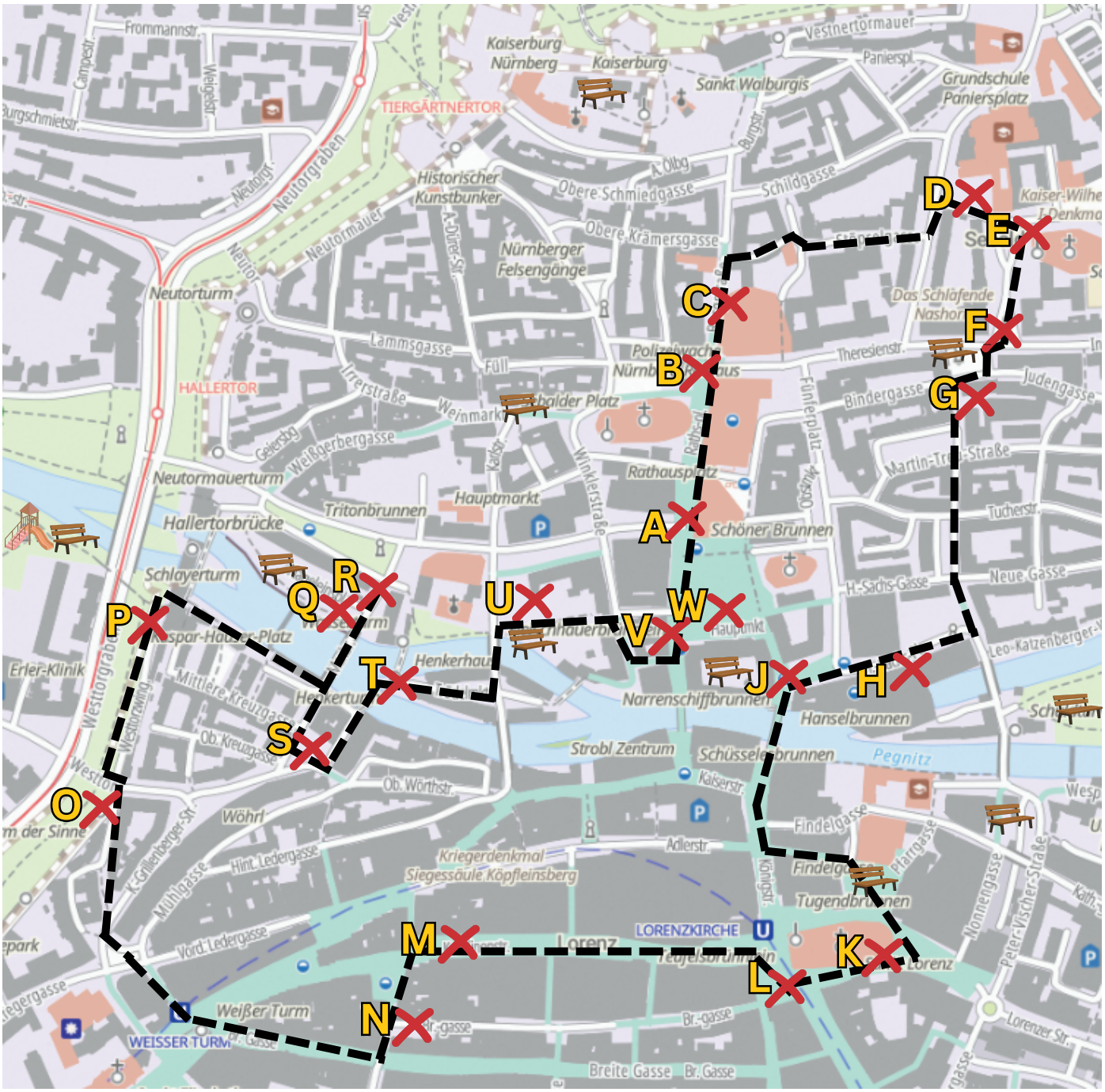
Gesundheitsrallye Nürnberg



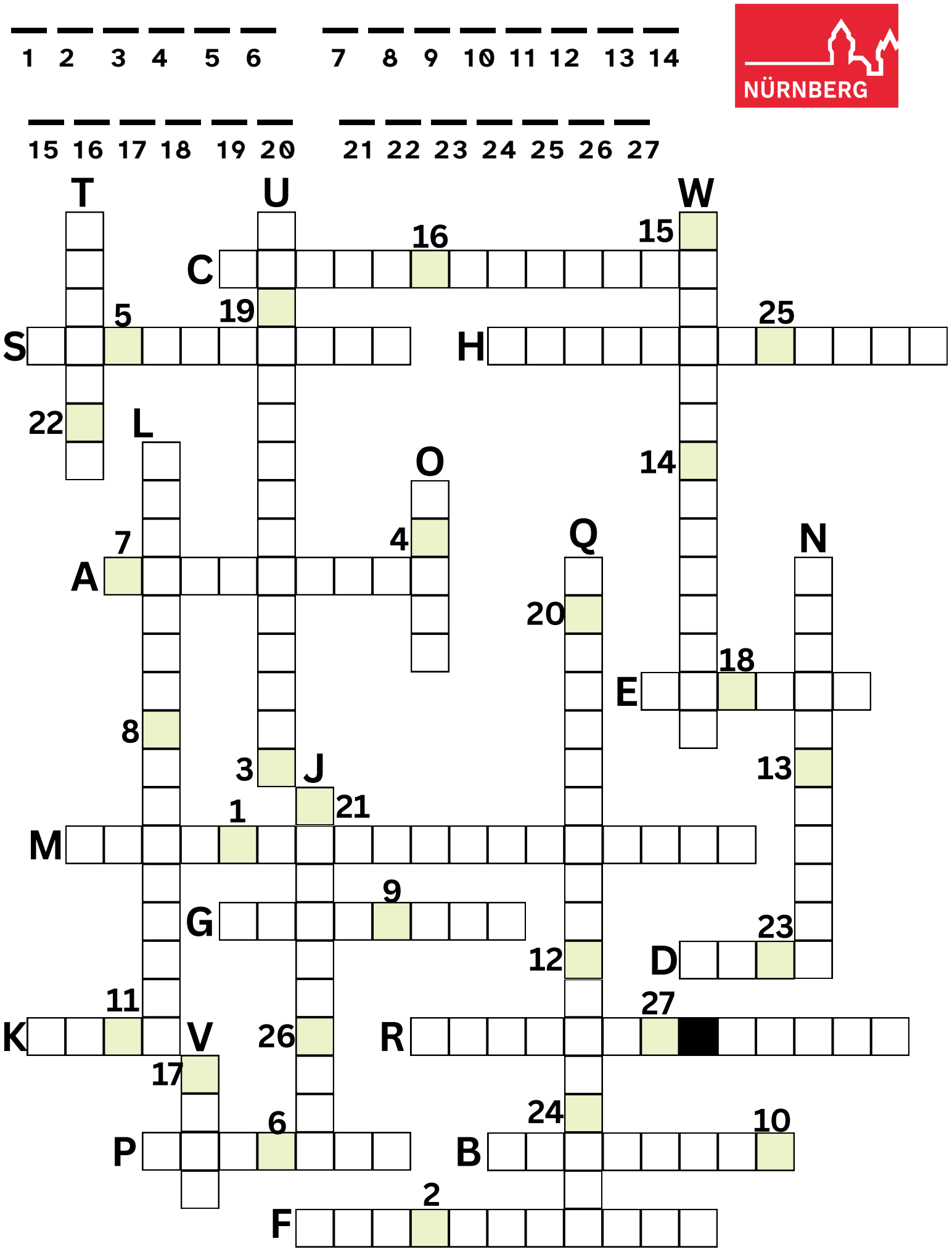
Geobasisdaten: © Stadt Nürnberg, Geo und © Bayerische Vermessungsverwaltung

Informationen:

- Die Rallye kann an jeder Station gestartet werden
- Die eingezeichnete Route ist barrierearm für Personen mit Gehbehinderungen
- Die Route ist 4000 Meter lang
- Die Rallye dauert ca. 1,5 Stunden
- Nachfragen und Rückmeldungen bitte an das Kontaktformular

Rallye

Herausgeberin: Stadt Nürnberg, Gesundheitsamt – Kommunale Prävention · Kaiserstraße 8, 90403 Nürnberg



Herausgeberin: Stadt Nürnberg, Gesundheitsamt – Kommunale Prävention · Kaiserstraße 8, 90403 Nürnberg

Quizfragen 1

A
Manche würden sagen, dass sie durch die Technik überflüssig geworden sind. Aber egal ob mit oder ohne Strom ein … gibt immer Orientierung!

B
Hier wird die Altstadt … gemacht.

C
Was hängt öffentlich zugänglich im Eingangsbereich vom Gesundheitsamt?

D
In dem Haus wurde zeitgleich mit den Pestwagen auch … aufbewahrt.

E
Es ist unbezahlbar und doch entwickelt jeder Mensch es im Laufe seines Lebens immer weiter.

F
Das Kunstwerk zeigt ein … Tier.

G
Selbstanbau ist unter anderem eine gute Möglichkeit, sich günstig gesünder zu …

H
Hier wurden fast 700 Jahre lang Menschen mit allen möglichen … aufgenommen.

J
Es ist wichtig, auf sich selbst zu achten. Sonst wird man wie die Menschen auf dem Boot …

K
Sie hat weder Anfang noch Ende und doch umspannt sie alles.

L
An dem kleinen Gebäude kann man drei übereinander liegende Messgeräte sehen. Das oberste Messgerät misst was?

Herausgeberin: Stadt Nürnberg, Gesundheitsamt – Kommunale Prävention · Kaiserstraße 8, 90403 Nürnberg

Quizfragen 2

M
Hier befinden sich zwei unterschiedlich große Steine. Um was handelt es sich bei ihnen?

N
Händewaschen beugt … vor.

O
Waren Sie schon einmal im Turm der …?

P
Hier kann man lernen, seinen Körper anders zu …

Q
Ähnlich wie das Tier, das den Merianinuferweg kennzeichnet, haben wir immer die Chance, uns …

R
Für welches Projekt arbeitet der Straßenkreuzer eng mit Vermieter*innen zusammen?

S
In den Boden des Platzes wurde ein Spruch eingelassen. Welches Fabelwesen wird darin aufgeführt?

T
Scharfrichter konnten durch ihre Arbeit viel über Anatomie lernen. Das führte dazu, dass viele von ihnen auch … praktizierten.

U
Die Zukunft öffnet ganz neue … Möglichkeiten.

V
Wenn man sich die Markierungen so ansieht, dann wird einem bewusst, dass der sicherste Platz bei einem Hochwasser weit … ist.

W
Trinken ist ein …

Herausgeberin: Stadt Nürnberg, Gesundheitsamt – Kommunale Prävention · Kaiserstraße 8, 90403 Nürnberg

Informationen zu den Stationen A - E

A

Nürnberg ist mit über 546 Tausend Menschen (Stand 2024), die zweitgrößte Stadt in Bayern. Bei dieser Größe ist es gut, dass es Online-Angebote gibt, die beim Zurechtfinden helfen.

Stadt Nürnberg
https://www.nuernberg.de/internet/stadtportal/index.html

Wegweiser Gesundheit in Nürnberg
www.wegweiser.nuernberg.de

B

Bitte Anfassen! Dieses maßstabgetreue Bronzerelief stellt eindrucksvoll die Nürnberger Altstadt dar. Ähnlich wie bei einem Lageplan sind verschiedene Orte beschriftet – auch in Braille. So können Personen mit Sehbehinderungen Nürnberg ertasten, neu erfahren und sich orientieren.

Blinden-Stadtmodelle
https://www.blinden-stadtmodelle.de/

Nürnbergs Angebotsdatenbank Inklusion
https://www.nuernberg.de/internet/aktionsplan_un_brk/nuernbergerinklusioninaktion.html

C

Wenn ein Herz aufhört zu schlagen, sollten Umstehende keine Zeit verlieren und mit einer Herzdruckmassage beginnen. Zur Unterstützung der Wiederbelebung kann eine zweite Person einen Defibrillator holen.

Gesundheitsamt
https://www.nuernberg.de/internet/gesundheit_nbg/

Defibrillatoren finden
https://nuernberg-schockt.de/aed-finden/#

Erste Hilfe leisten
https://assets.johanniter.de/JUH/Bundesgeschaeftsstelle/Dokumente/Erste_Hilfe/P210134_JUH_EH-Broschuere_A5_230531_Web.pdf

D

Die Ruine ist ein Überbleibsel des 50 Meter langen Kornspeichers, der 1480 für Notzeiten errichtet wurde. Am Anfang des 16. Jahrhunderts begann die Nutzung des Erdgeschosses als Parkhaus für die Pestkarren, mit denen die an der Pest Verstorbenen aus der Stadt transportiert wurden.

Peststadel
https://museenblog-nuernberg.de/2023/11/23/peststadel-in-nuernberg/

E

Es gibt unterschiedliche Arten von Büchern. Manche erzählen Geschichten, zeigen Bilder oder informieren zu verschiedenen Themen. Öffentliche Bücherschränke und Bibliotheken ermöglichen es, interessante Bücher zu finden und zu lesen, ohne sie kaufen zu müssen.

Stadtbibliothek Nürnberg
https://www.nuernberg.de/internet/stadtbibliothek/index.html

Herausgeberin: Stadt Nürnberg, Gesundheitsamt – Kommunale Prävention · Kaiserstraße 8, 90403 Nürnberg

Informationen zu den Stationen F - K

F

Die einen brauchen etwas mehr, die anderen etwas weniger Schlaf. Und wenn man zu wenig, schlecht oder gar nicht geschlafen hat, dann wirkt sich das auf Körper und Geist aus. Das zeigt sich z.B. anhand langsamerer Reaktionen und Gereiztheit.

Schlaf
https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/unser-koerper/schlaf

Das schlafende Nashorn
https://www.krakauer-haus.de/kh-test/index.php/schlafendes-nashorn/

G

Essen ist wichtig, aber sich tatsächlich gesund zu ernähren kann schwer sein. Dabei ist eine ausgewogene Ernährung nicht nur als Treibstoff für den Körper wichtig, sondern auch zur Vorbeugung von Erkrankungen.

Gesunde Ernährung
https://www.stmgp.bayern.de/vorsorge/gesund-leben/ernaehrung/

Ernährungsmythen
https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/ernaehrungsformen/ernaehrungsmythen-die-haeufigsten-mythen-im-wahrheitscheck/

H

Ab 1339 wurden Menschen aus Nürnberg und von außerhalb jahrhundertelang im Heilig-Geist-Spital medizinisch von Ärzten versorgt. Die Finanzierung des Spitals erfolgte hauptsächlich durch Stiftungen. Eine der bekanntesten Stiftungen war der „Goldene Trunk“ mit dem die Ausgabe von Wein und Bier an die kranken Armen finanziert wurde.

Heilig-Geist-Spital
https://www.heilig-geist-spital.de/historie/

J

Die psychische Gesundheit rückt häufig in den Hintergrund. Dabei hat das psychische Wohlbefinden enormen Einfluss auf die Lebensqualität und wirkt sich auch auf die körperliche Verfassung aus.

Narrenschiffbrunnen
https://de.wikipedia.org/wiki/Narrenschiffbrunnen_(N%C3%BCrnberg)

Wegweiser Psychische Gesundheit
https://www.nuernberg.de/internet/wegweiser_psychische_gesundheit/index.html

K

Sonnenuhren ermöglichen seit der Antike die präzise Messung der Tagesuhrzeit – und das ganz ohne Strom. Damit war sie von hoher Bedeutung für alltägliche Aufgaben. Außerdem konnten durch sie wichtige Erkenntnisse der Astronomie gewonnen werden.

Sonnenuhr an der Lorenzkirche
https://www.sonnenuhrenweg-nuernberg.de/index.php?category=stationen&page=16

Sonnenuhren
https://de.wikipedia.org/wiki/Sonnenuhr

Herausgeberin: Stadt Nürnberg, Gesundheitsamt – Kommunale Prävention · Kaiserstraße 8, 90403 Nürnberg

Informationen zu den Stationen L - P

L

Wer wissen will, wie das Wetter wird, schaut heutzutage schnell aufs Handy. Früher ging das nicht so einfach. Da waren Wetterhäuschen wie dieses hier sehr hilfreich. Denn wer will schon unvorbereitet im Starkregen stehen oder in der brütenden Hitze schwitzen?

Wetterhäuschen
https://quartiere-nuernberg.de/quartiere/quartier-lorenzer-platz/kurioses/wetterhaeuschen

Extremwetter in Nürnberg
https://www.nuernberg.de/internet/notfallvorsorge_katastrophenschutz/extremwetter.html

M

Das Erwachsene zwei bis drei Liter (35 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht) pro Tag trinken sollten, ist bekannt. Was viele nicht wissen: Im Verhältnis zum Körpergewicht benötigen Kinder mehr Wasser pro Tag als Erwachsene.

Trinkbrunnen in Nürnberg
https://www.nuernberg.de/internet/stadtportal/trinkwasserbrunnen.html

Gesund trinken
https://www.tk.de/techniker/gesundheit-foerdern/gesunde-ernaehrung/trinken-2000244

N

Daheim ist es ganz einfach: Wer zur Toilette muss, geht. Aber unterwegs kann das deutlich schwieriger sein. Vor allem, wenn man nicht weiß, wo die nächste öffentliche Toilette ist. Und manchmal möchte man sich auch einfach nur die Hände waschen, findet aber kein Waschbecken.

Öffentliche Toiletten in Nürnberg
https://www.nuernberg.de/internet/soer_nbg/oeffentlichetoiletten.html

Hygienetipps
https://www.infektionsschutz.de/hygienetipps/

O

Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten sind die bekanntesten Sinne. Aber die menschliche Wahrnehmung wird u.a. auch durch den Gleichgewichtssinn und Schmerzempfindungen geformt.

Turm
https://philoscience.de/turmdersinne/

Sinnesorgane
https://www.gesundheitsinformation.de/themengebiete/sinnesorgane.html

P

Bewegung wirkt sich positiv auf die körperliche und geistige Gesundheit aus. Dafür muss man nicht mal unbedingt Sport machen. Schon kleine regelmäßige Aktivitäten können das Wohlbefinden verbessern. Wenn man dabei Spaß hat, geht es sogar noch viel einfacher als man denkt, wie z.B. beim Parkour. Das kann man überall machen und dabei neue Fähigkeiten entdecken.

Gesund durch Bewegung
https://gesund.bund.de/gesund-durch-bewegung

Parkour-Anlage Westtorgraben
https://www.parkournbg.de/pk-park-neu

Herausgeberin: Stadt Nürnberg, Gesundheitsamt – Kommunale Prävention · Kaiserstraße 8, 90403 Nürnberg

Informationen zu den Stationen Q - T

Q

Maria Sibylla Merian ist eine weltberühmte Naturforscherin, Lehrerin und Künstlerin, die von 1668 bis 1682 in Nürnberg lebte. Aufgrund ihres Lebensthemas, welches sich um die Beobachtung von Insekten in ihrer natürlichen Lebensumgebung mit ihren speziellen Futter- und Nektarpflanzen drehte, ist sie auch als „Die erste Ökologin“ bekannt.

Merianin-Uferweg
https://merianin.de/home/merianin-uferweg/

Umwelt und Gesundheit in Nürnberg
https://www.nuernberg.de/internet/umweltreferat/

R

Die Gesundheit wird nicht nur durch Erreger, sondern u.a. auch insbesondere durch soziale und wirtschaftliche Faktoren beeinflusst. Bei Personen in prekären (=unsicheren) Lebenssituationen sind die Gesundheitsrisiken besonders hoch und der Zugang zu Gesundheitsinformationen und -versorgung schwierig.

Straßenkreuzer
https://www.strassenkreuzer.info/

Armut und Gesundheit
https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/herz-und-kreislauf/armut-und-gesundheit-wie-soziale-ungleichheit-krank-machen-kann/

Wegweiser Gesundheit in Nürnberg
www.wegweiser.nuernberg.de

S

Einer Sage nach verlor im Jahr 1437 ein stark alkoholisierter Dudelsackpfeifer auf dem Heimweg sein Bewusstsein. Da er für einen Pesttoten gehalten wurde, wurde er auf einen Pestkarren mit tatsächlichen Pesttoten geladen. Nachdem er wieder zu Bewusstsein kam, machte er durch das Spielen seines Dudelsacks auf sich aufmerksam und konnte so befreit werden.

Musik und Gesundheit
https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/entspannung/ist-musik-gesund/

Alkoholkonsum
https://gesund.bund.de/alkohol

T

Ca. 400 Jahren lang befanden sich im Henkerhaus die Dienstwohnungen des Scharfrichters und seiner Gehilfen. Der Beruf des Henkers wurde meist schlecht bezahlt und wurde zudem als unehrenhaft angesehen, da Henker Ehren-, Leibes- und Todesstrafen durchführten und Folterungen leiteten. Durch ihre Arbeit beschäftigten sie sich viel mit dem Körperinneren, was es ihnen ermöglichte, nebenberuflich als Heiler zu arbeiten.

Henkerhaus
https://www.henkerhaus-nuernberg.de/

Der Henker als Heiler
https://www.pta-forum.de/ausgabe-092012/der-henker-als-heiler/

Herausgeberin: Stadt Nürnberg, Gesundheitsamt – Kommunale Prävention · Kaiserstraße 8, 90403 Nürnberg

Informationen zu den Stationen U - W

U

Seit Jahren steigt die durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland immer weiter an. Dies ist insbesondere Fortschritten in den Bereichen Hygiene, Arbeitsbedingungen, Ernährung, medizinische Versorgung und Wohlstand zu verdanken.

Zukunftsmuseum
https://www.deutsches-museum.de/nuernberg

Lebenserwartung und Sterblichkeit
https://www.destatis.de/DE/Themen/Querschnitt/Demografischer-Wandel/Aspekte/demografie-lebenserwartung.html

V

Am 5. Februar 1909 stand hier das Wasser 2,50 Meter hoch. Das war die schwerste Hochwasserkatastrophe in der Nürnberger Geschichte.

Überschwemmungsgebiete und Hochwasserschutz in Nürnberg
https://www.nuernberg.de/internet/umweltamt/ueberschwemmungsgebiete.html

Handlungsempfehlungen bei Extremwetter
https://www.naturgefahrenportal.de/de/prevention_flood

W

Alle Menschen haben eine Vielzahl unterschiedlicher Bedürfnisse. Dabei kann zwischen individuellen und universellen Bedürfnissen unterschiedenen werden. Zu den universellen Bedürfnissen zählen Nahrung, Schlaf, Gesundheit und Sicherheit. Die Erfüllung dieser Bedürfnisse sind von besonderer Wichtigkeit im alltäglichen Leben.

Grundbedürfnisse
https://de.wikipedia.org/wiki/Grundbed%C3%BCrfnis

Herausgeberin: Stadt Nürnberg, Gesundheitsamt – Kommunale Prävention · Kaiserstraße 8, 90403 Nürnberg