

## Richtig oder falsch?

Welche der beiden Antworten ist jeweils richtig?



- 1
- Belastung ist die Gesamtheit aller von außen auf den Menschen einwirkenden Einflüsse am Arbeitsplatz.
  - Belastungen sind grundsätzlich schlecht für die Gesundheit.

- 2
- Wer regelmäßig entsprechend seiner individuellen Leistungsfähigkeit trainiert, verbessert seine Herz-Kreislauf-Funktion und fördert den Muskelaufbau – tut also etwas für seine Gesundheit.
  - Wenn die Belastung die individuelle Leistungsfähigkeit eines Menschen übersteigt, wird der Mensch unterfordert.

- 3
- Langfristige Über- oder Unterforderung kann sich positiv auf die Gesundheit auswirken.
  - Es kommt auf das richtige Maß an Belastung an, um die Gesundheit zu fördern.

- 4
- Ein und dieselbe Belastung bewirkt bei allen Menschen die gleiche Beanspruchung.
  - Hin und wieder tut uns eine kleine körperliche Herausforderung gut, an der wir wachsen können.