

KONTAKTE

Philipp Hohenblum
Umweltbundesamt
01-31304-5204
E-mail: philipp.hohenblum
@umweltbundesamt.at

Hanns Moshammer
Medizinische Universität Wien
01-40160 34935
E-mail: hanns.moshammer
@meduniwien.ac.at

www.sinphonie.eu
www.rec.org



Health & Consumer Protection
Directorate-General



Wie gesund ist Dein Lebensstil?

Um fit und gesund zu bleiben sind viel Sport, gesunde Ernährung und eine Menge frischer Luft notwendig! Solltest Du Deinen Lebensstil ein wenig ändern? Finde es heraus und beantworte die folgenden Fragen mit ja oder nein:

Körperliche Aktivität

- Turnst Du für zumindest 30 Minuten am Tag? ja nein
- Betreibst Du eine Sportart an jedem weiteren Tag? ja nein
- Verbringst Du weniger als zwei Stunden am Tag vor dem Fernsehgerät oder vor einem Computerbildschirm? ja nein
- Spielst Du jeden Tag im Freien mit Deinen Freunden oder Deiner Familie? ja nein

Essen und Trinken

- Trinkst Du Wasser oder Saft anstelle von zuckerhaltigen Getränken wie Eistee oder Cola? ja nein
- Trinkst Du ungefähr 1,5 Liter jeden Tag (fünf große Gläser)? ja nein
- Ißt Du täglich frische Früchte? ja nein
- Ißt Du regelmäßig Gemüse? ja nein
- Ißt Du Chips, Kuchen oder Süßes weniger oft als zweimal die Woche? ja nein

Frischluf

- Öffnest Du immer die Fenster für ein paar Minuten, wenn Du von der Schule nach Hause kommst? ja nein
- Öffnen Deine Lehrerinnen und Lehrer nach jeder Stunde die Fenster? ja nein
- Gehst Du in den Schulpausen ins Freie? ja nein
- Meidest Du Räume und Plätze, an denen geraucht wird? ja nein

Wenn Du 0 bis 4 Fragen mit JA beantwortet hast, hast Du bereits begonnen, über eine gesunde Umwelt nachzudenken. Nun solltest Du und Deine Familie an einem gesünderen Lebensstil arbeiten!

Wenn Du 5 bis 9 Fragen mit JA beantwortet hast, bist Du Dir Deiner Umwelt und Gesundheit bewusst! Nun kannst Du durch mehr Sport, mehr gesunde Ernährung und Bewegung in der frischen Luft Deinen Lebensstil verbessern!

Wenn Du 10 bis 13 Fragen mit JA beantwortet hast, Herzlichen Glückwunsch! Du bist am besten Weg!

Auf dem Weg
Zu Fitness und Gesundheit
Zu Hause und in der Schule

Gesund bleiben!

Ausreichend Sport betreiben und täglich frisches Obst und Gemüse essen hilft uns fit und gesund zu bleiben. Aber wir müssen uns auch um unsere Umgebung kümmern. Wenn wir unsere Wohnungen, Schulen und die Umwelt sauber halten, hilft uns das, gesund zu bleiben!

Gesunde Luft zum Leben

Die Luft, die wir einatmen, ist eine Mischung verschiedener Gase. Um am Leben bleiben zu können, müssen wir atmen. Manchmal aber enthält die Luft besondere Gase und Staub, die uns krank machen können. Draußen in den Straßen ist die Luft durch Autoabgase verunreinigt. Gebäudeheizungen und Fabriken produzieren ebenso Abgase, die wir mit der Luft einatmen.

Zu Hause und in der Schule

In unseren Wohnungen oder Schulen gibt es viele Dinge, die die Atemluft verschlechtern: Chemikalien in Reinigungsmitteln, Farben, Sprays oder durch Rauchen. Denke zum Beispiel an den Geruch, wenn jemand etwas anstreicht oder wenn Du Klebstoff verwendet hast! Verschmutzte Innenraumluft kann Dir konzentriertes Lernen erschweren. Sie kann bei Dir aber auch Allergien und Krankheiten wie Asthma verursachen.

Wie sieht es mit der Qualität der Innenraumluft in Deiner Klasse aus?

Wir sind eine Gruppe von Fachleuten, welche die Qualität der Luft in Deinem Klassenzimmer erforscht. Wir arbeiten gemeinsam mit Fachleuten in 25 Ländern in Europa im Projekt SINPHONIE und brauchen Deine Mithilfe!

Messungen

Wir besuchen Dein Klassenzimmer und messen die Menge von Kohlendioxid und anderen Gasen und die Menge an Staub. Wir verwenden sehr empfindliche Messgeräte. Bitte berühre diese nicht!

1

Fragebögen

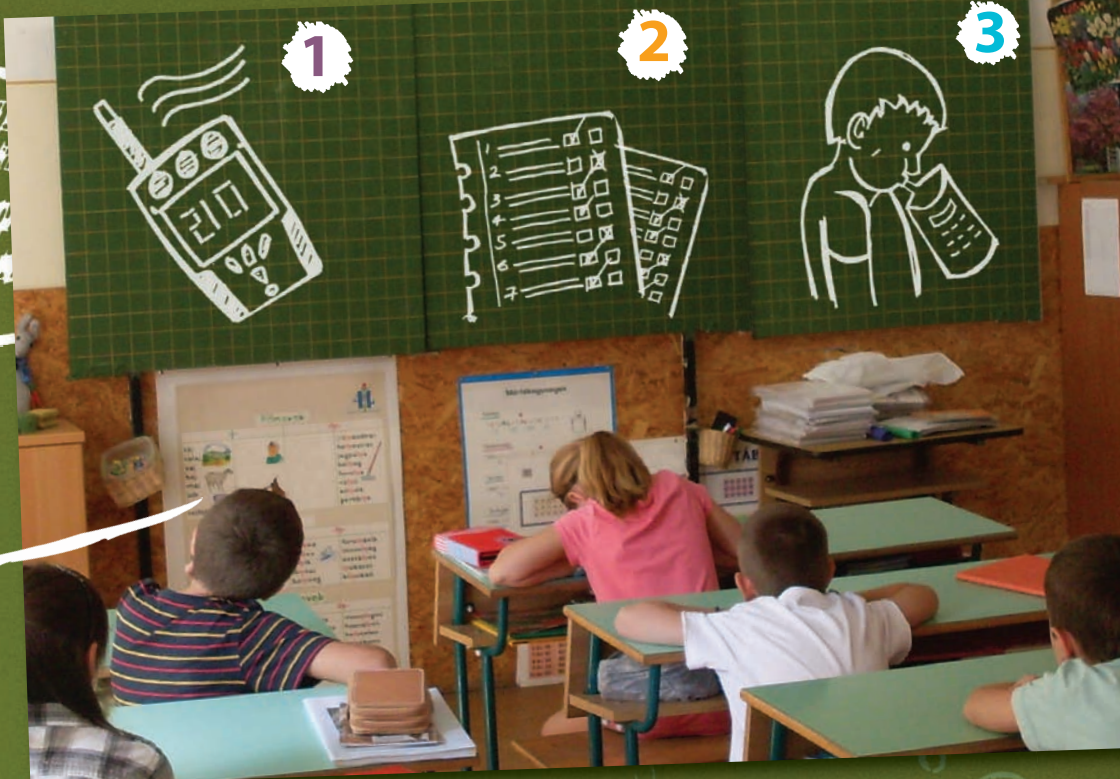
Wir wollen auch einiges über Dich, Deine Gesundheit und Dein Klassenzimmer wissen. Lehrerinnen und Lehrer werden Fragen zur Schule beantworten, Eltern werden über Dein Zuhause und über Krankheiten in der Familie befragt.

2

Untersuchungen

Ein Arzt wird Dich mit einem speziellen Instrument untersuchen, das Spirometer genannt wird. Es misst die Menge der Luft, die Du ausatmest und zeigt, wie gesund Deine Lungen sind. Du musst nur einen tiefen Atemzug holen und durch ein Röhrchen ausatmen.

3



Die Luft im Innenraum

Hast Du schon einmal festgestellt, welchen Unterschied es macht, wenn Du oder eine Lehrerin oder Lehrer ein Fenster der Klasse öffnet? Wenn zu viel Kohlendioxid in der Luft ist, fällt Dir das Konzentrieren schwer oder Du bekommst Kopfschmerzen und fühlst Dich nicht wohl. Wenn frische Luft herein gelassen wird, fühlst Du Dich besser und Du kannst besser denken! Deine Lehrerinnen und Lehrer können die Schul-Umwelt gesünder gestalten, wenn sie regelmäßig die Fenster öffnen.

