

# I. Posten: Tipps zu deiner Gesundheit aufgrund deiner Testantworten

## **Alkohol**

Je früher du anfängst Alkohol zu trinken und je mehr du trinkst, desto stärker wird deine Gesundheit beeinträchtigt. Alkohol schadet deinem Nervensystem, deinem Gehirn, sowie auch deiner Leber erheblich.

Wenn du aufgrund von Stress und Problemen Alkohol trinkst, solltest du dir bewusst sein, dass dies erheblich die psychische Suchtgefahr fördern kann. Alkohol macht stark abhängig: psychisch, sowie auch körperlich. Alkoholabhängige brauchen oft Jahre, um aus ihrer Sucht herauszukommen.

Wenn du bereits Ärger aufgrund deines Alkoholkonsums hattest, solltest du dir überlegen, ob sich der Ärger wirklich lohnt. Alkohol beeinträchtigt deine Denkfunktion erheblich. So kann es oftmals vorkommen, dass du Dinge tust, die du in nüchternem Zustand bereust.

Zusammengefasst: Starker Alkoholkonsum ist schädlich und kann abgesehen von der Beschädigung des Nervensystems, des Gehirns und der Leber viele andere unangenehme Folgen haben wie zum Beispiel Abhängigkeit oder unverantwortliche Taten. Deshalb ist es gut, wenn du in einer Bar oder einem Club ab und zu einen alkoholfreien Drink bestellst – auch wenn du kein Problem mit Alkohol hast!

Rezepte für alkoholfreie Drinks gibt es bei dem zweiten Posten.

## **Ernährung**

Man lernt sie in der Schule, begegnet ihr auf den meisten Müsli-Packungen und auch sonst überall. Doch die wenigsten Jugendlichen halten sich an sie: Die Ernährungspyramide! Die Ernährungspyramide ist sehr wichtig für eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Deshalb ist es empfehlenswert, sich daran zu halten. Auch wenn du dich heute vielleicht noch total fit fühlst: Der Körper vergisst nicht und je ungesünder du heute lebst, desto weniger fit wirst du sein, wenn du älter wirst.

Vergiss aber nicht, dass zu einer gesunden Ernährung auch gehört, dass du deine Energieaufnahme deiner Bewegung anpasst. Wenn du dich mehr bewegst als normalerweise, ist es notwendig, dass du mehr isst als normalerweise. Ansonsten leidest du unter mehreren Mangelerscheinungen. Die bekannteste ist ein Schwächegefühl, das aus dem Mangel an Kohlenhydraten entsteht.

Einige gesunde Snacks findest du bei dem Café der Sondershow der HeSo.

## **Bewegung**

Bewegung ist für deine Gesundheit äusserst wichtig. Vor allem für die Herzaktivität, den Abbau des Stresshormons Adrenalin und auch für die Konzentrationsförderung. Bewegung muss allerdings nicht unbedingt heissen, dass du regelmässig Sport in einem Verein machst. Auch im Alltag kannst du viel tun. Gewöhnliche Dinge wie zum Beispiel eher kurze Strecken zu Fuss zu gehen und nicht öffentliche Verkehrsmittel oder das Auto zu benutzen. Oder anstatt den Lift die Treppe zu wählen kann deiner Gesundheit schon sehr gut tun. Auch wenn du z.B. jeden Morgen ein paar Kraftübungen machst, ist das der Gesundheit schon sehr förderlich.

Einige kurze Kraftübungen findest du beim dritten Posten.

## **Stress**

In der heutigen Zeit ist man immer wie mehr gefordert und gestresst. Man soll alles so perfekt wie möglich machen und das am liebsten in Bestzeit und zu einer anderen Aktivität dazu. Es ist wichtig, dass wir uns regelmässig auch selbst mal etwas Gutes tun, versuchen, alles zu vergessen und etwas zu machen, das uns Freude macht. Sei es, sich massieren zu lassen, einfach nur dazuliegen und Musik zu hören, einen Mittagsschlaf oder Entspannungsübungen zu machen usw. Für die Gesundheit ist es sehr wichtig, dass wir uns diese Zeit nehmen, denn ansonsten kann das Herz stark beschädigt werden.

Einige Tipps zu Entspannungsübungen findest du beim fünften Posten.

## **Zwischenmenschliche Beziehungen**

Zwischenmenschliche Beziehungen sind nicht nur für die Psyche, sondern auch für das allgemeine Wohlbefinden wichtig. Fehlen vertraute Personen, fördert das Stress und belastet somit das Herz. Somit ist es wichtig, sich nicht nur Personen anzuvertrauen, sondern auch, sich Zeit für diese zu nehmen.

Beim vierten Posten findest du einen ausführlicheren Fragebogen zum Thema zwischenmenschliche Beziehungen, damit du selbst erkennen kannst, was alles zu einer guten Freundschaft gehört.

Weitere Tipps zu Gesundheit und allem was dazu gehört findest du unter: [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)

## 2. Posten: Alkoholfreie Drinks



Alkoholfreie Drinks sind erstens sehr lecker und zweitens sind sie auch äusserst gesund, da sie meistens aus Fruchtsäften bestehen und viele Vitamine haben. Sie sind die gute Alternative zu alkoholhaltigen Drinks und üblichen Softdrinks. Hier ein paar Rezepte von alkoholfreien Drinks, die ihr selber ausprobieren könnt. Ähnliche wird es sicher auch in eurer Lieblingsbar oder eurem Lieblingsclub geben! Am 23. September findet übrigens in dem Kulturwerkzelt ein Drinkmixkurs der Blue Cocktail Bar vom Blauen Kreuz statt!

Die Rezepte der Blue Cocktail Bar findet ihr hier: <http://www.bluecocktailbar.ch/>

### Yellow Sprite

1 Banane  
1 Mandarine  
2 cl Pfirsichsirup  
12 cl Mangosaft  
mit Sprite auffüllen  
Eiswürfel

Zubereitung:  
Alle Zutaten in den Mixer geben und kräftig durchmischen bis die Früchte zerkleinert sind.  
Danach mit Sprite auffüllen.

### Brasilia

1 Kiwi  
4 cl Curacao Bleu  
12 cl Orangensaft  
10 cl Mangosaft  
3 cl Lime Juice  
Eiswürfel

Zubereitung:  
Alle Zutaten in den Mixer geben und kräftig durchmischen bis die Kiwi gut zerkleinert ist.  
Danach in eine Cocktailschale einschenken.

### Green Sun

½ EL brauner Zucker  
1 Teebeutel Grüner Tee  
¼ kleine, unbehandelte Zitrone  
½ Zweig Zitronenmelisse  
3 Eiswürfel  
etwas eisgekühltes Citron

150 ml Wasser mit dem Zucker aufkochen. Den Teebeutel dazugeben und fünf Minuten ziehen lassen. Teebeutel herausnehmen und den Tee ganz abkühlen lassen.  
Zitronenviertel in sehr feine Scheiben schneiden.  
Zitronenmelisse hacken und mit Zitronenscheiben und Eiswürfeln in ein Longdrinkglas geben.  
Danach den Tee dazu geben.



### Anti-Stress-Drink

¼ Flasche Grapefruit Saft  
10 cl Rote-Beete-Saft  
1 Spritzer Zitronensaft  
etwas Mineralwasser zum Auffüllen

Alle Zutaten vermischen und danach mit Mineralwasser auffüllen.

### Vanilla Sour

3 cl Vanillesirup  
4 cl Zitronensaft  
6 cl Orangensaft

Die Zutaten für den Vanilla Sour mit einigen Eiswürfeln im Shaker gut schütteln. Mann kann aber auch einfach alle Zutaten zusammenrühren.

### Lime Cooler

3 TL brauner Rohrzucker  
2 cl Limettensirup  
15 cl Tonic Water  
1 Limette

Es wird für den Lime Cooler zuerst eine Limette geachtelt und mit dem Rohrzucker in ein Glas gegeben. Den Limettensirup darüber giessen und das Glas mit zerkleinertem Eis auffüllen. Abschließend das Tonic Water über das Eis giessen und kurz umrühren.

Tipp: ein Zweig frische Minze verleiht dem Drink noch eine besondere Geschmacksnote!



### Peppermint Tonic

2 cl Zitronensaft  
3 cl Minzensirup  
15 cl Tonic Water

Zitronensaft mit dem Sirup ins Glas geben und verrühren, mit Tonic Water auffüllen und kalt servieren.

### Energetic

0,6 dl Orangensaft  
0,6 dl Grapefruitsaft  
0,6 dl Energy-Drink  
Himbeersirup  
Eis

Orangen- und Grapefruitsaft in einem Shaker mit Eis gut schütteln, in ein 2 dl Glas giessen, Red Bull vorsichtig dazu giessen und nach eigenem Geschmack einen Spritzer Himbeersirup dazugeben und mit Eis servieren

## 3. Posten: Sportübungen



Hier findest du einige Sportübungen, die du zu Hause machen kannst. Abgesehen von der „Kraftübung für Armmuskulatur 2“ und der „Kraftübung für die Beinmuskulatur“ kannst du alle auch gleich hier ausprobieren!

### **Kraftübung für Armmuskulatur**

Strecke deine Arme zur Seite aus und fange an, kleine Kreise in der Luft zu machen. Vergrössere und verkleinere die Kreise anschliessend. Die Übung ist nur wirksam, wenn du die Bewegung mindestens eine halbe Minute lang ausführst.

### **Kraftübung für Armmuskulatur 2**

Für diese Übung musst du dir zuerst ein Gerät basteln. Dazu brauchst du einen Stock. An den knüpfst du ein Seil oder eine Schnur, an dem du einen Gegenstand befestigt, der etwas an Gewicht hergibt. Nun musst du den Stock so in der Hand drehen, dass sich das Seil oder die Schnur aufwickelt und der Gegenstand am Schluss ganz beim Stock ist.

### **Kraftübung für Rumpfmuskulatur**

Du stützt dich in der Liegestütze auf deine Unterarme und stehst auf die Zehenspitze. Der Rücken muss dazu gestreckt und die Bauchmuskeln müssen angespannt sein. Nun hebst du abwechselungsweise je ein Bein etwa eine Fusslänge hoch.

### **Kraftübung für Rumpfmuskulatur 2**

Für die zweite Übung stützt du dich seitlich auf einen Unterarm. Die Füsse, die Hüfte und der Kopf sollten eine Linie bilden. Achte dabei auch darauf, dass der Ellenbogen direkt unter deiner Schulter ist! Nun bewegst du dein Hüfte rauf und wieder runter, ohne dabei den Boden zu berühren.

### **Kraftübung für die Beinmuskulatur: Treppensteigen**

Dafür brauchst du einen Gegenstand, der etwa bis auf die die halbe Höhe deines Schienbeins reicht. Das kann ein kleiner Schemel sein oder auch gleich grosse, aufeinandergestapelte Bücher. Nun steigst du abwechselungsweise mit einem Fuss auf den Gegenstand und wieder ab. Wenn du auch noch gerade etwas für deine Kondition tun willst, dann kannst du diese Übung immer wie schneller ausführen!



## 4. Posten: Fragebogen

### Freundschaft

Dieser Fragebogen füllst du mit einem anderen Besucher/einer anderen Besucherin der HeSo aus. Das kann auch jemand sein, der selbst nicht an dem Postenlauf teilnimmt. Der Fragebogen unterstützt dich dabei, dir Gedanken über deine eigenen zwischenmenschliche Beziehungen zu machen, aber auch, dass du andere Verhalten in

zwischenmenschlichen Beziehungen kennen lernst und du dich mit dieser Person austauschen kannst. Hierzu füllen du und die Person, mit der du den Fragebogen machst, je einen Fragebogen aus, indem ihr immer die Antwort ankreuzt, die am Besten auf euch zutreffen. Danach könnt ihr vergleichen, wo ihr in zwischenmenschlichen Beziehungen die gleichen Ansichten habt und wo nicht. Als Beilage findest du einen kurzen Text, der ein bisschen mehr auf die Fragen eingeht und beschreibt, was warum am Besten wäre.

1. Du hast Lust mit einer Freundin/einem Freund zu reden, weisst aber, dass sie/er gerade arbeitet und es sehr ungünstig wäre. Was tust du?

Auf den Feierabend warten  Gleich anrufen  Warten, bis sie/anruft

2. Dich stört etwas an einer Freundin/einem Freund, den du aber sehr magst und schätzt. Was tust du?

Es ohne Umschweife ins Gesicht sagen  Versuchen, es schonend beizubringen   
 Gar nicht darauf ansprechen

3. Dir geht es sehr schlecht, was tust du?

Frust an einer Freundin/einem Freund auslassen  Einer Freundin/einem Freund dein Problem erläutern und allenfalls nach Rat fragen   
 Alles in mich hineinfressen

4. Hast du Personen in deinem Leben, bei denen du das Gefühl hast, ganz dich selbst sein zu dürfen?

Ja  Nein





## 4. Posten: Bellage zu dem Test Freundschaft

1. Es ist einerseits wichtig, für seine Interessen einzustehen, aber andererseits auch, die Termine, Interessen und Wünsche der anderen zu berücksichtigen. Es ist also weder geeignet, abzuwarten, bis sie/er anruft, noch anzurufen, wenn du weisst, dass das sie/ihn mehr stressen als freuen würde. Die beste Variante wäre also, zu warten, bis du weisst, dass sie/er Feierabend hat. Natürlich nur, wenn du wirklich einfach nur Lust hast, mit ihr/ihm zu sprechen. Falls du Rat brauchst oder etwas fragen musst, macht es mehr Sinn, gleich anzurufen als zu warten.

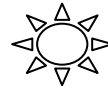
2. In einer Freundschaft ist Ehrlichkeit das A & O. Allerdings solltest du auch auf deine Wortwahl achten. Meistens sind wir von Menschen, die uns nahe stehen schneller und mehr verletzt als von Menschen, die wir kaum kennen, auch wenn sie vielleicht das gleiche sagen. Wichtig ist beispielsweise, Ich-Aussagen zu verwenden. Also nicht zu sagen „Du bist immer so ungeduldig“, sondern „Mich stört es manchmal, dass du immer so ungeduldig bist“. Wenn du dich entscheidest, etwas anzusprechen, solltest du zudem darauf achten, dass du immer aktiv zuhörst und auch Rückmeldung auf das gibst, was deine Freundin/ dein Freund gesagt hat.

3. Es ist wichtig, sich jemandem anzuvertrauen und allenfalls auch Hilfe zu suchen oder jemand nach Rat zu fragen. Allerdings sind Freundschaften ein Geben und Nehmen und nicht dazu da, dass eine Person immer bei der anderen alle Frust und Wut ablädt. Versuche also, deine Frust nicht einfach an deinen Freunden auszulassen, sondern mit ihnen darüber zu reden und allenfalls versuchen eine Lösung zu finden.

4. Auch in seinem Umfeld ganz sich selbst sein zu können ist nicht nur für die Freundschaft, sondern auch für den eigenen Selbstwert sehr wichtig. Wenn du das nicht kannst, dann überlege dir, ob das an dir oder an den anderen Personen liegt. Wenn es an dir liegt, ist es notwendig, dass du deinen Selbstwert stärkst. Du findest zahlreiche Bücher und auch Internetseiten zu dem Thema Selbstwert. So zum Beispiel unter [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch). Wenn du das Gefühl hast, du wirst nicht mehr akzeptiert, wenn du dich selbst bist, dann gib deinem Umfeld zumindest mal die Chance, dich auch so kennen zu lernen, wie du wirklich bist. Vielleicht wirst du überrascht und wenn nicht, dann denk daran, dass du das Recht hast, so zu sein wie du bist!

Freundschaften sind sehr wichtig für deine psychische Gesundheit. Sie können dir Sicherheit geben und helfen Stress abzubauen. Durch Freundschaften entstehen positive Gefühle, wodurch Glückshormone ausgestreut werden. Glückshormone sorgen für den richtigen Blutdruck, den Herz-Kreislauf, regeln Schmerzen und tun vieles mehr, was zu der Gesundheit beiträgt.

## 5. Posten: Anti-Stress-Übungen



In der heutigen Zeit sind die Menschen immer wie mehr Druck und Stress ausgesetzt. Klar, dass man da auch an seine Grenzen stösst. Um den Stress abzubauen, gibt es verschiedene Anti-Stress-Übungen. Einige davon sind weiter unten beschrieben. Übrigens: Bei den Posten 2, den Rezepten für alkoholfreie Drinks findet ihr auch einen Anti-Stress-Drink und der Fussposten, der ebenfalls bei diesem Posten steht, hilft auch bei der Entspannung! Ein allgemein gesundes Leben hilft ebenfalls, den Stress zu verringern. Dazu gehören eine gesunde Ernährung, viel Bewegung und dass man den Kontakt zu seinen Freunden pflegt.

### Zahlen-Meditation

Wenn du viele Aufgaben auf einmal zu bewältigen hast, schliesse zuerst einmal die Augen und zähle langsam bis zehn. Achte dabei auch auf einen gleichmässigen und tiefen Atem. Öffne danach wieder die Augen, schau dir alles noch einmal genau an und wähle dann die wichtigsten Aufgaben aus.

### Blitzableiter

Um Stress abzubauen, gibt es eine erprobte Methode eines amerikanischen Psychologen. Schreibe in Stichworten alles auf, was dich belastet oder frustriert, lies es kurz durch und schmeisse den Zettel danach weg. Durch diese kurze Bewusstmachung verhinderst du, dass negative Gedanken plötzlich wie ein Blitz einschlagen können. Danach kannst du einem Problem wieder gelassener gegenüber treten und so Stress und die Symptome, die du dabei verspürst, entsorgen.

### Klopfen

Wenn dir die Energie ausgegangen ist, kann folgende Übung helfen: Sie erhöht das Energieniveau und fördert den Energiefluss. Dazu musst du nur unter dein Brustbein bei der Vertiefung leicht mit zwei Fingern klopfen und allenfalls noch ein A dazu singen. Das Singen verbessert den Energiefluss zusätzlich.

### Auf der Stelle treten

Für diese Übung brauchst du ein weiches Kissen. Auf das stellst du dich barfuss hin und trittst auf der Stelle auf und ab. Achte dabei auch auf eine gleichmässige Atmung! Nach einigen Minuten fühlst du eine Wärme in dir und fühlst dich wieder fit. Diese Übung ist Stressabbau pur!

### Pause einplanen

Wenn du einen Zeitplan oder eine To-do Liste erstellst, schreibe bewusst auch einmal „Pause machen“, „durchatmen“ oder sonst Dinge hin, die dir Spass machen und dich entspannen!

# 5. Posten: Massage



Massage ist eine der besten Methoden zur Stressbewältigung. Vor allem, weil Massage nicht nur für den Massierten entspannend wirkt, sondern auch für den Masseur. Unten findet ihr die grundlegenden Handgriffe der klassischen Massage.

Unter [www.massage-lexikon.de](http://www.massage-lexikon.de) finde ihr weitere Formen der Massage, z.B. auch die spezifische Anti-Stress-Massage, die indische Kopfmassage, Massage mit ätherischen Ölen usw. Es werden Informationen zu den Massagen gegeben und es sind Anleitungsvideos vorhanden.

## **Effleurage (Streichung)**

Die Streichung ist der angenehmste und entspannendste Handgriff der Massage. Sie wird vor allem am Anfang zum Verteilen des Öls (oder der Creme) eingesetzt. Während der Behandlung dient sie als Erholungspause zwischen den stärkeren Griffen. Zum Abschluss der Massage wird die Streichung zur Entspannung der gestressten Muskulatur und Erholung für den Patienten angewendet.

## **Petrissage (Knetung)**

Haut und Muskulatur werden entweder zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger oder mit der ganzen Hand/beiden Händen gefasst und geknetet. Bei der Knetung wird die Wirkung auf die Muskulatur von den Händen des Massierenden erzeugt. Die Knetung wird vor allem angewandt, um Verspannungen zu lösen. Sie wirken auf die Muskulatur und das Unterhautbindegewebe, und verbessern die Durchblutung.



## **Friktion (Reibung)**

Bei der Friktion führen die Fingerspitzen oder die Handballen kleine, kreisende Bewegungen auf dem Muskel aus. Dieser Griff ist sehr effektiv bei Verspannung und Verhärtungen der Muskulatur, muss aber sehr vorsichtig eingesetzt werden, da er sehr kraftvoll ist und starke Schmerzen und evtl. Verletzungen verursachen kann

## **Tapotement (Klopfung)**

Mit der Handkante, der flachen Hand oder den Fingern werden kurze, schlagende Bewegungen ausgeführt. Diese fördern die Durchblutung. Wird die Klopfung mit der Hohlhand auf Höhe der Lunge ausgeführt, so verbessert dies die Schleimlösung in der Lunge. Letzteres ist auch als Klopfmassage bekannt.