



**deine
infos**

Jung & Xund

Inhalt

4	Gesundheit ≠ Nicht Kranksein
4	Was bedeutet Gesundsein überhaupt?
5	Gesunde Ernährung
6	Ernährungspyramiden
9	Regional & Saisonal, Essen = Energie; Leere Kalorien
10	Essenszeiten
11	Fast Food; Zucker
12	Durstlöscher
13	Energydrinks – Was du wissen solltest
14	Trend oder Druck
15	Diäten – was du wissen solltest
15	Übergewicht, Untergewicht & BMI
16	Essen und Gefühle
19	Bewegung und Sport
19	Wirkung
20	Alles mit Maß und Ziel
22	Motivation
24	Bewegungstypen, Sportsucht
26	Entspannung und Schlaf
27	Entspannung
28	Schlaf
29	Schlafzyklus, Schlafbedürfnis
30	Psychische Gesundheit
32	Hör auf dein Gefühl
33	Erwachsen werden: Achterbahn der Gefühle
33	Resilienz: Die psychische Widerstandsfähigkeit
34	Balsam für die Seele
36	Was gehört noch zum Gesundsein?
38	Hilfsangebote und Beratungsstellen

Angaben ohne Gewähr:
Die Auflistung erfolgt ohne Wertung,
Anspruch auf Vollständigkeit
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,
übernehmen wir keinerlei Haftung.



Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber: Amt der Oö. Landesregierung,
Direktion Kultur und Gesellschaft, Abteilung Gesellschaft, JugendService
Bahnhofplatz 1, 4021 Linz, ☎ 0732 665544
✉ jugendservice@ooe.gv.at, 🌐 jugendservice.at
Redaktion: Mag.ª Christa Kronsteiner MA, Linda Soliman BA MSC.
Fotos: Land OÖ, iStockphoto, Adobe Stock, shutterstock
Grafik: Fischer; Druck: Druckerei Haider Manuel e.U., Schönan i.M.
Juli 2026
Informationen zum Datenschutz findest Du unter:
🌐 jugendservice.at/datenschutz

📷 /4youcard

🎵 /@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

Christian Dörfel
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 bedeutet also auch, sich im eigenen Körper wohlfühlen, fit und leistungsfähig zu sein, soziale Kontakte und Freundschaften zu pflegen und Ziele im Leben zu haben. Viele Faktoren beeinflussen deine Gesundheit – einige kannst du sehr gut selbst steuern, andere weniger.

In dieser Broschüre erfährst du mehr darüber!

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.

Gesund essen – gut für dich und fürs Klima

So sollte dein Teller aussehen, wenn du dich gesund und nachhaltig ernähren willst. Dabei kommt es vor allem auf das richtige Verhältnis der Lebensmittel zueinander an:

Trink täglich
mindestens
1,5 Liter Wasser

1/2 Teller:
Gemüse
und Obst

1/4 Teller: Vollkornprodukte
oder Kartoffeln (Kohlenhydrate)

1/4 Teller: Eiweißreiche Lebens-
mittel – möglichst großer Anteil
pflanzlich, z. B. Linsen, Bohnen,
Tofu oder Fisch bzw. Fleisch aus
regionalen, nachhaltigen Quellen

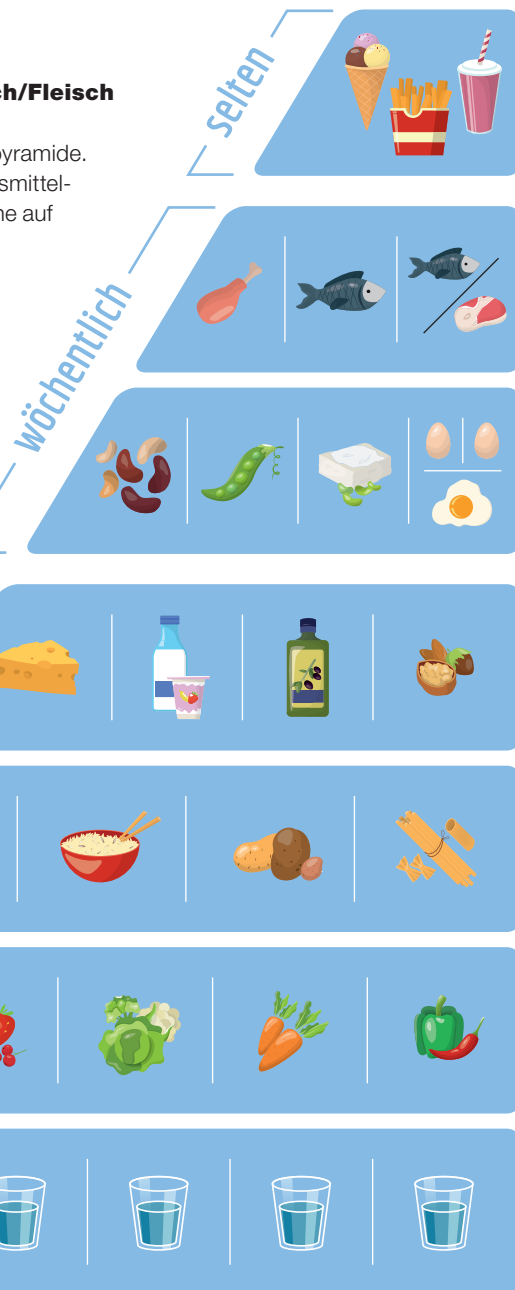
Zum Kochen sind pflanzliche
Öle am besten geeignet

Gesunde Ernährung

Die Ernährungspyramide mit Fisch/Fleisch

Als Ergänzung hilft dir die Ernährungspyramide. Sie gibt einen Überblick, welche Lebensmittelgruppen wie oft am Tag oder in der Woche auf deinem Speiseplan stehen sollten.

„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 seinen Lieblingssnack nicht zu verzichten.



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.

Fleisch, Wurst und Fisch: 1 Portion Fleisch und 1 Portion Fisch pro Woche. Zusätzlich optional eine weitere Portion Fleisch oder Fisch. Eine Portion Fleisch oder Fisch entspricht etwa einem Handteller. Eine Portion Wurst sind ca. 3 dünne Scheiben.

Eier: Etwa 3 Eier pro Woche. Das schließt auch Eier in verarbeiteten Lebensmitteln wie Kuchen oder Aufläufen ein.

Hülsenfrüchte: Mindestens 3 Portionen pro Woche. Dazu zählen Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Erbsen und Sojaprodukte. Sie sind gute Eiweißquellen.

Milch und Milchprodukte: Täglich 2 Portionen Milch oder Milchprodukte (z. B. Käse, Joghurt, Milch).

Öle, Fette, Nüsse und Samen: Täglich 1-2 Esslöffel hochwertige pflanzliche Öle wie z. B. Olivenöl oder Leinöl, Streichfett, Nüsse, Mandeln oder Samen.

Getreide und Kartoffeln: 4 Portionen täglich. Dazu gehören Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln oder andere Getreideprodukte. Sie geben Energie und enthalten Ballaststoffe. 1 Portion = Zwei geballte Fäuste oder eine Handfläche.

Obst und Gemüse: 5 Portionen am Tag – möglichst bunt und vielfältig. Frisches Gemüse und Obst liefern viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. 1 Portion Gemüse oder Obst entspricht der Menge einer Faust.

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

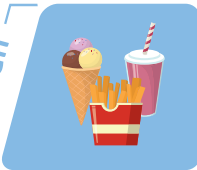
Diese Angaben sind Empfehlungen, die auf fortlaufenden Forschungen im Ernährungsbereich basieren. Dadurch kann sich auch immer wieder etwas ändern. Achte vor allem darauf, welche Lebensmittel dir gut tun.



Gesunde Ernährung

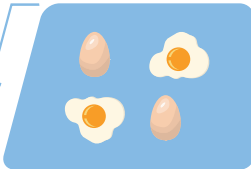
Die Ernährungs-
pyramide ohne
Fisch und
Fleisch

selten

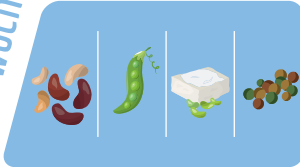


**Fettes,
Süßes und
Salziges**

wöchentlich



4 Eier

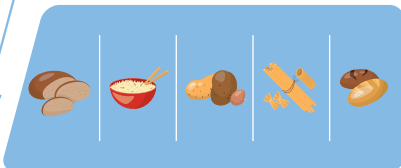


**Mindestens
4 Portionen
Hülsenfrüchte**

täglich



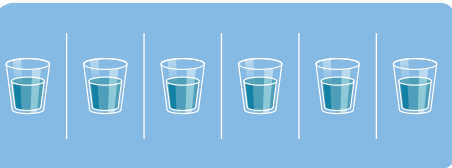
**3 Portionen
Milch/Milchprodukte
2 Portionen Öle,
Fette, Nüsse und Samen**



**5 Portionen Getreide
und Erdäpfel**



5 Portionen Obst und Gemüse



Mindestens 1,5 Liter Wasser

* 1 Portion = 1 geballte Faust oder 1 Handteller

Gesunde Ernährung

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!



Heimische
Super
foods

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

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 Bewegungspensum, deinem Körpergewicht, deinem Geschlecht und deinem Alter ab.

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. Du solltest lieber weniger verarbeitete Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte wählen, wie zum Beispiel Gemüse, Hülsenfrüchte, fettarme Milchprodukte und mageres Fleisch.

Gesunde Ernährung

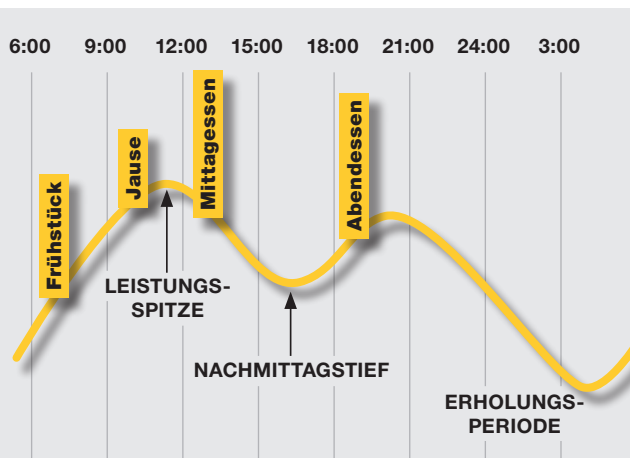
Essenszeiten

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. Sie kann zum Beispiel aus Obst, Gemüse, Vollkornbrot mit Topfenaufstrich, magerem Schinken oder Käse bestehen.

Trockenfrüchte oder Studentenfutter **zwischen** 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.

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!

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 anstatt 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 liefern beispielsweise mehr Vitamine und Mineralstoffe als reines Weißbrot.

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 aus biologischer Landwirtschaft.

Tipp!

Gesunde Ernährung



Zucker

Pro Tag sollten nicht mehr als 5 bis 10 Teelöffel (ca. 25–50 g) Zucker konsumiert werden. Zucker aus frischem Obst oder Milch zählt nicht dazu. Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich: Je weiter vorne eine Zutat steht, desto mehr ist davon enthalten.

Vorsicht vor „verstecktem“ Zucker, der sich hinter Begriffen wie Glukose, Maltodextrin, Gerstenmalz oder Fruktosesirup verbirgt.

Weißmehl und Zucker werden schnell verwertet und lassen den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen. Die Folge ist eine starke Insulinausschüttung, die den Zucker schnell aus dem Blut holt. Der Blutzuckerspiegel sinkt daraufhin schnell ab, man wird müde, hungrig und bekommt Heißhunger – ein ungünstiger Kreislauf entsteht.

Durstlöscher

Denk daran, genug zu trinken. Über den Tag verteilt solltest du 1,5 bis 3 Liter alkoholfreie **Flüssigkeit** zu dir nehmen. Ideale Durstlöscher sind Leitungs- oder Mineralwasser, 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 Fruchtzuckergehalt. 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.

Energydrinks – Was du wissen solltest

Was steckt drin?

Energydrinks enthalten Koffein, Zucker und Zusatzstoffe wie Taurin oder Guarana. Sie werden als Wachmacher und Leistungsbooster beworben – aber halten sie wirklich, was sie versprechen?

Wie wirken sie?

- ➔ Koffein kann kurzfristig wach machen, aber auch Herzrasen, Nervosität und Schlafprobleme auslösen.
- ➔ Zucker liefert schnell Energie, doch danach folgt oft ein Tief. Außerdem kann er die Zähne schädigen.
- ➔ Kein guter Durstlöscher: Energydrinks versorgen den Körper nicht optimal mit Flüssigkeit und sind nach dem Sport ungeeignet.

Wie viel ist okay?

Zu viel Koffein kann ungesund sein. Nicht mehr als 3 mg pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag – schon zwei Dosen können diesen Wert überschreiten!

Energydrinks & Alkohol – Keine gute Kombination

Die aufputschende Wirkung kann dazu führen, dass die Wirkung von Alkohol unterschätzt wird. Das kann riskant sein, besonders im Straßenverkehr oder bei anderen anspruchsvollen Tätigkeiten.

Gibt es bessere Alternativen?

Bei Müdigkeit helfen oft schon Wasser, ein gesunder Snack oder frische Luft (in Kombination mit Bewegung). Wer Koffein möchte, ist mit Kaffee oder Tee besser beraten.



Trend oder Druck?

Auf TikTok, Insta & Co. werden viele Ernährungstrends gezeigt: vegan, „clean“, zuckerfrei, glutenfrei ... Das kann spannend sein – aber auch ganz schön verwirrend. Nicht alles, was online gehypt wird, passt auch wirklich zu dir. Und das ist völlig okay!

Frag dich:

- ➡ Tut mir das wirklich gut?
- ➡ Mache ich das für mich – oder um dazugehören?
- ➡ Fühle ich mich damit wohl – oder gestresst?

Dein Körper ist einzigartig. Du darfst selbst entscheiden, was dir guttut. Denk dran, manche Trends sind einseitig und daher nicht unbedingt gesünder als eine ausgewogene Ernährung.

Diäten – was du wissen solltest

Gerade zum Frühling oder vor der Bade-saison tauchen überall neue Diäten auf. Viele sind sehr einseitig und können deinem Körper wichtige Nährstoffe vorenthalten. Wenn du zu wenig isst, fährt dein Körper auf „Sparflamme“. Sobald du wieder normal isst, speichert er oft mehr – das nennt man den **Jo-Jo-Effekt**.

Statt kurzfristiger Diäten ist es besser, deine Essgewohnheiten langsam und langfristig zu verändern. Abnehmen funk-

tiert, wenn du mehr Energie verbrauchst, als du aufnimmst. Dabei helfen eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung – das hält dich fit und unterstützt dein Wohlbefinden.

Es ist außerdem empfehlenswert, langsam zu essen und jeden Bissen gründlich zu kauen (etwa 30-mal). Dies unterstützt eine bessere Verdauung, fördert ein schnelleres Sättigungsgefühl und kann sogar beim Abnehmen helfen.

Übergewicht, Untergewicht & BMI

Manchmal machen sich Menschen Sorgen wegen ihres Gewichts – zu viel oder zu wenig. Der **Body-Mass-Index (BMI)** ist eine Methode, um das ungefähr einzuschätzen. Aber er ist nur ein Anhaltspunkt und sagt nicht alles über Gesundheit aus. Besonders in der Wachstumsphase verändern sich Körper und Gewicht schnell.

Noch wichtiger ist, dass du auf deinen Körper hörst, dich wohlfühlst und gesund lebst – mit **Bewegung, guter Ernährung und genug Ruhe**. Wenn du Fragen hast oder dir wegen deinem Gewicht unsicher bist, sprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt oder wende dich an eine Ernährungsberaterin oder einen Ernährungsberater.

Auf unserer Homepage werden gängige Berechnungsmethoden wie BMI und Taillen-Hüft-Verhältnis erklärt, außerdem findest du dort Informationen zum Thema Körperfettanteil:

🌐 jugendservice.at/ernaehrung



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 in Ordnung. Problematisch wird es jedoch, wenn man regelmäßig isst – oder bewusst nicht isst – um emotionale Bedürfnisse zu befriedigen. Stattdessen sollte man lernen, auf Gefühle anders 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 diesem Thema erhältst du in unserer Broschüre „**Esstörungen**“.

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.

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!



Bewegung und Sport

Sport stärkt Muskeln, Gelenke, Knochen und Organe. Auch die Gehirnleistung profitiert, wenn wir uns regelmäßig bewegen. Sport ist also gut für uns – und wer fit und gesund bleiben will, sollte körperlich aktiv sein

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.

Bewegung und Sport



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, da verschiedene Bewegungs- oder Sportarten unterschiedliche Muskelgruppen und Körperbereiche ansprechen.

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 schneller wird, du aber trotzdem noch sprechen kannst.

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

(Quelle: Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche 6 - 18 Jahre
fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2021-03/fgoe_bewegungsempfehlungen_kinder_jugendliche_bfrei.pdf)

Bewegung und Sport



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, eine tägliche Bewegungseinheit in deinen Alltag einzubauen – zum Beispiel, indem du zu Fuß von der Schule nach Hause gehst, die Treppen statt den Aufzug nimmst oder das Fahrrad anstelle des Busses nutzt. Ideal ist es, wenn du dabei ein wenig außer Atem gerätst oder leicht ins Schwitzen kommst. So tust du schon viel für dein Wohlbefinden und deine Gesundheit.

Tipp!

Bewegung und Sport

Motivation

Wer kennt es nicht – dieses Gefühl der Gemütlichkeit und das Verlangen, bei schlechtem Wetter einfach auf der Couch zu bleiben? Theoretisch wissen wir alle, dass mehr Bewegung gut für uns wäre und dass regelmäßiges Training Gesundheit, Figur und Stimmung verbessert. Trotzdem fällt es oft schwer, sich zum Sport aufzuraffen.

Damit es dir gelingt, loszustarten 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. Schreib 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 und können die Motivation zum Sporteln erhöhen.

➡ **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

Motivationstipps

- ➡ *Packe am besten schon am Vorabend die Sporttasche oder stelle deine Laufschuhe vor die Tür – so steht der sportlichen Betätigung nichts mehr im Wege.*
- ➡ *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.*
- ➡ *Verabrede dich mit Freundinnen und Freunden zum Sport, das macht mehr Spaß.*
- ➡ *Wenn du keine Lust hast, versuche dich selbst dazu zu überreden „nur ganz kurz“ Sport zu machen. Konkretes Beispiel: Nimm' dir vor, nur mal auf die Matte zu stellen oder für 2 Minuten 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.*

Weitere Tipps zum Thema Fitness & Bewegung findest du in unserer Broschüre „Fit Guide“ und auf unserer Website jugendservice.at/moveit



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:

- ➔ **Möchte ich mit einer Gruppe Sport machen oder engt mich das eher ein?**
- ➔ **Soll mehr das „Auspowern“ oder der Spaß im Vordergrund stehen?**
- ➔ **Möchte ich Sport am liebsten in freier Natur ausüben?**
- ➔ **Welche Art von Bewegung habe ich als Kind gerne gemacht?**

Bei einigen Angeboten gibt es kostenlose Schnupperstunden oder man kann sich manchmal auch sportliches Equipment ausborgen – einfach mal ausprobieren!

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 oder mehr als die Hälfte 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 oder in unserem „Kraftbuch“, das du dir kostenlos unter 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 Alltag 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

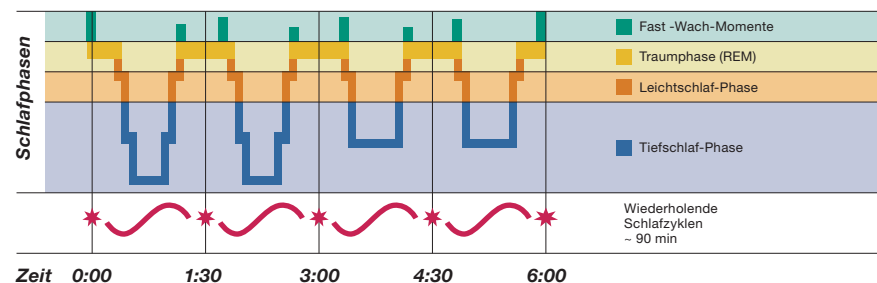
Schlafzyklus

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 acht 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.

Jugend Service

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/gesundheit/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, bedeutet 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.

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 unbekannten 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.



Psychische Gesundheit



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.

Psychische Gesundheit

- ➡ Lasse deiner **Kreativität** immer wieder mal freien Lauf und probiere zwischendurch 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.
- ➡ Setze 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. Habe Vertrauen in dich selbst und in deine Fähigkeiten. Affirmationen können 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 oder in der Grow-Broschüre - kostenlos zu bestellen unter jugendservice.at/shop.



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 brauche ich nicht bzw. nicht sofort?
- Wie möchte ich für die Zukunft vorsorgen?

Tipp!

In unserer Broschüre „Was kostet die Welt?“ und auf unserer Website unter jugendservice.at/lebenlernen 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	☎ 0681 8441 7482
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
Christian Dörfel
Jugend-Landesrat

📷 /lr.doerfel 📱 /lr.doerfel

JugendService

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

JugendService Campus

4020 Linz, Spittelwiese 3
☎ 0732 7720 15970
✉ campus@jugendservice.at

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 3
☎ 0664 60072 15917
✉ jugendservice-perg@ooe.gv.at

JugendService

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

4600 Steyr, Bahnhofstraße 1
☎ 0664 60072 15921
✉ jugendservice-steyr@ooe.gv.at

JugendService Vöcklabruck

4840 Vöcklabruck, Parkstraße 2a
☎ 0664 60072 15923
✉ jugendservice-voecklabruck@ooe.gv.at

JugendService Wels

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

**info
stores**
14 x in OÖ



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



Hier bestellen!

Alles erleben mit deiner 4youCard!

Hol dir deine 4youCard

auf jugendservice.at oder in einem der 14 JugendService-Infostores.



Deine Events
Deine Vorteile
Dein Altersnachweis



/4youcard

/@4youcard

/Jugendservice.at

jugendservice.at

**Jugend
Service**