

1 Przeporządkuj podane elementy odpowiednim kategoriom.

- Bewegung | Snacks | zu Fuß gehen | Stress | Training | Zigaretten rauchen | Sport treiben | Süßigkeiten | Alkohol konsumieren | Mineralwasser trinken | viel sitzen | regelmäßig essen | wenig Schlaf | Fast Food | Erholung | Jogging

gesund
ungesund

2 Przeczytaj wypowiedzi trzech osób na temat ich stylu życia i uzupełnij informacje w tabeli. Porównajcie w parach rozwiązanie. Sformułujcie rady, których udzielilibyście tym osobom.

	Problem	Tipp
Julia		
Vanessa		
Florian		

3 Co jest ważne dla zdrowia? Sformułuj zdania według wzoru. Wykorzystaj podane zwroty.

Beispiel: Wichtig ist, dass man gesund isst. Wenn man sich ungesund ernährt, wird man öfter krank.

Wichtiger als die Ernährung ist der Schlaf. Wer genug schläft, lebt länger.

Am wichtigsten ist, nicht zu rauchen und nicht zu viel Alkohol zu trinken, denn das Rauchen und der Alkohol schaden der Gesundheit am meisten.

- Wichtig ist, dass ...
- Wichtiger als ... ist ...
- Am wichtigsten ist (es), dass ...
- Vor allem sollte man auf ... achten.

4 Dobierz odpowiednie czasowniki do wyrażen 1-7. Jeden czasownik został podany dodatkowo.

- verlieren | beachten | gehen | bleiben | motivieren | fürchten | vermeiden | verzichten

- 1 fit _____
- 2 seinen eigenen Weg _____
- 3 auf Fleisch _____
- 4 Regeln _____
- 5 Konkurrenz _____
- 6 Stresssituationen _____
- 7 seine Lebenslust _____

5 ABI Przeczytaj tekst. Do każdego z akapitów 1-4 dobierz odpowiedni nagłówek A-F. Dwa nagłówki zostały podane dodatkowo.

- A Die Psyche beeinflusst die körperliche Gesundheit
- B Gesundes Essen ist nur selten lecker
- C Die Wahl des Lebensstils steht dir frei
- D Zu viel Bewegung kann auch schaden
- E Iss, was dir schmeckt, aber mit Vernunft!
- F Für jeden gibt es die richtige Sportart

1 Fit zu werden und fit zu bleiben ist nicht so schwer, wie man denkt. Warum fehlt dennoch so vielen Menschen die Motivation dazu? Vielleicht stellen sie sich das sehr kompliziert und unangenehm vor: kalte Duschen, anstrengendes Training oder rein vegetarisches Essen sind nicht für jeden. Am wichtigsten ist es, sich selbst zu einem gesunden Lebensstil motivieren zu können. Wie das geht? Ganz einfach: Man wählt seinen eigenen Weg. Dadurch verliert man nicht die Lebenslust.

2 Kaum etwas ist wichtiger als die Ernährung. Bedeutet das aber nicht, dass man essen soll, was nicht schmeckt? Ganz im Gegenteil! Wer von einem bunten Salatteller nicht satt wird, muss nicht auf Fleisch verzichten. Auch die Wahl der Küche ist frei: egal, ob französisch, italienisch oder exotisch – alles kann gesund sein, wenn man ein paar allgemeine Regeln beachtet. So sollte man täglich mehrere Sorten Obst und Gemüse essen, genug Wasser trinken sowie den Konsum von Zucker, Fett und Alkohol minimieren. Ansonsten kann jeder essen, was ihm schmeckt. Auf das richtige Maß kommt es an!

3 Genauso wichtig wie das Essen ist regelmäßige Bewegung. Fest steht, dass sich jeder mehrmals in der Woche mindestens eine Stunde intensiv bewegen sollte. Alles andere kann man aber auch hier nach eigenem Wunsch gestalten. Manche kommen gern ins Schwitzen, andere reizt es, zu gewinnen bzw. sich mit anderen zu messen, wieder andere fürchten jede Konkurrenz. Manche fühlen sich im Team wohl, andere trainieren lieber alleine. Es gibt viele Sportarten. Man muss nur die passende finden.

4 Zum Schluss kommen wir zum Zusammenhang von Körper und Geist. Die moderne Wissenschaft bestätigt eine alte Lebensweisheit, denn glückliche Menschen leben tatsächlich länger. Unsere Gesundheit und die Lebensdauer hängen von unserer allgemeinen (positiven oder negativen) Einstellung zum Leben ab. Wie eine positive Lebenseinstellung zu erreichen ist, lässt sich sicher nicht pauschal für alle klären. Aber ein paar allgemeine Tipps können auch hier hilfreich sein: Lachen Sie so oft wie möglich, auch über Ihre eigenen Fehler. Und bleiben Sie cool in Stresssituationen. Die sind nämlich nicht zu vermeiden.



Julia: Am besten wäre es, wenn mein Tag 48 Stunden hätte! Ich lebe ziemlich schnell: acht Stunden in der Firma, dann die Kinder vom Training oder aus der Schule abholen, kochen, aufräumen, den Kindern bei den Hausaufgaben helfen ... Wenn ich um Mitternacht ins Bett gehe, bin ich total schlapp. Ich träume davon, mal richtig Urlaub zu machen. Der letzte ist schon sehr lange her!



Vanessa: Dieses Jahr mache ich Abitur und dann möchte ich Architektur studieren. Ich bin total gestresst. Zuerst ein paar Stunden in der Schule, eine Menge Tests und Klausuren, dann Mappenkurs, einen Englisch- und auch einen Französischkurs, Klavierunterricht und zu Hause muss ich noch meine kleinen Geschwister betreuen. Dazu kommt der ewige Leistungsdruck: Alle erwarten, dass ich die Beste bin – sowohl in der Schule als auch zu Hause!

Florian: Ich weiß, ich sollte weniger Fett und Süßigkeiten essen, Sport treiben, mich regelmäßig ernähren usw. Aber dazu muss man Selbstdisziplin haben! Und ich liebe Fast Food. Von einem Salat würde ich nie satt werden. Mein Lieblingsessen sind Hamburger, Pommes frites, Pizza, Schokolade und Eis. Am liebsten esse ich vor der Glotze. Natürlich in reichlichen Mengen.