

Von A wie Alkohol über S wie Sexualität bis T wie Tabak

www.feelok.ch – Die Website für deine Gesundheit mit Infos, Spielen, Tipps und Tests

Ein Bericht von Oliver Padlina, Projektleiter www.feelok.ch

Suchst du Antworten auf Fragen wie: das erste Mal, Prüfungsangst, HIV/Aids, der passende Sport für mich, Cannabiskonsum: Sucht und Risiken, den richtigen Beruf finden, Umgang mit Stress, bin ich für einen Rauchstopp bereit? Klicke auf www.feelok.ch und erfahre mehr. Die Inhalte sind in Zusammenarbeit mit Fachpersonen erarbeitet worden und auf dem aktuellen Wissenstand.

Über 1'000 junge Menschen besuchen [feelok.ch](http://www.feelok.ch) täglich. Besonders beliebt sind die thematischen Tests, Spiele, Interviews und Clips zu Sportarten. Zudem findest du viele Hintergrundinformationen und weiterführende Links.



Ist mein Alkoholkonsum okay?

Mit dem Alkohol-Check-Test kannst du deinen Alkohol-Konsum einordnen und erfahren, ob dein Konsum okay ist oder ob du zu viel Alkohol trinkst.



Welches ist der richtige Beruf für mich?

Mit dem Interessenkompass findest du heraus, welche Art von Tätigkeiten und Beru-

fen zur dir passen. Zudem erhältst du zu zahlreichen Berufen detaillierte Informationen.



Worauf muss ich bei der Ernährung achten?

Mit dem Spiel der Lebensmittelpyramide testest und verbesserst du dein Wissen über Ernährung. Zudem findest du unter «Grundlagen der Ernährung» und «Fast Food» zu fast allen Themen Spiele.



Welche Sportart passt zu mir?

Mit dem Sportarten-Kompass und professionellen Videoclips findest du deine Lieblingssportart.



Rauchfrei werden: Wie geht es?

Das kostenlose, neu überarbeitete Ausstiegsprogramm von www.feelok.ch begleitet dich in vier Schritten bis zur letzten Zigarette und die ersten Wochen nach dem Rauchstopp. Mit dem Money-Spiel berechnest du, wie teuer Rauchen ist und was man sich leisten kann, wenn man mit dem Rauchen aufhört. Die Auswirkungen des Rauchens zeigt das Tool «Body Map» auf.

Dein Wissen zum Thema kannst du mit unserem Quiz und mit «Richtig oder Falsch»

testen. Ob du von Zigaretten abhängig bist und ob du für einen Rauchstopp bereit bist, zeigen dir zwei Tests.

Youtube und Facebook

Das feelok-Video auf Youtube gibt dir in knapp einer Minute einen Überblick über die Inhalte der Website.

www.feelok.ch/weiter/yt1.htm

Gefällt dir www.feelok.ch? Dann werde ein Freund unserer Facebook-Gruppe «feelok»: So bist du über Neuheiten informiert und kannst deine Anregungen einbringen.

feelok.ch ist wissenschaftlich basiert und ein Projekt von RADIX in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich.



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.

Lungenliga Zürich, Wilfriedstrasse 7, 8032 Zürich
Telefon 044 268 20 00, Fax 044 268 20 20
info@lunge-zuerich.ch

www.lunge-zuerich.ch