



den ins!der



Dein Leben
Deine Gesundheit

WAS GEHÖRT ZU EINEM GESUNDEN LIFESTYLE?

NICHT RAUCHEN

SICH VOR DER SONNE SCHÜTZEN UND JEDEN SONNENBRAND VERMEIDEN

TÄGLICH VIEL OBST UND GEMÜSE ESSEN

REGELMÄSSIG SPORT TREIBEN

ÜBERGEWICHT VERMEIDEN

NICHT ZU FETT ESSEN

KEINEN ALKOHOL TRINKEN

UND DU? Wie sieht es bei Dir aus?

- | | | | |
|---|---|-----------------------------|-------------------------------|
| 1 | Ich bin rauchfrei | <input type="checkbox"/> JA | <input type="checkbox"/> NEIN |
| 2 | Ich versuche, mein Idealgewicht zu halten | <input type="checkbox"/> JA | <input type="checkbox"/> NEIN |
| 3 | Ich treibe regelmäßig Sport | <input type="checkbox"/> JA | <input type="checkbox"/> NEIN |
| 4 | Ich esse täglich viel Obst und Gemüse | <input type="checkbox"/> JA | <input type="checkbox"/> NEIN |
| 5 | Ich esse nicht zu fett | <input type="checkbox"/> JA | <input type="checkbox"/> NEIN |
| 6 | Ich trinke keinen Alkohol | <input type="checkbox"/> JA | <input type="checkbox"/> NEIN |
| 7 | Ich schütze mich vor der Sonne und vermeide jeden Sonnenbrand | <input type="checkbox"/> JA | <input type="checkbox"/> NEIN |

Auf den nächsten Seiten findest Du Beispiele von anderen Jugendlichen.

GESUNDER LIFESTYLE BEI JUGENDLICHEN IN LUXEMBURG

LYNN (14) aus HAGEN

„Es ist mein Körper. Nicht der Körper der anderen.“

- ✓ Fahre gern... **Fahrrad**
- ✓ Ganz gut finde ich.... **die Aktion ‚Gesond essen‘ mit Gratis-Obst in der Schule**
- ✓ Kleine Gesundheitssünde: **zuviel Schokolade**
- ✓ Könnte noch mehr... **Sport machen**

- Diät halten und abnehmen sind keine Themen für mich. Auch gehe ich nicht regelmäßig auf die Waage. Aber ich achte darauf, was ich esse. Vor allem esse ich nicht zwischendurch – also keine kleinen Snacks zwischen den Mahlzeiten. Ich esse nur morgens, mittags und abends.
- Sport mache ich gerne - aber oft scheitert es an der Zeit. In punkto Motivation funktioniert bei mir am besten eine Verabredung mit jemandem. Oder dass jemand sagt: ‚So, jetzt gehen wir.‘
- Bekomme ich Zigaretten angeboten, lehne ich ab. Ich denke mir: ‚Es ist ja mein Körper, nicht der Körper der anderen.‘



OLIVIER (15) aus KAYL

„Ich habe einen Deal mit meinem Vater gemacht.“

- ✓ Spiele gern... **Tennis**
- ✓ Ganz wichtig finde ich.... **dass mein Vater mit dem Rauchen aufhört**
- ✓ Kleine Gesundheitssünde: **zuviel Nutella**
- ✓ Könnte noch mehr... **Obst und Gemüse essen**

- Alkohol: Bier und Wein sind kein Thema für mich, habe aber schon etwas Härteres probiert.
- Meine Kumpels und ich hatten kein Problem, Alkohol zu bekommen, obwohl wir noch keine 16 sind. Das hat uns schon zu denken gegeben. Aber die Verkäufer wollen wohl Geld verdienen und nehmen es nicht so ernst mit der Altersbeschränkung.
- Rauchen: Ich habe einmal eine Shisha geraucht. Ich fand' sie gar nicht so schlecht. Aber: meinem Vater war es wichtig, dass ich damit aufhöre, weil es genauso schädlich ist wie Zigaretten rauchen. Jetzt habe ich mit meinem Vater einen Deal gemacht, dass ich keine Shisha mehr rauche. Ich kriege auch etwas dafür – einen Motorradführerschein. Gleichzeitig hat mein Vater versprochen, dass er zum 50. Geburtstag mit dem Rauchen aufhört.





MAITI (17) aus HESPERANGE
„Rauchen finde ich ganz furchtbar“

- ✓ Gehe gern... schwimmen
- ✓ Ganz wichtig finde ich... bei Alkohol zurückhaltend zu sein
- ✓ Kleine Gesundheitssünde: „Kaffeeskichelcher“
- ✓ Könnte noch mehr... Fahrrad fahren

- Rauchen finde ich ganz furchtbar. Den Rauch vertrage ich gar nicht. Bei mir in der Schule gibt es welche, die schon am Morgen nach Rauch stinken.
- Sonnenschutz im Urlaub? Normalerweise creme ich mich ein. Gelegentlich habe ich es vergessen - und war dann ganz rot am Rücken. Da passe ich jetzt besser auf. Schließlich will ich braun werden, nicht rot.
- Beim Sport bin ich etwas faul. Mein Vater fragt mich immer, ob ich mit ihm Fahrrad fahren würde. Ich sage immer nein, weil ich in dem Moment zu faul bin. Danach denke ich: ‚Wäre besser gewesen, wenn ich mitgefahren wäre. Ist besser, als daheim zu sitzen.‘



BOB (15) aus CENTS
„Weniger Fastfood? Lohnt sich“

- ✓ Fahre gern... Rad
- ✓ Ganz wichtig finde ich... beim Thema Alkohol aufzupassen
- ✓ Kleine Gesundheitssünde: zuviel Pizza
- ✓ Könnte noch mehr... Sport treiben

- Als ich jünger war, habe ich ziemlich viel Fastfood gegessen, Cola dazu getrunken und wenig Sport gemacht. Da bin ich etwas dicker geworden und habe mich nicht so wohl gefühlt. Dann sagte ich: Fastfood nur mehr gelegentlich, etwa Freitag abends, beim Ausgehen. Außerdem nur mehr Wasser. Und ich habe Sport gemacht. Seitdem habe ich einige Kilos abgenommen und fühle mich viel besser. Ich habe mir also ein Ziel gesetzt – und es dann durchgezogen.
- Alkohol: Normalerweise trinke ich nichts. Aber wenn ich in eine entsprechende Situation komme, kann es sein, dass ich übertreibe. Beispielsweise am 22. Juni, am Vorabend meines Geburtstags, in der Nacht zum Nationalfeiertag. Da habe ich über die Stränge geschlagen. Das nächste Mal passe ich besser auf.

KATY (14) aus GONDERANGE

„Wozu Alkohol führen kann, habe ich auf Facebook mitbekommen“

- ✓ Spiele gern... **Badminton**
- ✓ Ganz wichtig finde ich.... **auf Sonnenschutz zu achten**
- ✓ Kleine Gesundheitssünde: **Schokolade und andere Süßigkeiten**
- ✓ Könnte noch... **gesünder essen**

- Rauchen sagt mir nichts. Viele mit 14 oder 15 meinen, sie müssten rauchen, um dadurch älter zu wirken. Ist nicht mein Fall. Insgesamt rauchen und kiffen die Jungs in meiner Umgebung mehr als die Mädchen, diese trinken eher Alkohol.
- Alkohol: Ich kannte einen Jungen, er war zwei Jahre älter als ich. Er war in einem Park und hat viel zu viel getrunken. Irgendwann ist seine Körper-Temperatur immer weiter nach unten gegangen. Seine Kollegen haben dann die Ambulanz gerufen und sind weggelaufen. Dann habe ich auf Facebook gesehen, dass er beim Stichwort ‚Status‘ geschrieben hat: ‚Ich bin in einer Klinik.‘ Das hat mich schockiert.
- Beim Thema Sonnenschutz muss ich sehr aufpassen, weil ich eine helle Haut habe.



TOM (16) aus ALZINGEN

„Ein Ziel zu haben motiviert“

- ✓ Spiele gern... **Handball**
- ✓ Ganz wichtig finde ich.... **den Körper durch Zigaretten nicht kaputt zu machen**
- ✓ Kleine Gesundheitssünde: **zuviel Pizza**
- ✓ Könnte noch mehr... **Wok-Gerichte essen**

- Ein Ziel zu haben motiviert. Ich will Pilot werden. Das bringt mit sich, dass ich auf einen gesunden Lebensstil achte. Beim Thema essen sage ich immer: Mein Körper soll kein ‚Mülleimer‘ sein.
- Sport ist ganz wichtig für mich. Warum? Ich kann abschalten von dem Stress, den ich sonst habe, in der Schule, oder anderswo. Ich weiß, dass ich unter Kollegen bin. Ich verstehe mich gut mit ihnen. Sport mache ich einfach gerne. Danach fühle ich mich auch gut. Und abends, nach dem Training, bin ich auch froh, wenn ich ins Bett falle und gut schlafe.



FANNY + MELINA (17/17) aus MAMER
„Shisha? Steht nur als Dekoration zu Hause“

ANNE-SOPHIE (15) aus ROUEMER
„Ich mag die Sonne, achte aber auf Sonnenschutz“

- ✓ Spiele gern... **Basketball**
- ✓ Ganz gut finde ich.... **Sonnenschutz**
- ✓ Kleine Gesundheitssünde: **Pizza**
- ✓ Könnte noch mehr... **Obst und Gemüse essen**

- Ich esse kein Obst und Gemüse. Ich habe es einfach nicht gern. Gemüse esse ich höchstens, wenn es „im Essen versteckt“ ist. Meine Mutter probiert seit Ewigkeiten alle Tricks aus – aber ich bin einfach nicht zu überzeugen.
- Braun zu werden ist mir wichtig. Auf das Sonnen zu verzichten, könnte ich mir deshalb nicht vorstellen. Aber mir ist bewusst, dass ich mich eincremen muss. Deshalb achte ich auf Sonnenschutz und vermeide jeden Sonnenbrand.



- ✓ Tanzen gern... **HipHop**
- ✓ Ganz wichtig finden wir... **beim Alkohol zurückhaltend zu sein**
- ✓ Kleine Gesundheitssünde: **Pizza**
- ✓ Könnten noch mehr... **Obst und Gemüse essen**

- Wir passen sehr darauf auf, was wir essen. Wir achten auf kleine Portionen. Und morgens gehen wir auf die Waage. Chips und Nutella an einem Tag würden wir nie essen. In unserer Schule gibt es viele, die trinken schon morgens Cola und essen dazu Chips. Oder sie essen zwischendurch immer Schokolade. Wir könnten das nicht.
- Alkohol: Am Wochenende trinken wir manchmal 1-2 Gläser. Aber wir übertreiben es nicht. Manchmal sehen wir in der Disco welche, die komplett voll sind - und dann von den Bodyguards rausgetragen werden. Oder es liegen Leute auf dem Boden, weil sie sich übergeben.
- Shisha rauchen: Haben wir einmal probiert. Sagt uns aber gar nichts. Shisha rauchen soll ja genauso schädlich sein wie Zigaretten rauchen. Wir haben zwar eine Shisha daheim. Haben wir aus dem Türkei-Urlaub mitgebracht. Aber die steht nur als Dekoration zu Hause.



EXPERTEN ZUM THEMA GESUNDER LIFESTYLE:



RAUCHFREIE
ZONE



Rauchen

0 Zigaretten! Denn schon eine einzige Zigarette ist schädlich. Der Rauch einer Zigarette enthält etwa 4.000 chemische Substanzen, viele davon sind giftig, über 60 sind eindeutig krebs-erzeugend. Dies gilt auch für Shisha rauchen.

Alkohol

Kinder und Jugendliche sollten ganz auf Alkohol verzichten. Je jünger eine Person ist, desto empfindlicher reagiert der Körper nämlich auf Alkohol. Alkohol schädigt die Nervenzellen, verändert die Psyche, macht abhängig und auf Dauer krank.

Bewegung

Mindestens 1 Stunde körperliche Aktivität (täglich) empfehlen Wissenschaftler und Gesundheitsexperten. Dabei kann man jede körperliche Aktivität über den Tag zusammenzählen.

Gesund essen

Essen mit Genuss, regelmäßig essen, und eine abwechslungsreiche Ernährung... all das ist wichtig.

Zu einer ausgewogenen Ernährung sollten mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag gehören. Außerdem sollte man nicht zuviel Fleisch (rotes Fleisch) und nur wenige tierische Fette (Käse, etc.) verzehren. Und man sollte reichlich trinken, am besten Wasser, mindestens 1,5 Liter am Tag. Auf zuckerhaltige Getränke sollte verzichtet werden.

Körpergewicht

Übergewicht sollte man unbedingt vermeiden. Um festzustellen, ob Du ein normales Gewicht hast, ist nicht der tägliche Weg auf die Waage wichtig. Wichtig ist, Deinen BMI (Body-Maß-Index) zu kennen. Da es keine Formel für Jugendliche gibt, lässt sich hier keine genaue Zahl angeben. Du kannst ihn aber online ausrechnen lassen, gehe einfach auf folgende Seite:
<http://tinyurl.com/3blqdet>

Sonne

Wiederholte Sonnenbrände - vor allem in der Kindheit - und eine starke Belastung mit Sonnenstrahlen (UV-Licht) erhöhen das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken.



EINIGE TIPPS UND TRICKS



NICHT RAUCHEN

- Ein deutliches ‚Nee merci!‘ hilft, wenn von Dir erwartet wird, dass Du mitrauchst.
- Du kannst auch humorvoll antworten („Mein Rendez-vous legt keinen Wert auf Zigaretten-Parfüm oder Aschenbecher-Duft“).
- Wenn Zigaretten herübergereicht werden, kannst Du Deinen Freunden als Alternative einen Kaugummi anbieten.

AUF ALKOHOL VERZICHTEN

- ‚Nein‘ sagen geht immer, nach dem Motto: ‚Nein danke, ich trinke keinen Alkohol!‘

- Ebenso solltest Du niemanden zum ‚Mittrinken‘ zwingen, sondern es akzeptieren, wenn jemand nicht trinken möchte.
- Lass Dich nie zum Trinken drängen, wenn Du es nicht möchtest!
- Und noch etwas: Alkoholfreie Cocktails sehen genau so cool aus wie jene mit Alkohol!

VIEL BEWEGEN

- Bewegung clever in den Alltag einbauen
 - Morgens: eine Haltestelle früher aus dem Bus raus, etc.
 - Mittags / Nachmittags: beim Vokabel-Lernen herumgehen, etc.
 - Abends: vor dem Fernseher auf dem Hometrainer fahren, etc.

- Den Sport machen, der zu Dir passt:
 - wenn Du Musik magst: Tanzen.
 - wenn Du gern mit Freunden zusammen bist: Sport in der Gruppe.
 - wenn Du gelegentlich Wettbewerb und Auseinandersetzung suchst: Tennis, Fußball.
 - wenn Du gerne alleine bist: Laufen mit dem MP3-Player im Ohr.
- Festen Termin mit einer Freundin / einem Freund vereinbaren.

GESUND ESSEN

- 3 Hauptmahlzeiten und 2 Zwischenmahlzeiten, d.h.: nicht naschen und keine Knabbereien zwischendurch.
- Nur essen, wenn Du auch wirklich Hunger hast - also nicht aus Frust oder Langeweile.
- Reichlich Wasser trinken (ist und bleibt der beste Durstlöcher). Sonst gilt: Saftschorlen oder ungesüßte Früchtetees anstelle von Softdrinks.
- Tierische Fette (Käse, etc.) nur in geringem Ausmaß - und mehr helles Fleisch als rotes Fleisch.

- Nicht zuviel Süßes.
- Wenn schon Pizza, dann selber machen. Schmeckt besser, macht Spaß und man kann die Zutaten auswählen: Gemüse, Salat, Schinken anstelle von Salami, etc.

CLEVER SONNEN

- Meide Aktivitäten in der prallen Sonne, wenn die Sonneneinstrahlung am stärksten ist.
- Achte auf ausreichende Bekleidung und eine gute Sonnenbrille (um den schädlichen UV-Strahlen auszuweichen).
- Creme Dich mit Sonnenschutzcreme ein - 30 Minuten bevor Du in die Sonne gehst.
- Möchtest Du trotzdem kein Bleichgesicht sein? Selbstbräuner sind eine Alternative zum Sonnenbad.



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

WARUM...

... informiert ‚Den Insider‘ - und damit die Fondation Cancer - über gesunden Lifestyle?



Weil es um das Thema „Krebs vorbeugen“ geht!
Dazu ist Folgendes zu sagen: **Die Hälfte der Krebserkrankungen ist - so sagen Experten - vermeidbar, wenn man Folgendes beachtet:**

- nicht rauchen (Rauchen ist der bei weitem größte Risikofaktor)
- ausgewogene Ernährung
- kein Alkoholkonsum als Jugendlicher
- viel Bewegung
- Schutz vor starken Sonnenstrahlen.

‚Den Insider‘ ist bekannt dafür, dass er viele Fragen behandelt, die das Thema ‚Gesunder Lebensstil‘ betreffen.

Interesse an **früheren Insider-Ausgaben** zu den Themen Bewegung, Essen, Sonne, Sich wohl fühlen in seiner Haut, etc.? Du kannst sie von der Internetseite www.cancer.lu (Publications et matériel) herunterladen.

Konzept und Text: Fondation Cancer. Alle Rechte vorbehalten.

Fotos: Cover und Seiten 4-11: Claude Piscitelli | Übrige Seiten: photocase.com | fotolia.com | istockphoto.com

Luxembourg-1
Port payé
P/S. 277

Absender:

den ins!der

c/o Fondation Cancer
209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg