

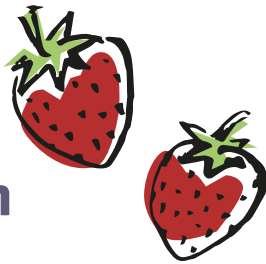
Inhalt

6

Wenn es gut läuft, noch eine Stunde in den Garten

Umfrage: Wie machen die Menschen Pause – im Beruf, als Pensionärinnen und als Schülerin? ■■■■

Was sollte man in der Pause essen und weshalb?



10

Vier Fragen an Ernährungsberaterin Anita Christen ■■■■

Kein Tier kommt ohne Pause aus

Tiere sind gut darin, Pausen zu machen. Sind sie satt, ruhen sie sich aus. ■■■■

11

Pausen in der Natur

Die Natur macht im Winter Pause. Sogar in Gegenden, in denen es nicht richtig kalt wird.



15

Pausen müssen sein 16

Sandrine Benz ist Spitzensportlerin. Im Training sind Pausen wichtig. Trainieren ohne Pausen schwächt den Körper, statt ihn zu stärken. ■■■■



18 «Pausen gehören zum Leben»

Wer keine Pause macht, wird krank. Das sagt Oswald Hasselmann. Er ist Arzt am Ostschweizer Kinderspital in St. Gallen. ■■■■

Pause bei der Feuerwehr

20

In St. Gallen sind die Berufsfeuerwehrleute jeweils 24 Stunden im Dienst. Sie verbringen ihre Zeit nicht mit Warten auf einen Einsatz, sondern arbeiten im Depot. Auch während der Pausen müssen sie innert Sekunden parat sein zum Ausrücken. ■■■■

23 Bildschirmfrei – die 7-Tage-Challenge

7 Tage ohne Handy, ohne Spielkonsole, ohne Fernseher, also ohne Bildschirmmedien. Die Klasse 5a aus dem Rorschacher Pestalozzi-Schulhaus hat diese Challenge gewagt. ■■■■

Zwischenzeit und Zwischenraum

Pausen erzeugen Spannung – sei es bei Vorträgen oder in der Musik. □□■■■

26

Umfrage: Wie machen Menschen Pause?	6	■■■■■
Was sollte man in der Pause essen?	10	■■■■■
Kein Tier kommt ohne Pause aus	11	■■■■■
Pausen in der Natur	15	□□■■■
Pausen müssen sein	16	■■■■■
«Pausen gehören zum Leben»	18	□□■■■
Pause bei der Feuerwehr	20	■■■■■
Bildschirmfrei – die 7-Tage-Challenge	23	■■■■■
Zwischenzeit und Zwischenraum	26	□□■■■
Auch Strom und Wasser kennen Blackouts	29	□□■■■



Auch Strom und Wasser kennen

Blackouts

Unwetter, also Blitzeinschläge, Chemieunfälle, technische Pannen und Terrorismus sind die grössten Gefahren für einen sogenannten «Blackout».

29

