



Gesundheitsquiz

Wie gut kennen Sie Ihren eigenen Körper und wie steht es mit Ihrem Gesundheitswissen?
Die richtigen Antworten sind farbig unterlegt!

| | |
|--|--|
| <p>1. Wann erschrecken Sie? Wenn der Doktor sagt:</p> <p><input type="checkbox"/> Ihr HDL-Cholesterin liegt über 40 mg/dl</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Ihr Blutdruck beträgt 145 / 90</p> <p><input type="checkbox"/> Sie haben 3 Olf</p> | <p>2. Für was sind verkalkte Arterien verantwortlich?</p> <p><input type="checkbox"/> Impotenz</p> <p><input type="checkbox"/> Falten</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Bluthochdruck</p> |
| <p>3. Die Hauptverantwortlichen im Stoffwechsel sind ...</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Hormone, Vitamine, Enzyme</p> <p><input type="checkbox"/> Hormone, Enzyme, Mikroben</p> <p><input type="checkbox"/> Glukose, Galaktose</p> | <p>4. Welche Größe hat die Gesamtoberfläche des Darms?</p> <p><input type="checkbox"/> Tischtennisplatte</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Fußballfeld</p> <p><input type="checkbox"/> 5 m Gartenschlauch</p> |
| <p>5. Während 10 Jahre Ihres Lebens transportiert Ihr Magen-Darm-Trakt</p> <p><input type="checkbox"/> 2 – 3 Tonnen feste Nahrung</p> <p><input type="checkbox"/> 3 – 4 Tonnen feste Nahrung</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Mehr als 4 Tonnen feste Nahrung</p> | <p>6. Eine gemästete Leber regeneriert sich in ...</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Drei bis sechs Wochen</p> <p><input type="checkbox"/> zwei Jahren</p> <p><input type="checkbox"/> Eine Fettleber wird nie wieder schlank</p> |
| <p>7. Was spüren Sie, wenn sie ganz schnell hintereinander „k,k,k...“ sagen?</p> <p><input type="checkbox"/> Das Sprachzentrum im Gehirn</p> <p><input type="checkbox"/> Den Blinddarm</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Das Zwerchfell</p> | <p>8. Warum vertragen Frauen weniger Alkohol?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Sie haben weniger Alkoholdehydrogenase</p> <p><input type="checkbox"/> Sie haben eine kleinere Leber</p> <p><input type="checkbox"/> Sie bringen ihn einfach seltener aufs Örtchen</p> |
| <p>9. Das Gehirn besteht zum größten Teil aus ...</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Fett</p> <p><input type="checkbox"/> Stroh</p> <p><input type="checkbox"/> Eiweiß</p> | <p>10. Wieviel wiegt Ihr Gehirn?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 1500 Gramm, wie ein männliches Meerschwein</p> <p><input type="checkbox"/> 20 Gramm, wie eine Walnuss</p> <p><input type="checkbox"/> 800 Gramm, wie ein Fussball</p> |
| <p>11. Hängt man alle Nerven aneinander, wie weit führt das?</p> <p><input type="checkbox"/> Von München nach Hamburg</p> <p><input type="checkbox"/> Vom Nordpol zum Südpol</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Von der Erde zum Mond und zurück</p> | <p>12. In ihrem Körper werden pro Sekunde wie viele Zellen neu gebildet?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 50.000, genauso viele sterben auch wieder ab</p> <p><input type="checkbox"/> 100.000 – 1.000.000</p> <p><input type="checkbox"/> Mehr als 1.000.000</p> |



Gesundheitsquiz

| | |
|--|---|
| <p>13. Wo liegt das Herz?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Im Brustkorb links</p> <p><input type="checkbox"/> Im Brustkorb rechts</p> <p><input type="checkbox"/> Je nach Situation (z.B. bei Angst in der Hose)</p> | <p>14. Wieviele Zähne hat das natürliche Gebiß eines Erwachsenen?</p> <p><input type="checkbox"/> 50</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 32</p> <p><input type="checkbox"/> ab einem gewissen Alter keine mehr</p> |
| <p>15. Sie halten einem Baby zum ersten Mal ein faules Ei unter die Nase?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Es lächelt freundlich</p> <p><input type="checkbox"/> Es bringt sein Näschen in Sicherheit</p> <p><input type="checkbox"/> Es zeigt Ihnen einen Vogel</p> | <p>16. Was nennt man Homunculus?</p> <p><input type="checkbox"/> Einen nach innen wachsenden Pickel</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Ein „Männlein“ im Gehirn mit großer Zunge und riesigen Händen</p> <p><input type="checkbox"/> Ein Bakterium, das Durchfall erzeugt</p> |
| <p>17. Wenn man auf Pollen allergisch reagiert, was hilft?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Küssen</p> <p><input type="checkbox"/> Niesen</p> <p><input type="checkbox"/> Davonrennen</p> | <p>18. Was macht der Bizeps?</p> <p><input type="checkbox"/> Er ist eine Erfindung der Fitness-Studios.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Er beugt den Unterarm.</p> <p><input type="checkbox"/> Er steuert die Bewegung der Finger</p> |

Das Gesundheitsquiz wurde von der Ernährungspraxis Ute Jagau und der Praxis und Schule für Naturheilkunde Gisela Lüttringhausen entwickelt und dem Gesundheitsdialog e. V. zur Verfügung gestellt.

Praxis für Ernährungstherapie und Ernährungsberatung Ute Jagau
Römerstr. 38
61381 Friedrichsdorf
Tel. 06172-72 521
www.vitalfit.de

Praxis und Schule für Naturheilkunde Gisela Lüttringhaus
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 2a
61381 Friedrichsdorf
Tel. 06172 – 39 88 39
www.heilpraktikerschule-taunus.de