

Was gehört zu einem gesunden Lebensstil?

Teil 1

Du hast bis jetzt sicherlich schon einiges über Gesundheit und über einen gesunden Lebensstil gelernt. Hier sollen nochmals wichtige Punkte für dich zusammengefasst werden:

Bewege dich viel

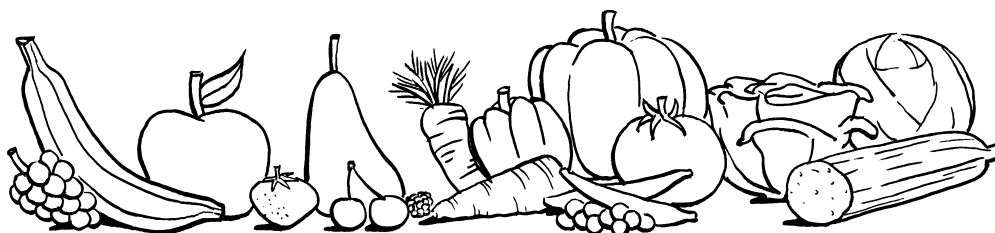
Ob durch Fußballspielen, Inlineskaten, Tanzen, Joggen, Schwimmen oder Klettern – Sport und viel Bewegung halten dich gesund und macht sogar glücklich! Wer regelmäßig Sport macht, schützt sich zum einen vor **Übergewicht**. Übergewicht ist deswegen so ungesund, weil es zu **Krankheiten** wie Zuckerkrankheit (Diabetes), Krebs und Bluthochdruck führen kann. Außerdem wird das Risiko für Schlaganfälle oder Herzinfarkte größer.

Darüber hinaus werden beim Sport sogenannte Endorphine freigesetzt. Endorphine sind **Glückshormone**, die bei intensiver Bewegung ausgeschüttet werden und für eine gute Stimmung in dir sorgen. Wenn du also Sport machst, hilft es dabei, gesund und glücklich zu bleiben.

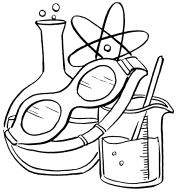


Gesunde Ernährung

Forscher sagen: „**Der Mensch kann sich gesund und krank essen.**“ Das bedeutet, wer ständig Süßigkeiten in sich hineinstopft oder fettiges Essen verschlingt, braucht sich nicht wundern, wenn er krank wird. Wer hingegen richtig und gesund isst, kann **Krankheiten vermeiden**. Die Grundregeln einer gesunden Ernährung sind: **wenig Fett, wenig Süßes, dafür viel Obst, Gemüse und fettarme Milchprodukte**. Außerdem ist es wichtig, am Tag mindestens **1,5 Liter zu trinken**. Am besten sind Wasser und ungesüßter Tee.



5 Was gehört zur Körperpflege?



Experiment zur Zahnpflege

Esse einmal ganz bewusst etwas Süßes mit sehr viel Zucker (zum Beispiel Kaubonbons, Gummibärchen oder Schokolade). Warte eine halbe Stunde und fahre dann mit deiner Zunge alle Zähne innen und außen ab.

Wie fühlen sich deine Zähne an? Notiere deine Beobachtungen.

Anschließend putzt du deine Zähne gründlich nach der KAI-Methode. Fahre jetzt erneut mit deiner Zunge alle Zähne innen und außen ab.

Wie fühlen sich deine Zähne jetzt an? Beschreibe, was sich verändert hat.

5 Was gehört zur Körperpflege?

- 4 Was kannst du tun, um unangenehmen Schweißgeruch zu vermeiden?
Nenne mindestens 3 verschiedene Maßnahmen.

- 5 Welche Antwort stimmt? Kreuze an.
Es können auch mehrere Antworten stimmen.

Damit du gesunde Nägel hast, solltest du neben der regelmäßigen Nagelpflege ...

- ... besonders viel Sport machen.
- ... auf eine gesunde Ernährung achten.
- ... besonders viele Süßigkeiten essen.



Zur Gesichtereinigung solltest du ...

- ... dein Gesicht mit lauwarmem Wasser waschen.
- ... ein Gesichtereinigungsgel benutzen.
- ... deine Pickel immer ausdrücken.



Damit kein unangenehmer Schweißgeruch entsteht, ...

- ... sprühe Deodorant auf deine Kleidung.
- ... wasche dich jeden Tag.
- ... wechsle deine Unterwäsche täglich.

