

Was hast du mitgenommen?

Verstehen und sicher beginnen

Du hast dich mit deinem Körper, deinen Esssignalen und deinem neuen Alltag beschäftigt. Dieses Quiz hilft dir, das Wichtigste zu festigen und offene Fragen zu erkennen.

10 Fragen · 4 Antwortmöglichkeiten · 1 richtige Antwort

DARUM GEHT ES

- **Medikament verstehen**
Wirkungsweise und Veränderungen im Körper
- **Körpersignale erkennen**
Hunger, Appetit und Sättigung unterscheiden
- **Den Alltag gestalten**
Bewusst essen und neue Gewohnheiten üben
- **Sicher mit Beschwerden umgehen**
Hilfreiche Maßnahmen und Grenzen der Selbsthilfe

SO GEHST DU VOR

1. Lies die Frage und alle vier Antworten in Ruhe.
2. Wähle die eine Antwort, die du für richtig hältst.
3. Nutze die Erklärung zur Antwort zum Nachlesen und Lernen.

Es geht nicht um Perfektion.

Eine falsche Antwort zeigt dir, wo sich ein zweiter Blick in die Lektion lohnt. Nimm am Ende eine Erkenntnis mit, die du heute im Alltag ausprobieren möchtest.