

# Fit + Xund

Fit + Xund

ckt gmbh gesundheitsförderung + prävention



## FACTS

Eigene Stärken  
kennen – eigene  
Grenzen  
respektieren

# EIGENE STÄRKEN KENNEN – EIGENE GRENZEN RESPEKTIEREN

Ob Stress, Krankheit oder Krisen: Früher oder später ist niemand davor gefeit. Doch jeder geht anders damit um. Wer psychisch gewappnet ist, gelangt leichter wieder in Balance. Widerstandskraft erleichtert es, negativen Einflüssen standzuhalten und sich im Lauf des Lebens weiterzuentwickeln.

Die meisten Menschen wissen, wie sie sich körperlich fit halten können. Strategien zur Förderung der psychischen Gesundheit sind dagegen kaum bekannt. Psychische Gesundheit bedeutet nicht nur Wohlbefinden und Ausgeglichenheit, sondern auch Kenntnisse im Umgang mit Krisen. Damit wir gestärkt durchs Leben gehen können, ist es von besonderer Wichtigkeit, Bewältigungsstrategien für Krisen, Konflikte und Alltagsprobleme zu kennen und gezielt zu stärken.

Die Ausbildungszeit ist eine Zeit voller Herausforderungen für Jugendliche: Selbstfindung, Ablösung vom Elternhaus, Erlernen eines Berufs. Da kann die Balance zwischen Schutz und Risikofaktoren schnell ins Wanken geraten.

Die eigene Lebensgeschichte ist ein Netz von Lernerfahrungen, die wir durch die Bewältigung von Anforderungen in allen Lebensbereichen erwerben: Ob in Schule, Beruf, Ehrenamt, Hobby oder Freizeit, durch Familie und Freunde. Besonders Jugendliche brauchen Unterstützung, um die eigenen Stärken bewusst zu erkennen und den möglichen Zusammenhang mit späteren beruflichen Zielen herzustellen.



Gesundheit .....	4-5
Resilienz .....	6-8
Stressverstärker .....	9-10
Stressreduktion .....	11
Ausgleich .....	12
Tipps .....	13
Müdigkeit .....	14
Schlaf .....	15
Gesunder Schlaf .....	16
Entspannung .....	17-18
Konzentration .....	19
Notfall .....	20-21
Lebensmittelpyramide .....	22-23
Lebensmittel .....	24-25
Vitamine .....	26
Nachhaltige Ernährung .....	27
Life-Balance .....	29

# INHALT

## WAS IST GESUNDHEIT?

Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.

## BAUSTEINE DER GESUNDHEIT



# WAS MACHT KRANK?



Krankheitsursachen sind sehr vielfältig und umfassen viele Faktoren. Bei den meisten Krankheiten kann man keine einzelne Ursache dingfest machen, sondern es führen oft mehrere Risikofaktoren zu einer bestimmten Krankheit.



Arbeitslosigkeit



Leistungs-  
druck



Krankheiten



Zu wenig  
Bewegung



Ungesundes  
Essen



Suchtmittel +  
Medikamente



Stress



Konflikte



## WAS IST RESILLENZ?

Resilienz oder auch Widerstandsfähigkeit, beschreibt die Fähigkeit von Personen oder Gemeinschaften, schwierige Lebenssituationen wie Krisen oder Katastrophen ohne dauerhafte Beeinträchtigung zu überstehen.

## 7 BAUSTEINE DER RESILLENZ

1

Opferrolle verlassen

4

Lösungsorientierung

2

Eigenverantwortung

5

Optimismus

3

Netzwerk-Orientierung

6

Akzeptanz

Zukunftsplanung

7



# WARNZEICHEN

7

Stress + innere Unruhe



Körperliche Beschwerden

Angst



Stimmungsschwankungen

Schlafstörungen + Alpträume



Niedergeschlagenheit +  
Antriebslosigkeit

Wahnvorstellungen +  
Halluzinationen



Gedächtnis- +  
Konzentrationsstörungen

## TIPPS FÜR MEHR RESILIENZ

Seinen eigenen Weg gehen



Beziehungen pflegen

Niederlagen akzeptieren



Um Hilfe fragen

Auf den Pause-Knopf drücken



Den Blick auf Lösungen richten

Den Kopf frei machen



Stabile Beziehungen aufbauen

Genügend Bewegung



Einfach mal NEIN sagen

RESILIENZ

# 10 SCHRITTE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT



Darüber reden

Sich nicht aufgeben



Etwas Kreatives tun

Sich selbst  
annehmen



Mit Freunden in  
Kontakt bleiben

Aktiv bleiben



Sich beteiligen

Um Hilfe fragen



Sich entspannen

Neues lernen







### Sei perfekt!

Die Grundlage dieses Stressverstärkers ist das Streben nach Leistung, dem Wunsch nach Erfolg und der Selbstbestätigung durch gute Leistung. Ein Problem entsteht dann, wenn der Drang zur Perfektion in alle Lebensbereiche einfließt und auf alle Tätigkeiten übertragen wird.

Ich lerne aus Fehlern

Weniger ist manchmal mehr

So gut wie möglich,  
so gut wie nötig

Ich unterscheide zwischen  
wichtig und unwichtig

### Sei beliebt!

Hintergrund dieses Stressverstärkers ist das Streben nach Anerkennung, der Wunsch, zu einer Gruppe zu gehören und akzeptiert und geliebt zu werden. Ein Problem entsteht dann, wenn man buchstäblich versucht, jeden zufrieden zu stellen, was zwangsläufig zu einer Überlastung führt.

Ich darf auch mal NEIN sagen

Ich muss nicht alles gut finden

Nicht alle müssen mich mögen

Ich darf eine eigene Meinung  
haben

## Sei auf der Hut!

Hintergrund dieses Stressverstärkers ist das Streben nach Kontrolle, der Wunsch nach Sicherheit und die Kontrolle über das eigene Leben. Man benötigt viel Zeit und Mühe, Entscheidungen zu treffen, aus Angst, mögliche Risiken zu übersehen.

Ich akzeptiere, was ich nicht ändern kann

Risiko gehört dazu

Ich habe Vertrauen

Vielleicht kommt etwas Gutes dabei raus



## Sei stark!

Grundlage dieses Stressverstärkers ist das Streben nach Autonomie und der Wunsch nach persönlicher Unabhängigkeit. Man versucht, alles selbst zu machen und mit allen Situationen selbst zurecht zu kommen.

Schwächen sind menschlich

Es gibt Unterstützung für mich

Ich muss nicht immer alles alleine machen

Andere würden mir gerne helfen



**Blick auf Positives und Chancen**

Was ist das Positive an dieser Situation?

Wie kann das gut sein?

Wo liegen meine Chancen?

Was kann ich ich daraus lernen?



Was habe ich schon gemeistert?

Worauf bin ich stolz?

Wann hatte ich das letzte Mal eine schwierige Situation?

**Orientierung an eigenen Stärken**

**Blick in die Zukunft**

Wie wird es sein, wenn ich es schaffe?

Wie wird es mir danach gehen?

Wie werden andere darauf reagieren?

Wie werde ich in einem Jahr darüber denken?

Ist es wirklich so?

Was ist wirklich genau passiert?

Welche weiteren Erklärungen oder Ansichten gibt es?

Wie würde es eine unbeteiligte Person sehen?

**Reality-Check**

Chronischer Stress versetzt den Körper in einen dauerhaften Aktivierungszustand, der zu Erschöpfung führt. Dauerhaft gestresste Menschen haben ein höheres Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Innere Anspannung und Konzentrationschwierigkeiten sind unter anderem erste psychische Folgen von Stress.

Deshalb ist es wichtig, einen Ausgleich zu schaffen:



### Sport

Sich bewegen und auf andere Gedanken kommen



### Entspannung

Deinen Körper entspannen (ohne elektronische Geräte)



### Aktivitäten

Dinge tun, die dir Spass machen und dich beschäftigt halten



### Soziale Kontakte

Gemeinsam Dinge unternehmen und persönliche Gespräche führen



### Ablenkung

Sich mit etwas anderem beschäftigen



### Fokus auf Positives

Gedanken auf das Gute umlenken



In Stress kommen wir, wenn wir die Belastung nicht bewältigen können - oder glauben, dass nicht zu können. Schon das Gefühl "Ich schaff das nicht" reicht dafür aus. Dann steigen zum Beispiel Blutdruck und die Muskelspannung, das Herz schlägt schneller, und wir atmen heftiger.

Gründe sind oftmals Zeitmangel, Termindruck, zu viele Aufgaben, ständige Erreichbarkeit oder Doppelbelastungen in Beruf und Familie. Zu viel negativer Stress kann krank machen.

Deshalb findest du hier Tipps, wie du Stress besser bewältigen kannst:



Genügend schlafen



Bewusst bewegen



Lache jeden Tag



Entspannung +  
Erholung suchen



Persönliche  
Zeitplanung machen



Stressfaktoren finden +  
beseitigen





# REGENERATION

Ein natürlicher Zustand der Ruhe und Entspannung, in dem Körper und Geist wichtige Prozesse wie Gedächtniskonsolidierung, Gewebereparatur und Hormonregulierung durchlaufen.

# SCHLAF

Ein natürlicher Zustand der Ruhe und Verjüngung, in dem Körper und Geist wichtige Prozesse wie Gedächtniskonsolidierung, Gewebereparatur und Hormonregulierung durchlaufen.

# 15

## SCHLAFPHASEN

Eine Nacht besteht aus unterschiedlichen Schlafphasen und einem Schlafzyklus, der sich ein paar mal wiederholt.

Stell dir deine Schlafphasen am besten wie eine Treppe vor. Wenn die Einschlafphase überwunden ist, geht es Stufe für Stufe in den Leichtschlaf, den Tiefschlaf und dann wieder eine Stufe nach oben in den leichteren REM-Schlaf. Nur um dann wieder einen Schritt zurück in den Leichtschlaf zu machen.

Für eine ruhige und erholsame Nacht muss dein Körper alle Schlafphasen mehrmals durchlaufen. Nur so bist du am nächsten Morgen sowohl geistig als auch körperlich fit und bereit für den Tag.

Deine Schlafphasen teilen sich dabei in diese Abschnitte auf:



4-6%

45-55%

12-15%

20-25%

**EINSCHLAF-  
PHASE**

**LEICHTSCHLAF-  
PHASE**

**TIEFSCHLAF-  
PHASE**

**REM-SCHLAF-  
PHASE**



Gutes Bett



Routinen

Leichtes  
LaufenGleiche  
SchlafenszeitenEntspannungs-  
badKühles  
Zimmer

Während des Schlafens verarbeitet dein Gehirn die Eindrücke und Informationen des vergangenen Tages und bereitet sich auf den neuen Tag vor.



Schweres Essen



Handylicht

Koffein +  
Energydrinks

Stress

Hartes  
TrainingAlkohol +  
Nikotin

Bei Schlafmangel ist dein Reaktions- und Entscheidungsverhalten beeinträchtigt. Zudem nimmt deine Merkfähigkeit ab, du bist unkonzentriert und gereizt.

Auch Depressionen sind eng mit Schlafmangel verknüpft. Das heisst: Schlafmangel kann depressive Stimmungen auslösen.





# ATEMTECHNIKEN

17

## Zwerchfellatmung



- Atme tief und konzentriere dich darauf, den Bauch und nicht den Brustkorb zu dehnen
- Diese Art der Atmung kann helfen, Stress abzubauen und die Sauerstoffversorgung zu verbessern

## 4 – 7 – 8 – Atmen



- Atme 4 Sekunden ein, halte die Luft 7 Sekunden an und atme 8 Sekunden aus
- Diese Technik kann helfen, den Geist zu beruhigen und die Entspannung zu fördern

## Box – Atmen



- Atme 4 Sekunden ein, halte den Atem 4 Sekunden an, atme 4 Sekunden aus, halte den Atem 4 Sekunden an
- Dieses Muster kann helfen, die Konzentration zu verbessern und Ängste abzubauen

## Wechselndes Nasenlochatmen

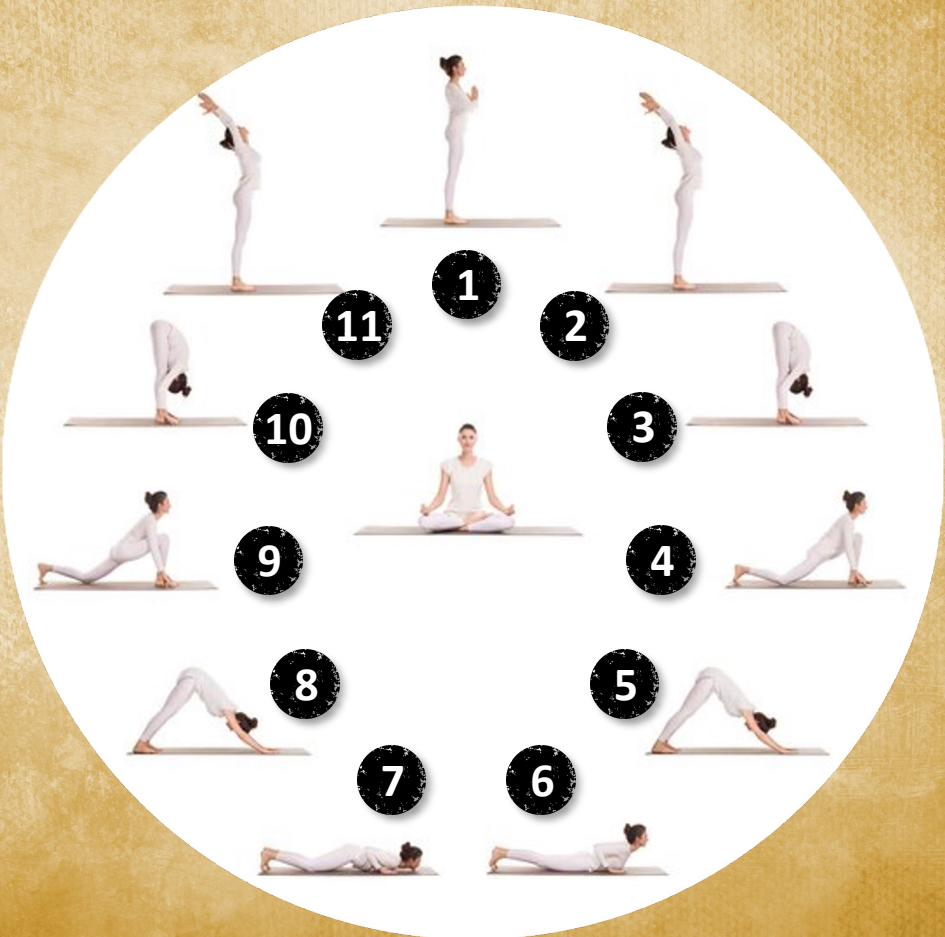


- Schliesse mit Daumen und Zeigefinger jeweils ein Nasenloch und wechsele beim Ein- und Ausatmen zwischen beiden ab
- Dies kann helfen, das Nervensystem auszugleichen und geistige Klarheit zu fördern

Mit Atemübungen kannst du deinen Körper entspannen - dein Blutdruck sinkt, du wirst ruhig und du tankst Kraft.

Wer bewusst atmet, wird aufmerksamer, fühlt sich besser und kann sich besser konzentrieren.

ENTSPANNUNG





# MEHR KONZENTRATION

19

Konzentration ist die Fähigkeit, alle Gedanken ausschliesslich und gezielt auf das aktuelle Vorhaben zu richten. Das heisst, die Aufmerksamkeit wird bewusst gesteuert.

## TIPPS



Pro Tag 1-2 Liter Wasser trinken



Schreibtisch aufräumen



Konzentrationsmusik



Ablenkungen reduzieren



Gesunde Snacks



Genug Pausen machen



KONZENTRATION

# 20

# NOTFALL



## SCHAUEN

- Was ist geschehen?
- Wer ist beteiligt?
- Wer ist von was betroffen?

## DENKEN

- Besteht Gefahr für Helfende?
- Besteht Gefahr für andere?
- Besteht Gefahr für Opfer?

## HANDELN

- Ereignisort sichern
- Alarmieren
- Erste Hilfe leisten

## ERSTE HILFE

Person ist **ansprechbar**

- Blutungen stoppen
- Nach Schmerzen fragen
- Wünsche des Patienten respektieren

Person ist **bewusstlos** und **atmet**

- Notruf 144 alarmieren
- Stabile Seitenlage
- Atmung kontrollieren

Person ist **bewusstlos** und **atmet nicht**

- Notruf 144 alarmieren
- 30 Herzdruckmassagen + 2 Beatmungsstöße
- Defibrillator (AED) holen, einschalten und Anweisungen befolgen





## WUNDVERSORGUNG

Kleine und oberflächliche Wunden

- Wunde mit Desinfektionsmittel reinigen
- Wundverband (Pflaster, Gaze, Verband) anlegen

Grosse und tiefe Wunden

- Blutung stoppen (Gaze, Verband)
- Arzt aufsuchen

Schwere Blutungen

- Blutgefässe abschnüren (Kompressen, T-Shirt, Handtuch)
- Druck auf die Wunde ausüben
- Notruf 144 alarmieren



## VERBRENNUNGEN

- Betroffene Stelle 20 Minuten lang unter kaltem Wasser kühlen
- Brandblasen nicht öffnen
- Kleine Wunden mit Verband versorgen
- Grosse Wunden mit Plastiksack oder -folie abdecken und einen Arzt aufsuchen



## VERGIFTUNG

- Feststellen, was genau eingenommen wurde und eine Probe der Substanz sichern
- Keine Getränke oder Esswaren verabreichen
- Tox Info Suisse 145 alarmieren und deren Anweisungen befolgen
- Bei Bewusstlosigkeit oder Atemnot Notruf 144 alarmieren





# LEBENSMITTEL PYRAMIDE

## Getränke

Täglich 1-2 Liter ungesüßte Getränke, bevorzugt Hahnenwasser, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee und Schwarztee können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen. Ein moderater Konsum wird empfohlen.

## Früchte und Gemüse

Täglich 5 Portionen, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. 1 Portion entspricht 120 Gramm, also eine Handvoll. Saisonale Früchte und Gemüse bevorzugen, möglichst in verschiedenen Farben.

## Getreideprodukte und Kartoffeln

Täglich 3 Portionen, davon mindestens die Hälfte in Form von Vollkorn. 1 Portion entspricht 75-125 Gramm Brot/Teig oder 200-300 Gramm Kartoffeln oder 45-75 Gramm Flocken, Teigwaren, Reis, Knäckebrot, Maisgriess, Couscous, Buchweizen, Quinoa, Mehl und Weitere (Trockengewicht).

## Nüsse und Samen

Täglich 1 kleine Handvoll ungesalzene Nüsse oder Samen (z. B. Baumnuße, Mandeln, Haselnüsse, Leinsamen, Sonnenblumenkerne). 1 Portion entspricht 15-30 Gramm.







### Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks

Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks nur in kleinen Mengen geniessen (0-1 Portion am Tag). Alkoholische Getränke nicht täglich. 1 Portion entspricht 2 Dezilitern Süssgetränk wie z.B. Cola, Eistee, Energy Drink, Light- oder Zero-Getränke, Sirup, gesüsste Milchgetränke und Fruchtsaftgetränke oder 20 Gramm Süsses wie Schokolade, Schoko-Brotaufstrich und Süssgebäck oder 20 Gramm salzige Snacks wie Chips, Apérogebäck und gesalzene Nüsse.

### Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch, etc.

Täglich 1 Portion eines proteinreichen Lebensmittels. Über eine Woche hinweg zwischen den verschiedenen Proteinquellen abwechseln: Hülsenfrüchte, Tofu, Eier, Fleisch, Fisch und Weitere.

Mindestens 1 Mal pro Woche Hülsenfrüchte wie z.B. Linsen, Kichererbsen, rote und weisse Bohnen essen. Maximal 2-3 Mal pro Woche Fleisch inklusive Geflügel und verarbeitetes Fleisch verzehren. 1 Portion entspricht 60 Gramm rohen Hülsenfrüchten oder 120 Gramm Tofu, Tempeh, Seitan nature, anderen pflanzlichen Proteinquellen oder 30-40 Gramm Sojagranulat oder 2-3 Eiern oder 100-120 Gramm Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten oder 1 Portion Milchprodukten.

### Milchprodukte

Täglich 2 Portionen Milchprodukte. 1 Portion entspricht 2 Dezilitern Milch oder 150-200 Gramm Joghurt, Quark, Hüttenkäse, Blanc battu oder 30 Gramm Halbhart-/Hartkäse oder 60 Gramm Weichkäse.

### Öle und Fette

Täglich 2 Esslöffel Pflanzenöl (20 Gramm), davon mindestens 1 Esslöffel in Form von Rapsöl. Butter, Margarine etc. sparsam verwenden (max. 10 Gramm täglich). Fettreiche Zubereitungen wie Rahmsaucen oder Frittiertes) nur gelegentlich konsumieren.

### Die Haltbarkeit

Mit wenigen Ausnahmen (z.B. Zucker, Salz, Essig) müssen alle Lebensmittel mit einem Haltbarkeitsdatum versehen werden. Dabei unterscheidet man:

#### Mindesthaltbarkeitsdatum

«mindestens haltbar bis...»

- Das wird bei länger haltbaren Lebensmitteln angegeben.
- Abgelaufene Produkte können in den meisten Fällen noch konsumiert werden
- Der Hersteller übernimmt aber keine Garantie mehr für Farbe, Geschmack und Geruch.

#### Verbrauchsdatum

«zu verbrauchen bis...»

- Das wird bei nur kurze Zeit haltbaren Lebensmitteln angegeben.
- Abgelaufene Produkte dürfen nicht mehr verkauft oder konsumiert werden.

#### Die Aufbewahrung

- Auf gekühlten und tiefgekühlten Lebensmitteln muss die Aufbewahrungstemperatur angegeben werden.
- Nur wenn diese Aufbewahrungstemperatur eingehalten wird (auch auf dem Lieferweg) garantiert die HerstellerIn ein einwandfreies Produkt

#### Die Zubereitung

- Produkte, die nicht verzehrfertig verkauft werden, müssen einen Zubereitungshinweis enthalten.
- Der Zubereitungshinweis beschreibt die vom Hersteller empfohlene Art und Weise, das Produkt zum Verzehr fertig zu machen.

#### Das Produktionsland

«in der Schweiz produziert / hergestellt in der Schweiz»

- Ein Produkt gilt in einem Land produziert oder hergestellt, wenn es vollständig dort erzeugt oder so bearbeitet wurde, dass es dort seine charakteristischen Eigenschaften erhielt.
- Als in der Schweiz produziert gelten Lebensmittel, die in der Schweiz geerntet wurden oder Fleisch von Tieren, die den überwiegenden Teil ihres Lebens in der Schweiz verbracht haben





**GDA**

= Guideline Daily Amount (Richtwert für die Tageszufuhr)

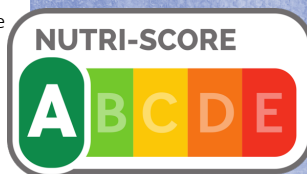
- Es wird angegeben, wie viel von was eine Portion des Produktes enthält.
- Zudem wird angegeben, wie viel Prozent diese Mengen vom durchschnittlichen Richtwert für die Tageszufuhr ausmachen.

Zucker  
**5g**

6%

**Nutri-Score**

- Der Nutri-Score wird anhand einer mathematischen Formel berechnet. Dabei werden positive und negative Nährwertbestandteile miteinander verrechnet. Das bedeutet, dass es nur Sinn macht, ähnliche Produkte der gleichen Sparte miteinander zu vergleichen.
- Je mehr Bestandteile von Früchten, Gemüse, Nüssen und Eiweiss ein Produkt beinhaltet, desto mehr tendiert der Score zu A (= ausgewogen)
- Je mehr Zucker, Salz, gesättigte Fettsäuren und Energie ein Produkt hat, desto mehr tendiert der Score zu E (= Unausgewogen)

**Zucker**

- Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, dass man maximal 50g zugesetzten Zucker pro Tag zu sich nehmen sollte.
- Zugesetzter Zucker umfasst verschiedene Zuckerarten aus der Gruppe der Einfachzucker (z.B. Glucose, Fructose) und Zweifachzucker (z.B. Lactose, Saccharose), die als solche verzehrt oder bei der Zubereitung und Herstellung von Lebensmitteln zugesetzt werden.
- Die Zuckermenge wird bei den Nährwertangaben bei der Kohlenhydratmenge (kcal) angegeben.
- 1 Würfelzucker (ca. 4g) liefert 16 kcal.

## Vitamine

Vitamine sind lebenswichtig. Sie sind an fast allen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt. Vitaminmangel führt zu erheblichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen.

## Supplemente

Supplemente und Sportnahrung sind Produkte, die Energie oder Proteine liefern und zusätzlich zu üblichen Nahrungsmitteln eingesetzt werden können. Es ist ratsam, sich vor dem Einsatz von Supplementen von einer Fachperson beraten zu lassen, da Supplemente oftmals falsch eingesetzt werden und so ihre Wirkung verfehlen.





# NACHHALTIGE ERNÄHRUNG

27

Nachhaltige Ernährungsweisen haben geringe Auswirkungen auf die Umwelt, tragen zur Lebensmittel- und Ernährungssicherung bei und ermöglichen heutigen und zukünftigen Generationen ein gesundes Leben. Sie schützen und respektieren die biologische Vielfalt und die Ökosysteme, sie sind kulturell angepasst, verfügbar, ökonomisch gerecht und bezahlbar, ernährungsphysiologisch angemessen, sicher und gesund, und verbessern gleichzeitig die natürlichen und menschlichen Lebensgrundlagen.



**Ökologisch**



**Pflanzenbasiert**



**Ressourcenschonend**



**Gering verarbeitet**



**Regional + Saisonal**



**Genussvoll + bekömmlich**



**Fair gehandelt**



Aktivitäten nach  
der Schule /  
Arbeit planen

Unangenehmes  
zuerst erledigen

Genug Schlafen

Realistische  
Tagesziele  
setzen

Abschalten bei  
Sport / Musik /  
Natur

# LIFE — BALANCE







Stoll-Beratung



Hypnose & Coaching

Dr. med. Julia Stoll  
[www.stoll-beratung.ch](http://www.stoll-beratung.ch)  
[info@stoll-beratung.ch](mailto:info@stoll-beratung.ch)





# MACHÖPIS.CH

NEWS – TIPPS – INFOS





ckt gmbh Gesundheitsförderung + Prävention  
Waldeggstrasse 90  
8807 Freienbach

T 044 784 52 66  
E [info@ctkgmbh.ch](mailto:info@ctkgmbh.ch)  
H [www.ctkgmbh.ch](http://www.ctkgmbh.ch)

