

Quiz Woche 4

Anleitung: Lesen Sie die Aussage. Ist sie richtig oder falsch? Unten finden Sie die Auflösung.

Bewegung	
1	Erste Trainingserfolge sind erst nach mehreren Monaten zu spüren.
2	Meine Muskeln können sich an Bewegungsabläufe erinnern.
3	Zu Fuss einkaufen gehen zählt nicht als körperliche Aktivität.
Essen & Trinken	
4	Durch Veränderungen der Körperzusammensetzung nimmt im Alter der Energieverbrauch im Allgemeinen zu.
5	Das Körpergewicht ist ein guter Anhaltspunkt, ob ich die richtige Menge Energie zu mir nehme.
6	Meine Ernährung sollte reich an wertvollen Nährstoffen sein (Proteine, Vitamine, Mineralstoffe).
Schlaf	
7	Allgemein sollte ich nur so viel Zeit im Bett liegen, wie ich schlafe.
8	Im Schlaf aufzuwachen ist eine wichtige «Sicherheitsfunktion» des Menschen.
9	Koffein, Alkohol und Nikotin können den Schlaf stören.
Auflösung	
1	Falsch. Erste Trainingserfolge sind bereits nach 3 bis 4 Wochen regelmässigem Training zu spüren. Ein tatsächlicher Kraftzuwachs tritt nach rund 6 Wochen auf.
2	Richtig. Muskeln besitzen eine Art «Gedächtnis».
3	Falsch. Jede Bewegung zählt. Es empfiehlt sich besonders Bewegung in den Alltag zu integrieren und beispielsweise zu Fuss einkaufen zu gehen anstatt mit dem Auto oder Bus.
4	Falsch. Der Energieverbrauch nimmt im Alter tendenziell etwas ab.
5	Richtig. Versuchen Sie sich deshalb regelmässig zu wiegen und ein Gewichtsprotokoll zu führen.
6	Richtig.
7	Richtig. So lernt Ihr Körper, dass das Bett einzig zum Schlafen und für Sex da ist.
8	Richtig. Aus evolutionärer Sicht war es schon immer wichtig, dass Menschen schnell aufwachen, wenn während dem Schlaf eine Gefahr drohte.
9	Richtig.