



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Abteilung Prävention

# relax

JUNGES GESUNDHEITSMAGAZIN

No  
06

Wenn  
Stress  
krank  
macht

S. 12

Lass dich  
nicht  
stressen!

S. 18

Tipps  
zum  
RELAXEN

Welcher  
Stresstyp  
bist du?



S. 16

# relax

## Inhalt

- 3 Let's Talk about Stress!
- 4 Stress: Zahlen & Fakten
- 6 Stress und seine Folgen
- 12 Alarmstufe Rot! Wenn Stress krank macht
- 16 Welcher Stresstyp bist du?
- 18 Time-out – Tipps gegen Stress
- 22 Eventreport «Good Music against Bad Mood!»
- 24 Du fragst, wir antworten ...
- 26 Wichtige Adressen und Angebote



Wenn Stress krank macht



S. 12



«Good Music against Bad Mood!»

S. 22

Adressen und Hilfsangebote

S. 26

## Let's Talk about Stress!



**Stress lauert hinter jeder Ecke und kann uns überall treffen ...**

Die Schule, deine Freunde, die Eltern, unangenehme Gefühle und viele andere Dinge können dich nerven und stressen. Wie stark sich jemand in einer bestimmten Situation gestresst fühlt, **ist von Person zu Person verschieden**. Was dich kaltlässt, bringt jemand anderes bereits auf die Palme, und in Situationen, in denen andere finden, das ist ja voll easy, zittern dir die Knie vor Nervosität!

Auch die Art, wie sich der Stress bemerkbar macht, kann sehr unterschiedlich sein. Von Pickeln bis Schlafschwierigkeiten ist alles möglich. **Im Extremfall kann zu viel Stress sogar ernsthaft krank machen**. Dann solltest du dich unbedingt an eine Fach-

person (z.B. Arzt oder Psychologen) wenden. Doch so unterschiedlich, wie sich Stress auf dich auswirken kann, so verschieden sind auch die Möglichkeiten, den Stress zu reduzieren. Gespräche mit Freunden oder Eltern, Sport, Entspannung oder Kreativität sind nur einige davon. **Jeder muss selbst herausfinden, was bei ihm am besten funktioniert ...**

Was uns aber alle mit dem Thema verbindet, ist, dass wir Stress so gut wie möglich vermeiden wollen! In diesem Jugendmagazin findest du alles zum Thema Stress, du erfährst, weshalb sich so viele Menschen gestresst fühlen und was passieren kann, wenn der Stress zu gross wird. Zudem findest du **Tipps und Tricks, um Stress zu erkennen, zu reduzieren** und den richtigen Umgang damit zu finden.

# Stress: Zahlen & Fakten

**Du bist gereizt, hast schlechte Laune, kannst nicht gut schlafen und hast öfters Kopfschmerzen? Dann ist vielleicht der Stress der Übeltäter.**

Mit diesem Problem stehst du nicht alleine da. **Mehr als die Hälfte der Jugendlichen in Basel kennen diese Symptome.** Dass man sich als Jugendlicher oft gestresst fühlt, ist kein Wunder, denn man befindet sich in einer **spannenden, aber auch anstrengenden Lebensphase.** In dieser Zeit deines Lebens bist du häufig gleichzeitig mit unterschiedlichsten und anspruchsvollen Anforderungen konfrontiert. Du bildest dir eigene Meinungen und Einstellungen zu politischen und sozialen Fragen und orientierst dich dabei vermehrt an deinen Freunden und immer weniger an deinen Eltern. Dabei entwickelst du mehr Selbstständigkeit und übernimmst zudem Verantwortung für dich und dein Leben. Gleichzeitig solltest du dir Gedanken über deine berufliche Zukunft machen und mit körperlichen Veränderungen und emotionalen Schwankungen umgehen können. Alle diese und viele andere Dinge wirken gleichzeitig auf dich ein und können Stress auslösen.

**In der rechts abgebildeten Grafik siehst du, welches die häufigsten Symptome von Stress bei Basler Jugendlichen sind.** Wenn du also unter einem oder mehreren dieser Probleme leidest, gehörst auch du zu den Gestressten und solltest versuchen, dich aktiv gegen den Stress zu wehren.

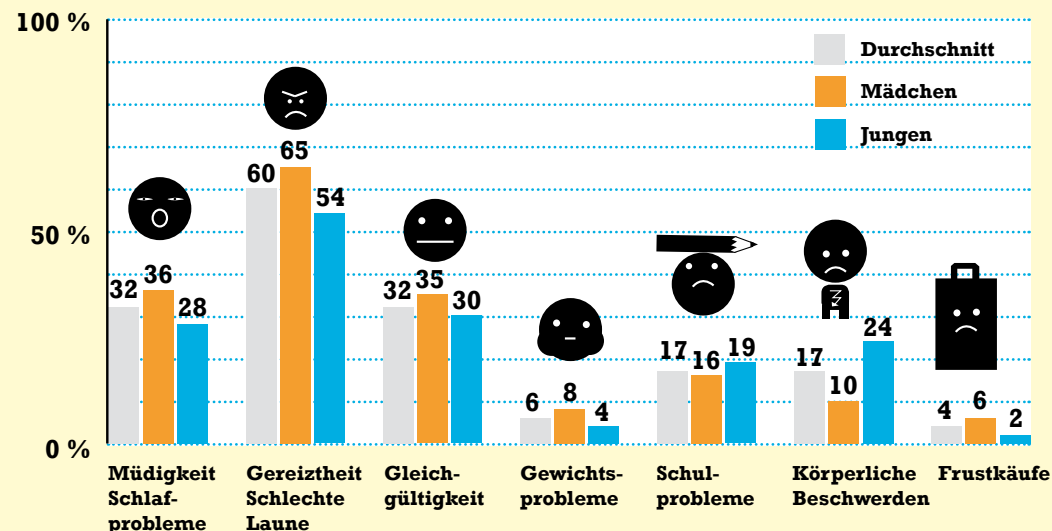


## Mythos oder Tatsache?

**«Der Winter schlägt auf unsere Stimmung.»  
Das ist eine Tatsache!**

Eine schlechte oder eher traurige Stimmung an dunklen Wintertagen ist bei den meisten Menschen normal, denn wir vermissen alle die Sonnenstrahlen. Die Sonne hat eine positive Wirkung auf uns, nicht nur, weil es wärmer wird, sondern weil wir uns fitter fühlen und unser Immunsystem gestärkt wird. Deswegen ist es wichtig, auch im Winter mindestens eine Stunde pro Tag draussen zu sein, denn das Tageslicht bringt auch etwas, wenn es bewölkt ist.

## Die häufigsten Stresssymptome bei Basler Jugendlichen



**Stress schlägt bei vielen Jugendlichen vor allem auf die Stimmung.**

Mehr als die Hälfte der Basler Jugendlichen sind wegen des Stresses mies drauf. Doch viele fühlen sich auch müde, haben Schlafprobleme und eine «Null-Bock»-Laune vom Stress. Ungefähr jeder 5. Jugendliche leidet unter Schulproblemen, was häufig auch wieder zu Stress führen kann.

**Aber hättest du gedacht, dass Mädchen und Jungen unterschiedlich unter Stress leiden?**

Mädchen spüren Stress häufiger anhand ihrer Gefühle, Jungs reagieren eher mit körperlichen Problemen. Das heisst, bei Stress sind Mädchen eher gereizt oder haben schlechte Laune und Jungs haben eher Kopf- oder Rückenschmerzen.

## Mythos oder Tatsache?

**«Von Stress bekommt man Pickel.»  
Das ist eine Tatsache!**

Jugendliche, die unter grossem Stress leiden, entwickeln häufiger Akne als ihre Alterskollegen. Die Talkproduktion der Haut verändert sich unter dem Einfluss von Stress und dadurch werden die Pickelbakterien begünstigt. Stressabbau hilft also auch gegen Pickel. Es gibt daneben auch gute Reinigungsmittel, welche deine Haut schützen können. Auch deine Ärztin, dein Arzt kann dir weiterhelfen, wenn du unter unreiner Haut leidest. Auf den Seiten 18-21 findest du Tipps gegen Stress.

# Stress hat viele Folgen

**Stress kann sich auf ganz unterschiedliche Art und Weise auf dich auswirken.** Grundsätzlich kann man hierbei zwischen psychischen und körperlichen Folgen unterscheiden: So können zum Beispiel Schlafstörungen, starke Stimmungsschwankungen, Verhaltensänderungen, Nervosität und Suchtverhalten, aber auch Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Bauchschmerzen und vieles mehr Ausdruck von Stress sein. Im Folgenden findest du eine Übersicht über häufige Folgen von Stress.

## Mythos oder Tatsache?

**«Schokolade macht glücklich.»**  
**Das ist ein Mythos!**

Es ist ein Mythos, dass Schokolade in unserem Körper Glückshormone freisetzt. Trotzdem gibt es manchmal so etwas wie einen Glückskick beim Schokoladeessen. Dies passiert jedoch nur, wenn du gerne Schokolade isst. Denn dann wird das Belohnungssystem in deinem Gehirn aktiviert und Botenstoffe, die dich glücklich machen, werden ausgeschüttet. Wer also Schokolade genießt und nicht aus Frust isst, kann durchaus Glücksgefühle erleben. Dies ist aber auch bei allen anderen Lebensmitteln, die du gerne magst, der Fall.

## Mythos oder Tatsache?

**«Stress und Sorgen sind Schlafkiller.»**  
**Das ist eine Tatsache!**

Wer gestresst ist, grübelt abends oft noch über Probleme, Verpflichtungen und Sorgen nach und kann nicht abschalten. Deshalb ist es wichtig, vor dem Zubettgehen etwas Entspannendes zu tun. Vielen hilft es, ein Buch oder Magazin zu lesen, Musik zu hören oder mit Freunden zu telefonieren. So kann man den Tag mit etwas Angenehmem abschliessen, fühlt sich entspannter und kann besser einschlafen.

## Schlafstörungen

**Schlaf hat einen grossen Einfluss auf deine Gesundheit und dein Wohlbefinden.** Im Schlaf kommst du zur Ruhe und deine Energiereserven werden aufgetankt. Die meisten Menschen brauchen zwischen sieben und neun Stunden Schlaf pro Nacht. Es gibt Menschen, die lieber früh aufstehen und wieder früh ins Bett gehen. Andere sind richtige Morgenmuffel, aber dafür am späten Abend noch fit und munter. Die meisten Jugendlichen sind eher «Langschläfer». Dies hat u. a. mit dem Hormonhaushalt zu tun, welcher während der Pubertät vielen Veränderungen unterliegt.

### Wann spricht man von Schlafstörungen?

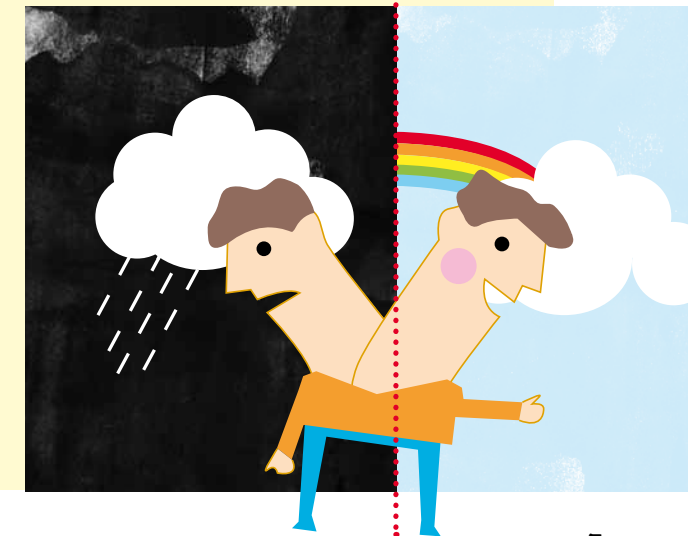
Ungefähr jeder dritte Jugendliche leidet unter Schlafproblemen. Das können Einschlafstörungen, häufiges nächtliches Erwachen oder wenig erholsamer Schlaf sein. Einerseits kann Stress ein Grund für Schlafstörungen sein, andererseits bewirkt chronischer Schlafmangel wiederum, dass du dich gestresst fühlst. Es ist also ein Teufelskreis, den man durchbrechen muss. Häufig können einfache Veränderungen im Alltag schon eine grosse Wirkung haben (siehe Seite 17–20). Wenn alles nichts nützt und du unter dem schlechten Schlaf leidest, dann lass dich von einer Fachperson (z. Bsp. deiner Ärztin/deinem Arzt) beraten.

## Stimmungsschwankungen

**Stimmungsschwankungen kennen alle Menschen und sie sind grundsätzlich etwas ganz Normales.** Besonders während der Pubertät kommen diese häufig vor. Grund sind die zahlreichen persönlichen und auch körperlichen Veränderungen. In der Regel haben negative Gefühlszustände einen Auslöser, wie zum Beispiel eine Enttäuschung oder ein Ärgernis, und gehen nach einer gewissen Zeit von alleine wieder vorbei.

### Wann ist viel zu viel?

Manchmal können starke Stimmungsschwankungen aber auch Ausdruck von übermässigem Stress sein. **Er kann dich sowohl traurig, ängstlich, erschöpft als auch unzufrieden oder wütend machen.** Besonders wenn die Stimmungsschwankungen sehr stark sind und zu heftigen Reaktionen führen, die du nicht mehr kontrollieren kannst, können sie Anzeichen für schwerwiegendere Probleme sein. Auf Seite 26/27 findest du wichtige Adressen und Beratungsstellen, an welche du dich wenden kannst.



# Stress hat viele Folgen

## Körperliche Beschwerden

Wer kennt es nicht, das berühmte «Lampenfieber» vor einem wichtigen Ereignis? Doch nicht alle empfinden dies gleich: Einige spüren, wie das Herz rast und die Beine schlottern, andere haben ein Flattern im Bauch oder gar Übelkeit bis Erbrechen, wiederum anderen verschlägt es buchstäblich die Sprache. Diese Beschwerden lassen in der Regel nach, sobald der Stress vorbei ist. Dies ist nur ein Beispiel von vielen möglichen, wie dein Körper auf Stress reagieren kann.

### Mythos oder Tatsache?

**«Gegen Stress ist kein Kraut gewachsen.»  
Das ist ein Mythos!**

Es gibt viele pflanzliche Mittel, welche eine leicht entspannende Wirkung auf uns haben. So gibt es zum Beispiel Teesorten, welche beruhigen und uns besser schlafen lassen. Auch Düfte können entspannend auf uns wirken. Die Lavendelblüten riechen nicht nur gut, sie haben auch eine beruhigende Wirkung auf uns. Alle Düfte, die du gerne magst, wirken entspannend auf dich. Du kannst also bei dir im Zimmer Duftkerzen oder frische Blumen hinstellen, um dir in stressigen Zeiten etwas Gutes zu tun.

### Was sagt mir mein Körper?

**Hält der Stress jedoch über längere Zeit an, spricht man von chronischem Stress und dieser kann sich langfristig negativ auf den Körper auswirken.** Dabei reagiert nicht jede Person auf die gleiche Weise auf Stress und so gibt es eine Vielzahl von Beschwerden, welche durch Stress ausgelöst oder verstärkt werden können. Je nach Stärke dieser Symptome können diese selbst wiederum das Stressempfinden erhöhen und es entsteht ein Teufelskreis. In der Illustration nebenan findest du einige weitere Beispiele von typischen Stresssymptomen.

### Achtung!

**Wenn du häufig unter solchen Beschwerden leidest, solltest du unbedingt mit jemandem darüber reden. Am besten wendest du dich an eine Fachperson, zum Beispiel an deine Ärztin/deinen Arzt. Diese/-r kann dir dabei helfen, die Symptome in den Griff zu bekommen und somit eine chronische Erkrankung zu verhindern.**



Aua!



Schwindel

Kopfschmerzen

Unreine Haut (Akne)

Atembeschwerden

Nackenschmerzen

Zähneknirschen

Rückenschmerzen

Herzrasen

Heißhunger

Appetitlosigkeit

Bauchschmerzen

Erbrechen

Durchfall

Übelkeit

Unruhe

Nervosität

Anspannung

Nägelkauen

Schlafstörungen

Angst



# Stress hat viele Folgen

## Verhaltensänderungen

### Jeder Mensch reagiert auf bestimmte Situationen anders.

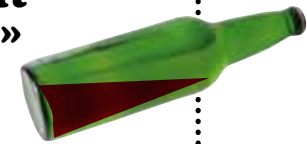
Vielleicht gibt es Dinge, die dich besonders schnell aufregen, während anderes dich gleichgültig lässt. Bei einer anderen Person ist dies vielleicht gerade umgekehrt. Oder es kann sein, dass du richtig wütend wirst, wenn man dich enttäuscht, während deine Kollegin eher traurig wird und sich zurückzieht. So hat jeder seine Eigenheiten, welche auch seinen Charakter prägen. Diese Verhaltensmuster sind in der Regel relativ konstant.

### Wenn plötzlich alles anders ist?

Auch wenn es so viele Reaktionsmöglichkeiten wie Menschen gibt, so gibt es dennoch eine Abstufung zwischen normalen, grenzwertigen und sogenannten übertriebenen oder krankhaften Reaktionen. Diese Übergänge sind in der Regel fließend. Chronischer Stress kann dazu führen, dass sich das gewohnte Verhalten einer Person stark verändert («Man erkennt ihn kaum wieder») oder ein extremes Ausmass annimmt («Sie hat völlig überreagiert»). Im Extremfall resultiert daraus u. a. ein selbstverletzendes Verhalten oder eine Sucht. Genauere Informationen über diese Krankheiten findest du auf den Seiten 12–15.

### Mythos oder Tatsache?

**«Alkohol hilft gegen Stress.»**  
**Das ist ein Mythos!**



Alkohol kann im Moment zwar beruhigend wirken, doch flüchtest du damit nur von deinen Sorgen und Problemen, ohne wirklich etwas dagegen zu unternehmen. Sobald die Wirkung nachlässt, ist auch der Stress wieder da. Hinzu kommt die Gefahr, dass du eine Sucht entwickelst. Viel nützlicher ist es, dir Gedanken darüber zu machen, weshalb du so gestresst bist und was für Lösungsmöglichkeiten du hast, um die Aufgaben und Probleme zu bewältigen. Auf Seite 16 und 17 kannst du mithilfe eines Tests deinen Stresstyp ermitteln und schauen, welche Lösungsmöglichkeiten es für dich gibt.

## Alarmstufe Rot!

# Wenn Stress krank macht!

**Etwa die Hälfte aller Menschen leidet einmal im Leben an einer psychischen Krankheit. Stress kann dabei ausschlaggebend sein.**

Am häufigsten handelt es sich dabei um Depressionen, Angst- und Suchterkrankungen. Es gibt viele Faktoren, welche eine psychische Erkrankung begünstigen können, Stress ist einer davon. Alle diese Krankheiten können bereits im Jugendalter

auftreten, denn gerade die Zeit der Pubertät bringt viele neue Herausforderungen mit sich, die nicht alle Jugendlichen gleich gut meistern können. Psychische Krankheiten können sich entweder sofort bemerkbar machen oder aber auch schleichend auftreten. Wichtig ist eine frühe Erkennung und Behandlung, da dies die Behandlungsaussichten deutlich verbessert. **In diesem Kapitel findest du eine Übersicht über häufige psychische Erkrankungen und ihre Symptome.** Falls du das Gefühl hast, du könntest unter einer Erkrankung leiden, oder du kennst jemanden, auf den die Symptome zutreffen, findest du auf Seite 26/27 wichtige Adressen und Beratungsstellen, an die du dich wenden kannst.

## Angsterkrankung

Angst ist eigentlich ganz normal und gehört zu unserer Gefühlswelt dazu – sie ist dazu da, uns vor Gefahren zu warnen. Wenn sie jedoch intensiv, lang andauernd oder ohne Grund auftritt, kann das Angsterleben ein Ausmass annehmen, welches einem viel Energie und Lebensfreude nimmt. Die betroffenen Personen leiden dann sehr darunter: Körperlich erleben sie unangenehme Symptome wie z.B. Zittern, Hitzewallungen, Kribbeln bis hin zu verändertem Wahrnehmen der Umgebung oder der eigenen Person. Sie haben viele ängstliche Gedanken und Sorgen. Auch das Verhalten verändert sich, so werden beispielsweise angstauslösende Orte oder Situationen gemieden und die Person zieht sich zurück. **Häufig werden bei Angsterkrankungen Panikattacken erlebt: Das sind Angstzustände, die besonders stark sind und bei denen sich die betroffene Person der Angst völlig ausgeliefert fühlt.** In diesem Zustand erleben Betroffene viele körperliche Angstsymptome wie Herzrasen, Schwitzen und Schwindel. Diese Symptome können so stark sein, dass Betroffene Angst davor haben, die Kontrolle über sich und ihr Verhalten zu verlieren, durchzudrehen oder gar zu sterben.



## Depression

Eine Depression ist eine Krankheit, die Betroffene so verändert, **dass sie keine Freude mehr empfinden und sich für nichts mehr richtig interessieren.** Meistens bestehen gleichzeitig auch Schlafstörungen und grosse Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren und einen klaren Gedanken zu fassen. Oder aber die Gedanken drehen sich immer wieder um dieselben Sorgen, ohne dass man sie stoppen kann. **Menschen mit einer Depression fühlen sich traurig, sind verzweifelt und fest davon überzeugt, dass sich ihr Zustand nie mehr bessern wird. Sie ziehen sich deshalb oft vor Freunden und ihrem sozialen Umfeld zurück.**

Aber nicht jede miese Stimmung ist gleich eine Depression! Damit man von einer Depression sprechen kann, müssen mehrere der genannten Symptome zusammenkommen und während mehrerer Wochen anhalten.

## Essstörung

Fragt man Jugendliche heute, wie sehr sie mit ihrem Äusseren zufrieden sind, geben leider viele Mädchen, aber auch Jungen an, dass sie sich zu dick fühlen, obwohl ihr Gewicht völlig im Normalbereich liegt. Viele haben in ihrem Leben schon eine oder mehrere Diäten probiert und kontrollieren regelmässig ihr Gewicht. **Gefährlich wird es dann, wenn das Gewicht und das Kalorienzählen das Leben bestimmen.** Was zunächst mit einer scheinbar harmlosen Diät beginnt, kann sich zu einer gefährlichen Essstörung wie zum Beispiel **Magersucht (Anorexie) oder Ess-Brech-Sucht (Bulimie)** entwickeln. Man wird süchtig danach, ständig sein

Gewicht zu beobachten und weiter abzunehmen, und versucht, so wenig wie möglich zu essen, oder erbricht die Nahrung gleich wieder. Eine weitere Form der Essstörung ist das sogenannte Binge Eating Disorder, bei welchem die Betroffenen unter unkontrollierbaren Essattacken leiden und in der Folge stark an Gewicht zunehmen. **Unabhängig von der Form der Essstörung haben alle eine negative Auswirkung auf die körperliche Entwicklung, die Gesundheit und das psychische Wohlbefinden.** Viele Betroffene leiden auch, nachdem sich ihr Essverhalten wieder normalisiert hat, unter den körperlichen Auswirkungen der Krankheit.

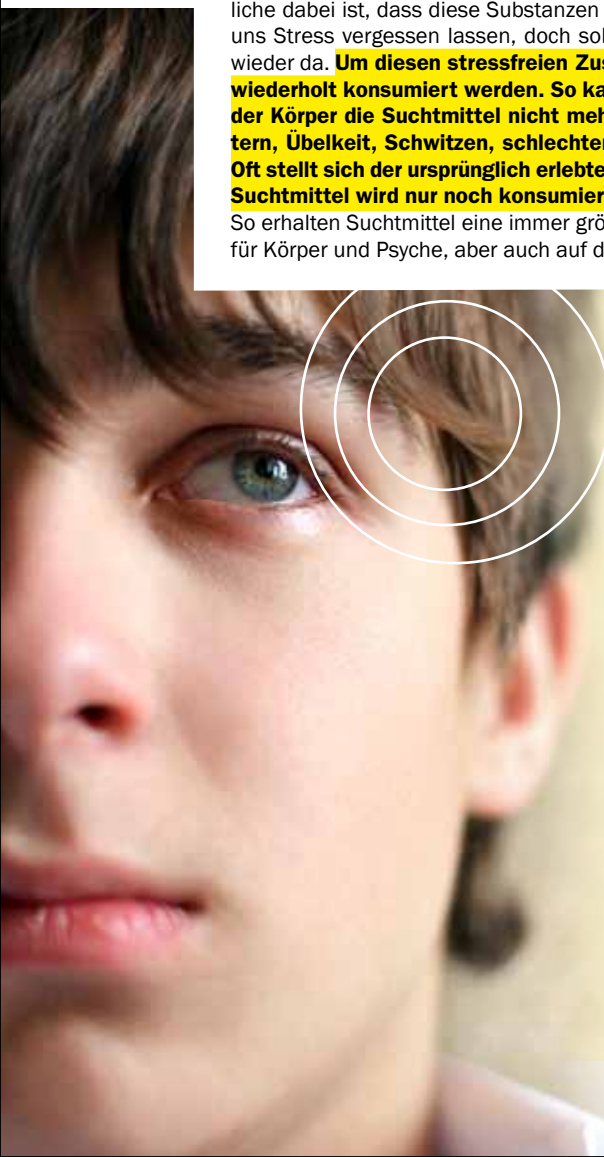


**Wenn Stress krank macht!**

# Suchtmittelkonsum



Zigaretten, Alkohol und andere Drogen können eine beruhigende und entspannende Wirkung haben und werden nicht selten genau aus diesem Grunde konsumiert. Das Gefährliche dabei ist, dass diese Substanzen zwar für einen Moment entspannend wirken und uns Stress vergessen lassen, doch sobald ihre Wirkung nachlässt, ist auch der Stress wieder da. **Um diesen stressfreien Zustand erneut zu erleben, muss das Suchtmittel wiederholt konsumiert werden. So kann sich langsam eine Sucht entwickeln. Erhält der Körper die Suchtmittel nicht mehr, reagiert er mit Entzugssymptomen, wie Zittern, Übelkeit, Schwitzen, schlechter Stimmung bis hin zu depressiven Zuständen. Oft stellt sich der ursprünglich erlebte stressfreie Zustand gar nicht mehr ein und das Suchtmittel wird nur noch konsumiert, um die Entzugserscheinungen zu vermeiden.** So erhalten Suchtmittel eine immer grössere Bedeutung im Leben, mit negativen Folgen für Körper und Psyche, aber auch auf die Schulleistungen und das Sozialleben.



# Psychose

Eine Psychose ist ein Zustand, in dem Betroffene nicht mehr zwischen Realität und Fantasie unterscheiden können. **Menschen mit einer Psychose leiden unter Halluzinationen und sehen, hören, schmecken, riechen und spüren Dinge, die eigentlich gar nicht da sind.** Viele Betroffene leiden auch unter Verfolgungswahn und sind überzeugt, jemand beobachtet sie. Es kann sogar passieren, dass Menschen mit einer Psychose ihre Freunde, ihre Familie und ihre Kollegen nicht mehr erkennen und diese sogar als mögliche Feinde betrachten. Es handelt sich folglich um eine schwere psychische Erkrankung, welche für die Betroffenen sehr belastend ist und starke Ängste auslöst.

Doch auch für das Umfeld der Betroffenen ist die Krankheit sehr belastend und kann Unverständnis und Ängste auslösen. Das Verhalten von psychotischen Menschen wirkt für Aussenstehende oft merkwürdig, da sie aufgrund ihrer Halluzinationen und Wahnvorstellungen auf Dinge reagieren (schimpfen, lachen, sprechen), welche nicht wirklich da sind. Eine Psychose entwickelt sich wie bei allen psychischen Erkrankungen aufgrund verschiedener Faktoren, jedoch können extremer Stress und Belastungen, sowie gewisse Drogen, eine Psychose auslösen.

# Selbstverletzendes Verhalten

Von selbstverletzendem Verhalten spricht man, wenn Menschen sich selber mit Absicht Schmerzen oder Verletzungen zufügen. Selbstverletzendes Verhalten entwickelt sich meistens in den Jugendjahren und ist oft ein Anzeichen für eine psychische Erkrankung. **Es gibt verschiedene Gründe, weshalb sich jemand selber verletzt. Oft stehen die Betroffenen unter einer sehr grossen inneren Spannung. Sie erleben starke, unangenehme Gefühle oder leiden unter ihrer Lebenssituation so sehr, dass sie sich und ihren Körper nicht mehr richtig spüren können.** Erst durch die Schmerzen, die sie sich zufügen, können sie ihren Körper wieder wahrnehmen. Wenn sich jemand selber verletzt, dann also meistens deshalb, weil er innerlich einen sehr grossen Druck verspürt und **kein Ventil findet, um diese Gefühle wieder loszuwerden.** Es handelt sich dabei also nicht um einen Suizidversuch, sondern um eine Art von Stressbewältigung, welche natürlich sehr gesundheitsschädigend und problematisch ist.

# Suizidgedanken



Es gibt dunkle Momente im Leben, in denen die eigenen Probleme zu gross scheinen und man sich gar nicht mehr vorstellen kann, dass sich die Situation je wieder bessern könnte. Man fühlt sich hoffnungslos und verzweifelt und würde am liebsten nichts mehr spüren. Es kommen Gedanken, dass man am liebsten für immer schlafen oder sterben würde, um nichts mehr mitbekommen zu müssen. Viele Menschen kennen diese Gedanken und haben aber auch erlebt, dass sie vorübergehen. **Trotzdem ist es immer wichtig, diese Gedanken ernst zu nehmen, da sie gefährlich werden können.** Denn je nach Dauer und Intensität können sie so stark werden, dass sich jemand versucht, das Leben zu nehmen. Deshalb ist es wichtig, mit jemandem, dem man vertraut, darüber zu sprechen. Die meisten Menschen können solche Gedanken und Gefühle verstehen und werden dich deswegen nicht verurteilen. Am besten ist es natürlich, sich an eine Fachperson zu wenden. Es ist ein Mythos, dass man deswegen gleich in eine Klinik eingewiesen wird. Vielmehr sucht man in gemeinsamen Gesprächen nach einer Problemlösung.



# Wann brauche ich Hilfe?

Angst, Traurigkeit und Sorgen gehören zum Leben dazu, so wie auch belastende Ereignisse **mit zum Leben gehören.** Viele Probleme lassen sich lösen oder verschwinden sogar von selbst wieder. Es kann aber auch Situationen geben, **in denen du keinen Ausweg mehr siehst.** Dies kann sich bei jeder Person anders bemerkbar machen. Einige können nicht mehr schlafen, sind die meiste Zeit über traurig, ziehen sich von Freunden zurück und entwickeln vielleicht sogar **Suizidgedanken.** Andere werden **aggressiv,** versuchen, ihre Probleme durch Ablenkung mithilfe von Alkohol und anderen Drogen zu verdrängen, und verstricken sich zunehmend in **Konfliktsituationen.** Spätestens dann ist es Zeit, sich der Familie oder Freunden anzuvertrauen und gegebenenfalls auch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. **Erste Ansprechperson kann deine Ärztin/dein Arzt sein, oder du wendest dich an eine Beratungsstelle. Je früher du deine Probleme angehst, desto schneller kann dir geholfen werden. Einige hilfreiche Adressen findest du auf den Seiten 26 und 27 in diesem Heft.**





# Mach den Test!

# WELCHER STRESSTYP BIST DU?

**Fünf Fragen für dein persönliches Stressprofil: Denke nicht lange über deine Antwort nach, sondern entscheide dich für die Aussage, die am ehesten auf dich zutrifft.**

## Testfragen

### 1. Wie reagierst du auf Zeitdruck?

- Ich arbeite wie wild und schaffe dadurch alles. (a)
- Ich behalte die Übersicht und freue mich auf die Pause. (b)
- Ich fühle mich nicht wohl, versuche aber ruhig zu bleiben und lasse mir nichts anmerken. (c)

### 2. Am Kiosk in der Pause drängt sich jemand vor dich, wie reagierst du?

- Ich denke, schon wieder hat mich wohl einer übersehen. (c)
- Ich nehme es gelassen. (b)
- Ich stelle ihn zur Rede und frage ihn, was er sich eigentlich dabei denkt. (a)

### 3. Streitest du dich oft mit anderen?

- Manchmal. Probleme gehören eben auch zum Leben. (b)
- Ja. Probleme klärt man besser sofort, dann sind sie erledigt. (a)
- Selten. Ich streite mich nicht gerne und mache die Dinge lieber mit mir selbst aus. (c)

### 4. Hast du bei Stress körperliche Beschwerden?

- Eigentlich nicht, ich fühle mich fit. (a)
- Ja, ich fühle mich dann eher unruhig und nervös oder bin verspannt und bekomme Kopfschmerzen. (c)
- Manchmal zwickt es irgendwo, aber dann mache ich Sport oder höre Musik, das entspannt mich. (b)

### 5. Hast du (Ein-)Schlafprobleme?

- Ja, mir fällt es häufig schwer einzuschlafen, weil ich noch so viel im Kopf habe. (a)
- Gelegentlich, wenn mich gerade etwas belastet. (b)
- Ja, weil ich oft schlecht abschalten kann oder mir schon wieder Gedanken über den nächsten Tag mache. (c)

## Achtung!

Der Test liefert dir keine Diagnose: Wenn du also Probleme mit Stress hast, nimm rechtzeitig Hilfe in Anspruch. Adressen und Links dazu findest du auf Seite 26 und 27 in diesem Magazin.



## Auswertung

### und was du bei deinem Stresstyp machen kannst

Je nach Stresstyp verarbeiten wir Belastungen unterschiedlich. Nur wenig Menschen haben eine ganz klare Ausprägung des einen oder anderen Typs, sondern oft mischen sich die Eigenschaften. Hier erfährst du, welcher Stresstyp du am ehesten bist und wie du damit umgehen kannst. Schau dafür, welcher Buchstabe du beim Stresstest am häufigsten angegeben hast.

**Das kannst du tun**  
Damit du dich nicht so leicht stressen lässt, sage doch auch mal Nein und stehe zu deinen Gefühlen. Versuche es nicht immer allen recht zu machen, sondern achte auch darauf, wie es dir dabei geht. Das kannst du

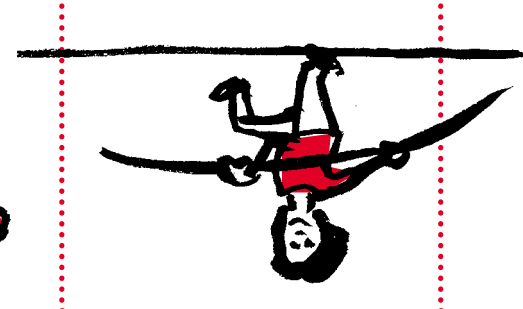
**Das kannst du tun**  
Du bist eher zurückhaltend und führst dich am wohlsten, wenn sich alle gut verstehen. Stress und Konflikte sind dir unangenehm und am liebsten möchtest du sie vermeiden. Bei Stress behältst du dich eher zurück und oder Unzufriedenheit lieber für

### (c) Der hilfsbereite Typ



**Das kannst du tun**  
Du hast schon einen guten Umgang mit Stress gefunden. Du erlebst zwar anstrengende Phasen, aber genießt auch wieder das lockere Leben. Finde heraus, warum du manchmal gestresst bist, und versuche auch in den anstrengenden Phasen, etwas gelassener zu werden.

### (b) Der ausgeglichene Typ



**Das kannst du tun**  
Wenn der Stress immer mehr wird, reagiere gelassen, mache öfter mal eine Pause und entspanne dich. Versuche, herauszufinden, was wirklich wichtig ist für dich, und sei nicht allzu streng, falls dir mal ein Fehler passiert.

### (a) Der Kämpfertyp



# Time-out – Tipps gegen Stress

## Goodbye Stress!

Dein Körper und deine Psyche brauchen Erholungsphasen, damit du gesund und leistungsfähig bleibst und genügend Energie hast, um Stress bewältigen zu können. Wir haben einige Tipps und Tricks zusammengestellt, wie du länger andauerndem und belastendem Stress vorbeugen oder ihn reduzieren kannst. Es ist sehr hilfreich, wenn du für dich herausfindest, welche Strategien dir helfen, «runterzukommen» und dein «inneres Gleichgewicht» wiederzufinden.



## Tipp N°1

### Relax!

Tu dir etwas Gutes. Vielen hilft es in stressigen Zeiten, Musik zu hören, zu lesen, die Lieblingsserie zu schauen oder etwas Gutes zu essen. Wichtig ist, dass du dich damit von deinen Sorgen ablenken kannst und einen Moment zur Ruhe kommst.



## Tipp N°3

### Talk about!

Darüber reden und Hilfe holen brings. Sprich mit Freunden oder deiner Familie über deine Sorgen und Probleme. Sie werden dich unterstützen und können dir erzählen, wie sie selbst in ähnlichen Situationen damit umgegangen sind.



### Let's move!

Bring Bewegung in dein Leben. Körperliche Aktivität baut deine Stresshormone ab und wirkt sich positiv auf deine Stimmung aus. Doch nicht nur Sport hilft gegen Stress. Bleib neugierig im Leben, probiere neue Aktivitäten aus, unternimm etwas mit Freunden und sei kreativ. So erlebst du Dinge, die Spaß machen und dich von deinem Stress ablenken.



## Tipp N°2

### Mythos oder Tatsache?

«Es gibt Antistressprogramme, die jedem helfen.»

**Das ist ein Mythos!**

So, wie sich nicht jeder aufgrund der gleichen Situationen gestresst fühlt, helfen auch nicht jedem die gleichen Methoden, um Stress abzubauen. Wichtig ist, dass du eine Methode findest, die dir Spaß macht und dir dabei hilft, deinen Stress zu reduzieren. Auf den Seiten 18–21 findest du einige Beispiele dazu.

## Time-out – Tipps gegen Stress

### Tipp N°4

#### Step by Step

Stress entsteht oft, wenn man zu viele Aufgaben aufs Mal erledigen möchte und man das Gefühl hat, nicht mehr nachzukommen. Dann hilft es, wenn du dir Prioritäten setzt und einen Zeitplan erstellst, wann du was erledigen kannst. Die erste Entscheidung lautet: «Was ist wichtig und dringend, was kann noch warten?» Wichtig ist, dass du schon frühzeitig den Plan erstellst, damit du gar nicht in den Stress kommst.

### Tipp N°5

#### Power Food

Wer Stress hat, braucht starke Nerven und ein gutes Immunsystem. Beides kannst du mit einer gesunden Ernährung beeinflussen. So benötigt dein Körper bei Stress mehr Magnesium, verbrennt mehr Kohlenhydrate, verbraucht dazu viele Vitamine und mobilisiert seine Reserven. Je weniger er von diesen Stoffen hat, desto sensibler reagiert er schliesslich auf Stress. Wenn du dich abwechslungsreich mit viel frischem Gemüse, frischen Früchten, Nüssen und Vollkornprodukten ernährst und bei den Milch-, Fleisch- und Fischprodukten zu viel Fett vermeidest, wirst du dich fitter fühlen und kannst dem Stress mit genügend Energie die Stirn bieten.

#### Be funny!

Lachen verscheucht die Stresshormone aus dem Körper und entspannt uns. Doch gerade in stressigen Zeiten ist es uns gar nicht zum Lachen zumute. **Wir zeigen dir 10 Dinge, die dir dennoch auch in anstrengenden Phasen gute Laune machen könnten.**

### Tipp N°6

*Kissenschlacht*

**Karaoke**

**In Socken über den Boden rutschen**

**Sich Witze erzählen**

**Witzige Youtube-Videos anschauen**

*Verstecken spielen*

**Trampolin springen**

*Tischbomben zünden*

**Einen eigenen Tanzstil erfinden**

*Wasserballons werfen*

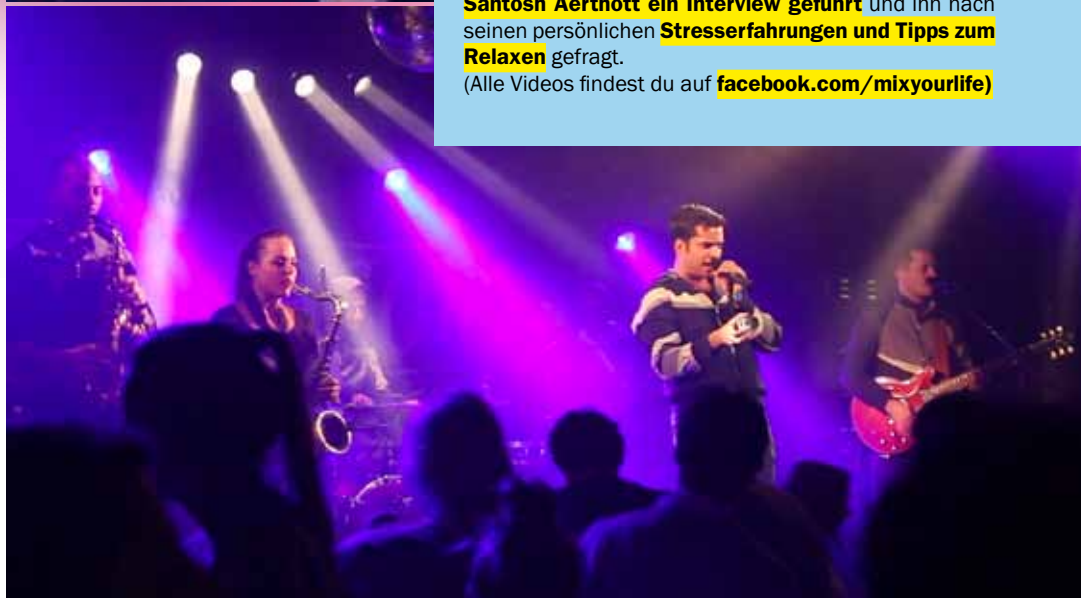
Event

# «Good Music against Bad Mood!»



Unter diesem vielversprechenden Motto fand im Sommercasino Basel eine Party zum **Thema No Stress!** statt. Organisiert wurde der Event von [mixyourlife.ch](http://mixyourlife.ch) und [allesgutebasel.ch](http://allesgutebasel.ch) der Abteilung Prävention. Eingeheizt wurde dem Publikum unter anderem mit der Berner Ska Band Open Season, welche mit ihrer Bühnenshow und den tanzbaren Grooves den Saal zum Kochen brachte. Wir waren als Reporter live vor Ort und haben die gute Stimmung mit Statements, Bildern und Videos eingefangen. Neben einer **Videobox**, in welcher alle Gäste eine Botschaft zum Thema Stress hinterlassen konnten, haben wir mit dem Open-Season-**Leadsänger Santosh Aerthott ein Interview geführt** und ihn nach seinen persönlichen **Stresserfahrungen und Tipps zum Relaxen** gefragt.

(Alle Videos findest du auf [facebook.com/mixyourlife](https://facebook.com/mixyourlife))



## Interview mit Leadsänger Santosh Aerthott

### Was hat dich als Jugendlicher besonders gestresst?

Also als Jugendlicher ... und obwohl ich schon über 30 Jahre alt bin, fühle ich mich immer noch jugendlich ... hat mich immer besonders gestresst, wenn ich etwas machen musste, wo ich selbst nicht dahinterstehen konnte. Es stresst mich, wenn jemand mich dazu drängt etwas zu machen, worauf ich keinen Bock habe. Manchmal sind das gesellschaftliche Normen und Verpflichtungen, aber auch Freunde, die etwas von mir erwarten.

### Und was hat sich seitdem bei dir geändert?

Meist macht man sich das Problem selber, weil man zum Teil falsche Vorstellungen darüber hat, was andere von einem denken und möchten. Je älter ich wurde, desto mehr habe ich realisiert, dass ich mir diesen Stress selber mache.

### Wie konntest du dich denn diesem Druck, den anderen gefallen zu wollen, entziehen?

Man muss sich einfach überlegen, was man selber möchte. Wenn ich immer nur den anderen nachrenne, werde ich immer Stress haben, denn man kann es anderen nie ganz recht machen.



«Ich kann sehr gut im Zug abschalten.»

«Gemütlich mit den Kollegen etwas trinken gehen.»

### Was hilft gegen Stress?

**Stimmen vom Partyvolk aus unserer Videobox**

«Rausgehen! Frische Luft tut jedem gut.»

### Was ist heute der Hauptgrund für Stress in unserer Gesellschaft und vor allem auch für Jugendliche?

Vor allem die neuen Technologien und die Möglichkeiten, die sich daraus ergeben haben, bringen sehr viel Stress in unser heutiges Leben. Mich stresst das persönlich auch. Ich hatte nur einen Tag lang die Push-up-Nachrichten aktiviert und das hat mich wahnsinnig gemacht. Den ganzen Tag lang hat es geklingelt und ich musste sie sofort wieder deaktivieren.

### Und wie kann man sich vor diesem Stress schützen?

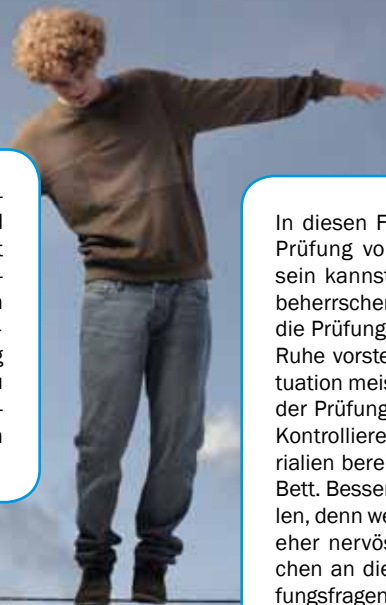
Man sollte wirklich aktiv dafür sorgen, dass man nicht ständig erreichbar ist und man internet- und handyfreie Zeiten einplant, in denen man etwas Entspannendes macht, wie zum Beispiel Musik. Ich muss mich bei diesen Punkten selbst auch immer wieder an der Nase nehmen.

## Du fragst, wir antworten ...



**Was ist mit Work-Life-Balance gemeint?**

Dieser Begriff steht für ein gesundes Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit. Versuche, ein Gleichgewicht (Balance) zu finden zwischen schulischen Anforderungen, häuslichen Pflichten und Freizeitaktivitäten – das schützt dich vor Stress. Wichtig dabei ist, nicht die ganze Zeit zu verplanen, sondern auch immer wieder Pausen für spontane Aktivitäten und Erholung zuzulassen.



**Ich habe Angst vor Prüfungen und leide oft an Black-outs. Wie bekomme ich diesen Stress in Griff?**

In diesen Fällen hilft es, dich gut auf die Prüfung vorzubereiten, sodass du sicher sein kannst, den Stoff auch im Schlaf zu beherrschen. Und wer sich zu Hause schon die Prüfungssituation im Klassenzimmer in Ruhe vorstellt, hat dann in der Prüfungssituation meist weniger Stress. Am Abend vor der Prüfung solltest du nicht mehr büffeln. Kontrolliere, ob alle Unterlagen und Materialien bereit sind, und gehe rechtzeitig ins Bett. Besser zwei Wecker als nur einen stellen, denn wer zur Prüfung hetzen muss, wird eher nervös. Versuche, mit kühlem Köpfchen an die Aufgaben zu gehen. Lies Prüfungsfragen genau und ruhig durch und löse zunächst die Aufgaben, die dir leichtfallen. Wenn bei dir all diese Tipps nichts nützen, solltest du dir professionelle Hilfe holen. Es gibt Fachpersonen, die sich sehr gut mit diesem Thema auskennen und dich gerne dabei unterstützen, die Angst in den Griff zu bekommen. Auf den Seiten 26 und 27 in diesem Heft findest du geeignete Adressen.

**Kann man an Magersucht sterben?**

Ja. Das niedrige Gewicht und die dauerhafte Mangelernährung können den Flüssigkeits- und Mineralstoffhaushalt stören, die Herzfunktion beeinträchtigen und den Blutdruck gefährlich senken. All diese Faktoren können in besonders schweren Krankheitsfällen lebensbedrohlich werden.

**Was bedeutet eigentlich «schizo»?**

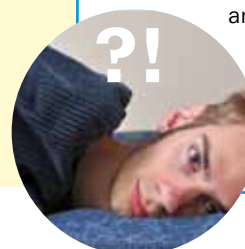
Der Begriff ist vom Wort «Schizophrenie» abgeleitet und wird vor allem von Jugendlichen häufig gleichbedeutend für «Psycho», «Spinner» etc. gebraucht. Doch Schizophrenie ist eine schwere psychische Krankheit, die sich unter anderem durch Realitätsverlust, Wahnvorstellungen, Veränderung der Gedanken und des Verhaltens auszeichnet, und sollte auf keinen Fall als Schimpfwort missbraucht werden. Denn damit werden Betroffene einer Schizophrenie diskriminiert und beleidigt.

**Manchmal bekomme ich einfach so Herzrasen und Schweißausbrüche und fange an zu zittern. Dann habe ich Angst, keine Luft mehr zu bekommen. Was ist mit mir los?**

Wahrscheinlich steckt hinter diesen Symptomen eine Panikattacke. Diese sind an sich nicht gefährlich, können einem aber aufgrund der starken Symptome ziemlich Angst machen. Warum jemand unter solchen Attacken leidet, ist sehr unterschiedlich und nicht immer gibt es einen klaren Grund dafür. Sicherlich kann auch zu viel Stress als Auslöser wirken. Wichtig ist es, dass du mit jemandem darüber sprichst und dir professionelle Hilfe holst. Panikattacken sind gut behandelbar. Du kannst lernen, damit umzugehen und keine Angst mehr vor ihnen zu haben. Dann verschwinden sie meist auch wieder so schnell, wie sie gekommen sind.

**Was kann ich machen, wenn ich nachts nicht einschlafen kann?**

Einige Menschen haben Mühe mit dem Einschlafen, wenn sie ins Bett gehen. Oft grübelt man noch über Probleme, Aufgaben oder Dinge, die noch zu erledigen sind. Falls du schlecht einschlafen kannst, ist es wichtig, dass du dir einen gesunden Schlafrhythmus aneignest. Das heißt, du solltest versuchen, jeweils um dieselbe Zeit ins Bett zu gehen, und dich auch nur im Bett aufhalten, um zu schlafen und nicht um fernzusehen, zu gamen oder Hausaufgaben zu machen. Versuche beim Einschlafen, an angenehme Dinge zu denken. Vielen hilft es auch, wenn sie nebenbei noch leise Musik oder eine Geschichte hören, um sich von anstrengenden Gedanken abzulenken.



**Ich habe immer wieder Stimmungsschwankungen und muss grundlos weinen, ist das eine Depression?**

Es hängt von der Dauer und der Stärke deiner Stimmungsschwankungen ab. Jeder von uns hat schon Zeiten erlebt, in denen er grundlos traurig war und öfters miese Laune hatte. Manchmal stecken ganz einfache Auslöser dahinter wie ein Streit mit Freunden, ein schlechter Traum, zu viel Stress oder Lustlosigkeit und Langeweile. Gerade in der Pubertät gibt es auch viele hormonelle Gründe für diese Gefühlsachterbahnen. Wenn du aber länger und andauernd unter der Traurigkeit oder schlechten Stimmung leidest oder dich deswegen anders verhältst, als du es von dir kennst, sprich mit deinen Eltern, Freunden oder einer Fachperson darüber. Auf Seite 26 und 27 in diesem Heft findest du einige nützliche Adressen und Beratungsangebote.

**Gibt es Medikamente für eine gute Laune oder gegen Nervosität?**

Nein. Es gibt keine Pillen, welche das Leben nur noch rosarot machen und dich alle Sorgen vergessen lassen. Das ist auch gut so, denn Sorgen und Hindernisse gehören zum Leben dazu und helfen uns dabei, uns zu entwickeln und verantwortungsbewusst zu handeln. Natürlich existieren sogenannte Psychopharmaka wie zum Beispiel Antidepressiva und Beruhigungstabletten. Doch auch diese machen nicht einfach nur glücklich und dürfen nur verwendet werden, wenn bei jemandem eine psychische Krankheit vorliegt. In solchen Fällen sind sie nützlich, da sie den Betroffenen helfen, ihre Stimmungen zu stabilisieren, damit sie ein normales Leben führen können. Für Menschen, die an keiner psychischen Krankheit leiden, sind sie absolut nicht geeignet, weil jedes Medikament auch Nebenwirkungen hat und im schlimmsten Fall sogar abhängig machen kann.



# Brauchst du Hilfe?

Für weitere Informationen und Fragen



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Abteilung Prävention

## Abteilung Prävention Basel-Stadt

Gerne kannst du dich mit Fragen und Sorgen an uns wenden und mit uns am Telefon oder in einer kostenlosen Sprechstunde darüber sprechen. Die Ärztinnen und Ärzte des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes beraten dich gerne.

### Abteilung Prävention

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst  
St. Alban-Vorstadt 19  
4052 Basel  
Tel. 061 267 45 20  
E-Mail: [abteilung.praevention@bs.ch](mailto:abteilung.praevention@bs.ch)

Auf unserer Jugendhomepage [www.mixyourlife.ch](http://www.mixyourlife.ch) findest du weitere Infos und Tipps zum Thema Stress und zu anderen Gesundheitsthemen.

## JuAr Jugendberatung

Die JuAr Basel berät, hilft und unterstützt dich bei Fragen und Problemen. Das Angebot ist kostenlos. Wir schliessen grundsätzlich keine Themen aus, alle Fragen sind willkommen!

### JuAr Jugendberatung

Theodorskirchplatz 7  
4058 Basel  
Tel. 061 683 08 80  
E-Mail: [jugendberatung@juarbasel.ch](mailto:jugendberatung@juarbasel.ch)  
[www.jugendberatung-juarbasel.ch](http://www.jugendberatung-juarbasel.ch)



## pro juventute

Wir sind für dich da! Kostenlos, vertraulich und rund um die Uhr!

- Wenn du nicht mehr weisst, wie es weitergehen soll.
- Wenn es zu Hause Streit gibt.
- Wenn du Fragen zu Drogen, Gewalt oder Sexualität hast.
- Wenn du Liebeskummer hast.
- Wenn du Streit mit deinen Freunden hast.
- Wenn dir Lehre, Schule oder Arbeit stinken.
- Wenn du nicht mehr leben willst.

Telefonisch, per Chat oder SMS an 147.  
E-Mail: [147@projuventute.ch](mailto:147@projuventute.ch)  
[www.147.ch](http://www.147.ch)



## Bei Krisen und Notfällen

### Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK)

#### Kinder und Jugendliche (unter 18 Jahren)

Die UPK Basel haben eine eigene Klinik für Kinder und Jugendliche, die Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik KJPK.

Sie unterstützt Kinder, Jugendliche und ihre Angehörigen in Krisensituationen. Neben der allgemeinen Sprechstunde bestehen für einige Krankheiten (z.B. Autismus) spezifische Angebote.

#### Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik (KJPK) und Poliklinik

Schaffhauser Rheinweg 55  
4058 Basel  
Tel. 061 685 21 21  
[www.upkbs.ch](http://www.upkbs.ch)

Im Notfall:  
Notfalldienst KJPK: Tel. **061 325 51 11**

#### Über 18-Jährige

#### Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel

Patientenaufnahme / Notfälle  
Wilhelm Klein-Strasse 27  
4012 Basel  
Tel. 061 325 51 00

#### Kriseninterventionsstation (KIS)

Für Notfälle 24 Std. geöffnet  
Petersgraben 4  
4051 Basel  
Tel. 061 265 50 40



UPK  
Universitäre  
Psychiatrische Kliniken  
Basel



### Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB)

Kinder und Jugendliche in Krisensituationen können sich rund um die Uhr an die Abteilung Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychosomatik des UKBB wenden.

#### UKBB

Spitalstrasse 33  
4056 Basel  
Tel. 061 704 12 12  
[www.ukbb.ch](http://www.ukbb.ch)



Universitäts-Kinderspital  
beider Basel



Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Schulpsychologischer Dienst

## Schulpsychologischer Dienst Basel-Stadt

Wir helfen

- bei Lern- und Leistungsschwierigkeiten
- in persönlichen Krisensituationen
- bei familiären Konflikten
- bei auffälligem Verhalten
- bei erzieherischen Fragen
- bei der Klärung von Fragen der schulischen und beruflichen Laufbahn
- geeignete Lern- und Arbeitstechniken zu vermitteln

#### Schulpsychologischer Dienst Basel-Stadt

Austrasse 67  
4051 Basel  
Tel. 061 267 69 00  
E-Mail: [spd@bs.ch](mailto:spd@bs.ch)  
[www.spd-basel.ch](http://www.spd-basel.ch)



## Impressum

1. Auflage 2013

### Herausgeber

Abteilung Prävention  
Basel-Stadt

### Redaktion

Christina Karpf, Franziska Lizzi,  
Natasa Milenkovic, Monika Steuerwald,  
Nicole Zingg

### Gestaltung

VischerVettiger, Basel

### Illustration

Sarah Weishaupt

### Druck

Gremper AG, Basel

## Bestelladresse

**Dieses Magazin und weitere Magazine  
können Sie kostenlos unter folgender  
Adresse bestellen:**

Abteilung Prävention  
St. Alban-Vorstadt 19  
4052 Basel  
Tel. 061 267 45 20  
E-Mail: [abteilung.praevention@bs.ch](mailto:abteilung.praevention@bs.ch)

**Besuchen Sie uns auch auf**

[www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)

[www.mixyourlife.ch](http://www.mixyourlife.ch)

[www.facebook.com/mixyourlife](http://www.facebook.com/mixyourlife)

[www.facebook.com/Gesundheit\\_Basel](http://www.facebook.com/Gesundheit_Basel)

