

Gesundheitsquiz

1. Wie oft solltest du dich körperlich betätigen, damit du fit bleibst?

- Mindestens einmal pro Woche für 2 Stunden
- Mindestens zweimal pro Woche für 1 Stunde
- Mindestens dreimal pro Woche für 30 Minuten

2. Welche Krankheit wird auch als „Zuckerkrankheit“ bezeichnet?

- Morbus Menière
- Diabetes
- Fettsucht

3. Wie viel Blut fließt durch den Körper eines erwachsenen Menschen?

- 3 bis 4 Liter
- 5 bis 6 Liter
- 7 bis 8 Liter

4. Welches dieser Kräuter hilft bei Einschlafproblemen?

- Pfefferminze
- Rosmarin
- Melisse

5. Welche Blutdruckwerte gelten als optimal?

- 120/80 mmHg
- 160/100 mmHg
- 90/60 mmHg

6. Wie solltest du ein gesundes Ausdauertraining durchführen?

- So, dass ich mich noch mit jemanden unterhalten kann
- So schnell wie möglich
- So, dass ich innerhalb von 5 Minuten schwitze

7. Was ist eine Gastritis?

- Bauchspeicheldrüsenentzündung
- Schilddrüsenentzündung
- Magenschleimhautentzündung

8. Unser Körper besteht zu über 70 % aus Wasser. Ab wann wird ein Wassermangel lebensbedrohlich?

- ab 2 bis 4 Prozent
- ab 10 bis 15 Prozent
- ab 25 bis 30 Prozent

8. Welches dieser Lebensmittel hat am meisten Kalorien?

- 100 g eingelegte schwarze Oliven
- 100 g Banane
- 100 g Putenbrust

9. Wie lange musst du bei einer Geschwindigkeit von 10 km/h joggen, um eine Tafel Schokolade (530 Kalorien) abzutrainieren?

- ca. 20 Minuten
- ca. 50 Minuten
- ca. 90 Minuten