

Gesundheitstagebuch

Im täglichen Leben (Schule, Lernen, Freizeit, Familie, Freundinnen und Freunde ...) vergisst man manchmal auf **das Wichtigste** – den eigenen Körper.

Es scheint immer etwas wichtiger zu sein, als auf die eigene **Gesundheit** zu achten.

Ein **Gesundheitstagebuch** zeigt dir, wie gut du für deinen Körper sorgst.

Du kannst es tageweise oder wochenweise führen.

Notiere, worauf du vermehrt achten möchtest. Du kannst das Gesundheitstagebuch auch als Geschenk für andere Menschen machen. Zur Überprüfung können zB Smileys, Noten von 1–5 oder ein ✓ dienen.

Notiere in deinem **Gesundheitstagebuch**, wie gut du für dich sorgst!

- ❖ **Bewegung:** Täglich mindestens 60 Minuten, an drei Tagen in der Woche so stark, dass man ins Schwitzen kommt.
- ❖ **Ausgewogene Ernährung** gemäß der Ernährungspyramide.
- ❖ **Ausreichendes Trinken:** 1,2 bis 1,5 Liter täglich, bei Bedarf mehr.
- ❖ **Entspannung:** Das kann für jede und jeden etwas anderes bedeuten: Sport, Gassigehen mit dem Hund, Zeit mit der Familie oder mit Freundinnen und Freunden verbringen, Lesen, Yoga, Wandern, Handarbeiten, Basteln ...
Richtige Entspannung bedeutet auch, dem **Gehirn Ruhepausen** zu gönnen, in denen keine Informationen verarbeitet werden müssen. Wenn man von früh bis spät auf das Handy oder einen Bildschirm schaut, findet dauerhafte **Reizüberflutung** statt. Jede Information überlagert die vorherige. Es wird schwierig, sich etwas dauerhaft zu merken.
- ❖ **E-Detox:** Detox (englisch: detoxification) bedeutet Entgiftung. Es ist auch wichtig, zwischendurch **Pausen von elektronischen Geräten** (Handys, PCs, Computerspiele, Fernsehern ...) zu machen.
- ❖ **Schlaf:** Mindestens 8–9 Stunden täglich.