

SKILLS 4 LIFE LAB



GAMERS HEALTH

Impressum

Skills 4 Life Lab

Medieninhaber, Herausgeber, Verleger

Gamers Health United
Sandauergasse 2/22
1210 Wien
www.gamers-health.com

Stand Februar 2024 | **Redaktion** Stefan Doubek, MPH & Natalie Wippel, BA MSc
Design Nora Mandl | **Bild und Icons** Freepik | **Zu den Quellen** www.gamers-health.com/skills4lifelab

 [@gamershealth6636](https://www.youtube.com/@gamershealth6636)

 [@gamershealth](https://www.instagram.com/gamershealth)

Finanziert von

Stadt Wien - Bildung und Jugend [MA 13]

Die alleinige Verantwortung für die Veröffentlichung liegt bei den Autor:innen.
Die Stadt Wien haftet nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative-Commons-Namensnennung, nicht-kommerziell [CC BY-NC].



VORWORT



Christoph Wiederkehr
Bürgermeister der Stadt Wien

Wir leben in einer Zeit, in der Gaming längst nicht mehr nur ein Zeitvertreib ist, sondern auch Vorteile bietet. Digitale Spiele vermitteln nicht nur unterhaltsame Momente, sondern ermöglichen auch das Erlernen verschiedener Fähigkeiten und wichtiger Lebenslektionen – zum Beispiel, dass nicht immer der Gewinn im Vordergrund steht. Das Rathaus wird im Zuge der Game City einmal im Jahr zum Palast für alle Gamer der Stadt. Die festlichen Säle werden zu Spiel-Oasen, denn Spaß, gemeinsames Entdecken und Lachen stärken nicht nur die Gemeinschaft, sondern auch das Immunsystem. Die beste Highscore ist und bleibt ein gesundes Leben. Deshalb ist es wichtig, die richtigen Skills zu entwickeln, um auch beim Spielen auf die eigene Gesundheit zu achten.

Für die Gamers Health, die Gesundheit der Gamer, braucht es Pausen, Stretching, frische Luft und gesunde Snacks – das sind einige der geheimen Tricks. Stay in the game, stay healthy, lautet das Motto. In dieser Broschüre findest du Tipps und Tricks, wie das funktioniert. Von der Auswahl der richtigen Getränke über den Umgang mit Stress oder Online-Toxizität bis hin zu dem richtigen Mindset und einem erholsamen Schlaf – jede dieser Fertigkeiten macht dich stärker und hilft dir, verantwortungsbewusst mit den Herausforderungen umzugehen.

Nimm dir diese Broschüre mit nach Hause und verbessere stetig deine Skills. Vergiss nicht, die Challenges der einzelnen Fertigkeiten auszuprobieren. Fair Play!

Dein Jugendstadtrat und Vizebürgermeister,
Christoph Wiederkehr

CONTENT

6 Trinken

Warum viel trinken?

Wie merkst du, dass du zu wenig getrunken hast?

Was sind optimale Flüssigkeiten für dich?

Energy Drinks im Detail

8 Stress

Stressfrei durchs Leben?

Mögliche Symptome
bei chronischem Stress

Einige Gründe für Distress

Dein Performance-Ritual

10 Schlaf

Gründe für schlechten Schlaf

Was hilft deinem Schlaf?

Was sind Schlafrituale?

12 Rätsel

Kreuzworträtsel

Finde die 6 versteckten Gaming-Begriffe

Maze Runner



14 Mindset

“Fixed Mindset”

“Growth Mindset”

“Der Weg ist das Ziel” - ein dummer Spruch?

Lerne, mit Scheitern und Verlieren umzugehen!

16 Bewegung

Aber wie funktioniert das eigentlich?

Bewegung und Sport
holt das Beste aus dir heraus

18 Pause

Take a break - deine Health Benefits

Pause machen ≠ faul sein

20 Essen

Mix it all!

Dein optimaler Teller

Beispiele für Snacks

22 Netiquette

Warum gibt es Online-Toxizität?

Bulletproof gegen Online-Toxizität



SKILL TRINKEN

Warum viel trinken?

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist entscheidend für deine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit! Dein Körper und dein Gehirn braucht jeden Tag min. 6 Gläser Wasser (250 ml). Wenn du Sport machst oder viel schwitzt oder dich besonders anstrengst, brauchst du sogar noch mehr als normal.

Wie merkst du, dass du zu wenig getrunken hast?

- ▶ schlechtere Leistung (Körper und Gehirn!)
- ▶ Konzentration & Merkfähigkeit nimmt ab
- ▶ Kopfschmerzen
- ▶ trockener Mund
- ▶ Müdigkeit
- ▶ Durst

Challenge

6 Gläser Wasser (250 ml) pro Tag

Pro Glas erhältst du einen Skill Punkt!

Wie viel schaffst du heute?



Was sind optimale Flüssigkeiten für dich?

- ▶ Wasser (mit oder ohne Kohlensäure)
- ▶ + Extras wie Minze, Zitrone oder Ingwer
- ▶ ungesüßte Tees



Energy Drinks im Detail

In Energy Drinks ist vieles drin wie z.B. Zucker, Aromen, Farbstoffe, Koffein und spezielle Inhaltsstoffe wie Taurin.

Energy Drinks enthalten viele Kalorien.

Energy Drinks sind kein geeignetes Sportgetränk! Der Körper muss den Zucker erst verdünnen, um ihn verarbeiten zu können, wodurch er mehr Flüssigkeit verliert als er aufnimmt. Die meisten Energy Drinks enthalten auch keine wichtigen Mineralstoffe.

DID YOU KNOW?

Taurin beschleunigt zwar deinen Stoffwechsel, ist aber NICHT leistungssteigernd.

Das passiert im Körper:

Der Zucker gelangt schnell in dein Blut, dein Blutzuckerspiegel steigt rasch an. Dein Puls wird erhöht, wodurch du dich wacher fühlst. Dein Blutzucker steigt rasch an, aber er fällt auch sehr schnell wieder, sodass es zu einem Leistungsabfall kommt.

Wenn du jeden Tag mehr als eine Dose trinkst kann das zu

- ▶ Herzrasen
- ▶ Unruhe
- ▶ Nervosität
- ▶ Schlaflosigkeit oder
- ▶ Magen- und Bauchschmerzen führen.



SKILL STRESS

Stressfrei durchs Leben?

Leider unmöglich! Aber Stress ist nicht immer schlecht. Wenn deine Aufgabe von dir gut bewältigt werden kann, wird von Eustress oder auch gutem Stress gesprochen. Hierfür aktiviert dein Körper alle nötigen Systeme, um die Situation, in der du dich befindest, optimal zu bewältigen.

Beispiele hierfür sind sportliche Anstrengungen, alltägliche oder neue Aufgaben, auf die du dich freust. Jedenfalls Tätigkeiten, wo du weißt, was auf dich zukommen wird und du sicher bist, damit fertig werden zu können. Distress (schlechter Stress) entsteht in Situationen, in denen wir uns überfordert fühlen. Das ist zwar nicht angenehm, aber nicht gefährlich. Distress wirkt sich negativ auf deine Leistungsfähigkeit aus.

Einige Gründe für Distress

- ▶ Zeit- und Leistungsdruck
- ▶ Prüfungsangst
- ▶ Streit mit Freunden oder in der Familie
- ▶ Überforderung mit Situationen

Darum ist es wichtig zu lernen, wie du positiv auf dich und deine Psyche einwirken kannst. Manche Stresssituationen lassen sich leider nicht vermeiden, aber es ist möglich, sich auf diese Situationen vorzubereiten.

Mögliche Symptome bei chronischem Stress

- ▶ Einschlafen fällt schwer
- ▶ Schmerzen im Körper z.B. im Kopf, Rücken oder Bauchbereich
- ▶ Häufige Traurigkeit
- ▶ Konzentrationsschwierigkeiten
- ▶ Nervosität und Unruhe
- ▶ Verdauungsprobleme

Wenn Stress zur Dauerbelastung wird, dann spricht man von chronischem Stress. Dieser kann langfristig gefährlich werden und dagegen müssen wir etwas unternehmen.



Dein Performance-Ritual

Wenn du dich mental für eine Prüfung oder andere entscheidende Situationen vorbereiten möchtest, hilft es, ein Ritual zu finden, womit du dich gut fühlst, um Nervosität ab- und dein positives Mindset aufzubauen. Je häufiger du dein Ritual pflegst, desto besser wird es funktionieren. Ziel dieses Rituals ist es, dass du mit Zuversicht, Selbstbewusstsein und der Einstellung, alles schaffen zu können, in die Situation gehst.

Solltest du schon länger unter Stress leiden, können ein **beratendes Gespräch mit Hilfspersonal** an der Schule, wie z.B. Vertrauenslehrer:innen, Schulpsycholog:innen, Schulsozialarbeiter:innen oder diverse Helplines wie Rat auf Draht [147] helfen.

- 1** Denk an deine größten Erfolge und festige das positive Gefühl in dir!
- 2** Erstell dir eine Playlist, die dich positiv stimmt und dir das Gefühl gibt, alles schaffen zu können!
- 3** Iss am Tag der Prüfung nur Dinge, die du gut verträgst - keine Experimente!
- 4** Manchmal hilft es bei großer Nervosität durch Bewegung Stress abzubauen oder eine Entspannungstechnik - probier aus, was für dich funktioniert!
- 5** Mach es zu deinem Ritual - du kannst es persönlich weiterentwickeln! Du brauchst einen speziellen Kaugummi oder eine Taylor-Swift-Choreo am Klo, um zu performen? Just do it!

DID YOU KNOW?

Evolutionsbiologisch sollte Stress uns eigentlich auf lebensgefährliche Situationen vorbereiten und den gesamten Körper flucht- oder kampfbereit machen.



SKILL SCHLAF

Guter Schlaf ist ein sehr unterschätzter Leistungsfaktor in Schule, Sport und Beruf.

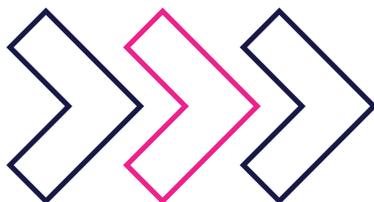
Langfristiger schlechter Schlaf kann dich emotional und mental schwächen. Du bist dann beispielsweise schlechter gelaunt, reizbar, unkonzentrierter und deine Reaktionsfähigkeit nimmt ab. Wenn du top performen möchtest, kannst du das nicht brauchen.

DID YOU KNOW?

Mindestens 7 Stunden täglicher Schlaf ist notwendig, um unsere Gehirnfunktionen und Laune optimal zu halten.

Blaues Licht aktiviert Bereiche unseres Gehirns, die uns wach und alarmiert halten.

Direkt vor dem Schlafengehen kannst du das nicht gebrauchen. Darum versuche mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen, keine aufregenden Inhalte mehr zu konsumieren. Hör deinen Lieblings-Podcast, lies ein Buch, höre Musik oder sieh dir Dinge an, die dich zur Ruhe bringen. Nach gutem Schlaf ist dein Gehirn wieder bereit für aufregende Inhalte.



Gründe für schlechten Schlaf:

- ▶ Blaues Licht
- ▶ Social-Media-Konsum
- ▶ FOMO
- ▶ Stress
- ▶ Ernährung

Was hilft deinem Schlaf:

- ▶ Sport
- ▶ Schlafrituale
- ▶ Schlafplatz-Gestaltung
- ▶ Ernährung

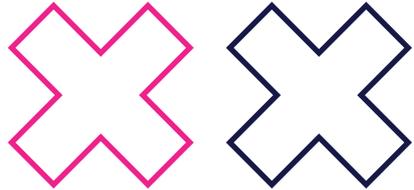


Wenn du tagsüber körperlich aktiv bist, fällt es dir abends leichter zur Ruhe zu kommen und einzuschlafen. Außerdem helfen dir Schlafrituale dabei, dein Gehirn in den „Ruhemodus“ zu bringen. Bei der Gestaltung deines Schlafplatzes achte darauf, dass dieser ruhig, bequem, dunkel und kühl ist. Mit vollem Bauch ist die Erholung im Schlaf nicht optimal. Auch koffeinhaltige Getränke solltest du zu Abend, wenn du guten Schlaf möchtest, nicht trinken.

Was sind Schlafrituale?

Schlafrituale können für jeden Menschen anders aussehen. Beispielsweise könnte dein Ritual sein, ein Bad zu nehmen, ein Buch zu lesen oder deinen Lieblings-Podcast zu hören. Wichtig ist jedenfalls, dass du dabei zur Ruhe kommst und dich entspannst. Vielleicht findest du auch eine Atem-Entspannungstechnik vor dem Schlafen nützlich.

Du kannst nicht schlafen oder leidest unter Angstzuständen? Probier diese Atemtechnik – sie kann dir bei Stress helfen, zur Ruhe zu kommen und besser schlafen zu können.



Challenge

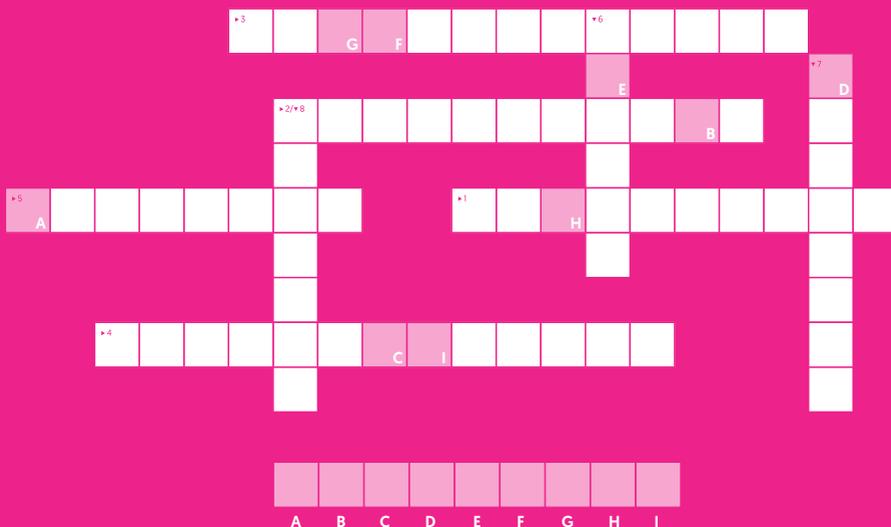
Probier folgende Übung für eine Woche jeden Tag vor dem Schlafengehen zu machen, um deinen Schlaf zu verbessern.



4-7-8 Atemtechnik

- 1** Ausatmen (Lunge entleeren)
- 2** Durch die Nase einatmen und bis 4 zählen
- 3** Atem anhalten und bis 7 zählen
Langsam durch den Mund ausatmen und
- 4** bis 8 zählen, ca. 6 mal wiederholen und dann wieder normal atmen

LET'S PLAY RÄTSEL



- 1** Welcher Begriff beschreibt die Regeln und Normen für respektvolles Verhalten im Internet?
- 2** Wie nennt man kurze Pausen, die man beim Arbeiten am Computer macht, um die Augen zu entspannen und den Körper zu lockern?
- 3** Wie nennt man die Dinge, die man vor dem Schlafengehen tut, um besser einschlafen zu können?

- 4** Zu welcher Gruppe von Nährstoffen gehören Kartoffeln?
- 5** Welche tägliche Gewohnheit ist wichtig, um deinen Körper fit zu halten?
- 6** Welcher Inhaltsstoff, der in vielen Energy-Drinks enthalten ist, wird oft dafür beworben, die Leistungsfähigkeit zu steigern?
- 7** Wie nennt man den positiven Stress, der als motivierend empfunden werden kann?
- 8** Wie nennt man die Denkweise oder die Einstellung, die eine Person gegenüber Herausforderungen, Problemen und Erfahrungen hat?

Hast du sie gefunden?

In dieser Broschüre haben sich folgende Symbole versteckt. Hast du sie alle gefunden?



Finde die 6 versteckten Gaming-Begriffe

G	D	V	N	Y	B	Q	J	L	U	P	J	G
C	D	J	C	X	H	X	W	O	L	O	O	M
M	T	Z	A	S	E	O	R	O	Y	U	U	E
C	G	O	C	V	A	H	X	T	O	U	S	F
W	Y	C	Y	Z	L	I	S	B	M	Q	D	D
X	R	K	J	X	I	N	H	O	D	P	M	O
C	B	E	E	L	N	B	Y	X	L	A	F	D
P	U	N	Y	K	G	A	G	H	E	Q	H	P
W	F	I	U	Q	E	W	I	T	X	H	L	M
E	F	L	M	A	P	T	U	J	D	Q	E	R
S	R	T	R	O	C	H	E	A	T	E	R	S
B	L	X	A	X	M	F	T	J	A	Y	X	P
A	C	A	M	P	E	R	C	M	Q	E	R	E

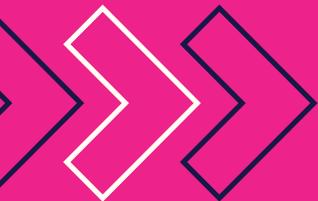
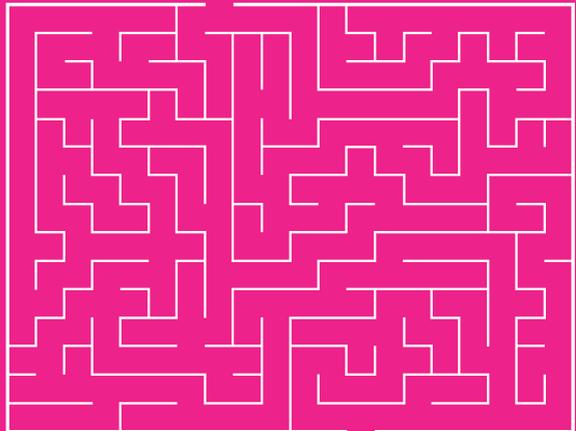
- ▶ Camper
- ▶ Cheater
- ▶ Lootbox
- ▶ Healing
- ▶ Zocken
- ▶ Buff



Start

Maze-Runner

Oh nein, du hast dich in einem Irrgarten verirrt. Findest du den Weg hinaus?



SKILL MINDSET

Wenn du wirklich etwas durchziehen willst und Erfolg erleben möchtest, dann arbeite an deinem Mindset, deiner inneren Einstellung. Das Mindset ist deine Einstellung dazu, wie du und die Welt um dich herum funktionieren.

“Fixed Mindset”

- ▶ Ich bin gut oder schlecht in etwas
- ▶ Ich bin halt so, das lässt sich nicht ändern
- ▶ Wenn ich es nicht versuche, kann ich auch nicht versagen

Wenn du überzeugt bist, dass du in einer Sache nicht gut bist, hat allein diese Überzeugung bereits negative Auswirkungen auf deine Stimmung und deinen Erfolg. Das wird als unveränderliches Mindset, auch “Fixed Mindset” bezeichnet.

“Growth Mindset”

- ▶ Ich kann alles lernen was ich möchte
- ▶ Ich bin immer WIP (work in progress)
- ▶ Ich scheitere nur, wenn ich aufhöre es zu versuchen
- ▶ Je größer die Herausforderung, desto größer der Lerneffekt.

Jeder erfolgreiche Mensch hat zu irgendeinem Zeitpunkt Schwierigkeiten oder Herausforderungen bewältigen müssen und ist wegen der zu bewältigenden Aufgabe gewachsen. Wir alle machen irgendwas zum ersten Mal und sind zu Anfang nicht gut darin. Den Fokus auf Veränderung und Wachstum zu legen, eröffnet ganz neue Pfade. Das wird als ein veränderliches Mindset, auch “Growth Mindset” bezeichnet.

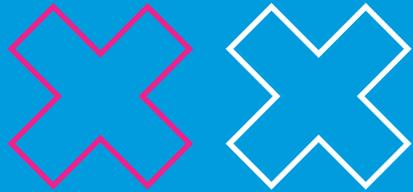
Challenges

- ▶ Mach dir Gedanken darüber, wo du zuletzt frustriert warst, wie es dir geht, wenn du frustriert bist und was dir hilft, aus deiner Frustration herauszukommen
- ▶ Sag einer dir wichtigen Person, worin sie gut ist und wofür du sie schätzt
- ▶ Denk über deine momentanen Stärken nach - worin bist du gut und in welchen Situationen kommen deine Stärken heraus



“Der Weg ist das Ziel” - ein dummer Spruch?

Auf dem Weg machst du unendlich viele Erfahrungen und das Erreichen des Ziels ist Teil des Weges. Du fährst ja auch nicht in den Urlaub, damit du bald wieder zu Hause bist, sondern um positive Erfahrungen im Urlaub zu sammeln.



Lerne, mit Scheitern und Verlieren umzugehen!

Zu scheitern oder zu verlieren ist wichtig, um Frustrationstoleranz zu entwickeln. Frust ist ein echter Leistungskiller, denn der Fokus auf negative Emotionen lenkt dich vom Wesentlichen ab und führt zu Unkonzentriertheit. In Videospiele oder beim Sport beispielsweise kann Frustrationstoleranz optimal trainiert werden - ohne große Konsequenzen. Klar ärgert man sich und das ist auch gut so. Denn den Umgang mit seinen eigenen Emotionen und der eigenen Frustration zu lernen, ist entscheidend für deine Gegenwart und deine Zukunft - sowohl in der Schule, beim Gamen oder Sport als auch im Berufsleben.

Nach dem Scheitern und dem Abklingen der ersten negativen Emotionen ist der ideale Zeitpunkt, darüber nachzudenken, was und warum es diesmal nicht funktioniert hat.

DID YOU KNOW?

“Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten” - unbekannt



SKILL BEWEGUNG

Unsere Organe, unser Gehirn und unsere Muskeln funktionieren nur dann richtig gut, wenn wir uns regelmäßig bewegen.

Dass deine Muskeln durch Bewegung und Sport trainiert werden, ist dir sicherlich bekannt.

Aber auch dein Gehirn profitiert von regelmäßiger Bewegung und Sport. Forscher:innen haben festgestellt, dass wir uns besser an Dinge erinnern können und effizienter lernen können, wenn wir uns häufig bewegen. Das ist sehr hilfreich in der Schule, beim Gamen oder im Beruf.

Aber wie funktioniert das eigentlich?

Hormone sind chemische Substanzen, die Einfluss auf unseren Körper und unser Gehirn haben. Durch Sport kommt es beispielsweise zur Freisetzung von Dopamin, Serotonin und Endorphinen. Diese wirken sich positiv auf deine Stimmung und die Konzentration aus. Außerdem kann sich dein Gehirn durch Bewegung optimal von eintönigen Aufgaben erholen und ist danach wieder aufnahmefähiger. In der Schule, beim Gamen und in der Arbeitswelt ein entscheidender Vorteil, um deine Batterien wieder aufzuladen und mit neuer Energie an die Sache ranzugehen.



DID YOU KNOW?

„Wenn die Effekte körperlicher Aktivität in Pillenform verfügbar wären, würde sie jeder Mensch auf der Erde verschrieben bekommen“



Du bereitest dich auf eine schwierige Prüfung oder deine Promotion Games vor und hast das Gefühl, dass du dich nicht mehr konzentrieren kannst und müde bist – Probier die Performancebooster für zwischendurch:

- ▶ Stiegensteigen
[5-10 Stockwerke so schnell rauf- und runtergehen wie du kannst]
- ▶ Schnelles zu-Fuß-gehen
[10 Minuten so schnell du kannst um deinen Häuserblock gehen und deine Runden zählen]
- ▶ Jumping Jacks [50 Hampelmänner]
- ▶ Liegestütze bis zur Ermüdung
- ▶ Springschnurspringen

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Menschen unter 18 Jahren mindestens eine Stunde körperliche Aktivität pro Tag. Das kann schon an manchen Tagen eine große Herausforderung sein. So kannst du das schaffen:

- ▶ Stufen steigen statt Lift benutzen
- ▶ Mit dem Fahrrad oder zu Fuß in die Schule - auch gemeinsam!
- ▶ Teamspiele in der Freizeit
- ▶ Zusammen ins Gym
- ▶ Die Performancebooster mehrmals am Tag

Bewegung und Sport holen das Beste aus dir heraus:

- ▶ Steigerung der Muskelkraft
- ▶ Steigerung der Ausdauer
- ▶ Erhöhung deines Ruheumsatzes
- ▶ Deine Körperzusammensetzung - Verhältnis zwischen Muskeln und Körperfett
- ▶ Hormonelle Balance
- ▶ Stärkung deines Immunsystems
- ▶ Stressreduktion
- ▶ Stimmungsaufhellend

SKILL PAUSE

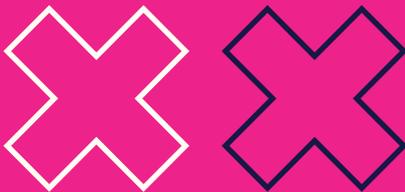
Unser Leben kann schon mal ziemlich hektisch sein. Wir erleben Druck, haben Stress und manchmal zu wenig Freizeit. Der Game Changer: mach Pausen! Pausen verhindern Ermüdung, steigern deine Konzentration und fördern kreative Denkprozesse.

Jeder und jede von uns macht anders Pause. Finde die Pause, die zu dir passt und die dir Energie gibt!

Du weißt am besten, wann du welche Pause brauchst. Höre auf deinen Körper - er zeigt dir zum Beispiel durch sinkende Konzentration, Nervosität, Müdigkeit oder Motivationslosigkeit, dass er eine Auszeit braucht.

Take a break - deine Health Benefits:

- ▶ Pausen ermöglichen es, Stresshormone abzubauen und eine gesunde emotionale Balance zu bewahren
- ▶ Pausen geben den Muskeln die notwendige Zeit zur Regeneration und helfen, Verletzungen vorzubeugen
- ▶ Bildschirmpausen entspannen deine Augen und tragen zu deiner mentalen Erholung bei
- ▶ Kurze Pausen während des Lernens steigern die Aufmerksamkeit und helfen Informationen besser zu verarbeiten
- ▶ Pausen schaffen Raum für kreative Gedanken und Ideen, die bei der Lösung von Problemen helfen können



DID YOU KNOW?

Eine Pause ist besonders effektiv, wenn du das Gegenteil von deiner derzeitigen Aktivität machst. Zwei Beispiele:

Typ: Active-Break. Besonders effektiv bei PC-Arbeit / Lernen.

Typ: Relax-Break. Besonders effektiv nach einem harten Training / harter Arbeit.



Pause machen \neq faul sein

Unser Körper braucht Ruhephasen, das liegt in unserer Natur. Nur so können wir uns von sportlichen Belastungen oder mentalem Stress erholen.

Art der Pause

Mikropausen
[kurze Unterbrechungen]



Kurzpausen



Lange Pausen

Dauer / wie oft

alle 20-30 Minuten während
intensiver Aufgaben



5-10 Minuten
ca. jede Stunde



ca. 30 Minuten
alle 3-4 Stunden

Beispiel

Aufstehen und kurz bewegen,
tiefe Atemzüge machen



Dehnen, kurzer Spaziergang,
20x Jumping Jacks



Essen,
leichtes Workout

Challenge

Werde zum Mikropausen-Meister! Wenn du das nächste Mal lernst oder länger arbeitest,



stelle dir alle 20-30 Minuten einen Timer für eine Mikropause. Setze in jeder Pause eine andere 1-minütige Aktivität um.



SKILL ESSEN

Ohne Essen läuft in unserem Körper nichts. Essen ist unser Treibstoff. Wenn zu viel Treibstoff zugeführt wird, nimmst du zu, führst du zu wenig zu, nimmst du ab. Aber was bedeutet zu viel oder zu wenig? Der Grundumsatz ist bei jedem Menschen anders und dieser bestimmt, wie viele Kalorien du in Ruhe verbrennst.

Damit unser Körper und Gehirn gut funktioniert brauchst du unterschiedliche Nährstoffe. Hier unterscheidet man zwischen Makro- und Mikronährstoffen. Die Makronährstoffe sind Proteine (Eiweiße), Kohlenhydrate und Fette. Mikronährstoffe sind Mineralstoffe und Vitamine. Diese haben keinen Brennwert, werden über die Nahrung aufgenommen und sind lebenswichtig.

DID YOU KNOW?

Für einen optimalen Muskelaufbau braucht dein Körper Kohlenhydrate in Kombination mit Eiweißen.

Mix it all!

Gemüse und Obst enthalten Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und (vor allem im Obst) Fructose. Der Fructose gibt dir schnell Energie. Gemüse und Obst erhöhen deine Leistung und unterstützen dein Immunsystem.

Kohlenhydrate, wie beispielsweise Nudeln oder Brot bzw. Kartoffeln, sind eine wichtige Energiequelle und bilden die Basis deiner Leistungsfähigkeit. Vollkornprodukte halten dich länger satt und geben dir gleichmäßiger Energie.

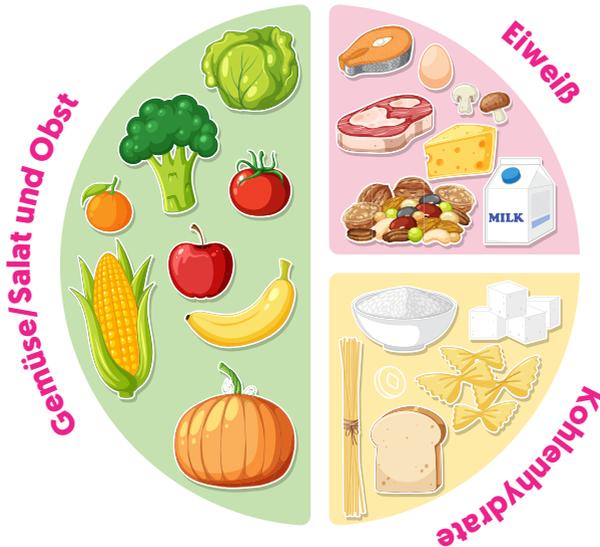
Eiweiße, auch Proteine genannt, braucht dein Körper um Muskeln, Haare, Nägel und Zellen aufzubauen und zu reparieren. Eiweiße findest du in Milchprodukten wie Käse oder Joghurt, in Eiern und Fleisch, aber auch in Linsen und Bohnen.



Fette braucht dein Körper in kleinen Mengen, um z.B. Vitamine gut aufnehmen zu können. Aber Fett ist nicht gleich Fett! Pommes, Süßigkeiten, Chips oder Junkfood beinhalten große Mengen an gesättigten Fett. Diese Fette ermüden dich und beeinträchtigen deine Leistung. Ungesättigte Fette sind in pflanzlichen Lebensmitteln wie Nüssen, Samen und Ölen sowie in Fisch enthalten und empfehlenswerter.

Dein optimaler Teller

Damit du optimale Leistungen erzielen kannst, muss dein Körper regelmäßig und ausreichend mit Energie versorgt werden. Auch für deine geistige Leistungsfähigkeit braucht dein Gehirn Kohlenhydrate. Über den Tag verteilt eignen sich dazu 3 Hauptmahlzeiten und 1-2 Snacks.



Beispiele für Snacks

- ▶ Weckerl mit Hummus und Gemüse
- ▶ Brot mit Frischkäseaufstrich und Schinken
- ▶ Gemischte Salatschüssel
- ▶ Naturjoghurt mit Obst

Challenge

Füge zu jeder Mahlzeit Gemüse hinzu.
Wie viele Tage schaffst du ohne fail?



NETIQUETTE ^{SKILL}

Du kennst das doch auch, oder? Man scrollt durch Insta oder TikTok, liest ein paar Kommentare durch und da ist plötzlich dieser fiese Kommentar. Kommentare wie "Mach was Sinnvolles mit deinem Leben" oder "Wie kann man nur so dumm sein?" drücken die Stimmung, auch wenn sie nicht direkt an dich gerichtet sind.

Das Internet ist eine feine Welt mit vielen Möglichkeiten, aber leider auch ein Spielplatz für toxisches Verhalten.

Challenge

Versuche eine Woche lang bewusst auf negative Kommentare zu verzichten und stattdessen jeden Tag mindestens eine positive Botschaft online zu teilen. Dies könnte in Form von positiven Kommentaren auf

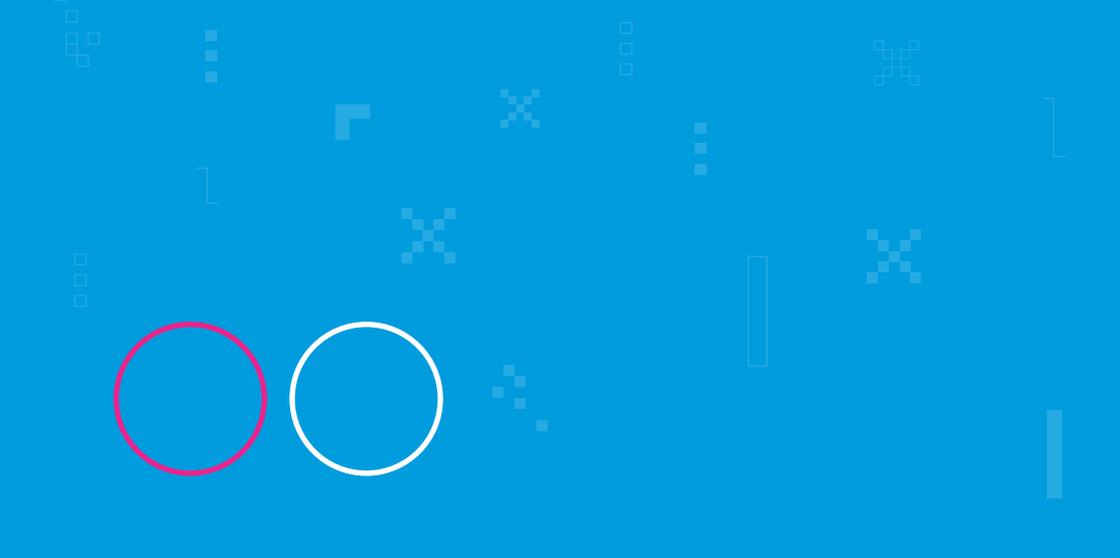


Social-Media-Beiträgen oder ermutigenden Nachrichten in Gruppenchats geschehen.

Warum gibt es Online-Toxizität?

Ein paar Gründe:

- ▶ Anonym in der Online-Welt zu sein führt bei manchen Personen dazu, dass sie sich für das, was sie von sich geben, nicht verantwortlich fühlen. Durch die Anonymität erfahren diese Personen weniger persönliche Konsequenzen als im echten Leben.
- ▶ Die physische Distanz zwischen den Personen im Internet kann dazu führen, dass weniger Mitgefühl oder Empathie für andere gezeigt wird.
- ▶ Manche Menschen folgen toxischem Verhalten, um dazuzugehören oder Zustimmung zu erhalten.
- ▶ In einigen Fällen suchen Menschen nach Aufmerksamkeit, Anerkennung oder Macht, die ihnen im realen Leben fehlt.
- ▶ Online-Toxizität entsteht oft durch den Mangel an Echtzeit-Feedback im Internet. Online-Kommentare können länger und aggressiver ausfallen, da sie nicht sofort unterbrochen oder korrigiert werden.



DID YOU KNOW?

Studien zeigen, dass das Lesen von negativen Kommentaren deine Stimmung und mentale Gesundheit negativ beeinflusst.



Bulletproof gegen Online-Toxizität

- 1 Be aware:** Wenn User:innen ständig gemein ist, Drama verursacht oder aggressiv ist, dann wird es Zeit, diese Person zu blockieren.
- 2 Be self-caring:** Deine mentale Gesundheit ist am wichtigsten! Wenn dir etwas zu nah geht oder zu viel wird, gehe auf Distanz und setze Grenzen.
- 3 Be an idol:** Sei ein Vorbild für andere und zeige Respekt und Freundlichkeit.

4 Be selective: Verschiedene Plattformen locken verschiedene Menschen an. Befasse dich bewusst mit jenen Plattformen und Contents, die dir gut tun.

5 Be strong: Du bist gut so wie du bist. Du hast deine Werte und deine Interessen, die dir wichtig sind. Es ist okay, wenn nicht jeder das Gleiche gut findet wie du. Ignoriere Hater und verbringe Zeit mit Menschen, die dich mögen und zu dir passen.

Secret Rule: Wenn du nicht weiterweißt, dich etwas sehr verletzt hat oder dich stark belastet, dann **sprich darüber!** Ob mit deinen Eltern, Lehrer:innen oder Freund:innen. Bei "Rat auf Draht" (Nummer: 147) findest du ebenfalls Hilfe und Beratung.

