



Persönlichkeitstest

Werden Sie 100?

Machen Sie den „Tangram-Lebenserwartungs-Test“

Wenn ich merke, dass meine Hose plötzlich zu eng ist, dann denke ich:

- (1 Punkt) Ich sollte mir eine weitere Hose kaufen.
- (2 Punkte) Ich sollte etwas weniger essen.
- (3 Punkte) Vielleicht sollte ich mehr Sport treiben?

Wenn ich zwei unterschiedlich große Portionen Eis bekommen kann,

- (1 Punkt) dann nehme ich beide.
- (2 Punkte) dann nehme ich die größere.
- (3 Punkte) dann nehme ich die kleinere.

Wenn ich zwischen zwei Verkehrsmitteln wählen muss,

- (1 Punkt) dann stresst mich das so, dass ich lieber zu Fuß gehe.
- (2 Punkte) dann entscheide ich mich für das schnellere, aber unbequemere.
- (3 Punkte) dann entscheide ich mich für das bequemere, aber langsamere.

Wenn man schon Sport treiben muss,

- (1 Punkt) dann sollte man höchstens einmal pro Woche Billard spielen.
- (2 Punkte) dann sollte man täglich mindestens eine Stunde joggen.
- (3 Punkte) dann sollte man zweimal pro Woche Rad fahren.

Was? Telefonieren mit dem Handy ist gesundheitsschädlich!?

Wenn das wirklich stimmt,

- (1 Punkt) dann telefoniere ich nie wieder.
- (2 Punkte) dann ist es mir auch egal.
- (3 Punkte) dann telefoniere ich in Zukunft weniger.

Wenn drei Leute zur gleichen Zeit etwas von mir wollen,

- (1 Punkt) dann stresst mich das so sehr, dass ich weinen muss.
- (2 Punkte) dann mache ich das Wichtigste zuerst.
- (3 Punkte) dann freue ich mich, dass ich so wichtig bin.

Zum Thema „Fisch“ ist mein erster Gedanke,

- (1 Punkt) dass er oft auch Giftstoffe enthält.
- (2 Punkte) dass er gesund ist und wenig Kalorien hat.
- (3 Punkte) dass er prima schmeckt.



Persönlichkeitstest

Auswertung

7 – 9 Punkte

Sie sind zu ängstlich und sorgen sich viel zu sehr um Ihre Gesundheit. Wenn Sie 100 Jahre alt werden wollen, sollten Sie schon ein bisschen „cooler“ sein und sich nicht gleich über alles aufregen. Tun Sie lieber etwas für Ihren Körper! Essen Sie weniger und treiben Sie mehr Sport!

10 – 18 Punkte

Tja, Sie leben ziemlich normal, so wie die meisten Menschen. Das heißt, dass Sie manchmal schon etwas mehr für Ihre Gesundheit tun sollten. Aber keine Sorge, im Prinzip sind Sie schon auf dem richtigen Weg.

19 – 21 Punkte

Sie kann man wohl gar nicht aus der Ruhe bringen, was? Wenn Sie mit Stress weiter so gut umgehen und immer das richtige Maß beim Essen und beim Sport halten, dann haben Sie die besten Chancen, sehr alt zu werden.





Spruchwort



Weitere Sprichwörter:

Gesundheit ist der größte Reichtum.

Gesundheit schätzt man erst, wenn man krank wird.

Es sind nicht alle krank, die „Ach!“ und „Weh!“ schreien.

Nichts ist ungesünder als krank zu sein.