



#### App: Replace Plastic

„Der Verbraucher will es so“ war bisher oft das Totschlagargument von Unternehmen, wenn es um unnötige Plastikverpackung ging. Jetzt nicht mehr, denn die Köpfe hinter „Replace Plastic“ glauben: Der Verbraucher will das nicht so. Mit der App kann jeder übertriebene Verpackungen melden. Das Feedback geht direkt an die Hersteller. Über 5000 Anbieter bekamen so schon über 70000 Mails. Außerdem gibt es in der App eine Liste an Unternehmen, die sich in Sachen Plastik vorbildlich verhalten.

**So geht's:** Verpackungsberg entdeckt? Scanne den Barcode des Produktes über deine Kamera ein und schicke das Foto ab. Das war's. Fun Fact: Das Konzept zu „Replace Plastic“ ist im Rahmen des Wissenschaftsjahres „Meere und Ozeane“ 2016/2017 auf der MS Wissenschaft entstanden. Auf dem Schiff fand sich auch gleich ein Team, das die Idee voranbringen wollte.



**Links:** Die App „Go Green Challenge“ stellt dir kleine Herausforderungen, die dein Leben nachhaltiger gestalten. **Oben:** Mit „Replace Plastic“ meldest du unnötige Plastikverpackungen direkt an die Hersteller.

Screenshots: Go Green Challenge, Replace Plastic, Smartphone links: ccvision.de

#### App: Go Green Challenge

„Kleinvieh macht auch Mist“ ist das Motto der App, die dich mit kleinen Aufgaben herausfordert, deinen Einfluss auf die Umwelt zu verbessern. Eine Tagesaufgabe kann zum Beispiel sein: „Wenn du heute in der Öffentlichkeit Müll herumliegen siehst, entsorge ihn fachgerecht.“ Eine Wochenaufgabe: „Iss die ganze Woche nur Bio. Das gilt auch für Snacks.“ Das Ziel der Macher der Uni Potsdam ist es, dem Nutzer Schritt für Schritt zu einem nachhaltigen Lebensstil zu verhelfen.

**So geht's:** Die App stellt kleinere und größere Aufgaben. Nachdem du angegeben hast, dass du diese erledigt hast, bekommst du die nächste Challenge.

#### Webseiten: Sharing is caring

Besitzen ist cool. Aber meist halten die Glücksgefühle über einen neuen Kauf nicht lange an. Und oft denkt man sich: „So wirklich brauche ich das nicht.“ Eine Alternative: Ausleihen. Das entdecken auch immer mehr Unternehmen für sich. Zum Beispiel hier:

**stay-awhile.de:** Für rund 60 Euro pro Monat kannst du bis zu vier nachhaltige Kleidungsstücke pro Monat ausleihen. Oder du lässt dir für dich ausgewählte Kleidung einfach zuschicken.

**mudjeans.eu:** Hier kannst du eine Hose für eine monatliche Gebühr mieten. Die zurückgeschickten Paare werden zu neuen Gegenständen recycelt.

**tchibo-share.de:** Das Tchibo-Sortiment zum Ausleihen: Kleidung, Isomatten, Rucksäcke.

**ottonow.de:** Multimedia, Sportsachen, Möbel – hier gibt es alles Mögliche.

**Alle bisherigen Teile von „Sophias MUT“ gibt es zum Nachlesen unter: [bit.ly/SophiasMUT](http://bit.ly/SophiasMUT).**



**B**ewegung ist gesund. Aber macht sie dir auch Spaß? Wie viele Stunden pro Woche bewegst du dich? Absolvierst du bloß halbherzig die Sportstunden in der Schule? Oder bist du auch ansonsten körperlich aktiv?

Kannst du dich erinnern? Beim Schuleintritt hast du dich noch liebend gern bewegt. Ohne Aufforderung. Ohne Zwang. Fast jedem jüngeren Kind fällt es schwer, lange Zeit am Stück still sitzen zu bleiben. Aber bereits nach der vierten Klasse haben viele die Freude an der Bewegung verloren. Du auch? Denn Schüler müssen sie sich auf Klausuren und vor allem auch den Übertritt vorbereiten. All die Bewegung, die wir in den ersten 16 Lebensjahren nicht gemacht haben, können wir leider später nicht mehr richtig aufholen.

#### Sport trägt dazu bei, dass du dich wohlfühlst

Auch wenn es verlockend ist, in der Freizeit ein Couch-Potato zu sein und vor dem Bildschirm zu sitzen: Viel gesünder ist es, mehrmals die Woche zumindest für ein halbe oder besser eine ganze Stunde rauszugehen und sich zu bewegen.

Weißt du, wie gut dir körperliche Bewegung in vielerlei Hinsicht tut? Dass du deinen Kopf dadurch frei bekommst? Dass du lästige Verspannungen loswirst? Dass dir Bewegung hilft, innere Anspannungen und Ängste abzubauen? Dass du dank Sport selbst-

## Couch-Potatoes in Bewegung

**Als Kind konnten wir kaum stillsitzen, heute fällt es vielen schwer, sich für Sport zu begeistern. In Teil fünf unserer Gesundheitsserie „Wie tickt mein Kopf?“ erklärt Dr. Katharina Schmid, wie es uns gelingt, aktiv zu bleiben.**



bewusster wirst? Dass es sich wunderbar anfühlt, fit zu sein? Sport trägt maßgeblich dazu bei, dass du dich rundum wohlfühlst. Nicht nur körperlich, sondern auch psychisch und mental. Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper.

Eine Vielzahl von Studien belegen: Sport hat enorm viele wichtige positive Aspekte. Je mehr du dich voller Freude bewegst, ...

- ... desto entspannter und selbstbewusster bist du.
- ... desto leichter lernst du.
- ... desto besser findest du gute Lösungen.
- ... desto mutiger wirst du.

- ... desto mehr bist du innerlich gelöst.
  - ... desto gesünder bist du körperlich.
  - ... desto länger lebst du insgesamt.
- Dabei spielt es keine Rolle, wie viel du wiegst und um welche Form der Bewegung es sich handelt.

Was ist zu tun? Ganz einfach. Du überlegst dir: Welcher Bewegungstypus bin ich? Mag ich gerne Mannschaftssport? Bin ich beim Sport lieber zu zweit? Oder bewege mich am liebsten alleine? Mag ich es lieber schweißtreibend oder ruhig und tiefenentspannend? Oder eine Kombination von all dessen? Soll Musik dabei sein oder möchte ich es lieber still? Bin ich gern an der frischen Luft oder lieber in der Halle?

#### Dehn- und Streckübungen vor der Schulstunde

Es gibt so viele verschiedene Möglichkeiten – probiere doch einfach ein paar davon aus. Du brauchst bloß deinen inneren Schweinehund zu überwinden. Indem du dich zum Beispiel mit Freunden verabredest oder einen Termin im Sportverein machst. Je konkreter dein Sportplan, desto besser.

Ein weiterer wichtiger Tipp: Motiviere deine Klassenkameraden, mitzuma-

chen. Und regt die Schulleitung an, mehr körperliche Bewegung in den Klassenzimmern zuzulassen. Denn erwiesenermaßen ist der Lernerfolg von körperlich aktiven Schülern besser. Längst haben die Neurowissenschaften herausgefunden: Für eine altersentsprechend gute Hirn- und Gedächtnisleistung sind zwei Stunden Schulsport pro Woche zu wenig. Probiere es einfach aus: vor Beginn der einen oder anderen Schulstunde mit deinem Lehrer und deinen Mitschülern täglich für einige Minuten Dehn- und Streckübungen machen.

Beobachte dann genau: Wird es dadurch längerfristig gesehen in deiner Klasse ruhiger? Verbessern sich die Stimmung und der Klassenzusammenhalt? Ist die Konzentration besser? Verbessert sich sogar der Notendurchschnitt?

Was passiert bei körperlicher Bewegung? Es kommt zur Glückshormonausschüttung, wie zum Beispiel Dopamin. Bist du erst einmal auf den Glückshormon-Geschmack dank körperlicher Bewegung gekommen, wirst du nie wieder freiwillig nur rumsitzen wollen. Sondern voller Freude deinen Körper in Bewegung genießen!



**Schuhe schnüren und los geht's: Joggen geht immer, man muss sich nur überwinden.** Foto: Christoph Schmidt/dpa



**Unsere Gesundheitsserie gibt es auch als Podcast auf Spotify, Apple Podcasts, Deezer, Tuneln, YouTube und unserer Webseite zum Anhören. Einfach nach „Freistunde“ suchen oder unter [bit.ly/FreistundePodcast](http://bit.ly/FreistundePodcast) direkt zu den Portalen gelangen.**