

Inhalt

4	Gesundheit ≠ Nicht Kranksein
4	Was bedeutet Gesundsein überhaupt?
5	Gesunde Ernährung
7	Ernährungspyramide
8	Essen = Energie; Regional & Saisonal
9	Essenszeiten!
10	So löschst du den Durst
11	Ernährungsweisen
12	Fast Food
14	Essen und Gefühle
15	Diäten
16	Do it yourself
17	Bewegung und Sport
17	Wirkung
18	Alles mit Maß und Ziel
20	Motivation
22	Bewegungstypen, Sportsucht
24	Entspannung und Schlaf
25	Entspannung
26	Schlaf
27	Schlafzyklus, Schlafbedürfnis
28	Psychische Gesundheit
30	Hör auf dein Gefühl
31	Erwachsen werden: Achterbahn der Gefühle
31	Resilienz: Die psychische Widerstandsfähigkeit
32	Balsam für die Seele
34	Die richtige Hilfe
36	Was gehört noch zum Gesundsein?
38	Hilfsangebote und Beratungsstellen

Angaben ohne Gewähr: Für diese Broschüre hat das JugendService Informationen eingeholt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Qualität des Angebotes kann von uns keine Gewähr übernommen werden. Die Auflistung erfolgt ohne Wertung und Empfehlung. Alle angeführten Links wurden auf ihre Seriosität überprüft und waren zum Zeitpunkt der Erstellung der Broschüre frei von illegalen Inhalten. Da diese Seiten nachträglich verändert werden können, distanzieren wir uns von den Inhalten fremder Seiten und übernehmen keinerlei Haftung.

JugendService 

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber: Amt der Oö. Landesregierung, Direktion Kultur und Gesellschaft, Abteilung Gesellschaft, JugendService Bahnhofplatz 1, 4021 Linz, Tel.: +43 732 665544
E-Mail: jugendservice@ooe.gv.at, jugendservice.at
Redaktion: Mag.ª Christa Kronsteiner MA, Julia Reinstaller MSc, Linda Soliman BA BSc.
Fotos: Land OÖ, iStockphoto, Adobe Stock, shutterstock
Grafik: Fischer; Druck: Druckerei Haider Manuel e.U.
Mai 2024
Informationen zum Datenschutz findest Du unter: jugendservice.at/datenschutz

 /4youcard

 /Jugendservice.at

Vorwort



Freundschaften pflegen und Spaß haben, aktiv sein, Freude am Leben haben, sich etwas Gutes tun, die Seele baumeln lassen... all das und vieles mehr gehören zu einem erfüllten Leben. Oberösterreich ist ein Lebensraum, wo dies gut möglich ist: Neben einem ausgezeichneten Gesundheitssystem stehen uns stets gesunde, frische und regionale Lebensmittel zur Verfügung. Auch viele Sportarten und körperliche Aktivitäten können ausgeübt werden.

Wir arbeiten täglich daran, Oberösterreich in diesen Bereichen noch attraktiver und lebenswerter zu gestalten. Und auch jede und jeder Einzelne kann dazu beitragen, indem sie/er Schritte in ein gesünderes Leben macht.

Die Inhalte dieser Broschüre können eine Anregung sein, die Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten zu hinterfragen sowie mehr auf sich und seine psychische Gesundheit zu achten. Immer mit dem Ziel Wohlbefinden zu schaffen und im besten Fall die Lebenszufriedenheit zu erhöhen.

In diesem Sinne, alles Gute für Eure Gesundheit!

Mag. Thomas Stelzer
Landeshauptmann

Wolfgang Hattmannsdorfer
Jugend-Landesrat

Gesundheit ≠ Nicht Kranksein

Was bedeutet Gesundheit überhaupt?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschreibt Gesundheit als einen „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur als das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“. Gesundheit ist also mehr als nicht Kranksein, es heißt auch, sich im eigenen Körper wohlfühlen, fit und leistungsfähig zu sein, Ziele im Leben zu haben, gute Freundschaften und ein soziales Netzwerk zu haben etc.

Dein Gesundheitszustand hängt daher von einer Reihe von Faktoren ab. Einige davon kannst du selbst sehr gut steuern, andere wiederum weniger. Auf den nachfolgenden Seiten findest du Informationen über einige der Einflussfaktoren und den Umgang damit.

Die Grafik zeigt dir, wie vielfältig Gesundheit bzw. Krankheit sein können, und die unterschiedlichsten Einflussfaktoren auf deine Gesundheit.

Das Regenbogen-Modell der Gesundheit



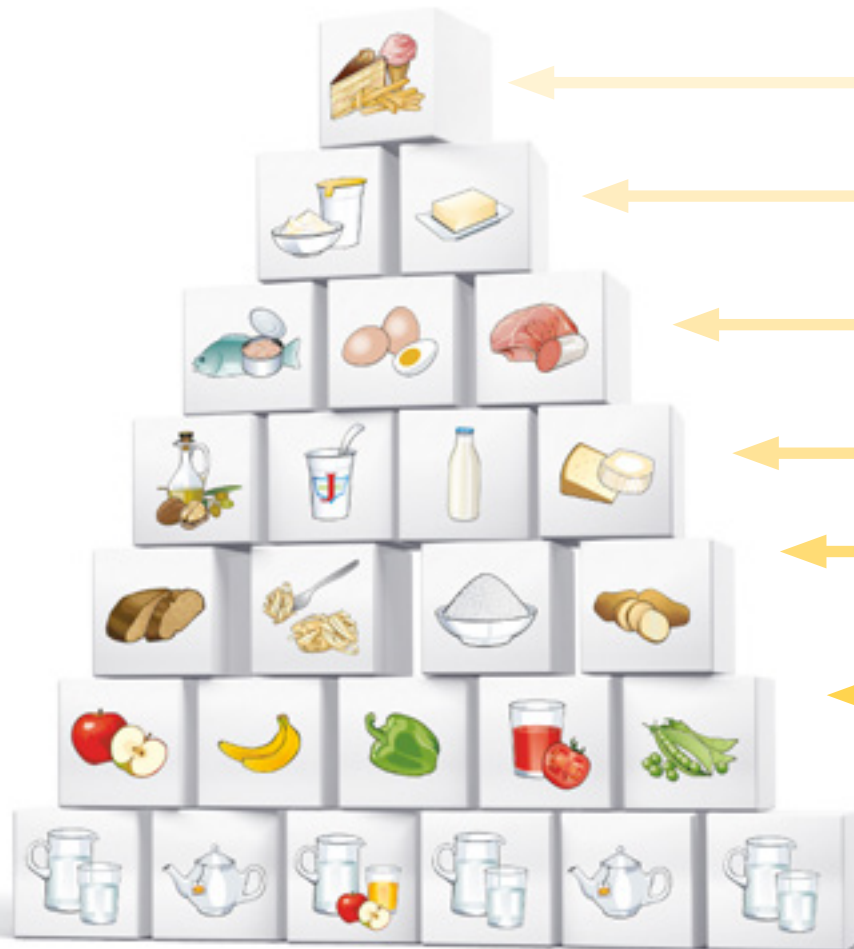
Gesunde Ernährung

Gesunde Ernährung

- ➔ erhöht das Wohlbefinden
- ➔ stärkt das Immunsystem
- ➔ stellt Energie für den Alltag bereit

Es gibt nicht „die eine“ gesunde Ernährung. Idealerweise soll deine Nahrung deinen Körper mit allen notwendigen Nährstoffen versorgen. Dazu gehören Kohlenhydrate, Proteine/Eiweiße, Fette, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe sowie Wasser. Das schaffst du am einfachsten, indem du dich abwechslungsreich ernährst.

Gesunde Ernährung



Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

Ernährungspyramide

Süßes, Salziges und Fettiges: Maximal 1 Portion pro Tag. Süßigkeiten, Mehlspeisen, Fastfood, Snacks, und Knabbereien sollten sehr selten konsumiert werden, ebenso gesüßte und energiereiche Getränke.

Fette und Öle: Täglich 1-2 Esslöffel, hochwertige pflanzliche Öle, Streichfett (Butter, Margarine), Nüsse oder Samen.

Fisch, Fleisch und Eier: Pro Woche mindestens 1-2 Portionen Fisch und maximal 3 Portionen fettarmes Fleisch oder fettarme Wurstwaren. Pro Woche werden ca. 3 Eier empfohlen. Wurst sollte aufgrund des hohen Verarbeitungsgrades und des häufig hohen Fett- und Salzgehaltes selten gegessen werden.

Milch und Milchprodukte: 3 Portionen pro Tag, fettärmere und ungesüßte Produkte sind vorzuziehen. Butter, Schlagobers und Sauerrahm sparsam verwenden.

Getreideprodukte und Kartoffeln: Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln. Bevorzuge Produkte aus Vollkorn!

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst: Täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst. Faustregel: Eine geballte Faust entspricht einer Portion. Am besten möglichst frisch, roh oder kurz gegart. Auch (selbstgemachte) Smoothies können eine Alternative sein. Allerdings sollte bei diesen der Gemüseanteil deutlich überwiegen. Hülsenfrüchte (z. B. Kichererbsen, Linsen) enthalten viel pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe.

Alkoholfreie Getränke: Täglich mind. 1,5 Liter alkoholfreie Getränke, bevorzugt in Form von Wasser, Mineralwasser, ungesüßten Früchte- oder Kräutertees.

Diese Angaben sind Empfehlungen, die auf fortlaufenden Forschungen im Ernährungsbereich basieren. Dadurch kann sich auch immer wieder etwas ändern. Achte vor allem darauf, welche Lebensmittel dir gut tun.

Die Ernährungspyramide zeigt auf, wie viel du von welcher Lebensmittelgruppe zu dir nehmen solltest. „Gute“ oder „schlechte“ Lebensmittel gibt es nicht. Hier gilt, wie in manch anderen Bereichen auch: „Die Dosis macht das Gift“. Wer sich grundsätzlich gesund ernährt, braucht auch auf seine Lieblingssüßigkeiten oder Lieblingssnacks nicht zu verzichten.

Achte auf möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel! Werbeversprechen locken z.B. mit "Light"-Produkten, diese sind zwar vielleicht fettreduziert, dafür steckt häufig viel mehr Zucker drin. Am besten greifst du zu natürlichen, vollwertigen Lebensmitteln.

Tipp!

Einfach zu merken!



reichlich

pflanzliche Lebensmittel und Getränke

mäßig

tierische Lebensmittel

sparsam

fettreiche Lebensmittel und Süßwaren



Essen = Energie

Lebensmittel liefern dir Energie, die du im Alltag brauchst. Die Energie, die in Lebensmitteln steckt, wird in Kilokalorien (kcal) oder Kalorien angegeben. Wie viele Kalorien du brauchst, hängt von deinem Bewegungsumfang, deinem Körpergewicht, deinem Geschlecht und deinem Alter ab.

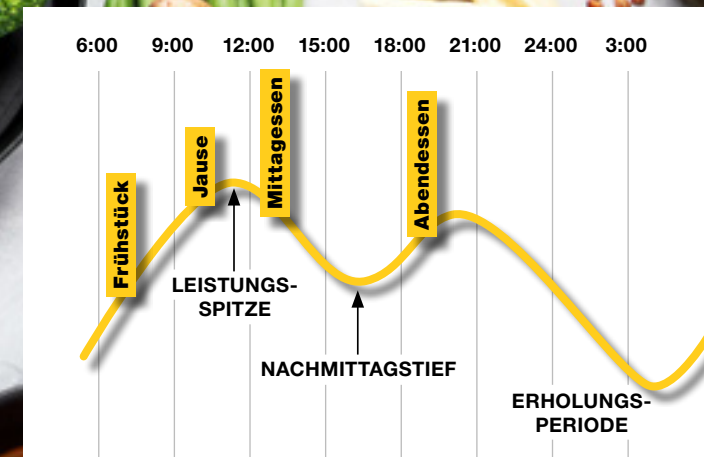
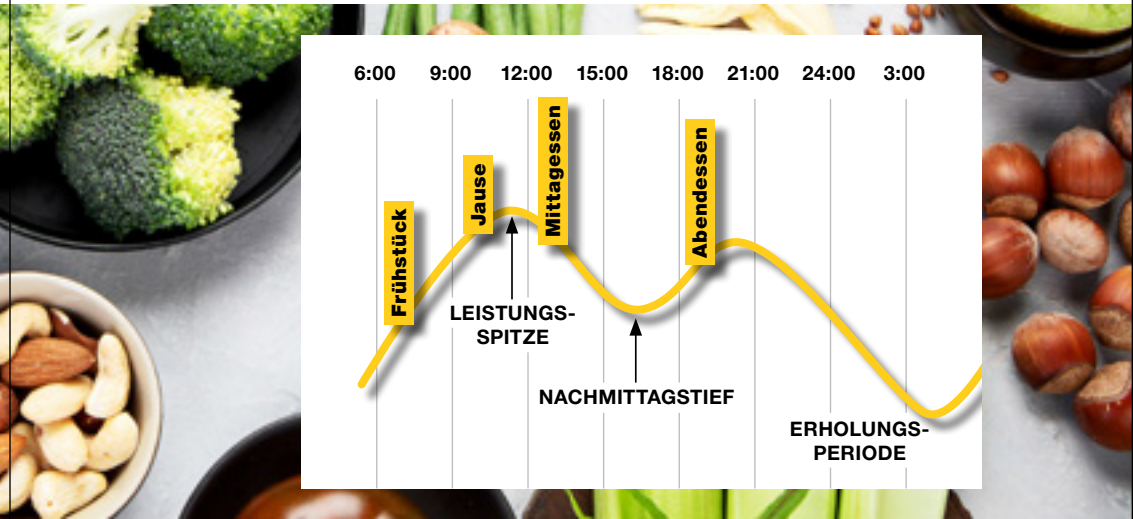


Wusstest du ...

... dass Kalorien nicht gleich Kalorien sind? Kalorienmäßig ist es fast egal, ob du deinen Heißhunger mit einer Handvoll Nüssen oder einem Schokoriegel bekämpfst. Allerdings nimmst du beim Verzehr von Nüssen zusätzlich viele wertvolle Öle, Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe auf. Außerdem bist du davon länger satt. Im Gegensatz dazu bestehen Schokoriegel, neben anderen Zusatzstoffen, oftmals aus Zucker und Fett, die deinen Heißhunger verstärken, anstatt ihn zu besänftigen.

Regional und saisonal

Schau, welches Obst und Gemüse gerade bei uns Saison hat und greif zu! Du schonst damit deinen Geldbeutel, tust etwas für die Ökobilanz, weil die Transportwege kürzer sind, und unterstützt nebenbei die österreichische Landwirtschaft. Außerdem sind diese Früchte und das Gemüse oft reicher an Vitaminen und Vitalstoffen, da sie reifer geerntet werden können. Win-win!



Essenszeiten

Es gibt verschiedene wissenschaftliche Ansätze, wann und wie oft am Tag gegessen werden soll. Entscheidend ist, dass am Ende des Tages die Energiebilanz stimmt. Der Blutzuckerspiegel soll auf einem stabilen Level bleiben, damit es zu keinen Heißhungerattacken kommt. Daher wäre es am besten, wenn du auf dein Bauchgefühl hörst – im wahrsten Sinne des Wortes.

Um deine Speicher, die in der Nacht geleert worden sind, aufzufüllen und voll konzentriert für Schule, Studium oder Beruf zu sein, starte am besten **morgens** mit einem richtigen Energiepaket: Müsli, Vollkornbrot oder diverse warme Frühstücksbreie mit Milch, Pflanzenmilch, Joghurt, Obst und/oder Gemüse lassen dich bestens versorgt in den Tag starten.

Muss es bei dir am Morgen schnell gehen, dann nimm dir für die Jause Zeit. Die **Jause** kann zum Beispiel aus Obst, Gemüse, Vollkornbrot mit Topfenaufstrich, magerem Schinken oder Käse, Trockenfrüchten und Nüssen bestehen. Trockenfrüchte oder Studentenfutter **zwischendurch** sorgen für länger anhaltende Energie und stärken deine Nerven. Für das **Mittag- und Abendessen** sind Nudel-, Reis- und Kartoffelgerichte, Gemüse und Salat kombiniert mit Fisch oder kleinen Mengen Fleisch ideal. Sie machen dich satt und geben dir Energie, die auch lange anhält. „Ein voller Bauch studiert nicht gern“ – dieser altbackene Spruch hat einen wahren Kern, denn große Portionen belasten deinen Verdauungsablauf und machen dich müde.



So löschst du deinen Durst:

Denk daran, genug zu trinken. Über den Tag verteilt solltest du 1,5 bis 3 Liter alkoholfreie **Flüssigkeit** zu dir nehmen.

Ideale Durstlöscher sind Leitungswasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees oder stark verdünnte Frucht- oder Gemüsesäfte. Von zuckerhaltigen Limonaden, Light-Getränken, Energydrinks, Eistee und zu viel Kaffee solltest du die Finger lassen.

Fruchtsäfte wie z.B. Apfelsaft haben oft einen sehr hohen Fruchtzuckeranteil. Dieser ist zwar gesünder als Industriezucker, jedoch in großen Mengen ebenfalls ungesund. Daher sollten Fruchtsäfte auch nur in geringen Maßen konsumiert werden.



Gut zu wissen:

Das Gehirn besteht größtenteils aus Wasser und braucht für die Leistungsfähigkeit nicht nur Vitamine und Mineralstoffe in fester Nahrung, sondern auch viel Flüssigkeit. Da es über keine eigenen Energiespeicher verfügt und auf keine Depots zurückgreifen kann, können Konzentrationsmangel, Abgeschlagenheit, Müdigkeit und Kopfschmerzen die Folge sein, wenn das Gehirn allzu „durstig“ ist. Das Gehirn muss also ständig versorgt werden. Du bist der Tankwart mit viel Verantwortung, denn nur guter Sprit bringt Kraft und Leistung.

Völlig ungeeignet ist Alkohol, um den Durst zu löschen. Durch Alkoholkonsum werden Gehirnzellen geschädigt.



Heimische Superfoods



Wusstest du ...

... dass heimische Lebensmittel genauso nährstoffreich sind, wie exotische Superfoods? Außerdem sind sie meist frischer, preisgünstiger und belasten die Umwelt weniger, als die weit gereiste Ware.

- ➔ Leinsamen statt Chiasamen
- ➔ Schwarze Johannisbeere und Sanddorn statt Goji-Beeren
- ➔ Blaues Obst und Gemüse statt Acai-Beeren
- ➔ Walnüsse statt Avocado
- ➔ Hirse und Hafer statt Quinoa

Ernährungsweisen

Immer mehr Menschen achten auf ihre Gesundheit und machen sich Gedanken darüber, was einzelne Lebensmittel im Körper bewirken können oder wie sich unsere Ernährung auf die Umwelt und Natur auswirkt. Manchmal entwickeln sich aus diesen Überlegungen weltweite Ernährungsstile. Beispiele dafür sind:

- ➔ **Vegetarismus**
= Verzicht auf Fleisch, Fisch und daraus produzierten Lebensmittel
- ➔ **Veganismus**
= Verzicht auf jegliche tierische Produkte
- ➔ **Clean Eating**
= keine industriell verarbeiteten Lebensmittel, Verzicht auf Zucker und Weißmehl

Entscheide einfach selbst, ob und inwieweit du nach einer bestimmten Ernährungsweise leben möchtest. Beachte dabei: Manche Trends sind einseitig und daher nicht unbedingt gesünder als eine ausgewogene Ernährung.

Wenn du dir in Bezug auf deine Ernährungsweise unsicher bist, wende dich an deine Hausärztin oder deinen Hausarzt oder direkt an eine Ernährungsberaterin oder einen Ernährungsberater.



Fast Food

Fast Food heißt übersetzt Schnellgericht. Egal, ob es sich dabei um Burger, Pizza oder einen Nudelsnack handelt, allen gemeinsam ist, dass sie schnell zubereitet, serviert und gegessen werden.

Diese Tatsache allein ist nicht weiter schlimm. Aber viele Fastfood-Klassiker entpuppen sich bei näherer Betrachtung oft als echte Fett- und/oder Zuckerbomben, sind arm an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen und insgesamt einfach zu kalorienreich. Deshalb fühlt man sich nach Fast Food oftmals schlapp und müde an-

statt gestärkt. Außerdem können bei zu häufigem Fast Food-Konsum, ähnlich wie beim Naschen von Süßigkeiten, Chips oder dergleichen, Gewichtsprobleme entstehen.

Allerdings ist Fast Food nicht gleich Fast Food. Auch hier gibt es gesunde Alternativen, wie zum Beispiel Sushi, Wraps, Salate, Currys oder Suppen „to go“. Es kommt also darauf an, woraus dein Fast Food besteht: Ein Sandwich oder Pizzateig aus Vollkornmehl liefert beispielsweise mehr Vitamine und Mineralstoffe als reines Weißbrot.

Tipp für Zwischendurch:

Stell dir doch eine Art „Notfallproviant“ zusammen: Obst, Nüsse oder auch Trockenfrüchte helfen gegen Heißhungerattacken und halten anders als Schokoriegel, Kekse usw. deinen Blutzuckerspiegel konstant.

Tipp!

Leere Kalorien

gibt es natürlich nicht wirklich – Kalorien sind weder leer noch voll. Mit dieser Bezeichnung sind Lebensmittel wie Haushaltszucker, Alkohol, weißes Mehl, Chips und Süßigkeiten gemeint, die zwar viele Kalorien liefern, aber wenig wertvolle Nährstoffe. Gerade wer abnehmen will, sollte lieber weniger verarbeitete Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte wählen, wie zum Beispiel Gemüse, Hülsenfrüchte, fettarme Milchprodukte und mageres Fleisch.

Zucker

Pro Tag sollten nicht mehr als 5 bis 10 Teelöffel (ca. 25 – 50 g) Zucker konsumiert werden. Zucker, der in frischem Obst oder in Milch vorkommt, zählt hier aber nicht dazu. Für die Gesundheit lohnt es sich, vor dem Kauf einen Blick auf die Zutatenliste zu werfen. Als Faustregel gilt: Je weiter vorne eine Zutat steht, desto mehr ist von ihr enthalten!

Auch das Schlagwort „**versteckter**“ **Zucker** hört man oft. Damit gemeint ist der Zucker, der nicht als solcher auf der Zutatenliste von verarbeiteten Lebensmitteln aufscheint, sondern sich hinter anderen Begriffen, wie zum Beispiel Glukose, Maltodextrin, Gerstenmalz, Traubenzucker, Fruktosesirup etc. „versteckt“.

Weißmehl und Zucker werden vom Körper schnell verwertet und im Blut steht eine große Menge an Zucker zur Verfügung. Klingt gut? Das Problem daran ist, dass im Körper dadurch eine starke Insulinausschüttung ausgelöst wird. Dieses Hormon sorgt dafür, dass Zucker ganz schnell aus dem Blut geholt und direkt eingelagert wird. Im Gehirn kommt deshalb nicht unbedingt mehr Energie an, sondern dein Blutzuckerspiegel sinkt durch das viele Insulin rasch ab und fällt auf ein tiefes Niveau. Du wirst müde, hungrig und es kann zu Heißhungerattacken kommen, denn dein Körper möchte möglichst schnell wieder einen höheren Blutzuckerspiegel herstellen. Du hast also Lust auf noch mehr Süßes – so kann ein ungünstiger Kreislauf entstehen.





Essen und Gefühle

Manche Menschen essen, wenn sie traurig sind, Ärger, Stress oder Frust haben. Also dann, wenn sie eigentlich Trost bräuchten. Wieder andere essen, um sich zu belohnen. Hin und wieder ist das auch ok, aber, wenn man zur Bedürfnisbefriedigung ständig isst oder bewusst nicht isst, dann wird es problematisch. Man sollte lernen anders auf Gefühle zu reagieren, als mit Essen oder Hungern. Die Probleme werden dadurch nicht gelöst und zusätzlich kann es sein, dass man mit der Zeit eine Essstörung entwickelt. Dies ist natürlich nur ein möglicher Entstehungsweg.

Essstörungen sind kein Ernährungsproblem (zu viel oder zu wenig essen), sondern ernstzunehmende Krankheiten. Jede extreme Konzentration aufs Essen ist als krankhaft einzustufen – auch eine übermäßige Fixierung auf gesunde Ernährung! Bist du von einer Essstörung betroffen, brauchst du auf jeden Fall professionelle Hilfe. Alleine kannst du diese Krankheit nicht bekämpfen. Nähere Infos zu Essstörungen erhältst du in unserer Broschüre „**Essstörungen**“.

Überlege dir, was statt einer Tafel Schokolade eine Belohnung sein könnte oder was dich tröstet. Was brauchst du, wenn es dir nicht gut geht? Eine Bezugsperson, die dir zuhört oder dich einfach in den Arm nimmt? Brauchst du Ruhe und Entspannung oder willst du dich auspowern?

Tipp!



Der Body-Mass-Index (BMI) kann dir einen Hinweis geben, wie es um dein Gewicht steht. Diese Berechnung orientiert sich an deiner Körpergröße und dem derzeitigen Gewicht und gibt eine Orientierung für die Einordnung deines Gewichtes.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körpergröße} \times \text{Körpergröße in m}}$$

$$\text{Beispiel: } \frac{70 \text{ kg}}{1,73 \times 1,73} = \text{BMI } 23,4$$

Der BMI wird bei Erwachsenen in folgende Bereiche eingeteilt:

Untergewicht:	BMI < 18,5
Normalgewicht:	BMI 18,5 – 24,9
Grad I: Übergewicht	BMI 25 – 29,9
Grad II: Adipositas (Fettsucht)	BMI 30 – 39,9
Grad III: schwere Adipositas	BMI ab 40

Essen soll nicht nur Nahrungsaufnahme sein, sondern Genuss und Freude bereiten. Genussvolles Essen heißt auch, bewusst und langsam zu essen. Welche Zutaten und Gewürze schmeckst du aus der Speise heraus? Welche Farbe, Form und Konsistenz hat sie? Versuch einmal ein Stück Schokolade bewusst langsam zu kauen und auf der Zunge zergehen zu lassen. Wonach schmeckt es? Probier es einfach mal aus! Es lohnt sich, genießen zu können, denn mit Genuss ernährt man sich abwechslungsreicher und gesünder.

Diäten

Pünktlich zu Frühlingsbeginn oder spätestens zur Badesaison findest du auf diversen Online-Seiten und in Zeitschriften Vorschläge für die verschiedensten Diäten. Meist sind diese sehr einseitig und deshalb weniger zu empfehlen, denn der Körper kann dadurch Mangelerscheinungen bekommen.

Bei einer zu geringen Energiezufuhr schaltet dein Körper relativ schnell auf „Sparflamme“. Wenn du dann die Diät beendest und wieder normal isst, versucht dein Körper Reserven anzulegen, indem er mehr Nährstoffe als vor der Diät speichert. Daher kann es sein, dass du nach einer Diät mehr Gewicht hast, als davor. Das wird auch als **Jo-Jo-Effekt** bezeichnet.

Wenn du dich dennoch in deinem Körper unwohl fühlst, ist es besser deine Essgewohnheiten langfristig zu verändern. Prinzipiell gilt: Der Körper verliert an Gewicht, wenn er mehr Energie verbraucht, als über die Nahrung zugeführt wird. Um abzunehmen, ist es vor allem wichtig, auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu achten. Um das Gewicht dauerhaft zu halten, solltest du Bewegung fix in deinen Alltag einbauen. Beides unterstützt deine Leistungsfähigkeit und dein allgemeines Wohlbefinden.



Do-it-yourself

Ziemlich trendy ist auch das Selberbacken und Selberkochen. Brot backen hört sich kompliziert an, kann aber ganz einfach sein. Wir verraten dir unser Geheimrezept für **Buttermilch-Weckerl**, das leicht gelingt:

Zutaten (für ca. 12 Weckerl)

- ➔ 500 g Roggen- oder Dinkelmehl (oder gemischt)
- ➔ 1/2 l Buttermilch
- ➔ 1 Esslöffel Brotgewürz (Anis, Fenchel, Kümmel geschrotet oder gemahlen)
- ➔ 1 Teelöffel Salz
- ➔ 1 Packung Backpulver
- ➔ **Nach Belieben** (ca. 2 EL) daruntermischen oder draufstreuen: Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Leinsamen, Speck, Kräuter oder Käse

Zubereitung

- 1) Backrohr vorheizen (180 °C, Ober- und Unterhitze). Eventuell eine Tasse mit Wasser ins Backrohr stellen.
- 2) Das Mehl mit den trockenen Zutaten (Brotgewürz, Salz, Backpulver) gut vermischen, dann zügig die Buttermilch zugeben und zu einem Teig vermischen (der Teig wird eher weich).
- 3) Dann mit feuchten Händen Weckerl formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und ab ins heiße Backrohr.
- 4) Ca. 20 Minuten backen und fertig sind die frischen Frühstücks- oder Jausenweckerl.

Rezept

Bewegung und Sport

Sport stärkt Muskeln, Gelenke, Knochen und Organe. Auch die Gehirnleistung profitiert, wenn wir uns regelmäßig sportlich betätigen. Demnach ist Sport gut für uns und wer fit und gesund bleiben will, sollte sich regelmäßig bewegen.

Wirkung

Bewegung und Sport sind gut für

- ➔ deine **Muskeln** und deinen gesamten Bewegungsapparat.
- ➔ dein **Herz** und deine **Lunge**: beide werden gestärkt.
- ➔ dein **Immunsystem**, das dich vor Krankheiten schützt.
- ➔ deine **Figur**, denn dein Zucker- und Fettstoffwechsel wird angeregt.
- ➔ das Gleichgewicht deiner **Hormone**, die für viele Prozesse im Körper verantwortlich sind.

Der Zustand des Körpers wirkt sich auf den gesamten Organismus aus, auch auf unser **geistiges Wohlbefinden**.

Durch **regelmäßige körperliche Aktivitäten ...**

- ... steigen die Konzentrationsfähigkeit und die geistige Leistungsfähigkeit.
- ... kommen oftmals quälende Gedanken zur Ruhe.
- ... können psychische Erkrankungen positiv beeinflusst werden.
- ... wird der Körper müde und man schläft besser.
- ... können Stress und Alltagssorgen abgebaut werden.
- ... verbessert sich das eigene Körpergefühl.



Alles mit Maß und Ziel

Wenn du dich bisher kaum oder gar nicht sportlich betätigt hast, dann sind erste Erfolge einfach zu erreichen. Der Körper belohnt jeden Schritt, Höchstleistung ist also gar nicht nötig. Prinzipiell ist jede Art von körperlicher Betätigung gesund – als Grundsatz gilt: je abwechslungsreicher, desto besser, denn bei jeder Bewegungs- oder Sportart werden unterschiedliche Bereiche des Körpers gestärkt.

Der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) empfiehlt Kindern und Jugendlichen **täglich mindestens eine Stunde** bei mittlerer Intensität körperlich aktiv zu sein. Mittlere Intensität bedeutet, dass die Atmung

etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann.

Zudem sind muskelkräftigende und knochenstärkende Bewegungsformen und Koordinationsübungen sinnvoll. Werden mehr als 60 Minuten sitzend verbracht, empfehlen Fachleute zwischendurch kurze Bewegungseinheiten.

(Quelle: Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung, Band Nr. 8 aus der Reihe WISSEN beauftragt vom Fonds Gesundes Österreich; Download unter www.fgoe.org; Wien 2021)



Sport- und Bewegungsart	Effekt
Rennen, Hüpfen, Springen in Kombination (Ballspiele)	Knochenstärkung
Klettern, Krafttraining, Stiegen steigen	Muskelkräftigung
Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen, mit dem Rad zur Schule oder zur Arbeit fahren	Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
Balancieren, Slacken, Aerobic, Tennis, Fußball, auf einem Bein stehen (z.B. beim Zähneputzen)	Koordinationsfähigkeit, Geschicklichkeit
Muskeldehnungen vor und nach dem Sport oder einfach einmal zwischendurch (Arme strecken und dehnen, geht auch im Sitzen), Yoga	Erhaltung der Beweglichkeit

Versuche, die tägliche Bewegungseinheit in deinen Alltag einzubauen, wie zum Beispiel von der Schule nach Hause zu gehen, die Treppen und nicht den Lift zu benutzen, das Fahrrad anstelle des Busses zu nehmen etc. Gut wäre es, wenn du dabei ein wenig außer Atem oder leicht ins Schwitzen kommst. So kannst du bereits viel für dein Wohlbefinden und deine Gesundheit tun.



Bewegung und Sport

Motivation

Wer kennt es nicht, dieses Gefühl der Gemütlichkeit und das Verlangen, bei schlechtem Wetter auf der Couch zu bleiben. Theoretisch ist jedem klar, dass mehr Bewegung gut tun würde, und dass sich bei regelmäßigem Training Gesundheit, Figur und auch die Stimmung verbessern würden. Trotz allem ist es oftmals schwierig, sich zum Sport aufzuraffen.

Damit es dir gelingt, loszustraten und am Ball zu bleiben, haben wir hilfreiche Tipps zur Selbstmotivation – darunter auch ein paar Tricks, um den inneren Schweinehund zu überlisten:

➔ **Schaffe dir ein persönliches „Warum“:**

Sport ist gesund – das ist zwar ein guter Grund um zu beginnen, besser wäre aber, eine persönliche Motivation zu finden: „Ich mache Sport, um meine überschüssige Energie loszuwerden/um mich gut zu fühlen/um mein Gewicht zu halten/etc.“

➔ **Setze dir kleine, realistische und konkrete Ziele:**

Fixe Trainingszeiten können das Erreichen deiner Ziele erleichtern. Schreibe sie am besten gleich in deinen Kalender. So lässt sich Sport gut in deinen Alltag integrieren und kann nach und nach zur Gewohnheit werden. Beginne mit ganz kleinen und leicht erreichbaren Tageszielen, die du jederzeit steigern kannst. Wenn du es mal nicht schaffen solltest, deine Trainingseinheit zu absolvieren, weil du zum Beispiel erkältet bist, macht das nichts. Sport sollte auf keinen Fall zum Zwang werden – am besten ist es, ein Mittelmaß zwischen Ehrgeiz und Gelassenheit zu finden.

Tipp!

Sportvereine (z.B. Volleyball, Fußball etc.) bieten regelmäßiges, verbindliches Training zu fixen Trainingszeiten. Wie du Sportangebote in deiner Nähe finden kannst, erfährst du unter jugendservice.at/bewegung

➔ **Belohne dich selbst:**

Wer sich anstrengt und sein Bestes gibt, darf sich auch mal etwas gönnen. Kleine Belohnungen schaden nie. Allerdings sollten sie nicht im Widerspruch zum persönlichen Ziel stehen: Wer zum Beispiel ein paar Kilos abnehmen will, sollte sich nicht unbedingt mit einem Tortenstück belohnen.

➔ **Sei stolz auf deine Leistung:**

Nimm dir nach dem Sport einen Moment Zeit und blicke auf die von dir erbrachte Leistung. Sei stolz auf dich und darauf, was du geschafft hast, nimm dir die Zeit und „bade“ ein wenig in diesem Glücksgefühl, du hast es dir verdient. Teile deine Erfolge mit anderen und lass dich auch von ihnen loben.

➔ **Finde eine Sportart, die dir wirklich Freude macht:**

Spaß ist die beste Motivation. Wer keine Freude am Training hat, wird es vermutlich nicht lange durchhalten. Deswegen überlege dir, welcher Sport angenehm für dich sein könnte. Probiere verschiedene Sachen aus und finde heraus, welche Sportart gut zu dir passt (mehr dazu im Kapitel Bewegungstypen).

Bewegung und Sport

Motivationstricks

- ➔ *Verabrede dich mit Freundinnen und Freunden zum Sport. Wer sich mit anderen etwas ausmacht, hält sich eher daran.*
- ➔ *Packe am besten schon am Vorabend die Sporttasche oder stelle deine Lafschuhe vor die Tür – so steht der sportlichen Betätigung nichts mehr im Wege.*
- ➔ *Entschließe dich dazu Sport zu machen, denk nicht weiter darüber nach, sondern starte am besten gleich los.*
- ➔ *Musik hilft, in Bewegung zu kommen. Stelle dir eine Playlist mit schnellen Songs zusammen und hör sie dir vielleicht schon am Nachhauseweg an. So kommst du gleich in die richtige Stimmung.*
- ➔ *Wenn du keine Lust hast, versuche dich selbst dazu zu überreden „nur ganz kurz“ Sport zu machen. Dieser kleine psychologische Trick hilft, denn wenn du dich einmal aufgerappelt hast, wirst du die geplante Trainingseinheit mit großer Wahrscheinlichkeit auch zu Ende bringen.*



Bewegungsprotokoll, Bewegungstagebuch

In einem Bewegungsprotokoll oder -tagebuch kannst du alle deine Aktivitäten schriftlich festhalten. Nimm dir jeden Abend einige Minuten Zeit, um deine Bewegungseinheiten zu notieren. Egal ob Schulsport, Rasenmähen, von der Schule nach Hause gehen, Radfahren mit Freundinnen und Freunden, Treppensteigen oder Fitnesstraining – Hauptsache, du führst die Tätigkeit mindestens 10 Minuten aus und kommst dabei ein wenig außer Atem. Am Ende kannst du auf eine bewegte Woche zurückblicken. Das motiviert und stärkt das Selbstbewusstsein. Kleiner Tipp: Dafür gibt es auch zahlreiche Apps, die du verwenden kannst.

Motivations Kick

Bewegung und Sport

Bewegungstypen

Egal ob Bouldern, Walken, Tanzen, Zumba, Laufen, Yoga, Klettern, Schwimmen, Boxen, Tennis oder Kraftsport, jede Sportart hat ihre Reize und es fällt oft schwer, die richtige für sich zu wählen. Um die Auswahl etwas einzugrenzen, kannst du dir folgende Fragen stellen:

- ➔ **Möchtest du mit einer Gruppe Sport machen oder engt dich das eher ein?**
- ➔ **Soll mehr das „Auspowern“ oder der Spaß im Vordergrund stehen?**
- ➔ **Magst du einen Sport in freier Natur ausüben?**
- ➔ **Welche Art von Bewegung hast du als Kind gerne gemacht?**

Eine andere Möglichkeit ist, einfach ganz vieles auszuprobieren. Bei einigen Anbietern gibt es kostenlose Schnupperstunden bzw. kann man sich manchmal auch sportliches Equipment ausborgen.

Sportarten, die zu dir passen, einen Online-Bewegungstest, neue Sportarten über Infovideos kennenlernen ... das alles findest du auf folgender Seite: feel-ok.ch/sport

Web Tipp!

Sportsucht

Sportlich aktiv zu sein, wird in unserer Gesellschaft sehr positiv gewertet und mit Zielstrebigkeit, Disziplin, Fitness und Gesundheit in Verbindung gebracht. Manche Menschen verlieren aber das Gefühl für das gesunde Maß und werden süchtig nach Sport und Bewegung. Prozentmäßig sind nur wenige Menschen betroffen,

manchmal steht die Sucht auch in Verbindung mit anderen Erkrankungen wie etwa Magersucht oder Bulimie. Etwa die Hälfte der Personen, die an einer Essstörung leiden, versucht ihr Gewicht mit Sport noch zusätzlich zu reduzieren. Die Auslöser von Sportsucht sind vergleichbar mit denen anderer klassischer Suchterkrankungen.

Bewegung und Sport

Check liste

Kreuze an, was auf dich zutrifft, wenn du wissen möchtest, ob dein Sportverhalten auffällig ist:

- Verbringst du deine Freizeit sehr viel oder fast ausschließlich mit Sport? Mehr als mit deinem Freundeskreis oder deiner Familie?**
- Dreht sich der Großteil deiner Gedanken um Trainingspläne oder Ernährung und Figur?**
- Bist du schlecht drauf, wenn du dein tägliches sportliches Pensum nicht erreichst bzw. keinen Sport machst?**
- Trainierst du oft häufiger und intensiver, als du eigentlich willst?**
- Hast du das Gefühl, dass du Sport machen musst?**
- Vernachlässigst du aufgrund des Sports Schule oder Beruf?**

Gefährdet bist du, wenn dir die Fragen unangenehm sind, sie dich nachdenklich stimmen oder du einige davon mit JA beantworten kannst.

Menschen, die an einer Sportsucht leiden, folgen häufig ihrem Impuls und gehen auch dann trainieren, wenn sie verletzt oder krank sind, weil sie nicht anders können. Die Grenze zwischen Leidenschaft und Sucht ist schwierig zu ziehen. Ein hoher Trainingsaufwand allein ist noch kein Zeichen für Abhängigkeit – eher die Steigerung des täglichen Trainings und Beibehaltung, selbst wenn der Körper schon streikt. Auch Entzugssymptome sind möglich, wie zum Beispiel Stimmungsschwankungen, Ruhelosigkeit, Ängstlichkeit, Schlafstörungen, Aggression, Erschöpfung und Depression.

Du leidest unter deinem Verhalten? An folgenden Schritten kannst du dich orientieren:

Schritt 1:

Ich gestehe mir ein, dass mich mein Sportverhalten belastet und will es verändern.

Schritt 2:

Ich möchte über mein Problem reden. Mögliche Ansprechpersonen sind deine Eltern oder andere Personen deines Vertrauens, Beratungseinrichtungen oder Ärztinnen und Ärzte.

Schritt 3:

Ich entscheide mich, eine Therapeutin oder einen Therapeuten aufzusuchen und „dran“ zu bleiben. Gemeinsam mit ihr oder ihm normalisiere ich mein Sportverhalten, stärke meinen Selbstwert und verbessere meine Fähigkeit, Probleme zu bewältigen.

Entspannung und Schlaf



Damit wir die Anforderungen des Alltags gut bewältigen können, brauchen wir genügend Ressourcen und Kraftquellen. Wesentlich ist dabei, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten.

Unser Leben besteht aus Phasen von Aktivität und Ruhe. Wenn wir körperlich und geistig aktiv sind, spannt sich unsere Muskulatur an. Nach der Aktivität geht diese Anspannung im Normalfall wieder in Entspannung über. Um ausgeglichen, gesund und leistungsfähig zu bleiben, ist ein ge-

sunder Wechsel von Anspannung (Stress) und Entspannung (Erholung) notwendig. Durch Entspannung wird unser Kopf frei, die Konzentrationsfähigkeit verbessert sich und man hat mehr Energie. Solche Pausen fördern auch die Kreativität und es ist Platz für neue Ideen.

Entspannung

Meist sind wir den ganzen Tag mehr oder weniger aktiv. Um in Balance zu bleiben, achte darauf dich zwischendurch immer wieder einmal auszuruhen. Jeder Mensch hat eigene Erholungsstrategien. Finde heraus, wie du sie am besten in dein tägliches Leben einbauen kannst. Ob ein Nickerchen zwischendurch, die morgendliche Laufrunde oder einfach nur die Seele baumeln lassen – es gibt genug Möglichkeiten, Kraft zu tanken.

Besonders in Phasen andauernder Belastung ist es ratsam, zusätzlich auf bewährte Entspannungstechniken zurückzugreifen. Nachdem Entspannung den Stressabbau fördert, kann das natürliche Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung wiederhergestellt werden.

Es gibt zahlreiche Methoden der Entspannung. Wichtig ist dabei, jene zu finden, die zu einem passen. Beispielsweise können nachfolgende Techniken zu Entspannung führen:

➔ **Einfache Atemübungen:** Manchmal hilft es schon zwischendurch ein paar Mal tief durchzuatmen, um sich zu entspannen.

➔ **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson:** Verschiedene Muskelgruppen werden nacheinander intensiv angespannt und danach entspannt.

➔ **Autogenes Training:** Eine Methode, mit der man sich selbst durch Konzentration in einen körperlich und geistig entspannten Zustand versetzt – dies gelingt mithilfe von einfachen Sätzen, die man sich z.B. gedanklich vorsagt (etwa „Ich bin ganz ruhig, gelöst und entspannt“).

➔ **Fantasiereisen:**

Bei dieser Entspannungstechnik werden Texte vorgetragen, in denen angenehme, entspannende Situationen oder Orte beschrieben werden. Mithilfe der eigenen Vorstellungskraft kann man in diese Bilder „eintauchen“.

Ist eine Entspannungstechnik einmal erlernt, genügen oft fünf bis zehn Minuten pro Tag, um sich damit gut zu entspannen.

Mehr dazu findest du auch unter [jugendservice.at/entspannung](https://www.jugendservice.at/entspannung) oder in unserem „Kraftbuch“, das du dir kostenlos unter [jugendservice.at/shop](https://www.jugendservice.at/shop) bestellen kannst.

Oder du gehst einfach einer **entspannenden Lieblingstätigkeit** nach (z.B. Musik hören, in der Natur sein, Malen, Tagebuch schreiben etc.). So kannst du den Alltagsdruck schnell hinter dir lassen und abschalten. Dabei kann es passieren, dass man in einen „Flow“ kommt – ein Zustand, in welchem wir uns vollkommen auf die Tätigkeit konzentrieren und so in der Beschäftigung aufgehen, sodass wir dabei leicht die Zeit übersehen.

Ebenso baut **Bewegung** Stress ab: Der erhöhte Blutzucker, der während der Stressreaktion freigesetzt wurde, wird verbrannt. Außerdem kommt es beim Sport zur Ausschüttung von Glückshormonen (Endorphinen).



Entspannung und Schlaf



Schlaf

Schlaf und Entspannung sind eng miteinander verbunden, und ein gesunder Schlaf ist ein wesentlicher Bestandteil eines entspannten Lebensstils.

Schlaf ist eine Zeit, in der sich der Körper regeneriert und erholt. Ausreichend Schlaf sorgt außerdem für gute Laune und fördert die emotionale Ausgeglichenheit. Bei gesunden Menschen sinkt im Schlaf der Spiegel des Stresshormons Kortisol auf ein sehr niedriges Level. Demnach hat unser Schlafverhalten einen besonderen Einfluss auf die körperliche und psychi-

sche Gesundheit. So fällt es dir nach einer schlaflosen Nacht beispielsweise schwerer, dich in der Mathematikstunde zu konzentrieren oder die Vokabel-Wiederholung gut zu meistern. Deshalb ist es wichtig, dass du dir genügend Schlaf gönnst und etwas unternimmst, wenn du bemerkst, dass du Probleme beim Ein- oder Durchschlafen entwickelst. Besonders beliebt sind sogenannte Power-Naps, um ein Schlafdefizit auszugleichen – also kurze Nickerchen während des Tages, bei denen gut Energie nachgetankt werden kann. Um die Power-Naps richtig zu gestalten, solltest du dir die Infos zu den Schlafphasen im Folgenden ein bisschen genauer durchlesen.

Entspannung und Schlaf

Schlafzyklus

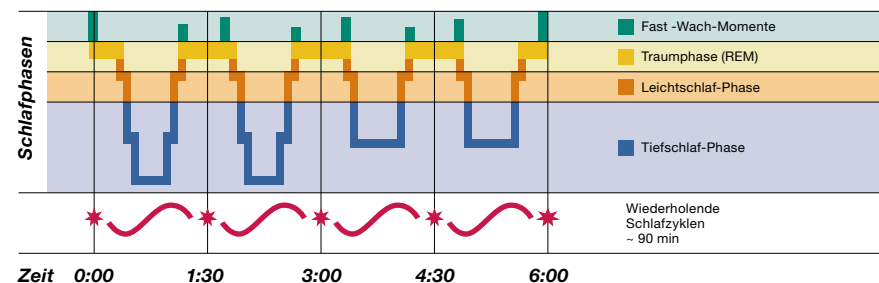
Im Laufe einer Nacht durchläuft der Mensch immer wieder denselben Schlafzyklus, der nach der Einschlaf-Phase in eine Traumphase (REM-Schlaf) übergeht und dann von einer Leichtschlaf- in die Tiefschlaf-Phase wechselt. Ein Schlafzyklus dauert ungefähr 90 Minuten, weshalb davon abzuraten ist, ein 45-minütiges Nickerchen zu machen, da du dich dann mit großer Wahrscheinlichkeit in einer Tiefschlaf-Phase befindest, aus der heraus es sich besonders schwer aufstehen lässt.

Empfehlung für Power-Naps: 20 Minuten!



Der REM-Schlaf (= Rapid Eye Movement) bezeichnet die Schlafphase, in der wir unsere Augen besonders schnell hin und her bewegen. Vielleicht hast du das schon einmal beobachten können, bei Babys geht das ganz gut. Zwar träumen wir in allen Schlafphasen, im REM-Schlaf sind unsere Träume jedoch besonders lebendig. Außerdem nimmt man an, dass wir in dieser Phase das Erlebte vom Tag verarbeiten und Gelerntes sich im Gedächtnis einprägt.

Typisches Schlafverhalten



Schlafbedürfnis

Das Schlafbedürfnis ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. In der Pubertät verändert sich das Schlafbedürfnis aufgrund der, in dieser Phase stattfindenden,

Entwicklungsschübe. Vielen fällt das Aufstehen am Morgen schwerer und wenn sie versuchen, früher ins Bett zu gehen, können sie nicht einschlafen. Das liegt daran, dass der Schlafrhythmus in der Pubertät verschoben ist.

Als junger Mensch benötigt man durchschnittlich neun bis zehn Stunden Schlaf.

Tipps für erholsamen Schlaf findest du in unserem Schlaf gut! - Leporello, kostenlos zum Bestellen oder Downloaden unter jugendservice.at/shop



Psychische Gesundheit



Für das allgemeine Wohlbefinden müssen wir uns sowohl um unsere körperliche Gesundheit als auch um unseren psychischen Gesundheitszustand kümmern.

Psychische Gesundheit ist abhängig vom Wohlbefinden, empfundener Lebensqualität sowie der Fähigkeit, selbst etwas bewirken zu können. Wenn du einen Großteil deiner Zeit freudig gestimmt bist, dich unter anderem glücklich und zufrieden fühlst, spricht das für dein Wohlbefinden. Deine Lebensqualität ergibt sich aus dem Zusammenwirken deiner gesundheitlichen Verfassung, deinem Selbstwertgefühl, deiner Familie, deinem Freundeskreis sowie deinem Alltag bzw. Schul- oder Be-

rufsleben. Selbstwirksamkeit spürst du dann, wenn du von deinen Fähigkeiten überzeugt bist und du das Gefühl hast, dein Leben selbstständig sinnvoll gestalten zu können.

Ob wir uns psychisch gesund oder krank fühlen, lässt sich von mehreren Faktoren beeinflussen. Die Bewertung und Wichtigkeit dieser Einflüsse kann sich dabei individuell unterscheiden.

Einflussfaktoren:



- *Lieben und geliebt werden*
- *Selbstvertrauen*
- *Sicherheit der Grundbedürfnisse (Zuhause, Nahrung, Finanzen, Gesundheit,..)*
- *Lebenssinn und persönliche Ziele*
- *Gefühl von Freiheit & Selbstbestimmung*
- *Soziale Kompetenz*
- *Soziales Netzwerk & soziale Unterstützung*
- *Arbeitsbedingungen und das Nachgehen einer sinnstiftenden Arbeit*
- *Umgang mit Problemen und schwierigen Situationen, Fähigkeit zur Konfliktbewältigung*
- *Wahrnehmung eigener Bedürfnisse*
- *Bewusstsein für eigene Gefühle und die Fähigkeit diese zu regulieren*
- *Selbstverantwortung*
- *Zukunftsgedanken und Visionen*
- *Realitätsbewusstsein*

Adaptiert nach [gesundheit.gv.at/leben/psyche-seele/gesundheitszustand/einflussfaktoren-psyche](https://www.gesundheit.gv.at/leben/psyche-seele/gesundheitszustand/einflussfaktoren-psyche)

Da es von so vielen verschiedenen Faktoren abhängt, ob man sich psychisch gesund oder krank fühlt, stellst du dir psychische Gesundheit am besten als einen großen Bereich vor, der viele seelische Zustände umfasst, die zwischen den Polen

„gesund“ und „krank“ angesiedelt sind. Während deines Lebens wanderst du abhängig von der aktuellen Lebenssituation immer wieder zwischen diesen beiden hin und her.

Psychische Gesundheit



Hör auf dein Gefühl!

Gefühle dienen uns im Leben als Wegweiser bei Entscheidungen und geben uns Orientierung. Das Einordnen und der Umgang mit unseren Gefühlen ist oft ganz einfach, kann aber in manchen Situationen auch sehr herausfordernd sein.

Unabhängig davon, welches Gefühl du spürst, es ist in Ordnung. Es gibt weder gute noch schlechte Gefühle, allerdings empfindet man manche angenehmer und andere weniger.

Hier ein paar Beispiele:

Liebe, Freude, Sicherheit, Angst, Wut, Entspannung, Ärger, Hass, Neid, Stolz, Geborgenheit, Stress, Traurigkeit.

Gefühle beinhalten eine Botschaft – wenn du z.B. Angst vor einer Prüfung hast, be-

deutet das, dass dir diese wichtig ist und du sie vermutlich gerne bestehen würdest. Überleg dir, wie du auf dein Angst-Gefühl reagieren möchtest: Die Prüfung zu schwänzen wäre eine Möglichkeit, dadurch würde sich aber deine Angst langfristig vermutlich verstärken. Eine angemessene Reaktion wäre z.B. dich gut auf die Prüfung vorzubereiten, dir genug Zeit zum Üben zu nehmen und dir für Notfälle ein paar Entspannungstechniken anzueignen.

Gefühle sind also wie eine Begleitperson, die dich an der Hand nimmt, wenn du einmal nicht weiter weißt. Sie zeigen dir, welche nächsten Schritte du machen könntest, um aus einer unangenehmen Stimmung wieder zu einem positiven Lebensgefühl zu gelangen.

(Quelle: feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/selbstvertrauen/aktion/wer_bin_ich_was_tue_ich/deine_gefuehle/gefuehle_sind_wegweiser.cfm)

Psychische Gesundheit

Erwachsen werden: Achterbahn der Gefühle

Im jungen Erwachsenenalter = **Adoleszenz** (zw. 10 und 20 Jahren) beginnt man, sich immer kritischer mit sich selbst auseinanderzusetzen und das eigene Handeln intensiver zu hinterfragen. Die **Pubertät**, die genau in diese Lebensphase fällt, bringt zusätzlich vieles in dir durcheinander, sodass du vielleicht verstärkt Wut empfindest, dich manchmal schneller gekränkt fühlst und gleichzeitig hohe Ansprüche an dich selbst hast.

Das Bild, das jeder aufgrund seiner bisherigen Lebenserfahrung von sich selbst hat, kann dabei schon mal ins Wanken kommen und das kann wiederum Auswirkungen auf den Selbstwert haben.

Nach und nach wirst du den Umgang mit dieser Vielzahl an zum Teil neuen und bisher unbekanntem Gefühlen lernen. Das braucht Zeit, hab Geduld mit dir.

Resilienz: Die psychische Widerstandsfähigkeit

Nun kann es sein, dass Menschen, die eine ähnlich schwierige Lebenssituation durchleben, ganz unterschiedlich darauf reagieren. Der Grund dafür ist, dass jede Person verschiedene Risiko- und Schutzfaktoren (= Ressourcen) zur Verfügung hat, die den Umgang mit Problemen und Herausforderungen stark beeinflussen.

Mögliche **Risikofaktoren** wären psychische Vorerkrankungen in der Familie, finanzielle Sorgen, Stress und geringe Stress-toleranz, Verluste oder auch ein geringer Selbstwert.

Schutzfaktoren könnten hingegen ein guter Selbstwert, Kontaktfreudigkeit und glückliche Beziehungen, Freundschaften sowie körperliche Gesundheit oder ein sicherer Arbeitsplatz sein.

Wie bei einer Waagschale befinden sich jeweils in einer Schale die Risiko- und die Schutzfaktoren eines Menschen. Ist man nun einer oder mehreren Belastungen ausgesetzt, kann auf die persönlichen Ressourcen zurückgegriffen werden. Sind jedoch die Belastungen zu hoch und reichen die eigenen Schutzfaktoren nicht mehr aus, kann es zur Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit kommen.

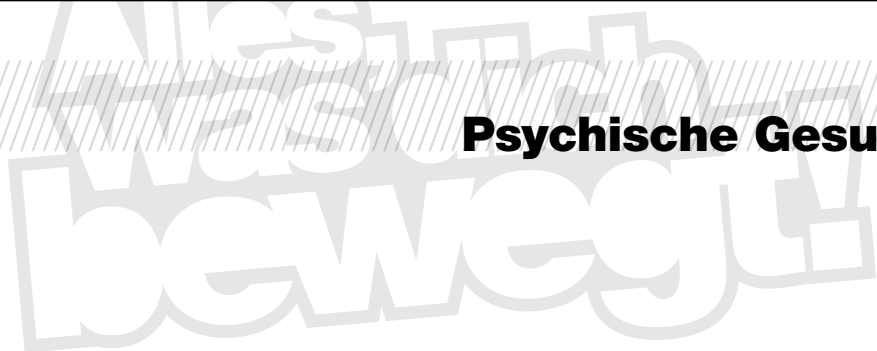




Balsam für die Seele – Wie kannst du dir selbst und deiner Psyche etwas Gutes tun?

Nachstehend findest du eine Reihe an Ideen, wie du täglich Selbstfürsorge betreiben sowie deine psychische Gesundheit aufrechterhalten bzw. positiv beeinflussen kannst.

- Schließe dich einer Gemeinschaft an und pflege deine **Freundschaften** zu Menschen, die dir wichtig sind und dich wertschätzen! Freundschaften stiften Austausch, Trost, Anerkennung und sind daher wichtig für dein seelisches Wohlbefinden. Beispielsweise könntest du mindestens 2x im Monat eine Aktivität mit deinen engsten Freundinnen und Freunden planen oder auch einem Verein beitreten.
- Bleibe in **Bewegung** und finde eine Möglichkeit, dich körperlich auszupowern! Vergiss dabei nicht, regelmäßig frische Luft zu tanken!
- Schaffe dir kleine **Ruhepausen** im Alltag, in denen du dich entspannen und die Seele baumeln lassen kannst! Du kannst beispielsweise Musik hören, einen Film schauen, ein Bad nehmen oder eine Entspannungsübung durchführen.



- Lass deiner **Kreativität** immer wieder mal freien Lauf und probiere zwischen- und auch Neues aus. Es gibt unendlich viel zu entdecken!
- **Liebe dich selbst** und sei optimistisch! So kannst du auch Krisensituationen besser überwinden.
- Teile deine **Sorgen und Probleme** mit Vertrauenspersonen. Das kann nicht nur persönlich gut tun, sondern auch zu neuen Denkweisen und Perspektiven führen. Wenn es dir dennoch nicht gut geht, wende dich an Fachleute und nimm die Hilfe an!
- Es ist wichtig, dass du deine **Gefühle** zulässt, für dich herausfindest, was dich glücklich macht und Dinge bewusst genießen kannst. Schreib beispielsweise deine Gedanken und Gefühle auf und finde so heraus, was dich beschäftigt, dich glücklich macht und wo deine persönlichen Grenzen sind. Vergiss nicht, dir hin und wieder auch mal etwas zu gönnen und dieses zu genießen.
- Setz dir **Prioritäten**: Unterscheide zwischen „dringend“ und „wichtig“. Man muss nicht allen Forderungen von anderen sofort nachgehen, insbesondere dann, wenn du dafür gerade nicht genügend Energie zur Verfügung hast.
- **Nimm dich selbst an!** Akzeptiere dich so wie du bist, und konzentriere dich mehr auf deine Stärken, als auf deine Schwächen. Hab Vertrauen in dich selbst und in deine Fähigkeiten. Affirmationen könnten dir dabei eine Hilfe sein.
- Pflege den **Kontakt zu dir selbst!** Unser Körper und unsere Psyche senden uns oft Signale, wenn einem etwas zu viel wird und es uns nicht gut geht. Sei achtsam und nimm diese ernst!
- Entwickle für dich passende **Routinen** und binde diese in deinen Alltag ein. Routinen können dir Struktur und Sicherheit bieten sowie dem Alltagsstress entgegenwirken (z.B. eine Morgen- oder Abendroutine, Selfcare-Sunday).
- Finde die richtige **Balance** zwischen den wichtigen Lebensbereichen (Beziehungen, Arbeit/Schule, persönlicher Entwicklung,..). Werden einzelne Bereiche langfristig vernachlässigt, kann sich das negativ auf das Wohlbefinden auswirken.

Mehr Übungen dazu findest du in unserem Kraftbuch - kostenlos zu bestellen unter jugendservice.at/shop.



Psychische Gesundheit

Die richtige Hilfe



Die Entscheidung, sich professionell unterstützen zu lassen, ist meist gar nicht so einfach. Trotz allem ist es wichtig, sich rechtzeitig jemandem anzuvertrauen, wenn man selbst nicht mehr weiter weiß.

Es gibt unterschiedliche Fachpersonen, die sich mit psychischen Belastungen bzw. Erkrankungen beschäftigen und dir Hilfestellungen bieten können:

Psychologinnen und Psychologen:

Personen dieser Berufsgruppe haben ein Studium der Psychologie absolviert und dürfen psychologische Beratung anbieten. Ohne weitere Zusatzausbildung dürfen sie nicht mit psychisch erkrankten Menschen bzw. im klinischen Bereich tätig werden.

Klinische- und Gesundheitspsychologinnen und -psychologen:

Diese Berufsgruppe hat ein Psychologiestudium als Basisausbildung und in der Folge eine darauf aufbauende Berufsausbildung absolviert. Ihre Aufgabengebiete umfassen Beratung sowie Diagnostik und Behandlung psychischer Erkrankungen.

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten:

Psychotherapie ist ein Heilverfahren zur Behandlung von psychischen, psychosozialen oder psychosomatischen Leidenszuständen. Im Rahmen regelmäßiger Gespräche mit einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten soll die Verbesserung des psychischen Gesundheitszustandes herbeigeführt werden. Die Psychotherapie-Ausbildung ist gesetzlich geregelt und für Menschen aus verschiedensten Grundberufen zugänglich.

Psychiaterinnen und Psychiater:

Dabei handelt es sich um Ärztinnen oder Ärzte, die im Anschluss an ihr Medizinstudium die Facharztausbildung in Psychiatrie absolviert haben. Ihre Aufgabengebiete umfassen die Diagnostik und Behandlung von psychischen Leidenszuständen und Erkrankungen. Diese Berufsgruppe ist für die Behandlung mit Medikamenten sowie die Überprüfung der Wirkung und Nebenwirkungen zuständig.



Was gehört noch zum Gesundsein?

Neben den klassischen Gesundheitsthemen, wie Ernährung oder Bewegung, gibt es Bereiche, die du vielleicht nicht sofort mit Gesundheit und Krankheit in Verbindung bringst. Wir möchten dir hier ein paar ‚untypischere‘ Bereiche vorstellen und dich mit ein paar Fragen zum Reflektieren einladen:

➔ Soziale Gesundheit:

Das soziale Umfeld kann die eigene Gesundheit beeinflussen. Damit sind Familie und Freundeskreis, aber auch Schulkolleginnen und Schulkollegen, Nachbarinnen und Nachbarn und andere Bekanntschaften gemeint. Folgende Fragen kannst du dir z.B. stellen, wenn es um deine soziale Gesundheit geht:

- Was fällt mir auf, wenn ich meine Beziehungen anschau? Bin ich zufrieden damit?
- Gibt es in meinem Umfeld bereits Personen, denen ich mich anvertrauen kann oder wer könnte diese Rolle übernehmen?
- Gibt es Beziehungen, die ich gerne verändern möchte?

➔ Sexuelle Gesundheit:

Die sexuelle Gesundheit betrifft nicht nur sexuelle Beziehungen zu anderen Menschen, sondern auch die sexuelle Beziehung zu sich selbst. Sexualität ist heutzutage leider oft noch ein Tabu; für das eigene Wohlbefinden aber genauso wichtig wie die typischen Gesundheitsbereiche. Hier ein paar Fragen rund um die sexuelle Gesundheit:

- Was bereitet mir Lust?
- Was gefällt mir in Liebesbeziehungen?
- Welche Grenzen habe ich?

Schau' doch mal in die Broschüre „Erster Sex & große Liebe!“ hinein! Kostenloser Download bzw. Bestellung auf jugendservice.at/shop

Tipp!

➔ Finanzielle Gesundheit:

Über Geld spricht man nicht?! – Von wegen! Die eigene finanzielle Lage ist für das eigene Wohlbefinden sehr wichtig. Seine Ein- und Ausgaben zu reflektieren (z.B. in Form eines Haushaltsbuches) kann Orientierung schaffen:

- Welche (regelmäßigen) Einnahmen habe ich? Reichen sie für meinen Lebensstandard?
- Welche (regelmäßigen) Ausgaben habe ich? Welche davon sind (für mich) notwendig, welche kann ich mir auch sparen?
- Wie möchte ich für die Zukunft vorsorgen?

Tipp!

In unserer Broschüre „Was kostet die Welt?“ findest du weitere Inputs und Anregungen zum Thema Geld!



➔ Kulturelle Gesundheit:

Kulturelle Gesundheit meint die Auseinandersetzung mit der Kultur bzw. den Kulturen, in der/denen du lebst. Auch die Beschäftigung mit Kunst und kulturellen Veranstaltungen kann dazu gehören. Ein paar Überlegungen, die du dir rund um die Themen Kunst & Kultur machen kannst:

- Was bedeutet Heimat für mich?
- Sind mir Bräuche und Traditionen wichtig? Wenn ja, welche? Wie wichtig ist es mir, diese zu feiern?
- Wie stehe ich zu anderen Kulturen? Was gefällt mir daran?

➔ Spirituelle Gesundheit:

Im weiteren Sinne ist hier die Frage nach dem Sinn im eigenen Leben gemeint. Sich im Leben selbstverwirklichen zu können, trägt ebenso zum Wohlbefinden bei. Folgende Fragen können dich unterstützen:

- Woran glaube ich?
- Was ist mir im Leben wichtig?
- Wer oder was gibt mir Sinn?



Hilfsangebote und Beratungsstellen

Im Notfall & rund um die Uhr (0-24)

Rettung	144
Rat auf Draht	147
Telefonseelsorge	142
Gesundheitstelefon	1450
Krisenhilfe Oberösterreich	0732 2177

In Krisensituationen

Jugendpsychiatrische Ambulanz, Neuromed Campus 05 7680 8735 131

Beratungsstellen und wichtige Kontaktadressen

Institut für Familien- und Jugendberatung – Stadt Linz	0732 7070 2700
BILY - Verein für Jugend-, Familien- & Sexualberatung	0732 7704 97
Verein Kinderhilfswerk Linz	0732 7916 17
JugendService des Landes OÖ	0732 6655 44
Kinderschutzzentrum Linz	0732 7816 66
Kinder- und Jugendanwaltschaft (Kija)	0732 7720 14001

Online-Beratung (kostenlos)

Online-Beratung des JugendService, Land OÖ	jugendservice.at/onlineberatung
Online-Beratung promente OÖ	pmooe.at/unser-angebot/online-beratung
Online-Beratung Kija	kija-ooe.at/online.htm

Psychotherapie*

Clearingstelle für Psychische Gesundheit	0800 2025 33
Zentrum für Familientherapie und Männerberatung	0732 7720 53300
Diakonie Zentrum Spattstraße**	0732 3492 71
Gesund aus der Krise – kostenlose Therapieplätze	0800 800 122

*) Eine Psychotherapie ist meist mit Kosten verbunden. Allerdings gibt es unter bestimmten Voraussetzungen kostenlose Therapieplätze. Falls Kosten entstehen, bekommst du einen Teil davon von deiner Krankenkasse zurück.

***) Kostenloses Psychotherapieangebot für Kinder und Jugendliche, die ÖGK versichert sind.

Tipp
am Schluss

Sport und Bewegung sind wichtig für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Den meisten von uns fällt die Überwindung dazu nicht immer leicht. Meine Tipps: Packe am besten schon am Vorabend die Sporttasche oder stelle deine Laufschuhe vor die Tür – so steht der sportlichen Betätigung nichts mehr im Wege. Am besten verabredest du dich dafür mit Freundinnen und Freunden. Wer sich mit anderen etwas ausmacht, hält sich eher daran und hat ganz nebenbei auch noch mehr Spaß!



Ein Tipp von **Wolfgang Hattmannsdorfer**
Jugend-Landesrat

Alles, was dich bewegt!
jugendservice.at

JugendService des Landes OÖ

4021 Linz, Bahnhofplatz 1 /// Telefon: 0732 66 55 44
Mo - Do: 13:00 - 17:00 Uhr, Fr: 09:00 - 14:00 Uhr
jugendservice@ooe.gv.at



Tagesaktuelle
Öffnungszeiten unserer
Infostores findest du hier:
jugendservice.at/infostores

JugendService Braunau
5280 Braunau, Salzburger Vorstadt 13
0664 60072 15910
jugendservice-braunau@ooe.gv.at

JugendService Eferding
4070 Eferding, Schmiedstraße 18
0664 60072 15911
jugendservice-eferding@ooe.gv.at

JugendService Freistadt
4240 Freistadt, Pfarrgasse 9
0664 60072 15912
jugendservice-freistadt@ooe.gv.at

JugendService Gmunden
4810 Gmunden, Marktplatz 21
0664 60072 15913
jugendservice-gmunden@ooe.gv.at

JugendService Grieskirchen
4710 Grieskirchen, Roßmarkt 10
0664 60072 15914
jugendservice-grieskirchen@ooe.gv.at

JugendService Kirchdorf
4560 Kirchdorf, Krankenhausstraße 1
0664 60072 15915
jugendservice-kirchdorf@ooe.gv.at

JugendService Perg
4320 Perg, Johann-Paur Straße 1
0664 60072 15917
jugendservice-perg@ooe.gv.at

JugendService Ried
4910 Ried, Roßmarkt 9
0664 60072 15918
jugendservice-ried@ooe.gv.at

JugendService Rohrbach
4150 Rohrbach-Berg, Stadtplatz 40
0664 60072 15919
jugendservice-rohrbach@ooe.gv.at

JugendService Schärding
4780 Schärding, Ludwig-Pflegl-G. 12
0664 60072 15920
jugendservice-schaerding@ooe.gv.at

JugendService Steyr
4400 Steyr, Bahnhofstraße 1
0664 60072 15921
jugendservice-steyr@ooe.gv.at

JugendService Vocklabruck
4840 Vocklabruck, Parkstraße 2a
0664 60072 15923
jugendservice-voecklabruck@ooe.gv.at

JugendService Wels
4600 Wels, Vogelweiderstraße 5
0664 60072 15924
jugendservice-wels@ooe.gv.at



4youcard.at

Alles erleben mit einer Karte!

Vom Führerschein über Kinos bis zum Shoppingspaß – mit deiner 4youCard bekommst du bei mehr als 600 Partnern in ganz Oberösterreich exklusive Vorteile. Außerdem bringt dich die 4youCard auf die coolsten Events des Landes! Die 4youCard holt für dich den besten Preis raus.



Die 4youCard ist dein Schlüssel zu tollen Vorteilen und Top-Events in ganz Oberösterreich



Hol dir deine 4youCard!
Auf jugendservice.at, 4youcard.at oder
direkt im JugendService in deiner Nähe!

Alles,
was dich
bewegt!
jugendservice.at

4you
card
Die Jugendkarte des Landes 00

 /4youcard

 /jugendservice.at