

GESUNDHEIT UND GESUNDHEITSSTÖRUNGEN

Die Gesundheit stellt die positive physische und psychische Verfassung eines Menschen dar. Sie drückt sich vor allem in Lebensenergie und Vitalität aus.

Die Gesundheitsstörungen sind physische und psychische Auswirkungen auf den Charakter nach einem plötzlich bedingten Einfluss. Diese Einflüsse können durch äußere Einwirkungen, Mangel, Psychosen, Pathogene oder Pharmazeutika entstehen.

1. Liste der Gesundheitsstörungen

Folgende Einflüsse haben entsprechende Folgen:

| Einfluss | Auslöser, Auswirkungen und Regenerierung |
|----------------|--|
| Amnesie | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Ursachen können ein Schlag auf den Kopf oder ein Traum sein. • Der Charakter erinnert sich an nichts mehr. Er erhält zwischendurch Flashbacks an Erinnerungen. • In solchen Fällen kann er einen TW auf INTEL machen, um sich an mehr zu erinnern. • Die Amnesie kann nach Stunden, Tagen oder erst nach Monaten wieder aufgelöst werden. |
| Amoralität | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Häufig durch Drogenkonsum. • Der Charakter leidet, meist W6 Std. lang, an einem asozialen Verhalten. • SKR + 3. • Der Wert regeneriert nach der Wirkung des Stoffes stündlich um je einen Punkt. |
| Angststörung | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Ein extremes Angsterlebnis oder Drogenkonsum. • MUT – 3. • Bestehende Phobie-PM + 3. • MUT regeneriert täglich und die PM-Werte stündlich um je einen Punkt. |
| Atemnot | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Schlag auf den Hals, Solarplexus o. ä. • Der Charakter ist meist 1 Min. lang bewegungs- und handlungsunfähig. • Der Charakter erleidet außerdem einen Schock. |
| Bauchschmerzen | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Schlechte Lebensmittel, Erreger o. a. • Der Charakter hat vorübergehend, meist W6 Std. lang, Schmerzen im Magen-Darm-Bereich. • – 2 LE und – 1 VIT. • LE und VIT regenerieren täglich um je einen Punkt (sofern es keine Infektion ist). |
| Blähungen | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Meistens bestimmte Lebensmittel. • Der Charakter muss eine gewisse Zeit, meist W6 Std. lang, immer mal wieder furzen. |
| Cholerik | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Cholerik ist ein PM, das der Charakter auch vorübergehend erleiden kann, z. B. durch besondere Erlebnisse, Drogen. • Der Charakter ist aggressiv und schnell gereizt. • + 3 im PM Cholerik. • Im Nahkampf verursacht der Charakter dadurch + W6 TP mehr. Und umso höher seine SKR ist, desto gewaltvoller sind seine Taten. • Sollte das PM durch äußere Einwirkungen entstanden sein, regeneriert das PM nach der Wirkungszeit stündlich um je einen Punkt. |
| Dehydrierung | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Starke Sonneneinwirkung, ungenügend getrunken, Drogen oder der Charakter leidet an Schwitzsucht. • Der Körper des Charakters trocknet aus. • – 1 LE und – 1 VIT. <ul style="list-style-type: none"> ◦ Die Abzüge in LE und VIT können je nach Schwere der Hitze erneut unterschiedlich schnell stattfinden. • Gegenmaßnahmen: Flüssigkeit aufnehmen; Hitze vermeiden. • Die Werte regenerieren täglich um je einen Punkt. |

| Einfluss | Auslöser, Auswirkungen und Regenerierung |
|---------------------|---|
| Depression | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Psychische Erkrankung, Pharmazeutika oder extrem bekümmertes Ereignis. • Der Charakter leidet, vorübergehend W6 Std. lang, an Depressionen. • Er leidet in der Zeit auch an Lethargie. • GL sinkt je Std. – 1. • WS sinkt – 1. • Sollte der Wert in GL dabei unter 7 sinken, wird der Charakter auch suizidal. • GL regeneriert täglich um einen Punkt. |
| Durchfall | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Schlechte Nahrung, Stress, Nervosität, Erreger. • Der Charakter leidet, meist W6 Std. lang, an Durchfall und muss je ¼ Std. auf Toilette. • Der Charakter erleidet dadurch zusätzlich Dehydrierung, also – 1 LE und – 1 VIT. • Gegenmaßnahmen: Vor allem nach der Dehydrierung Flüssigkeit aufnehmen. • Die Werte regenerieren täglich um je einen Punkt (sofern es keine Infektion ist). |
| Durst | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Der Charakter leidet unter Durst, weil er 12 Std. lang nichts getrunken hat. Auch Drogen können Grund dafür sein. • – 2 LE. • Wenn der Charakter wieder genügend getrunken hat, regeneriert LE stündlich um je einen Punkt. • Sollte Hitze dabei eine Rolle spielen, leidet der Charakter auch an Dehydrierung. |
| Erbrechen | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Einnahme schlechter Nahrung, Infektion, ein übererregendes Ereignis, ein Schlag in die Hoden o. a. • Der Charakter muss sich übergeben. • Personen die danebenstehen, müssen einen TW auf WS schaffen, sonst müssen sie sich auch übergeben. • Die Betroffenen erleiden – 1 LE und – 1 VIT. • Die Werte regenerieren täglich um je einen Punkt (sofern es keine Infektion ist). |
| Erfrierung | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Der Charakter ist starker Kälte ausgesetzt und leidet unter Erfrierung. • Leichte Erfrierung: – 1 LE und – 1 VIT. • Schwere Erfrierung: – 3 LE und – 1 VIT. • Siehe dazu auch unter „Hitze und Kälte“! • Die Werte regenerieren täglich um je einen Punkt. |
| Erschöpfung | <ul style="list-style-type: none"> • Spontane Erschöpfung: <ul style="list-style-type: none"> ○ Der Charakter war einer starken körperlichen Belastung ausgesetzt und ist darum 1 Min. lang erschöpft. ○ Er kann keine schweren Bewegungen mehr ausführen, also klettern, rennen, kämpfen u. ä. ○ Alle seine TW werden – 2 WM. ○ Er kann seine Erschöpfung allerdings überwinden, indem er etwas tut, muss dann aber einen TW auf WS schaffen. Misslingt der TW, wird er ohnmächtig. ○ Die WM sind nach der Minute regeneriert. • Erschöpfungssyndrom: Aufgrund von Drogen oder einer Erkrankung ist der Charakter W6 Std. lang erschöpft. <ul style="list-style-type: none"> ○ – 1 GL, – 1 LE, – 1 VIT und – 1 WS. ○ Alle TW werden – 2 WM. ○ Nach der Erschöpfung sind die WM sofort regeneriert, die Talentwerte regenerieren jedoch täglich um einen Punkt (sofern es keine Infektion ist). |
| Fieber | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Fieber ist eine Abwehrreaktion auf eine Infektion oder Vergiftung. • Leichtes Fieber: Der Charakter leidet W6 Std. lang an Fieber. Er verliert – 1 LE und – 1 VIT. Sollte er sich in der Zeit nicht schonen, erleidet er einmal erneut die Abzüge. • Schweres Fieber: Der Charakter leidet kontinuierlich an Fieber. Er verliert – 2 LE und – 2 VIT. Sollte er sich in der Zeit nicht schonen, erleidet er einmal erneut die Abzüge. • LE und VIT regenerieren täglich um je einen Punkt (sofern es keine Infektion ist). |
| Frigidität | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Pharmazeutika, Stress, traumatische Erfahrungen, Impotenz, Lethargie. • Die Lust an Liebe und Sex sinken und ein Orgasmus ist unwahrscheinlich. • Die Frigidität dauert meistens W6 Std. • Sollte der Charakter das PM Hypersexualität haben, sinkt dieses vorübergehend – 3. • Die PM-Veränderungen regenerieren nach der Wirkung stündlich um je einen Punkt. |
| Gehirnerschütterung | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Sturz oder Schlag auf den Kopf. • Alle TW werden einen Tag lang – 2 WM. • Danach regenerieren die WM stündlich um je einen Punkt. |
| Halluzinationen | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Meistens durch psychedelische Substanzen. • Leichte Halluzinationen: Der Charakter hört Stimmen und sieht zwischendurch Dinge, die nicht da sind. Mit einem TW auf WS kann er feststellen, ob das gerade Erlebte echt ist. • Schwere Halluzinationen: Der Charakter hört Stimmen, Klänge, erlebt Trugbilder, Umgebung und Farben verändern sich und er nimmt Reize auf der Haut wahr, die nicht echt sind. Er glaubt meistens daran, dass die Halluzinationen echt sind. |

| Einfluss | Auslöser, Auswirkungen und Regenerierung |
|-------------------------|---|
| Halsschmerzen | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Entzündung bzw. Erreger. • Der Charakter leidet, meist W6 Std. lang, an Halsschmerzen. • – 1 LE und – 1 VIT. • LE und VIT regenerieren täglich um je einen Punkt (sofern es keine Infektion ist). |
| Herzfehler | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Angeboren (PM) oder durch eine Vergiftung eine vorübergehende oder endgültige Gefährdung. • In übermäßig aufregenden und körperlich anstrengenden Momenten muss dem Charakter der TW auf GL gelingen, sonst erleidet er einen Infarkt und stirbt. • Nur noch eine „gute“ Erste Hilfe kann ihn noch retten. Und der Ersthelfer muss in EH mind. einen Wert von 15 haben. |
| Hitze | <ul style="list-style-type: none"> • Ist der Charakter zu starker Wärme oder Hitze ausgesetzt, kann er dadurch verschiedene Symptome erleiden: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Dehydrierung, Sonnenbrand, Sonnenstich oder Ohnmacht (siehe dort). ◦ Hitze hat weitere gesundheitliche Folgen; siehe unter Hitze und Kälte! |
| Hunger | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Zu lange nichts gegessen. Auch Drogen u. a. Pharmazeutika können Hunger auslösen. • Der Charakter hat 12 Std. lang nichts gegessen. • – 1 LE. • Wenn der Charakter wieder genügend gegessen hat, regeneriert LE stündlich um je einen Punkt. |
| Hyperaktivität | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Angeboren oder durch den Einfluss von Drogen o. a. Pharmazeutika. • Der Charakter ist, meist W6 Std. lang, übermäßig unruhig und leidet unter Bewegungs- und Rededrang. • TW auf Wissenstalente werden – 2 WM. • Nach der Hyperaktivität regenerieren die WM stündlich um je einen Punkt (nicht bei dauerhafter Hyperaktivität). |
| Hyperhidrose | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Wärme und starke Luftfeuchtigkeit oder durch den Einfluss von Drogen oder anderen Pharmazeutika oder es ist angeboren (PM). • Der Charakter schwitzt, meist W6 Std. lang, übermäßig viel und sondert darum auch einen negativen Körpergeruch aus. • Der Charakter muss immer wieder genügend trinken, sonst kann er eine leichte Dehydrierung erleiden. |
| Hypersexualität | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Angeeignetes Suchtverhalten (PM) oder durch den Einfluss von Drogen oder anderen Pharmazeutika. • + 3 im PM Hypersexualität. • Das PM Hypersexualität macht den Charakter sexsüchtig. Umso höher der PM-Wert ist, desto extremer wird der Charakter, bis hin zur sexuellen Übergriffigkeit. • Sofern der Wert durch äußere Umstände aufgetreten ist, regeneriert das PM danach stündlich um je einen Punkt. |
| Immunschwäche | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Aufgrund einer fehlerhaften Bluttransfusion oder einer vergangenen oder derzeitigen Erkrankung leidet der Charakter an einer Immunschwäche. • Er erhält bei der Ermittlung von Pathogenen zusätzlich – 2 WM auf den TW auf VIT. |
| Juckreiz | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Durch Kontakt mit einem toxischen Organismus oder durch einen Erreger, z. B. durch Krätze oder durch Drogen. • Der Charakter leidet, meist W6 Std. lang, unter einem Juckreiz. Entsprechende Körperpartien haben Pusteln oder sind angeschwollen. • Leichter Juckreiz: – 1 LE und – 1 VIT. • Schwere Juckreiz: – 2 LE und – 1 VIT. • LE und VIT regenerieren täglich um je einen Punkt (sofern es keine Infektion ist). |
| Kopfschmerzen | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Durch einen Schlag auf den Kopf, durch mangelnde Flüssigkeit im Körper, durch einen Erreger oder durch Drogen oder anderen Pharmazeutika. • Der Charakter leidet, meist W6 Std. lang, an Kopfschmerzen. • – 2 LE und – 1 VIT. • Außerdem werden alle TW – 2 WM. • LE und VIT regenerieren täglich und die WM regenerieren sich nach den Kopfschmerzen stündlich um je einen Punkt (sofern es keine Infektion ist). |
| Koma | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Extremer Drogenmissbrauch, durch die Einnahme bestimmter Gifte, durch einen extremen Stromschlag oder weil die VIT des Charakters auf 0 gesunken ist. • Nur durch eine medizinische Hilfe in einem Krankenhaus kann der Charakter gerettet werden, wenn dem Arzt der TW auf MED gelingt. Hierfür sind technische Geräte nötig, die in der postapokalyptischen Zeit kaum funktionieren. |
| Konzentrations-schwäche | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Durch Drogen oder andere Pharmazeutika oder durch einen Erreger oder weil die WS unter 10 gesunken ist. • Der Charakter leidet, meist W6 Std. lang, an Konzentrationsschwäche. • Alle Tätigkeiten, die situativ Konzentration benötigen, werden – 2 WM. • Nach der Konzentrationsschwäche, regenerieren die WM je Std. um einen Punkt (sofern es keine Infektion ist oder so lange der WS-Wert noch unter 10 liegt). |

| Einfluss | Auslöser, Auswirkungen und Regenerierung |
|-------------|---|
| Krämpfe | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Durch mangelhafte Ernährung, durch einen Erreger oder durch den Einfluss von Drogen oder anderen Pharmazeutika oder durch Genuss eines toxischen Organismus. • Der Charakter erleidet, meist W6 Std. lang, in bestimmten Körperregionen krampfartige Schmerzen. • – 3 LE und – 1 VIT und in der ersten Aktion einen Schock. • LE und VIT regenerieren täglich um je einen Punkt (sofern es keine Infektion ist). |
| Lähmung | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Durch Kontakt mit einem toxischen Organismus, durch Drogen oder anderen Pharmazeutika oder durch einen Unfall. • Lokale Lähmung: Eine bestimmte Körperpartie ist W6 x ¼ Std. lang gelähmt und nicht mehr einsatzfähig. <ul style="list-style-type: none"> ○ Betrifft das den Schädel, wird der Betroffene ohnmächtig. ○ Betrifft das die linke Brusthälfte (Herz), muss der Betroffene sofort und W10 Min. lang jede Min. einen TW auf LE schaffen, sonst stirbt er an Herzversagen. ○ Betrifft das den Hals, erleidet er Atemnot. • Komplette Lähmung: Der Wert in REFL ist in den kritischen Bereich (unter 4) gesunken oder sinkt nun in den kritischen Bereich. Der Charakter ist komplett grob gelähmt und bewegungs- und handlungsunfähig. Er kann aber noch atmen, gehemmt reden u. ä. <ul style="list-style-type: none"> ○ Der Wert in REFL regeneriert nach der Lähmung je Std. um einen Punkt. |
| Lethargie | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Durch eine angeeignete Störung oder durch ein deprimierendes Ereignis oder durch den Einfluss von Drogen oder anderen Pharmazeutika. • Der Charakter ist, meist W6 Std. lang, antriebslos, unzufrieden, zurückhaltend und schwer zu motivieren, etwas zu tun. Er ist außerdem leicht gereizt. • Stündlich sinkt WS – 1. • Um sich selbst für eine Situation aus der Lethargie zu befreien, muss dem Charakter der TW auf WS gelingen. Will jemand anderes ihn aus der Lethargie befreien, muss dieser Person der TW auf CHAR gelingen. Dagegen wehrt sich der Betreffende allerdings mit einem automatischen Gegen-TW auf WS. |
| Logorrhö | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Durch eine angeeignete oder angeborene Störung (PM) oder durch die Wirkung von Drogen oder anderen Pharmazeutika. • Der Charakter leidet, meist W6 Std. lang, unter einem starken Mitteilungsbedürfnis und redet übermäßig viel. |
| Müdigkeit | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Mangelnder Schlaf oder Überanstrengung oder durch den Einfluss von Drogen oder anderen Pharmazeutika. • Leichte Müdigkeit: Der Charakter hatte einen gestörten Schlaf oder hat 16 Std. lang nicht geschlafen. <ul style="list-style-type: none"> ○ – 1 VIT und – 1 WS und – 1 WM auf alle TW. ○ Die Müdigkeit wird aufgehoben, wenn der Charakter mind. eine ¼ Std. schläft (Powernapping). ○ Ein Powernapping regeneriert nur einmal am Tag. ○ Danach sind die Werteverluste sofort regeneriert. • Starke Müdigkeit: Der Charakter hatte eine schlaflose Nacht oder 24 Std. lang nicht geschlafen. <ul style="list-style-type: none"> ○ Der Charakter erhält Konzentrationsschwäche, also alle TW werden – 2 WM. ○ – 2 VIT und – 2 WS und – 2 WM auf alle TW. ○ Durch ein Powernapping (¼ Std. Schlaf) regenerieren VIT und WS + 1. ○ Wenn der Charakter mind. 8 Std. schläft, sind Konzentrationsschwäche und Müdigkeit aufgehoben und VIT und WS, die durch die Müdigkeit entstanden sind, sind dann sofort regeneriert. • Sinkt WS unter den Wert 10 werden alle TW, bei denen man sich konzentriert – 2 WM. • Sinkt WS unter den Wert 7 oder unter den Wert 4, erhält der Charakter jeweils im PM Paranoia + 3. <ul style="list-style-type: none"> ○ Wenn der Charakter ausreichend geschlafen hat (8 Std.), sind auch die veränderten PM-Werte, die durch die Müdigkeit entstanden sind, sofort regeneriert. • Einige Spezies können länger ohne Schlaf auskommen. |
| Muskelkater | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Körperliche Belastung oder durch die Wirkung bestimmter Drogen. • W6 Std. lang leichte Schmerzen; – 1 LE. |
| Ohnmacht | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Drogen, Gifte oder ein psychisch negatives Ereignis. <ul style="list-style-type: none"> ○ Wenn LE in den kritischen Bereich (1 – 3) sinkt, wird der Charakter ohnmächtig, wenn ihm der automatische TW auf WS misslingt. ○ Wenn VIT in den kritischen Bereich (1 – 3) sinkt, wird der Charakter ohnmächtig. • Der Charakter bleibt W6 x ¼ Std. lang ohnmächtig. <ul style="list-style-type: none"> ○ Bestimmte Pharmazeutika können die Ohnmacht sofort beenden. |

| Einfluss | Auslöser, Auswirkungen und Regenerierung |
|-------------|---|
| Paranoia | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Persönlichkeitsstörung (PM) oder bestimmte Drogen oder weil die WS unter 7 oder unter 4 gesunken ist. • Die Wahrnehmung des Charakters ist verzerrt. Er bildet sich Gefahren, Probleme und Verschwörungen ein. Gelegentlich sieht oder hört er auch Dinge, die nicht real sind. • + 3 im PM Paranoia. • Sollte das PM durch äußere Einwirkungen entstanden sein, regeneriert das PM nach der Wirkungszeit stündlich um je einen Punkt. |
| Pech | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Pech tritt auf, wenn der Wert in GL unter 10 sinkt. • Der Charakter erlebt immer mal wieder negative Ereignisse. • Außerdem fühlt sich der Charakter leicht unglücklich. • In einem Kampf konzentrieren sich Gegner eher gegen ihn. • Sinkt der Wert in GL unter 7 leidet der Charakter auch unter Depressionen. • GL regeneriert täglich um einen Punkt, lässt sich aber auch durch Pharmazeutika behandeln. |
| PTBS | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Eine psychische Störung aufgrund eines furchtbaren Ereignisses. • Der Charakter erleidet dadurch unter Kopfschmerzen und Halluzinationen (und Tinnitus). • Die grausamen Erlebnisse werden in wiederkehrenden Impulsen in Erinnerung gerufen. Der SM würfelt mit dem W6 aus, in welcher Stunde der Charakter den ersten Trauma-Impuls erhält. Jeder Impuls hält W6 x ¼ Std. an. Danach ermittelt der SM mit dem W6, wie viele Impulse der Spieler insgesamt erhält. Bei einer 1 war dieser Impuls der einzige. Ansonsten würfelt der SM mit dem W6 wieder aus, nach wie vielen Std. der nächste Impuls stattfindet. Dies macht er nach jedem Impuls. • Während des Trauma-Impulses erleidet der Charakter – W4 VIT und – W4 WS und – 2 WM auf alle TW. • VIT und WS regenerieren täglich um je einen Punkt. |
| Schock | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Der Charakter erleidet einen Schock, wenn ein Fremdkörper den Körper angreift, z. B. ein Stich ins Fleisch, eine Verbrennung usw. • Der Charakter spürt den Schmerz und ist dadurch eine Sekunde, also eine Aktion lang außer Gefecht gesetzt. Er kann in der Zeit auch keine Parade ausführen. Er reagiert jedoch bei automatischen Parade-Reaktionen, meist bei Gegen-TW. • Der Charakter kann max. 2 Schocks in einer Kampfrunde erleiden. • Ein Schock verursacht auch immer – 1 VIT. |
| Schreck | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Der Charakter erleidet einen Schreck, wenn er ein furchterregendes Ereignis erlebt und sich dagegen nicht mit einem automatischen TW auf MUT wehren konnte. • – W4 MUT und – 1 VIT. • Außerdem entscheidet der W6: 1 – 4 = Der Charakter schreit und flüchtet vor dem Angstausröser, 5 = Der Charakter erstarrt vor Angst; 6 = Der Charakter wird ohnmächtig. • Der Schreck kann sich auch auf andere Personen auswirken und eine Panik auslösen. • MUT und VIT regenerieren täglich um je einen Punkt. |
| Schwindel | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Schlag auf den Kopf, mangelnde Ernährung, giftige Nahrung, Hitze bei hoher Luftfeuchtigkeit, durch Drogen oder anderen Pharmazeutika, durch Angststörungen. • Der Schwindel dauert meistens W6 Std. • – 2 WM auf alle visuellen und beweglichen Talente und auf Orientierung. • Nach dem Schwindel sind die WM sofort aufgehoben (sofern es keine Infektion ist). |
| Sonnenbrand | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Die Haut des Charakters wurde länger als einer ¼ Std. starker Sonnenstrahlung ausgesetzt. • Der Charakter leidet an geröteter und gespannter Haut, Bläschen, Juckreiz und Schmerzen. • – 2 LE und – 1 VIT. • Bleibt der Charakter weiter dem Sonnenlicht ausgesetzt, kann nach einer 1 Std. ein Sonnenstich entstehen. • Die Werte regenerieren täglich um je einen Punkt. • Gegen die Sonneneinwirkung hilft Schutzkleidung. |
| Sonnenstich | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Sind Kopf oder Nacken 1 Std. lang starker Sonnenstrahlung ausgesetzt, erleidet der Charakter einen Sonnenstich. Das verursacht: Schwere Erschöpfung, Kopfschmerzen und Schwindel. <ul style="list-style-type: none"> ○ – 1 GL, – 2 LE, – 1 VIT und – 1 WS. ○ Alle TW werden – 2 WM. ○ Außerdem entscheidet ein TW auf GL darüber, ob sich der Charakter erbricht. • Vor dem Sonnenstich wird der Charakter einen Sonnenbrand erlitten haben. |

| Einfluss | Auslöser, Auswirkungen und Regenerierung |
|-------------------|---|
| Übelkeit | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Durch Drogen oder Pharmazeutika, durch einen Erreger, durch die Aufnahme von falscher oder zu viel oder zu wenig Nahrung, durch einen Schlag auf den Kopf oder auch bei Reisefahrten. <ul style="list-style-type: none"> ◦ Bei Schiffsfahrten oder extremen Kutschfahrten wird dem Charakter übel, wenn der TW auf WS misslingt. • Dem Charakter ist, meist W6 Std. lang übel. • – 1 VIT. • VIT regeneriert täglich um je einen Punkt (sofern es keine Infektion ist). |
| Unempfindlichkeit | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Angeborene Störung oder Drogen oder anderen Pharmazeutika. • Der Charakter ist vorübergehend oder dauerhaft schmerzunempfindlich. • In einer Kampfrunde findet der 1. Schock nicht statt. • Gelegentlich erleidet der Charakter auch nur die ½ an LE-Abzügen. |
| Verwirrt | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Pharmazeutika oder Erkrankung. • Alle gedanklichen TW werden – 2 WM. • Die WM regenerieren meistens stündlich um je einen Punkt. |
| Wahn | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Der Charakter erleidet einen Wahn, wenn er einem verstörenden Erlebnis ausgesetzt war. • – 1 VIT und – W4 WS. • Sinkt die WS unter 10, erleidet er Konzentrationsschwäche und Lethargie. • Sinkt die WS unter 7, erleidet er Paranoia, die unter dem Wert 4 noch stärker wird. • WS regeneriert täglich um je einen Punkt. |
| Zahnschmerzen | <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser: Der Charakter hat einen kaputten Zahn. • Täglich muss ihm der TW auf VIT gelingen. Sobald der TW misslingt, bemerkt er die Zahnschmerzen, die – 2 LE und – 1 VIT verursachen. • Künftig muss weiterhin täglich der TW auf VIT gemacht werden. Misslingt der TW, treten die Schmerzen erneut auf. Gelingt der TW, hat der Charakter Zeit zum Regenerieren. • Wenn die LE wieder regeneriert ist, sind die Zahnschmerzen vorbei. • Wenn die LE aber irgendwann auf unter 7 sinkt, entwickelt sich eine Wurzelentzündung. Ab dann ist kein TW auf VIT mehr möglich. Nur noch eine zahnärztliche Wurzelbehandlung kann helfen. • Bevor es zu einer Wurzelbehandlung kommt, kann ein Zahnarzt Abhilfe schaffen. • LE und VIT regenerieren täglich um je einen Punkt. |

2. Möglichkeiten der Gesundung

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie ein Mensch gesund werden kann.

2.1 Natürliche Regeneration

- Die Regenerativen Talente regenerieren täglich um je einen Punkt.
 - Außer wenn Pharmazeutika nur eine vorübergehende Veränderung bewirkt haben; das ist in diesem Fällen dann extra beschrieben.
 - VIT- und WS-Abzüge, die durch Müdigkeit entstanden sind, regenerieren nach einem entsprechenden Schlaf schon stündlich um je einen Punkt.
- Sonstige Talente regenerieren je Std. um je einen Punkt.

2.2 Künstliche Regeneration

- Pharmazeutika können Talente regenerieren und auch aufputschen. Sie haben aber häufig Neben- oder Nachwirkungen und einige können süchtig machen.

2.3 Erholung

GL, VIT und WS können durch viele Situationen und Ereignisse sinken, wodurch die Gesundheit des Menschen schnell angeschlagen ist. Neben den eben genannten Regenerationen gibt es für diese Talente verschiedene Formen der Regeneration und des Ansteigens.

- **Powernapping:** Eine ¼ Std. lang ein Nickerchen machen regeneriert + 1 VIT und + 1 WS und wirkt auch gegen Müdigkeit. Powernapping ist nur einmal am Tag möglich.
- **Wunderbares Ereignis:** Der Charakter erblickt oder erlebt etwas außergewöhnlich Schönes, z. B. einen außerordentlich schönen Anblick der Natur oder erlebt wunderschönen Sex oder eine fröhliche Zeit mit Freunden oder Familie. GL und VIT steigen + 1.
- **Rasten:** Ein unbeschwertes Essen an einem angenehmen Ort. Das kann ein Picknick sein oder eine Gaststube. Wichtig ist dabei, dass die Einnahme unbeschwert eingenommen wird, ohne Lärm und komplizierte Gespräche, evtl. mit Blick auf die Natur. Rasten regeneriert + 1 GL und + 1 VIT und ist nur einmal am Tag möglich. Außerdem wirkt es gegen Hunger.
- **Meditieren:** Ein konzentriertes Entspannen, bei denen sich der Charakter auf sich und seinen Körper besinnt. Die Meditation muss in Stille und Ruhe begangen werden und mind. eine ¼ Std. dauern. Am Ende der Zeit muss der TW auf WS gelingen, dann regeneriert VIT + 1. Meditation ist nur einmal am Tag möglich; auch wenn sie misslungen ist.
- **Wellness:** Der Charakter nimmt an einem Wellness-Angebot teil. Z. B. Sauna, Spa, Massage. Der Besuch muss mind. eine Stunde betragen und darf nicht problembehaftet sein; also auch keine problembelasteten Gespräche. Massageangebote müssen von Fachpersonal durchgeführt werden. Wellness ist einmal pro Woche möglich und steigert GL + 1 und VIT + 1.
- **Fasten:** Der Charakter entleert und entgiftet bewusst seinen Körper, indem er auf Speisen verzichtet und genügend Flüssigkeit zu sich nimmt. Die Fastenkur muss mehr als 24 Std. andauern. Zunächst wird der Charakter allerdings Hunger erleiden. Nach den 24 Std. muss ihm dann der TW auf WS gelingen. Wenn das gelingt, regenerieren die Abzüge durch Hunger, jeweils je Std. um einen Punkt und danach erhält der Charakter + 1 GL und + 1 VIT. Das eintägige Fasten ist einmal im Monat möglich. Es ist nicht möglich, wenn der Charakter bereits Hunger leidet.
- **Helfen:** Wenn der Charakter bewusst einem Menschen im Alltag hilft, z. B. hilft er einem Kollegen oder hält einer Person die Tür auf – und diese Person bedankt sich dafür, dann erhält der Charakter dadurch + 1 GL. Die Aufwertung durch Helfen ist nur einmal am Tag möglich.
- **Sport:** Führt der Charakter bewusst eine Stunde Sport, erhält er daraufhin + 1 GL, + 1 VIT und + 1 WS. Diese Aufwertung ist einmal in der Woche möglich.

Wichtig! Gegen Müdigkeit wirkt nur Powernapping oder ausreichender Schlaf.