



DIE AUSBILDUNG BEGINNT

Montag, 05. Oktober 2015

LEHRREICH INTERESSANT SINNVOLL SPANNEND

Inhalt dieser Ausgabe



**Das Erste-Hilfe-Lager des
Schweizerischen Militär-Sanitäts-Verbandes**

Bei nicht mehr ganz so sonnigem Wetter haben am Sonntag alle Klassen planmässig mit der Ausbildung begonnen. Zudem laufen im Hintergrund die Vorbereitungsarbeiten für die Übungen und Besuchstage auf Hochtouren.

Der neue Ort ist für Viele noch etwas ungewohnt und fremd. Wir bitten deshalb um etwas Nachsicht wenn nicht alles, wie gewohnt, auf Anhieb perfekt funktioniert.

Schlaf	Seite 3
Pause	Seite 4
Infos aus der Region	Seite 5
Geplatzte Banane	Seite 8
Menüplan	Seite 9
Rätsel / Witze	Seite 11
Wetter	Seite 12

SWISSLOS

Die Swisslos Interkantonale Landeslotterie - gegründet im Jahre 1937 - ist eine Genossenschaft mit der Regionalstruktur Deutschschweiz und Tessin. Im Auftrag dieser zwanzig Kantone und des Fürstentums Liechtenstein bietet Swisslos Zahlenlotos (Swiss Lotto, Euro Millions), Sportwetten (Sporttip, Totogoal) und eine ganze Palette von Losen (Happy Day, Millionenlos) an.

Swisslos zahlt jährlich über 600 Millionen Franken an glückliche Lotteriegewinner aus, aber auch 389 Millionen Franken an die kantonalen Lotterie- und Sportfonds (Swisslos-Fonds). Denn der Reingewinn von Swisslos kommt vollumfänglich der Gemeinnützigkeit zugute. Die kantonalen Fonds unterstützen mit dem Geld jährlich weit über 12'000 Projekte (darunter auch das AULA) in den Bereichen Kultur, Sport, Umwelt und Soziales.

Seit ihrer Gründung hat Swisslos so über 6 Milliarden Franken in wohltätige und gemeinnützige Projekte investiert. Damit sind Sie der bedeutendste Kultur- und Sportförderer der Schweiz. Damit es so bleibt, geben täglich 211 Swisslos-Mitarbeitende ihr Bestes.



SCHLAF

Im heutigen „Gesundheitsartikel“ befassen wir uns mit dem Thema schlafen.

Jeder tut es und jeder braucht es. Doch was passiert eigentlich wenn wir einschlafen?

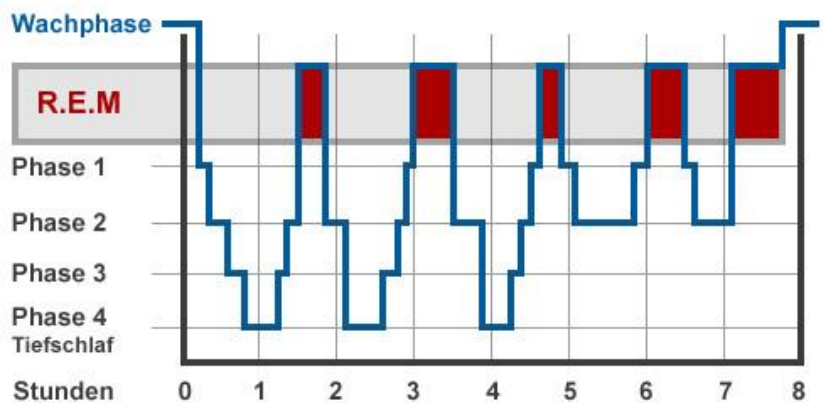
Es gibt 5 Schlafphasen: Nach dem Einschlafen folgt eine sogenannte REM-Phase (Rapid-Eye-Movement; Schnelle-Augen-Bewegung), danach Stadium 1 (Leichter Schlaf) bis 4 (Tiefschlaf). Beim Schlafen wechselt der Mensch immer von einer Phase in die nächsttiefere. Nach Stadium 4 kommt wieder eine REM-Phase. Dieser Zyklus wiederholt sich ca. 4-6-mal pro Nacht.

Während der nicht REM-Phasen wird der Körper heruntergefahren. Die Herzfrequenz und die Atmung werden langsamer. In der REM-Phase hingegen steigen Puls und Atmung, man träumt.

Je länger man schläft, desto weniger tief werden die Phasen die man schläft, irgendwann wacht man dann auf. Idealerweise passiert das, bei einem Erwachsenen, nach 6-8 Stunden. Kinder und Jugendliche dagegen brauchen mehr Schlaf.

SCHLAFPHASEN

Schlaf während 8 Stunden



Altersbezogenes durchschnittliches Schlafbedürfnis pro Tag beim

Menschen

Alter	Durchschnittliches Schlafbedürfnis pro Tag
Neugeborene	bis zu 18 Stunden
1–12 Monate	14–18 Stunden
1–3 Jahre	12–15 Stunden
3–5 Jahre	11–13 Stunden
5–12 Jahre	9–11 Stunden
Jugendliche	9–10 Stunden
Erwachsene und Ältere	6–8 Stunden (normalverteilt)
Schwangere Frauen	8(+) Stunden

Besser (Ein-)schlafen:

- Immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen
- Tagsüber nicht schlafen, höchstens einen Powernap (Kurzschlaf), der maximal 20 Minuten dauern sollte (Wecker stellen)
- Ca. 3 Stunden vor dem Schlafen gehen keinen Alkohol oder Kaffee trinken und nichts mehr essen
- Nach 19 Uhr nicht mehr rauchen
- Sich tagsüber viel bewegen
- Schlafzimmertemperatur sollte 16-18°C betragen
- Einschlafrituale einbauen (etwas lesen, Licht löschen, usw.) welche immer gleich ablaufen
- Bildschirme (PC, Handy, Fernseher, usw.) ca. 40 Minuten vor dem ins Bett gehen vermeiden

BRAUCHEN WIR EINE PAUSE?

Pausen sind wichtig. Unser Gehirn kann nur eine bestimmte Menge und eine bestimmte Zeit lang Informationen und Wissen aufnehmen. Danach braucht es eine Pause um das eben gelernte/erlebte zu verarbeiten.

Deswegen sollte spätestens nach 45 Minuten lernen, oder auch arbeiten, eine kleine Pause eingelegt werden. Sie muss nicht lange dauern, schon 5 Minuten helfen viel. Wichtig ist es sich in dieser Pause wirklich mit etwas anderem zu beschäftigen.



Wenn man also die ganze Zeit still gesessen und gelernt hat, dann sollte man aufstehen und sich bewegen, sich strecken und den Kopf lüften. Raus an die frische Luft ist auch eine gute Idee. Wenn man aber 45 Minuten lang gestanden und körperlich geschuftet hat, dann sollte man sich hinsetzen und etwas trinken und einfach ein bisschen verschlafen.

Nach spätestens zwei Stunden sollte die Pause etwas länger dauern und man sollte etwas Kleines essen. Hier im AULA gibt es dafür eine regelmässig wechselnde Auswahl an Zwipf.

Die ganze Zeit sitzend zu verbringen, tut unserem Körper nicht gut. Bewegung ist wichtig und hilft Körper, Geist und Seele zu entspannen. Und ohne verspannten Nacken, lernt es sich doch gleich viel besser.

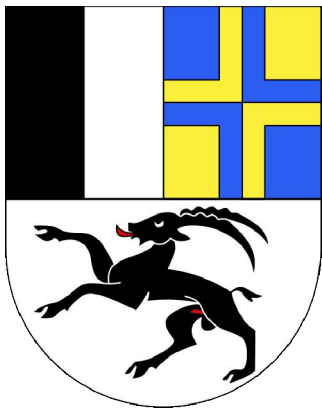


INFOS AUS DER REGION

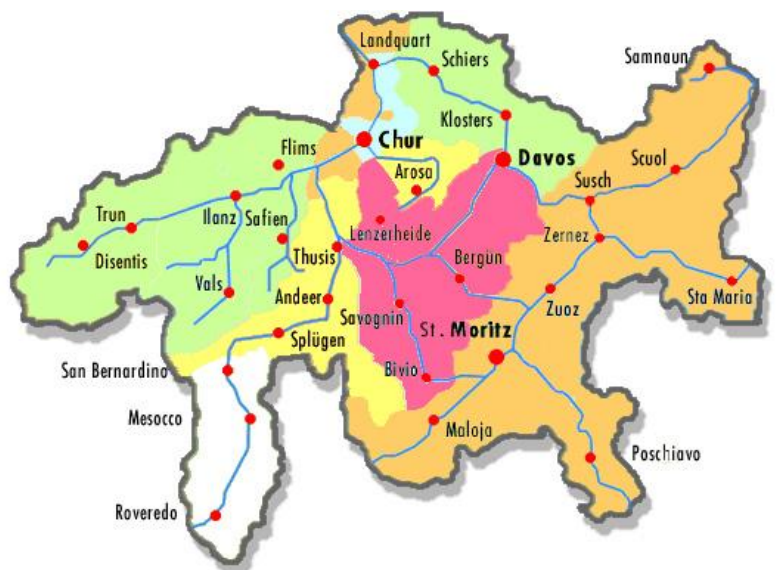
Der Kanton Graubünden



Der Kanton Graubünden ist der flächenmässig grösste Kanton der Schweiz, gleichzeitig ist er aber auch der am dünnsten besiedelte. Als einziger Kanton hat er drei offizielle Sprachen die gesprochen werden. Nämlich Deutsch, Rätoromanisch und Italienisch. Seine Grenzen teilt der Kanton nicht nur mit den Kantonen Tessin, Uri, Glarus und St. Gallen sondern auch mit drei unserer fünf Nachbarländern, namentlich Italien, Österreich und Liechtenstein.



Durch das Bündnerland fährt eine der berühmtesten Schmalspurbahnen Europas. Die rhätische Bahn. Die Albula- und Berninastrecke sind seit 2008 Teil des UNESCO-Weltkulturerbes.



Das Wappen setzt sich aus den Wappen der *Drei Bünden*, die auch dem Kanton auch den Namen gegeben haben, zusammen. Der schwarzweisse Schild links oben kommt vom *Grauen Bund*, das blaugelbe Kreuz oben rechts vom *Zehngerichtebund* und der Steinbock vom *Gotteshausbund*. Seit 1932 ist das Wappen in seiner heutigen Form als Kantonswappen in Kraft.





Geplatzte Bananen

S-chanf liegt auf 1660 Meter über Meer. Das sind rund 600 Meter mehr als wir es uns vom Schwarzsee gewohnt sind. Auch für die Bananen ist es eine eher ungewöhnliche und stressige Situation. Aufgrund des geringeren Luftdruckes in dieser Höhe konnte die Schale dem Druck im Innern nicht mehr standhalten. In der Konsequenz sind die Bananen aufgeplatzt. Das bedeutet aber keineswegs, dass sie schlecht sind.

Auch andere Sachen verhalten sich in dieser Höhe anders, zum Beispiel kocht das Wasser viel eher. Pro 300 Höhenmeter braucht es 1°C weniger um zu kochen, das bedeutet hier in S-chanf kocht Wasser bereits bei etwa 94°C .

Für unseren Körper ist die Höhe auch spürbar und eine grössere Belastung. Darum ist es wichtig genug zu trinken.



Geplatzte Bananen kann man noch essen

MENÜPLAN

Montag
05. 10. 2015



Rindsragout
Kartoffelstock
Erbsli und Rüebli
Dessert



Äplermakkaronen
Apfelmus/Salat
Dessert

DER SMSV

Der Schweizerische Militär-Sanitäts-Verband SMSV ist die älteste Partnerorganisation des SRK. Bereits 1880 wurde der erste MSV von Ernst Möckli in Bern ins Leben gerufen. Ein Jahr darauf wurden die verschiedenen Vereine in einem gesamtschweizerischen Verband zusammengeschlossen, die Entstehung des SMSV war geglückt.

Die Grundidee des SMSV war Sanitätssoldaten auch ausserhalb ihrer Diensttätigkeit die Möglichkeit zu bieten fachlich in Form zu bleiben. Lange Zeit waren auch nur Sanitätssoldaten und dann später auch andere dienstleistende Männer zugelassen. Seit 1956 steht der SMSV allen offen, egal ob Mann oder Frau, ob eingeteilt oder nicht. Die Erste Hilfe steht jetzt im Fokus.

Heute besteht der SMSV aus über 20 Sektionen, verteilt über die ganze Schweiz. Hauptziel der Sektionen ist die Aus- und Weiterbildung ihrer Mitgliedern so wie der Öffentlichkeit. Aber auch die Leistung von Sanitätsdiensten an verschiedenen Anlässen ist eine wichtig Aufgabe der Vereine.

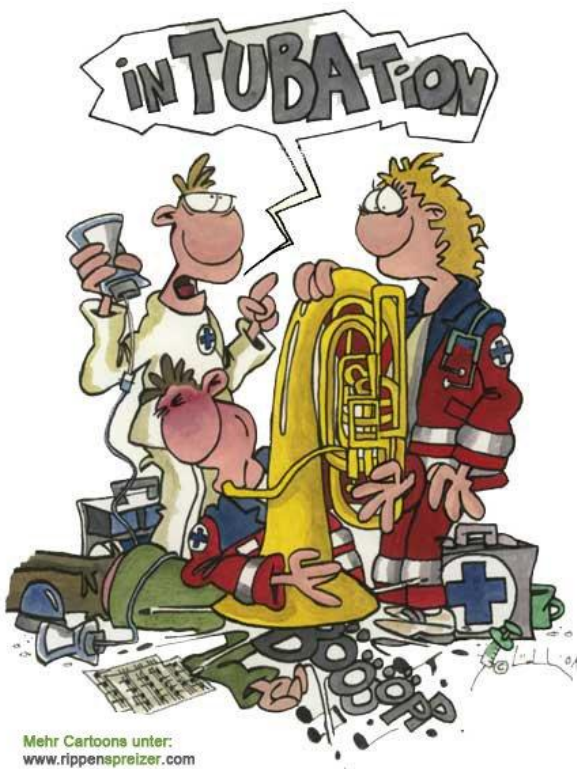
Es gibt sicher auch eine Sektion in deiner Region.



Rätsel

		8	6	3	2	4		
	4						1	
5			9		4			6
8								5
6								4
1		7				9		2
4			7	5	1			3
	6						2	
		5	8	2	6	7		

Humor



WETTER

Montag 05.10.2015

Sonnenscheindauer 5.5h



07:23



18:53



Letztes Viertel

MORGENS



wolkig

-2 / 6 °C



geföhlt wie
-2 / 7 °C

MITTAGS



bedeckt

6 / 11 °C



geföhlt wie
4 / 10 °C

ABENDS



wolkig

7 / 13 °C



geföhlt wie
5 / 12 °C

NACHTS



bedeckt

6 / 7 °C



geföhlt wie
6 / 7 °C

Das Wetter für den Besuchstag sieht ganz passabel aus. Jedoch föhlt es sich wegen des Windes wohl doch etwas kälter an, als es eigentlich ist. Nichts desto trotz wird dem Flug des Superpu-ma nichts im Wege stehen.

Man merkt auch, dass es bereits Oktober ist und noch nicht auf die Winterzeit umgestellt worden ist. Aus diesem Grund wird die Sonne erst etwa eine Stunde nach uns aufstehen.