darm.
- c) Calculation fürs Gehirn.

Frage 6

Hygiene

- a) verhütet Krankheiten.
- b) hält den Körper gesund.
- c) verhütet Krankheiten und hält den Körper gesund.**

Frage 7

Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte liefern keine

- a) Mineralstoffe.
- b) Ballaststoffe.
- c) Giftstoffe.**

Frage 8

Wie viel Bewegung sollten Jugendliche täglich machen?

- a) Mindestens 30 Minuten.
- b) Mindestens 1 Stunde.**
- c) Mindestens 2 Stunden.

Frage 9

Zu wie viel Prozent besteht unser Körper aus Wasser?

- a) Zu 30 Prozent.
- b) Zu 60 Prozent.**
- c) Zu 90 Prozent.

Frage 10

Vollkornprodukte enthalten viele

- a) Basenstoffe.
- b) Blasenstoffe.
- c) Ballaststoffe.**

Gesundheit & Vorsorge

Frage 11

Welches Hormon versetzt unseren Körper in Alarmbereitschaft?

- a) **Adrenalin.**
- b) Dopamin.
- c) Östrogen.

Frage 12

Die Auslöser für Stress nennt man

- a) Aggressoren.
- b) Depressoren.
- c) **Stressoren.**

Frage 13

Wie kann man gegen Stress vorgehen?

- a) Gefühlsorientiert.
- b) Problemorientiert.
- c) **Gefühls- und problemorientiert.**

Frage 14

Das Mammakarzinom ist eine Form des

- a) Hodenkrebs.
- b) **Brustkrebses.**
- c) Gebärmutterhalskrebses.

Frage 15

Das Zervixkarzinom bezeichnet

- a) Hodenkrebs.
- b) Brustkrebs.
- c) **Gebärmutterhalskrebs.**

Frage 16

Das Hodenkarzinom bezeichnet

- a) **Hodenkrebs.**
- b) Brustkrebs.
- c) Gebärmutterhalskrebs.

Frage 17

Essstörungen

- a) sind sehr selten.
- b) vergehen von alleine wieder.
- c) **können tödlich enden.**

Frage 18

Wie oft sollte man Brust und Hoden selbst auf Veränderungen überprüfen?

- a) 1 x täglich.
- b) **1 x monatlich.**
- c) 1 x jährlich.

Frage 19

Wann sollten Frauen ihre Brust auf krankhafte Veränderungen abtasten?

- a) Unmittelbar vor der Menstruation.
- b) Während der Menstruation.
- c) **Nach der Menstruation.**

Frage 20

Was macht Bewegung nicht?

- a) Knochen stärken.
- b) Muskeln kräftigen.
- c) **Immunsystem schwächen.**

Gesundheit & Vorsorge

Frage 21

Sport & Psyche – was trifft zu?

- a) Sport hilft Stress zu bewältigen.
- b) Sport steigert das Selbstbewusstsein.
- c) Beides.**

Frage 22

Kilokalorien oder Kilojoule geben was an?

- a) Energie, die bei der Verbrennung von Nahrung entsteht.**
- b) Energie, die bei der Ausscheidung von Nahrung entsteht.
- c) Energie, die man braucht, um Nahrung zu besorgen.

Frage 23

Was liefert mit 9 kcal/g die meiste Energie?

- a) Kohlenhydrate.
- b) Fett.**
- c) Eiweiß.

Frage 24

Liegen zwischen den Mahlzeiten zu lange Pausen, sinkt der

- a) Blutzuckerspiegel.**
- b) Adrenalinpiegel.
- c) Alkoholspiegel.

Frage 25

Wasch deine Hände ...

- a) nur mit kaltem Wasser.
- b) nur mit heißem Wasser und ohne Seife.
- c) mit warmem Wasser und Seife.**

Frage 26

Übertriebene Hygiene kann

- a) das Scheidungsrisiko erhöhen.
- b) das Allergie- und Erkrankungsrisiko erhöhen.**
- c) das Unfallrisiko erhöhen.

Frage 27

Was bedeutet REM-Phase?

- a) Rapid Eye Movement-Phase.**
- b) Rock Electro Melody-Phase.
- c) Roaring Eighties Moment-Phase.

Frage 28

Der Eustress wirkt sich

- a) negativ auf das Hautbild aus.
- b) neutral auf die Stimmung aus.
- c) positiv auf den Organismus aus.**

Frage 29

Der Disstress wirkt sich

- a) negativ auf die Gesundheit aus.**
- b) neutral auf die Lebenserwartung aus.
- c) positiv auf die Fruchtbarkeit aus.

Frage 30

Eine Bewegungseinheit sollte durchgehend

- a) mindestens 5 Minuten dauern.
- b) mindestens 10 Minuten dauern.**
- c) mindestens 15 Minuten dauern.