

Gesundheitsmanagement



Fragenkatalog

10 Multiple-Choice Prüfungsfragen zur Stoffreflexion

1. **Wie unterscheidet sich Butter von Margarine? (Antwort: B)**
 - a) Butter enthält nur gesättigte Fettsäuren
 - b) Margarine wurde bei der Verarbeitung erhitzt
 - c) Margarine besteht im Gegensatz zu Butter aus tierischen Fetten
 - d) Butter wurde bei der Verarbeitung erhitzt

2. **Welches Obst schadet nach Hildegard von Bingen der Gesundheit? (Antwort: C)**
 - a) Weintraube
 - b) Apfel
 - c) Banane
 - d) Pfirsich

3. **Was bedeutet Training im Sauerstoffgleichgewicht? (Antwort: A)**
 - a) Es wird gerade soviel Sauerstoff durch das Training verbraucht, wie durch das Atmen durch die Nase zugeliefert werden kann.
 - b) Es wird mehr Sauerstoff durch das Training verbraucht, als durch den Atem zugeführt werden kann.
 - c) Es wird kaum Sauerstoff durch das Training verbraucht, der Atem produziert einen Sauerstoffüberschuss.
 - d) Es wird soviel Sauerstoff durch das Training verbraucht, dass tiefes und schnelles Atmen notwendig ist.

4. **Über welchen Botenstoff wirkt der Parasympathikus? (Antwort: C)**
 - a) Aminosäure
 - b) Östrogen
 - c) Acetylcholin
 - d) Adrenalin

5. **Was bedeutet der Begriff Psychosomatik? (Antwort: C)**
 - a) Psycho (geisteskrank) + Somnia (Schlaf), schlafende Geisteskrankheit.
 - b) Für die Gesundheit notwendige Distanz zwischen psychischen und physischen Empfindungen.
 - c) Den Zusammenhang von körperliche (somatischen) Störungen, Symptomen oder Krankheitsbildern und der Psyche (Seele).
 - d) Wissenschaft zur Abklärung der Beeinflussbarkeit von Psyche und Körper.

6. Was ist für den Heilungsprozess essentiell? (Antwort: A)
- a) Ruhe
 - b) Anregung
 - c) Stress
 - d) Beobachtung
7. Empfiehlt sich die Zuhilfenahme eines Psychotherapeuten? (Antwort: C)
- a) Nein, ein Psychotherapeut wäre zu teuer.
 - b) Nein, ein Psychotherapeut ist überflüssig.
 - c) Ja, wenn es die Situation erfordert.
 - d) Ja, es sollte immer ein Psychotherapeut konsultiert werden.
8. Was drückt die Sprache der Seele bei Diabetes aus? (Antwort: D)
- a) Aufnahme äußerer materieller Eindrücke.
 - b) Zuckerverstopfung.
 - c) Drückt eine Absage, ein „NEIN“, aus.
 - d) Wunsch nach süßer Liebe und gleichzeitig Angst davor.
9. Beweglichkeit, Standhaftigkeit und Fortschritt drücken sich in welcher Körperregion aus? (Antwort: A)
- a) Beine
 - b) Zehen
 - c) Augen
 - d) Becken
10. Gibt es tief sitzende Probleme mit dem Thema Partnerschaft, ist vermutlich welches Organ in Mitleidenschaft gezogen? (Antwort: B)
- a) Lunge
 - b) Niere
 - c) Harnblase
 - d) Leber

**Wir wünschen viel Erfolg
im Kurs Gesundheitsmanagement!**