

**1. Wie lange dauert es, bis nach einer Zigarette Puls und Blutdruck wieder normal sind?**

- a) Fünf Minuten.
- b) Zwanzig Minuten.
- c) Zwei Stunden.
- d) Puls und Blutdruck gehen gar nicht runter. Rauchen führt zu chronischem Bluthochdruck.

**2. Wie kommt man am besten zu den empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag?**

- a) Drei Glas Apfelsaft, zwei Kartoffeln.
- b) Drei Tomaten, zwei Chilis.
- c) Bananen, Birne, Broccoli, Karotte, Kohlrabi.
- d) Fünf Orangen.

**3. Kann Alkohol trinken auch gesund sein?**

- a) Ja, bei mäßigem Genuss.
- b) Nein, Alkohol trinken hat keinen Vorteil.
- c) Nein, Alkohol ist immer schädlich.
- d) Ja. Je mehr man trinkt, umso besser.

**4. Wann sollte man sich das erste Mal am Tag die Zähne putzen?**

- a) Sofort nach dem Aufstehen.
- b) Direkt nach dem Frühstück.
- c) Eine halbe Stunde nach dem Frühstück.
- d) Im Lauf des Vormittags.

**5. Was ist das beste Getränk nach dem Training?**

- a) Ein Glas Wasser.
- b) Ein Glas Milch.
- c) Ein Energy-Drink.
- d) Ein Glas Fruchtsaft.

**6. Welches Symptom ist typisch für Bluthochdruck?**

- a) Heftiges Herzklopfen.
- b) Magenkrämpfe.
- c) Es gibt keine eindeutigen Symptome.
- d) Übelkeit.

**7. Wann ist das Herzinfarkt-Risiko bei Ex-Rauchern wieder auf dem Niveau von Nichtrauchern?**

- a) Nie, weil die Schädigung schon passiert ist.
- b) Nach zwei Jahren.
- c) Nach 15 Jahren.
- d) Das Risiko nimmt langsam ab. Bleibt aber immer größer, als

# Wie lange braucht das Herz von Kate Moss, um sich von dieser Zigarette zu erholen?

... und 9 weitere interessante Fragen im Gesundheits-Quiz von 

wenn man nie geraucht hätte.

**8. Welche der folgenden Speisen enthält nur wenig gesundes Fischöl?**

- a) Eingelegter Hering.
- b) Tiefgekühlter Lachs.

- c) Forelle Müllerin.
- d) Geräucherte Makrele.

**9. Welche Symptome treten nicht durch Typ-2-Diabetes auf?**

- a) Langsam heilende Wunden.
- b) Häufiger Harndrang.

- c) Pilzinfektionen.
- d) Dauernder Hunger auf Süßes.

**10. Wie geht man am besten mit akuten Rückenschmerzen um?**

- a) Ins Bett legen, bis man sich besser fühlt.

