

Lebenspflege: Wissen Sie Bescheid?



Illustration: Michael Hüter

Der Start ins Berufsleben ist aufregend und herausfordernd: neue Tagesabläufe, neue Kolleginnen und Kollegen, neue Tätigkeiten, neue Verantwortung. Das kostet Kraft, kann aber auch die Gelegenheit für einen großartigen Start in Ihre(n) Beruf(ung) sein! Bei allem Engagement darf allerdings eines nicht auf der Strecke bleiben: Sie selbst!

Arbeiten lernen heißt daher auch, die richtige Balance zwischen Beruf und Freizeit zu finden. Regenerative Pausen, körperlicher Ausgleich und eine ausgewogene Ernährung sind wichtig, um im Arbeitsleben durchstarten zu können – und gesund zu bleiben. Und spätestens seit der Corona-Pandemie ist klar: Auch Hygiene und Infektionsschutz betreibt man nicht nur für andere.

Sind Sie in Sachen Gesundheit und Lebenspflege bereits ein Profi? Dann wird Ihnen unser Quiz keine Probleme bereiten. Ansonsten erhalten Sie wertvolle Hinweise und Denkanstöße für ein möglichst gesundes Berufsleben. Viel Erfolg!

Quizfragen

Frage 1: Schützt eine Pandemie vor Erkältungen?

Bild: Miroslava Chrienova auf Pixabay

Kreuzen Sie die richtige Antwort an.

Seit Ausbruch der Corona-Pandemie erkrankten in Deutschland bedeutend weniger Menschen an Erkältungskrankheiten als in anderen Jahren. Wie erklären Sie sich das?

- a. Die Maßnahmen, die zur Bekämpfung der Pandemie erlassen wurden, schützen die Menschen auch vor Ansteckungskrankheiten wie Erkältungen: Alle halten mehr Abstand voneinander, tragen Schutzmasken, waschen sich häufiger die Hände und gehen bei den ersten Anzeichen einer Krankheit (Husten oder Schnupfen) nicht arbeiten.
- b. Der menschliche Körper kann immer nur eine Krankheit gleichzeitig haben: Da so viele Menschen mit dem neuartigen Coronavirus infiziert waren, konnten sie sich nicht auch noch erkälten.
- c. Die Impfstoffe, mit denen die Bevölkerung seit dem zweiten Jahr der Pandemie geimpft wird, helfen nicht nur gegen das neuartige Coronavirus, sondern auch gegen andere Krankheitserreger.

Quizfragen

Frage 2: Angeschmiert

Hatschi! Die Frau hat sich einen Virus eingefangen und weiß noch nicht, dass sie mit dem Husten in ihre Handinnenfläche gleich eine Schmierinfektion verursachen wird.

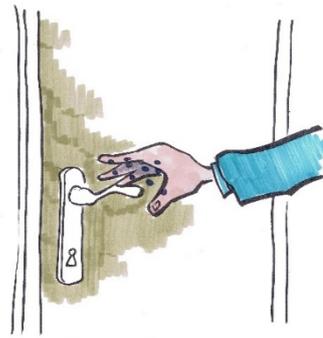
Was sind die einzelnen Schritte bei einer Schmierinfektion? Bringen Sie die folgenden Bilder in die richtige Reihenfolge, indem Sie ihnen die Nummern 1 bis 5 zuordnen.



Illustrationen: Michael Hüter



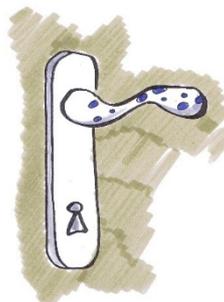
a.



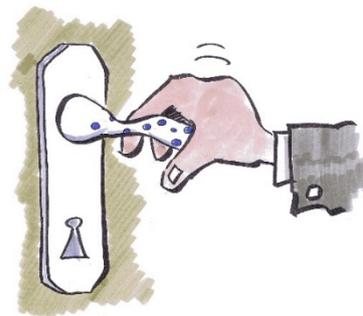
b.



c.



d.



e.

Quizfragen

Frage 3: Es liegt was in der Luft ...

Was passiert bei einer Tröpfcheninfektion? Schreiben Sie die folgenden Begriffe in die richtigen Lücken:

Kuss • Speicheltröpfchen • erkrankten • Schleimhäute • Husten • Krankheitserreger

Bei der Tröpfcheninfektion gelangen Krankheitserreger von einer Person beim Niesen, oder Sprechen durch winzige in die Luft. Andere Menschen atmen sie nun ein. Noch schneller geht es, wenn nicht erst in die Luft gelangen müssen, sondern – zum Beispiel bei einem – direkt über die der erkrankten Person auf die der gesunden Person übertragen werden.



Foto: www.stock.adobe.com/peterschreiber.media

Frage 4: Vireninvasion

Jetzt wissen Sie, wie Viren in den menschlichen Körper gelangen können. Aber was passiert dann? Schreiben Sie die folgenden Begriffe in die richtigen Lücken:

Viren • Zellen • Zellen • Nase • frei • Schleimhäute

Gelangen Viren zum Beispiel durch die oder den Mund auf unsere, dringen sie von dort in die ein, wo sie sich vermehren. Sind dann sehr viele in einer Zelle, stirbt diese ab und die Viren werden wieder Nun kleben sie sich früher oder später an neue – und das Ganze geht von vorne los.

Quizfragen

Frage 5: Anti-Viren-Waschgang für die Hände

Sie sehen: Um sich vor Viren und anderen Krankheitserregern zu schützen, lässt man sie am besten gar nicht erst in den Körper gelangen – zum Beispiel, indem man sich regelmäßig die Hände wäscht. Wie man dabei vorgehen sollte, um möglichst viele Krankheitserreger zu beseitigen, erkennen Sie, wenn Sie die folgenden Abbildungen in die richtige Reihenfolge bringen. Ordnen Sie ihnen dafür die Nummern 1 bis 5 zu.

a. b. c. d. e. Illustrationen: www.stock.adobe.com/graphixmania

Quizfragen

Frage 6: Richtig einseifen

Das Einseifen gehört beim Händewaschen mit dazu. Was kann man hier schon falsch machen? Einiges! Denn beim Einseifen der Hände darf kein Bereich vergessen werden. Ordnen Sie den Beschreibungen die richtigen Abbildungen zu, indem Sie die jeweiligen Zahlen in die Kästchen hinter den Beschreibungen setzen.



Illustrationen: www.stock.adobe.com/idey

Daumen einseifen ____

Handrücken einseifen ____

Seife auftragen ____

Fingerspitzen einseifen ____

Fingerzwischenräume ____

Handinnenflächen einseifen ____

Quizfragen

Frage 7: Zeit für die Hände

Bei der Arbeit wird es manchmal auch hektisch – da fällt das gründliche Händewaschen schnell hinten runter. Sollte es aber nicht! Wie lange sollte jeder Waschgang dauern?

- a. 30 Sekunden
- b. 40 Sekunden
- c. 20 Sekunden

Frage 8: Krank zur Arbeit?

Montagsmorgen und auf der Arbeit wartet ein wichtiger Termin auf Sie. Allerdings fühlen Sie sich heute gar nicht gut, haben Gliederschmerzen, Husten und leichtes Fieber. Was tun Sie?



Foto: cottonbro von Pexels

- a. Ich schmeiße eine Schmerztablette ein und fahre natürlich trotzdem zur Arbeit. Wenn ich mich zusammenreißer, merken die Kolleginnen und Kollegen gar nicht, dass ich krank bin!
- b. Ich fahre erst mal zur Arbeit und schaue, ob die Schmerzen im Laufe des Tages schlimmer werden.
- c. So schwer es mir fällt, ich kann heute nicht zur Arbeit fahren. Klar brauchen meine Kolleginnen und Kollegen mich heute – aber mit meiner Krankheit könnte ich sie anstecken und damit wäre wirklich niemandem geholfen. Ich melde mich heute krank.

Frage 9: Masken-Basics

Während der Corona-Pandemie ist das Tragen von FFP2- und OP-Masken für uns zum Alltag geworden, denn die Masken sorgen dafür, dass beim Sprechen, Niesen oder Husten weniger Tröpfchen in die Umgebungsluft gelangen – allerdings nur, wenn man auch richtig mit den Masken umgeht. Welche Aussagen zu den medizinischen Mund-Nase-Schutzmasken stimmen?



Foto: Orna Pixabay: Alexandra_Koch

- Die vielen Einwegmasken verschmutzen jetzt schon weltweit Meere und Strände. Deswegen sollte man eine FFP2- oder OP-Maske möglichst lange tragen.
- Durch das Ausatmen sammelt sich Feuchtigkeit in der Maske. Spätestens dann, wenn die Maske durchfeuchtet ist, sollte sie gewechselt werden.
- Wenn Sie unterwegs sind und den Mund-Nase-Schutz schnell abnehmen möchten, ziehen Sie ihn einfach unter das Kinn.
- Achten Sie beim Auf- oder Abziehen der Maske darauf, dass die Außenseite des Mund-Nase-Schutzes nicht die Innenseite berührt.

Quizfragen

Frage 10: Einmaleins des Infektionsschutzes

Fazit: Nun wissen Sie mehr darüber, welche Verhaltensweisen Sie an den Tag legen können, um sich selbst sowie Ihre Kollegen und Kolleginnen vor Infektionen zu schützen. Stellen Sie sich daher vor, Sie sollen in Ihrem Betrieb oder an Ihrer Schule Schilder für mehr Infektionsschutz anbringen. Welche würden Sie auswählen?



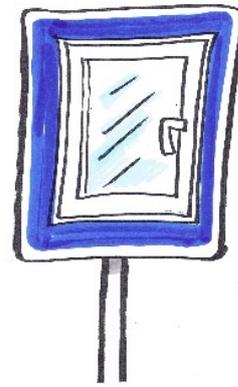
Wäsche bei hohen Temperaturen waschen

aufstellen
nicht aufstellen



Wäsche bei niedrigen Temperaturen waschen

aufstellen
nicht aufstellen



Fenster geschlossen halten

aufstellen
nicht aufstellen



Wunden sauber verbinden

aufstellen
nicht aufstellen



Hände aus dem Gesicht fernhalten

aufstellen
nicht aufstellen

Quizfragen

Frage 11: Ihre Erscheinung zählt

Hygiene heißt auch: Auf den eigenen Körper achten und Wert auf ein gepflegtes Erscheinungsbild legen. Das meint in der Regel nicht, dass Sie nur mit Hemd und Krawatte oder Bluse und Jackett erscheinen dürfen. Aber einige grundlegende Dinge sollten Sie immer beachten:



Foto: Pixabay/slavojjubovski

- Achten Sie darauf, dass Ihre (Arbeits-)Kleidung keine Flecken oder Löcher hat und waschen Sie sie regelmäßig.
- Waschen Sie mehrfach am Tag Ihre Hände und halten Sie Ihre Fingernägel sauber.
- Mundhygiene ist nicht ganz so wichtig: Abends die Zähne putzen reicht völlig aus.
- Duschen Sie regelmäßig inklusive Haarewaschen.
- Schminken Sie sich möglichst stark, das deckt auch eventuelle Pickel ab.

Frage 12: Hygiene hält gesund

Körperpflege machen Sie nicht nur für die anderen: Sie schützt auch ihren eigenen Körper. Schreiben Sie die folgenden Begriffe in die richtigen Lücken:



Foto: Pexels/Vitória Santos

soziale • Zahnzwischenräume • Händewaschen • pflegen • Viren • Zahnseide

Wenn Sie Ihren Körper waschen und pflegen, haben schädliche oder Bakterien weniger Chancen zu überleben. Zum Beispiel verhindern Sie durch regelmäßiges, dass Keime von den Händen in Ihren Körper gelangen. Durch regelmäßiges Zähneputzen und das Pflegen der mit vermeiden Sie Krankheiten wie Parodontose. Und Körperpflege hat auch eine Rolle: Ein starker Körpergeruch oder ein ungepflegtes können dazu führen, dass die Kollegen und Kolleginnen Sie lieber nicht zu einer gemeinsamen Mittagspause einladen. Es funktioniert aber auch umgekehrt: Wenn Sie Ihren Körper, fühlen Sie sich darin leichter wohl – und das sieht man Ihnen an!

Quizfragen

Frage 13: Gesundheit!

Wie geht Niesen und Husten richtig? Wählen Sie die Illustrationen aus, bei denen der Auszubildende richtig niest und hustet.

a. b. c. d.

Illustrationen: Michael Hüter

Quizfragen

Frage 14: Ruhig Blut!



Foto: www.stock.adobe.com/Seventyfour

In jedem Beruf kann es auch mal stressig werden: Im Restaurant beschwert sich ein Gast massiv über das Essen, in der Werbeagentur kommt unerwartet ein großer Auftrag rein, in der Kfz-Werkstatt macht der Chef plötzlich Druck ... Wird der Stress aber zu groß oder hält über eine längere Zeit an, zeigen wir körperliche Reaktionen (1), unser Verhalten ändert sich (2) oder unsere Gedanken werden beeinflusst (3). Ordnen Sie die folgenden Stressreaktionen diesen drei Kategorien zu:

- a. Verstärktes Schwitzen ____
- b. Steigender Nikotin- und Alkoholkonsum ____
- c. Weniger flexibles Denken ____
- d. Enttäuschung, Ärger, Angst ____
- e. Treffen von Fehlentscheidungen ____
- f. Hoher Puls und Blutdruck ____
- g. Schlafmangel ____

Quizfragen

Frage 15: Stressresistenz



Foto: www.stock.adobe.com/STEKLO_KRD

Stress muss nicht immer negativ belegt sein, er kann uns auch fordern und zu Höchstleistungen motivieren. Wenn Sie allerdings eine oder mehrere der oben genannten Stressreaktionen vor allem über einen längeren Zeitraum bei sich feststellen, sollten Sie etwas an der Situation ändern. Welche Bewältigungsstrategien helfen Ihnen gegen Stress?

- a. Mit Kollegen, Kolleginnen und Vorgesetzten klar, offen und verlässlich kommunizieren
- b. Probleme im gestressten Tonfall ansprechen, damit der Ernst der Lage klar wird
- c. Organisatorische Verbesserungen vorschlagen: Ablaufpläne, Aufgabenverteilungen usw.
- d. Kolleginnen und Kollegen keine Hilfe anbieten, um nicht selbst unter Stress zu geraten
- e. Hilfe von anderen annehmen
- f. Selbstgespräche führen, zum Beispiel „Ich schaffe das nicht“, „Ich muss es allen recht machen“
- g. Sich vom eigenen Perfektionismus lösen und klar machen, dass man als Azubi auch Fehler machen darf

Quizfragen

Frage 16: Essen hat Einfluss



Illustration: Michael Hüter

Auch ohne übermäßigen Stress kommen die meisten Beschäftigten während ihres Arbeitsalltags nicht dazu, sich gesund und vollwertig zu ernähren. Zu oft stehen mitgebrachte Wurstbrote oder Fastfood auf dem Speiseplan oder man lässt Mahlzeiten sogar ganz ausfallen – und abends ist man dann zu erschöpft, um sich noch ein aufwendiges Essen zu kochen. Aber wozu kann eine ungesunde Ernährung führen?

- a. Konzentrationsmangel
- b. Schlechte Laune
- c. Leistungsabfall, Müdigkeit
- d. Tiefe Mittagslöcher
- e. Heißhunger
- f. Gewichtsprobleme

Quizfragen

Frage 17: Faustregel für gesundes Essen

Woher soll man immer wissen, welche Nahrungsmittel gesund und welche ungesund sind?

Es gibt eine Faustregel: Grundnahrungsmittel – also Produkte, die nicht industriell verarbeitet werden – sind meist wesentlich gesünder als Fertigprodukte.

Können Sie erkennen, welche Lebensmittel zu welcher Kategorie gehören? Schreiben Sie hinter die folgenden Lebensmittel entweder „Grundnahrungsmittel“ oder „industriell verarbeitet“:

a.



Reis:

e.



Dörrfleisch:

b.



Hamburger:

f.



Pizza:

c.



Nüsse:

g.



Fisch:

d.



Eistee:

h.



Fischstäbchen:

Quizfragen

Frage 18: Gesund ist Vielfalt



Foto: Pexels/cottonbro

Auch beim Essen gilt: Die Abwechslung macht's! Schreiben Sie die folgenden Begriffe in die richtigen Lücken:

Tierische • Öle • Energiedrinks • Nährstoffen • Fisch • Ernährungskreis • 1,5 Liter • Energie •
 Fettsäuren • Wasser • Kartoffeln • Obst • Nahrung • Lebensmittelgruppen

Ihr Körper braucht: Aus ihr zieht er sich die, die er braucht, um Sie durch den Alltag zu bringen. Damit es ihm an keinen mangelt, ist beim Essen Abwechslung wichtig: Denn Reis liefert dem Körper andere Nährstoffe als zum Beispiel Obst oder Fleisch. Jeden Tag sollten daher Lebensmittel aus allen sieben auf den Teller kommen! Welche das sind und in welchen Mengenverhältnissen sie gegessen werden sollten, zeigt Ihnen die

Quizfragen

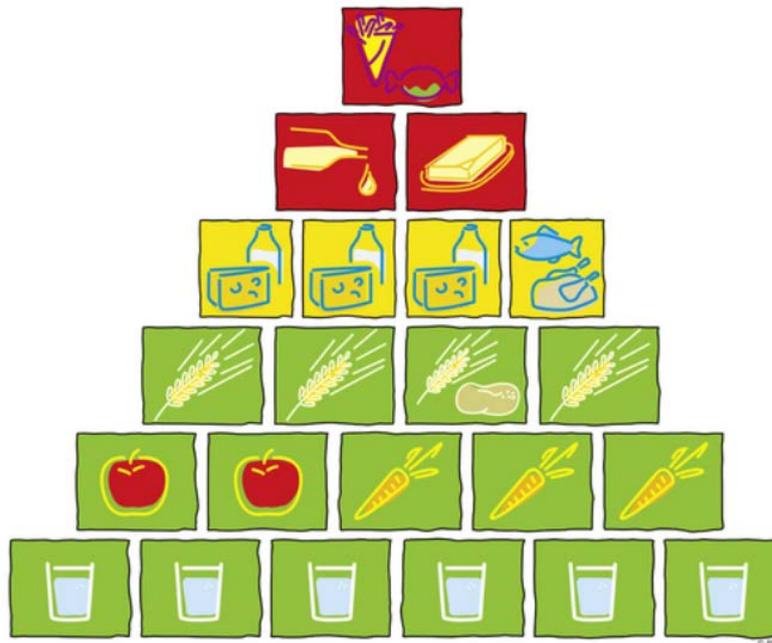


Illustration: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung

Im Fundament der Ernährungspyramide stehen Getränke – und damit ist nicht Eistee oder Kaffee gemeint, sondern vor allem Jeder und jede von uns sollte am Tag rund trinken.

Pflanzliche Lebensmittel befinden sich in den darüberliegenden Gruppen „Gemüse und Salat“, „.....“ sowie – in etwas weniger Mengen – „Getreide, Getreideprodukte und

..... Lebensmittel aus der Gruppe „Milch und Milchprodukte“ sowie der Gruppe „Fleisch, Wurst, und Eier“ ergänzen in kleineren Portionen den täglichen Speiseplan.

In ganz geringen Mengen schließt die Ernährungspyramide auch zuckerhaltige Nahrungsmittel wie Schokolade oder nicht aus.

In der Spitze der Ernährungspyramide steht die Gruppe der „*Öle* und Fette“. Hier ist vor allem die Qualität entscheidend: Pflanzliche Öle liefern wertvolle ungesättigte *Fettsäuren* und Vitamin E.

Quizfragen

Frage 19: Gute Gründe für eine Pause



Foto: Karolina Grabowska von Pexels

Arbeit, Essen, Sport – bei allem darf man eines nicht vergessen: Pausen machen. Welche Aussagen stimmen?

- a. Erwachsenen Beschäftigten, die neun Stunden und mehr am Stück arbeiten, steht eine Pause von 45 Minuten nicht nur zu, sie sind gesetzlich dazu verpflichtet
- b. Bei Arbeiten unter neun Stunden steht Beschäftigten keine Pause zu
- c. Vorgesetzte sind dazu verpflichtet, die Pausenregelungen bei ihren Beschäftigten durchsetzen
- d. Pausen verhelfen zu neuer Konzentration und senken dadurch das Fehler- und Unfallrisiko
- e. Pausen unterbrechen den Arbeitsfluss und führen damit zu mehr Fehlern und Unfällen
- f. Pausen bringen den natürlichen Biorhythmus der Beschäftigten durcheinander

Quizfragen

Frage 20: Kraft tanken

Eine Pause kann allerdings nur dann ihre positive Wirkung entfalten, wenn man sie auch regenerierend gestaltet. Was sind gute Ideen für eine kraftschöpfende Pause? Kreuzen Sie die passenden Abbildungen an!

a.



b.



c.



d.



e.



Frage 21: Ausgleich für den Körper

Foto: StockSnap auf Pixabay

Welche Aussagen über Bewegung stimmen? Kreuzen Sie an!

- a. Nie hat sich der Mensch so viel bewegt, wie wir es heute tun.
- b. Bewegung unterstützt die vielen lebensnotwendigen Vorgänge, die sich im Körper abspielen, sorgt für ein besseres Körpergefühl, schafft einen „freien Kopf“ beim Lernen und steigert die Konzentrationsfähigkeit.
- c. Menschen, die sich schon als junge Erwachsene zu wenig bewegen, haben später oft mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Rücken- und Gelenkbeschwerden zu kämpfen.
- d. Bewegung macht dumm: Wenn sich der Körper viel bewegt, steckt er alle Energie in seine Muskeln und den Herz-Kreislauf-Apparat – so bleibt zu wenig Energie für das Gehirn übrig.

Quizfragen

- g. Alkohol-, Zigaretten- und Medikamentenkonsum so weit steuern, dass sich keine Abhängigkeiten entwickeln. Am besten gar nicht rauchen und nur wenig Alkohol trinken – und nicht jeden Tag.

Die richtigen Antworten

Frage 1: (1 Punkt)

Richtig ist a.

Es waren natürlich die Maßnahmen zum Infektionsschutz, die auch die Zahl der Erkältungen in Deutschland drastisch sinken ließen. Denn beispielsweise sich die Hände häufig und gründlich zu waschen und bei Anzeichen einer Krankheit zu Hause zu bleiben, sind wichtige Hygienemaßnahmen, die wir nicht nur während einer Pandemie beachten sollten.

Frage 2: (5 Punkte)

Die richtige Reihenfolge ist: a = 4; b = 1; c = 5; d = 2; e = 3

Bei der Kontaktinfektion (auch als Schmierinfektion bezeichnet) werden Krankheitserreger über eine ganze Kette von Berührungen weitergereicht. Diese Berührungen erfolgen entweder von Mensch zu Mensch oder sogar von Mensch über Gegenstände zu Mensch. Beispiel: Wenn ein Grippepatient in seine Handinnenfläche hustet, bleiben die Viren an seiner Hand hängen. Fasst er damit einen Türgriff an, haften die Keime an diesem Türgriff. Fasst nun eine andere Person diesen Türgriff an, wandern die Viren vom Türgriff auf ihre Hand und können sie infizieren – sobald sie sich zum Beispiel an Nase oder Mund berührt.

Frage 3: (6 Punkte)

Bei der Tröpfcheninfektion gelangen Krankheitserreger von einer erkrankten Person beim Niesen, Husten oder Sprechen durch winzige Speicheltröpfchen in die Luft. Andere Menschen atmen sie nun ein. Noch schneller geht es, wenn Krankheitserreger nicht erst in die Luft gelangen müssen, sondern – zum Beispiel bei einem Kuss – direkt über die Schleimhäute der erkrankten Person auf die der gesunden Person übertragen werden.

Frage 4: (6 Punkte)

Gelangen Viren zum Beispiel durch die Nase oder den Mund auf unsere Schleimhäute, dringen sie von dort in die Zellen ein, wo sie sich vermehren. Sind dann sehr viele Viren in einer Zelle, stirbt diese ab und die Viren werden wieder frei. Nun kleben sie sich früher oder später an neue Zellen – und das Ganze geht von vorne los.

Frage 5: (5 Punkte)

Die richtige Reihenfolge ist:



Frage 6: (1 Punkt)

Seife auftragen: 1

Handinnenflächen einseifen: 2

Handrücken einseifen: 3

Daumen einseifen: 4

Fingerzwischenräume: 5

Fingerspitzen einseifen: 6

Frage 7: (6 Punkte)

Richtig ist a. Tipp: Sie müssen beim Händewaschen nicht stumpf bis 30 zählen. Es gibt viele Lieder, deren Refrains genau 30 Sekunden lang dauern! Zum Beispiel:

The Killers „Mr. Brightside“

Jealousy, turning saints into the sea

Swimming through sick lullabies

Choking on your alibis

But it's just the price I pay

Destiny is calling me

Open up my eager eyes

'Cause I'm Mr. Brightside

Schauen Sie doch mal, wie lang der Refrain Ihres Lieblingsliedes dauert! Vielleicht eignet es sich gut, um Ihr Händewaschen zu begleiten!

Frage 8: (1 Punkt)

Richtig ist Antwort c. Sie sollten an diesem Tag zu Hause bleiben. Häufig schleppen sich Beschäftigte auch mit Krankheitssymptomen zur Arbeit, um ihre Kollegen und Kolleginnen und vielleicht auch ihren Chef oder ihre Chefin nicht im Stich lassen. Aber das ist zu kurz gedacht: Wenn Sie Ihren Körper zu Beginn einer Krankheit nicht schonen, sondern vollen Arbeitseinsatz zeigen, macht er nach ein paar Tagen vielleicht völlig schlapp – und dann hilft nur noch eine längere Krankschreibung. Außerdem könnten Sie bei Ihrem vermeintlich lobenswerten Einsatz die Kolleginnen und Kollegen anstecken – damit wäre dann wirklich niemandem geholfen.

Frage 9: (2 Punkte)

Richtig sind b und d. Ihre Mund-Nase-Schutzmaske sollten Sie nicht möglichst lange tragen, da sie spätestens dann, wenn der Stoff durch das Ausatmen durchfeuchtet ist, unwirksam wird. Wechseln Sie Ihre Maske daher, bevor ihre Wirksamkeit nachlässt, und entsorgen Sie sie im Restmüll. Wenn Sie die Maske auf- oder abziehen, achten Sie darauf, dass die Außenseite des Mund-Nase-Schutzes nicht die Innenseite berührt.

Lösungen

Frage 10: (5 Punkte)



Wäsche bei hohen Temperaturen waschen → **aufstellen**



Wäsche bei niedrigen Temperaturen waschen → **nicht aufstellen**



Fenster geschlossen halten → **nicht aufstellen**



Wunden sauber verbinden → **aufstellen**



Hände aus dem Gesicht fernhalten → **aufstellen**

Frage 11: (2 Punkte)

Richtig sind a, b und d. Zu den Grundregeln jeder Körperhygiene gehören saubere Fingernägel und regelmäßig geputzte Zähne – natürlich nicht nur abends, sondern wenn möglich nach jeder Mahlzeit, mindestens aber morgens und abends. Regelmäßiges Duschen beugt Körpergeruch und fettigen

Lösungen

Haaren vor. Gerade, wenn Sie in einem Berufsfeld arbeiten, in dem sich Flecken auf der Arbeitskleidung nicht vermeiden lassen – etwa in der Landwirtschaft oder in Kfz-Werkstätten –, sollten Sie auf saubere Kleidung achten.

Frage 12: (7 Punkte)

Wenn Sie Ihren Körper waschen und pflegen, haben schädliche Viren oder Bakterien weniger Chancen zu überleben. Zum Beispiel verhindern Sie durch regelmäßiges Händewaschen, dass Keime von den Händen in Ihren Körper gelangen. Durch regelmäßiges Zähneputzen und das Pflegen der Zahnzwischenräume mit Zahnseide vermeiden Sie Krankheiten wie Parodontose. Und Körperpflege hat auch eine soziale Rolle: Ein starker Körpergeruch oder ein ungepflegtes Aussehen können dazu führen, dass die Kollegen und Kolleginnen Sie lieber nicht zu einer gemeinsamen Mittagspause einladen. Es funktioniert aber auch umgekehrt: Wenn Sie Ihren Körper pflegen, fühlen Sie sich darin leichter wohl – und das sieht man Ihnen an!

Frage 13: (2 Punkte)

Richtig sind b und d. Beim Husten oder Niesen sollte möglichst kein virenbehafteter Speichel oder Nasensekret in die Umgebung geschleudert werden. Keine Lösung ist es, sich die Hände vor Mund und Nase zu halten. Denn dann werden gegebenenfalls die Viren über berührte Gegenstände an andere Menschen weitergegeben.

Deshalb am besten immer in ein Papiertaschentuch niesen oder husten. Oder wenn kein Taschentuch zur Hand ist, in die Armbeuge.

Wenden Sie sich beim Husten oder Niesen von Ihren Mitmenschen weg.

Werfen Sie anschließend das Papiertaschentuch in einen Mülleimer mit Deckel.

Und nicht vergessen: Nach dem Niesen oder Husten Hände waschen!

Frage 14: (7 Punkte)

- | | |
|--|---|
| a. Verstärktes Schwitzen | 1 |
| b. Steigender Nikotin- und Alkoholkonsum | 2 |
| c. Weniger flexibles Denken | 3 |
| d. Enttäuschung, Ärger, Angst | 3 |
| e. Treffen von Fehlentscheidungen | 3 |
| f. Hoher Puls und Blutdruck | 1 |
| g. Schlafmangel | 1 |

Frage 15: (4 Punkte)

Richtig sind a, c, e und g. Wenn Sie bei der Arbeit unter Stress geraten und das Gefühl haben, den Anforderungen nicht gerecht werden zu können, fühlen Sie sich nicht hilflos! In einem guten Betrieb gibt es immer Möglichkeiten, gegen Überforderung und zu viel Stress vorzugehen. Sie können ...

- mit Kollegen, Kolleginnen und Vorgesetzten klar, offen und verlässlich kommunizieren

Lösungen

- Probleme beherzt und in freundlichem Ton ansprechen
- wenn möglich, organisatorische Verbesserungen vorschlagen (z. B. Aufgabenverteilung, Ablaufpläne, Ablagesysteme)

Außerdem gibt es Möglichkeiten, wie Sie selbst Ihre Stresskompetenz verbessern können:

- Eigenes Zeitmanagement optimieren
- An potenziell Stress auslösende Situationen anders als bisher herangehen, eine größere innere Distanz wahren
- Positive Selbstgespräche führen, zum Beispiel „Ich schaffe das“, „Ich muss es nicht allen recht machen“
- „STOPPI!“ sagen, belastende Gedankenketten unterbrechen, sich ablenken und auf etwas anderes konzentrieren
- Gewohnheiten überdenken und ändern:
 - Schwierigkeiten nicht sofort als Bedrohung, sondern als Herausforderung sehen
 - Sich davon lösen, dass die Welt untergeht, wenn man einen Fehler macht
 - Sich mit alltäglichen Aufgaben weniger persönlich identifizieren
 - Perfektionistische Leistungsansprüche kritisch überprüfen
- Sport treiben und Entspannungsmethoden erlernen und trainieren

Frage 16: (2 Punkte)

Eine ungesunde Ernährung kann tatsächlich zu allen sechs genannten Folgen führen: Konzentrationsmangel, schlechte Laune, Leistungsabfall und Müdigkeit, tiefe Mittagslöcher, Heißhunger und dadurch Gewichtsprobleme.

Frage 17: (8 Punkte)

Grundnahrungsmittel sind: Reis, Nüsse, Fisch

Industriell verarbeitet sind: Hamburger, Eistee, Dönerfleisch, Pizza, Fischstäbchen

Frage 18: (13 Punkte)

Ihr Körper braucht Nahrung: Aus ihr zieht er sich die Energie, die er braucht, um Sie durch den Alltag zu bringen. Damit es ihm an keinen Nährstoffen mangelt, ist beim Essen Abwechslung wichtig: Denn Reis liefert dem Körper andere Nährstoffe als zum Beispiel Obst oder Fleisch. Jeden Tag sollten daher Lebensmittel aus allen sieben Lebensmittelgruppen auf den Teller kommen! Welche das sind und in welchen Mengenverhältnissen sie gegessen werden sollten, zeigt Ihnen die Ernährungspyramide:

Im Fundament der Ernährungspyramide stehen Getränke – und damit ist nicht Eistee oder Kaffee gemeint, sondern vor allem Wasser. Jeder und jede von uns sollte am Tag rund 1,5 Liter trinken.

Lösungen

Pflanzliche Lebensmittel befinden sich in den darüberliegenden Gruppen „Gemüse und Salat“, „Obst“ sowie – in etwas weniger Mengen – „Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln“.

Tierische Lebensmittel aus der Gruppe „Milch und Milchprodukte“ sowie der Gruppe „Fleisch, Wurst, Fisch und Eier“ ergänzen in kleineren Portionen den täglichen Speiseplan.

In ganz geringen Mengen schließt die Ernährungspyramide auch zuckerhaltige Nahrungsmittel wie Schokolade oder Energiedrinks nicht aus.

In der Spitze der Ernährungspyramide steht die Gruppe der „Öle und Fette“. Hier ist vor allem die Qualität entscheidend: Pflanzliche Öle liefern wertvolle ungesättigte Fettsäuren und Vitamin E.

Frage 19: (3 Punkte)

Richtig sind a, c und d. Erwachsene Beschäftigte, die mehr als sechs Stunden am Stück arbeiten, sind gesetzlich zu einer Pause von mindestens 30 Minuten verpflichtet – ab neun Stunden Arbeit sind es 45 Minuten. Ihre Vorgesetzten dürfen an diesen Pausenzeiten nicht rütteln: Sie sind ganz im Gegenteil selbst dazu verpflichtet, die Pausenregelungen bei ihren Beschäftigten durchzusetzen.

Wenn Pausen im Stress des Arbeitsalltags auf der Strecke bleiben, ist das daher nicht nur gesetzeswidrig, sondern insgesamt unklug, denn Pausen ...

- verhelfen zu körperlicher Fitness und guter Konzentrationsfähigkeit und senken dadurch das Fehler- und Unfallrisiko
- erleichtern die Stressbewältigung
- wirken einseitigen Belastungen entgegen, sorgen für Einklang und Balance am Arbeitsplatz
- berücksichtigen unseren natürlichen Biorhythmus

Frage 20: (3 Punkte)

Richtig sind b, d und e. Wer seine freien Minuten darauf beschränkt, vor dem Monitor Fastfood herunterzuschlingen und E-Mails zu checken, schöpft die Möglichkeiten der Arbeitsunterbrechung nicht aus. Verlassen Sie daher in der Pause auf jeden Fall Ihren Arbeitsplatz und nutzen Sie die Zeit, um beispielsweise etwas gemeinsam mit den Kolleginnen und Kollegen zu essen. Vielleicht gibt es bei Ihnen in der Firma auch die Möglichkeit, ein kurzes Nickerchen zu halten oder ein paar Ausgleichsübungen für den Körper zu machen. Gerade Personen, die im Büro arbeiten, sollten aber versuchen, sich in ihrer Mittagspause zu bewegen, zum Beispiel bei einem Spaziergang an der frischen Luft.

Frage 21: (2 Punkte)

Richtig sind a, b und c. Nie hat sich der Mensch so wenig bewegt wie heute. Dabei braucht unser Körper regelmäßige Bewegung: Sie unterstützt viele lebensnotwendige Vorgänge, die sich in ihm abspielen, sorgt für ein besseres Körpergefühl, schafft einen „freien Kopf“ beim Lernen und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Damit können wir nach dem Sport auch komplexe Aufgaben leichter lösen. Das heißt: Bewegung macht clever! Umgekehrt haben Menschen, die sich schon als Jugendliche oder junge Erwachsene zu wenig bewegen, später oft mit den Folgen von Bewegungsmangel wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Rücken- und Gelenkbeschwerden zu kämpfen. Also: Bewegen Sie sich, wann immer es geht!

Frage 22: (7 Punkte)

All diese Punkte sind wichtige Grundsätze für das Thema „Lebenspflege“. Beherrzigen Sie sie in Ihrem privaten und beruflichen Alltag und bleiben Sie sicher und gesund!

- Regelmäßige Erholungspausen, ausreichend und erholsamer Schlaf → **c**
- Regelmäßiger Sport und viel Bewegung → **e**
- Kolleginnen und Kollegen schützen: nach jedem Toilettengang die Hände waschen, nicht in die Handinnenfläche oder frei heraus niesen, bei Krankheitssymptomen zu Hause bleiben → **g**
- Gesunde, abwechslungsreiche Ernährung → **a**
- Genügend Zeit für Familie, Freundschaften, Hobbys und persönliche Freiräume → **d**
- Körperhygiene → **f**

Alkohol-, Zigaretten- und Medikamentenkonsum so weit steuern, dass sich keine Abhängigkeiten entwickeln. Am besten gar nicht rauchen und nur wenig Alkohol trinken – und nicht jeden Tag → **b**

Gesamtfeedback

Insgesamt können 98 Punkte erreicht werden.

71 bis 98 Punkte: Sehr gut, Ihnen kann beim Thema „Lebenspflege“ wirklich niemand etwas vormachen! Stress auf der Arbeit? Infektionsschutz? Pausen einhalten und auf die Ernährung achten? Und die Work-Life-Balance aufrechterhalten? Zumindest in der Theorie scheinen Sie das alles mit links zu jonglieren! Achten Sie doch künftig mal darauf, ob Sie unsere Tipps zum Thema Lebenspflege auch in der Praxis schon so vorbildlich umsetzen oder ob Sie bei der einen oder anderen Gelegenheit noch achtsamer mit sich umgehen können. Viel Erfolg!

41 bis 70 Punkte: Nicht schlecht, Sie verfügen über ein solides Grundwissen, was das Thema „Lebenspflege“ angeht! Damit sind Sie auf dem richtigen Weg, um sicher und gesund im Berufsleben durchzustarten. Nehmen Sie Ihre neuen Kenntnisse aus unserem Arbeitsschutzquiz aber auf jeden Fall mit in Ihren beruflichen Alltag und versuchen Sie, die Tipps wann immer es geht umzusetzen. Viel Erfolg!

0 bis 40 Punkte: „Lebenspflege“ scheint Ihnen (noch) ein Fremdwort zu sein, schade! Natürlich kann dieses Quiz nicht Eins zu Eins Ihre tatsächlichen Handlungen erfassen und bewerten, aber nehmen Sie Ihr schlechtes Abschneiden doch mal zum Anlass, um im beruflichen Alltag verstärkt auf Themen wie Infektionsschutz, Umgang mit Stress, Bewegung und Ernährung zu achten. Stellen Sie sich dann die Frage: Was ist in dieser Situation wirklich gesund für mich und meinen Körper? Diese Achtsamkeit kann Ihnen für ein erfolgreiches und gesundes Berufsleben nur behilflich sein. Viel Erfolg!

Impressum

Der Digitale Lernraum der DGUV; Unterrichtsmaterialien: Arbeitsschutzquiz für Azubis IV

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Chefredaktion: Andreas Baader (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

Redaktion: Anna Nöhren, Gabriele Albert, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de