

# ESSEN & TRINKEN



## ERNÄHRUNG IM NETZ



➔ **Mischkost statt Einheitsbrei!** In einer gesunden Ernährung hat hie und da einmal ein Wiener Schnitzel genauso seinen Platz wie ein scharfes Gemüsecurry. Es geht um ein gesundes Mengenverhältnis!

➔ **Etwa ein Zehntel der Energiemenge**, die du jeden Tag zu dir nimmst, kann aus „ungesunden“ Dingen bestehen. Das sind Lebensmittel, die viel Zucker und/oder Fett beinhalten. Eine Handvoll Chips, Gummibärchen, ein kleines Stück Torte oder ein Glas Limo sind also völlig in Ordnung!

➔ **Ausnahmen erlaubt!** Klar gibt es auch Tage, an denen du dich nicht so gesund ernährst. Das ist auch völlig o. k. Keine Panik – achte am besten auf den Wochendurchschnitt!

➔ **Trink was Gscheits!** Ungesüßte, alkoholfreie Getränke (z. B. Wasser, Tee) sind wichtig für deinen Körper. Trink davon mindestens 1,5 Liter pro Tag!

# SUGARBABY!

Zucker kommt entweder **von Natur aus** in Lebensmitteln vor (z. B. Fruchtzucker in Obst) oder wird **künstlich zugesetzt** (z. B. Haushaltszucker in Schokolade).

Eine Menge von **40 bis 60 Gramm zugesetztem Zucker pro Tag ist durchaus o. k.** Schlägst du einmal über die Stränge – kein Problem! Schau nur, dass du am nächsten Tag wieder auf deine Zuckerzufuhr achtest!



## ZUCKER IM NETZ



ZUCKER IN LEBENSMITTELN	
1 Tiefkühlpizza (390 g)	17 g
1 Portion Ketchup (20 g)	6 g
0,5 l Eistee	36 g
1 Tafel Vollmilchschokolade (100 g)	54 g
0,5 l Mineralwasser mit Geschmack	20 g
Waffel mit 1 Kugel Vanilleeis	20 g
1 Dose Energydrink (250 ml)	28 g
100 g Gummibärchen	78 g
0,5 l Fruchtmolke-Getränk	50 g
60 g Froot-Loops-Frühstücks-Cerealien	15 g

# VOM ZUNEHMEN & ABNEHMEN



## ZU- UND ABNEHMEN IM NETZ



Du möchtest aussehen wie ein Topmodel? Das tust du doch bereits! Jeder Mensch sieht anders aus – und das ist auch gut so! Das macht dich zu dem, was du bist, und so einzigartig.

**DU MÖCHTEST GEWICHT ZULEGEN? FOLGENDE 5 DINGE FÜHREN ZUM ERFOLG:**

- ➔ Jeden Tag **mindestens 5 Mal essen** – große Mengen sind dann kein Problem mehr.
- ➔ **Iss abwechslungsreich!** So kannst du deinen Appetit steigern.
- ➔ **Kalorienreich und gesund** – das ist das Motto: Avocados, Nüsse, Lachs & Co sind nährstoffreich und wahre Kalorienbomben.
- ➔ **Trink High-carb!** Joghurt-Drinks, Fruchtsäfte & Co sind kalorienreicher als Wasser und Diät-Cola. **Achtung!** Nicht unmittelbar vor den Mahlzeiten trinken – das füllt den Magen!
- ➔ Such dir eine Umgebung zum Essen, **wo du dich wohlfühlst!**

# ALLES PORNO



## PORNOGRAFIE IM NETZ



### PORNOGRAFIE VS. REALITÄT

- ➔ **Seine Größe:** Ein steifer Penis ist bei einem Mann meist zwischen 12 und 18 Zentimeter groß. In Filmen wird die Größe oft am Computer nachbearbeitet. Manche Darsteller verwenden auch Hilfsmittel, andere sind operiert.
- ➔ **Ihre Größe:** Viele Darstellerinnen haben übergroße, pralle Brüste oder eine perfekt geformte Vagina. Auch hier wurde meist mit Operationen oder einem Computerprogramm nachgeholfen.
- ➔ **Euer Ding:** Beim Sex müsst ihr im Bett keine Kunststücke vollbringen. Manche Praktiken im Porno erregen dich zwar in deiner Fantasie, du möchtest sie aber im echten Leben nicht ausprobieren – das ist völlig o. k. Tu nur das, was du wirklich möchtest!
- ➔ **Ihr Ding:** In Pornos werden Frauen oft als Sexobjekt dargestellt, die das tun müssen, was Männer von ihnen verlangen. Im echten Leben sind die Bedürfnisse der Frauen selbstverständlich gleich wichtig wie jene der Männer.
- ➔ **Sein Ding:** Männer werden in Pornos meist als wahre „Sexmaschinen“ dargestellt. In der Realität haben Männer nicht immer Lust auf Sex, der Penis bleibt nicht so lange steif und der Sex dauert meist nicht so lang wie im Film.

# MOVE YOUR BODY!



## BEWEGUNG IM NETZ

### EXTREME-COUCHING WAR GESTERN! 6 TIPPS FÜR MEHR BEWEGUNG IM ALLTAG:

- ➔ **Treppen steigen** statt Lift nehmen.
- ➔ **Fahrrad** statt Moped nutzen.
- ➔ **Frühaussteiger** statt **Sitzenbleiber** – Öffi-User steigen eine Station früher aus.
- ➔ **Tratscherl beim Joggen** statt im Kaffeehaus versumpfern.
- ➔ **Stehen statt sitzen** – im Bus und in der Pause: immer und überall möglich.
- ➔ **Staubsaugen & Co = Muskeltraining** für dich und Unterstützung für deine Leute.

# SEX – KANN KRANK MACHEN!



## GESCHLECHTSKRANKHEITEN IM NETZ



Pilzinfektionen, Hepatitis, Syphilis oder HIV/Aids sind nur einige **Krankheiten, die du dir beim Geschlechtsverkehr oder Oralsex holen kannst** – es gibt noch weit mehr!

### So kannst du dich schützen:

- ➔ Benutzt ein **Kondom** bei jedem Geschlechtsverkehr (egal ob vaginal oder anal)!
- ➔ Schütze dich **auch beim Oralsex!** Kondom (für ihn) oder Dental Dam (für sie) verwenden!

### Sei besonders vorsichtig, wenn ...

- ➔ ... du jemanden noch **nicht so gut kennst** (z. B. One-Night-Stand).
- ➔ ... du mit jemandem schlafst, der **Drogen spritzt**.
- ➔ ... du glaubst, dass dein Freund oder deine Freundin **untreu** ist.

Wenn du **Ungewöhnliches an dir feststellst** – **keine Angst!** Lass es abchecken und geh zu einer Ärztin/ einem Arzt! Übrigens: Auch deine Sexualpartnerin/dein Sexualpartner sollte sich untersuchen lassen!

# ZU RAUCHEN AUFHÖREN



## (NICHT-) RAUCHEN IM NETZ



Rauchen ist ungesund – das ist bekannt. Oft wirst du als Argument fürs Rauchen hören, „dass eh alle rauchen“. Aber hast du gewusst, dass zwei Drittel der Jugendlichen in Österreich gar nicht raucht?

### WARUM RAUCHFREI? 10 ARGUMENTE FÜRS NICHT-RAUCHEN:

- ➔ Die Haare und Kleider **riechen besser**.
- ➔ Die Zähne und Finger **verfärben sich nicht gelb**.
- ➔ Die Haut **bleibt rein**.
- ➔ Man kann küssen **ohne unangenehmen Mundgeruch**.
- ➔ Es bleibt **mehr Geld** für andere Dinge.
- ➔ Man hat **keinen Stress**, dauernd Zigaretten bei sich zu haben
- ➔ Man **belästigt niemanden** mit dem Rauch.
- ➔ Man ist **fitter und leistungsfähiger**.
- ➔ Bei **Jungs** sinkt das Risiko von Erektionsstörungen.
- ➔ Bei **Mädels**, die die Pille nehmen, sinkt das Risiko einer Thrombose, eines Schlaganfalls und eines Herzinfarkts.

# KIFFEN & CO

Cannabis zählt zu den illegalen Substanzen. Das bedeutet, dass in Österreich jeglicher Umgang mit Cannabis verboten ist.

### FACTS ZU CANNABIS:

- ➔ **WAS:** Cannabis ist eine Pflanze, aus der **Marihuana** (Hanfkraut), **Haschisch** (Hanfharz) oder **Haschischöl** (Hanfextrakt) hergestellt wird. Der **Inhaltsstoff THC** löst einen Rausch aus.
- ➔ **WIE:** Cannabis wird häufig **geraucht** (z. B. in einem Joint), kann aber manchmal auch **gegessen** (z. B. in Form von Keksen) werden.
- ➔ **WAS:** Beeinflusst werden die **Wahrnehmung**, das **Denken**, die **Gedächtnisleistung**, das **Bewusstsein** und/oder das **Verhalten**.
- ➔ **WIE VIEL:** Ein **Gramm** Marihuana kostet in etwa **7 bis 10 Euro**.
- ➔ **AUFHÖREN** ... Dadurch verbessern sich deine Gesundheit und Fitness, deine Konzentration und Aufmerksamkeit, dein Verstand, du hast mehr Geld in der Tasche und deine Freundin/dein Freund ist sicher auch froh darüber!
- ➔ ... **ODER AM BESTEN GLEICH GAR NICHT ANFANGEN!**

# ALKOHOL



## ALKOHOL IM NETZ



Alkohol ist in unserer Gesellschaft fest verwurzelt. Früher oder später wirst du also mit hoher Wahrscheinlichkeit mit ihm in Berührung kommen.

### 5 FACTS ZUM THEMA:

- ➔ Alkoholische Getränke werden entweder **durch Vergärung** (z. B. Wein, Bier) oder **durch Destillation** (z. B. Schnaps) hergestellt.
- ➔ **Alkohol wirkt nicht bei allen Menschen gleich**. Meist wird die Wirkung anfänglich positiv empfunden, doch später kommt die Katerstimmung (Übelkeit, verstärkte negative Gefühle usw.)
- ➔ **Der Großteil des Alkohols wird in der Leber abgebaut**, rund 10 % über Schweiß, Urin und Atem.
- ➔ **Frauen vertragen weniger als Männer**. Die gleiche Menge Alkohol führt bei ihnen zu einer höheren Konzentration von Alkohol im Blut.
- ➔ **DON'T DRINK & DRIVE!** Schon durch das erste Glas Alkohol werden dein Reaktionsvermögen und deine Wahrnehmung beeinflusst. Es ist deine Entscheidung: Alkohol trinken ODER Fahrzeug lenken?

# HÄ? WAS? WIE BITTE?



## LÄRM IM NETZ



### DU WILLST NICHT SCHON MIT 50 EIN HÖRGERÄT BRAUCHEN? 5 TIPPS FÜR DEN SCHUTZ DEINER OHREN:

- ➔ Steh in der Disco oder beim Konzert **nicht immer direkt bei den Boxen**.
- ➔ Achte auf eine **gute Qualität deiner Kopfhörer** und dreh die Musik **bewusst leiser**.
- ➔ Gönn deinen Ohren immer wieder mal eine **Auszeit** und suche ein ruhiges Plätzchen.
- ➔ Du arbeitest mit lauten Maschinen? **Trag einen Gehörschutz!** Den gibt es übrigens auch als kaum sichtbare In-Ear-Version.
- ➔ **Hör auf deinen Körper!** Kopfschmerzen oder ein Pfeifen im Ohr bedeuten: „Genug Lärm für heute!“

# STRESSDICH NICHT

Deine To-do-Liste wird immer länger? Du tust eh schon, was du kannst, und trotzdem hast du das Gefühl, dass nichts weitergeht?

Jeder Mensch ist in seinem Leben mal gestresst. Stress ist ein ganz persönliches Gefühl: Was den einen stresst, ist für die andere ganz normal.

### 5 TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT STRESS:

- ➔ **Dampf ablassen:** Musik hören, Zeitung lesen, Sport machen – egal wie: Lenk dich ab!
- ➔ **Klaren Kopf kriegen:** Überleg mal: Was genau stresst dich? Was kann helfen?
- ➔ **Kontrolle erlangen:** Schreib eine Liste – was möchtest du zuerst erledigen?
- ➔ **Chill mal!** Bleib geduldig – nicht alles muss gleich beim ersten Mal funktionieren.
- ➔ **Sich anvertrauen:** Wer kann helfen? Trau dich, dir Unterstützung zu holen.

# LOVE YOURSELF



## SELBSTVERTRAUEN IM NETZ



**Brust raus! Bauch rein! Kopf hoch!** Dann wirkst du selbstbewusst. Und ein gesundes Selbstvertrauen beeinflusst, wie du von deiner Umgebung wahrgenommen wirst und wie andere auf dich reagieren.

### SELBSTVERTRAUEN AUFPIMPEN – ABER WIE?

- ➔ **Cool bleiben!** Du musst nicht immer gewinnen. Fehler passieren immer mal! Sei stolz auf das, was du erreicht hast.
- ➔ **Stark!** Sei dir bewusst, wo deine Stärken liegen. Frag auch deine Freundinnen/Freunde und Verwandten.
- ➔ **Bleib dran!** Nur weil es einmal nicht funktioniert, kann es beim nächsten Mal trotzdem hinhauen.
- ➔ **Think positive!** Rede dir nicht immer ein, dass du nicht hübsch genug oder nicht gut genug oder zu ungeschickt bist. Lass die negativen Gedanken links liegen.
- ➔ **Raus aus der Gerüchteküche!** Getuschelt wird viel – hör auf, dir darüber Gedanken zu machen.
- ➔ **Echt jetzt!** Du musst nicht immer die Welt retten. Setz dir Ziele, die du auch erreichen kannst.