

Vital 100 – Große Gesundheitsumfrage: Leben Sie gesund?

1. Was passt nicht? Streichen Sie.

- spazieren gehen – schwimmen gehen – ins Kino gehen – ins Sportstudio gehen
- Rückenschmerzen haben – müde sein – Kopfschmerzen haben – Füße tun weh
- Joghurt – Obst – Gemüse – ~~Schokolade~~ – Fisch
- rauchen – wenig schlafen – lange spazieren gehen – lange stehen



2. Lesen Sie die Texte und unterstreichen Sie. Wer tut was für die Gesundheit?

Elena Beketova, 27 (Studentin)

Ich mache jeden Morgen Sport. Das brauche ich. Ich stehe jeden Tag um 7.00 Uhr auf und gehe eine Stunde ins Sportstudio. Dann dusche ich und frühstücke. Danach fahre ich mit dem Fahrrad in die Universität. Mittags mache ich eine Pause. Ich gehe in die Cafeteria, treffe Freunde und esse etwas. An zwei Nachmittagen habe ich frei. Dann gehe ich schwimmen. Sport ist gesund und tut gut.



Konstantinos Antoniadis, 53 (Kellner)

Meine Gesundheit? Ja, die ist mir sehr wichtig! Ich lebe in einem Dorf. Da gibt es viel Natur und die Luft ist noch gut. In der Stadt gibt es zu viele Autos. Ich fahre selbst viel Auto, aber im Sommer fahre ich auch gerne Fahrrad. Ich arbeite in einem Restaurant. Da muss man viel stehen und gehen. Oft tun mir dann am Abend die Füße weh und ich habe auch ein bisschen Rückenschmerzen. Dann gehe ich schwimmen und es geht mir wieder gut.



Sabine Köhler, 26 (Arzthelferin)

Ich bin Arzthelferin. Mein Beruf gefällt mir gut, aber am Abend bin ich oft sehr müde. Dann muss ich zu Hause noch putzen, waschen und kochen. Ich habe nämlich einen Sohn: Mike. Er geht schon in die Schule. Am Nachmittag macht er viel Sport. Er spielt gern Fußball. Am Abend hat er dann natürlich Hunger. Er soll kein Fast Food essen, also koche ich alles frisch. Das braucht Zeit, aber manchmal hilft mir Mike auch.



Jamila El-Said, 24 (Krankenschwester)

Lebe ich gesund? Ich denke nicht. Ich arbeite als Krankenschwester. Da muss man oft sehr früh aufstehen und vier Mal pro Monat auch die ganze Nacht arbeiten. Ich schlafe oft zu wenig und dann bekomme ich Kopfschmerzen. Früher habe ich geraucht, aber seit einem Jahr rauche ich nicht mehr. Das war am Anfang schwer, aber jetzt bin ich froh. Sport? Nein, ich mache keinen Sport. Das heißt, ich tanze sehr gerne. Ist das auch Sport? Beim Tanzen vergesse ich sogar meinen Stress in der Arbeit. Also ist Tanzen doch gesund, oder?

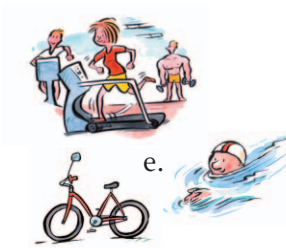
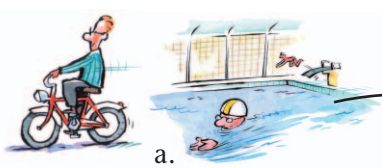


Stanka Antirova, 48 (Sekretärin)

Ja, meine Gesundheit ist mir wichtig. Früher war das nicht so. Früher habe ich oft Bier oder Wein getrunken. Jetzt trinke nur noch wenig Alkohol. Ich arbeite am Vormittag als Sekretärin, am Nachmittag gehe ich immer spazieren. Ich habe nämlich einen Hund – Fiffi. Er ist noch sehr jung und will immer viel spazieren gehen. Wir gehen oft in den Park. Dort kann er mit anderen Hunden spielen. Ich bin also jeden Tag draußen. Das tut mir gut. Ich glaube, ich lebe gesund.



3. Wer macht das? Ordnen Sie zu.



Elena Beketova

Konstantinos Antoniadis

Sabine Köhler

Mike

Jamila El-Said

Stanka Antirova

4. Ergänzen Sie.

- Elena Beketova _____, fährt _____ und geht schwimmen.
- Konstantinos Antoniadis _____ und _____.
- Sabine Köhler _____ abends für ihren Sohn Mike.
- Mike _____ gern _____.
- Jamila El-Said _____ gern. So vergisst sie den _____ in der Arbeit.
- Stanka Antirova hat einen _____ und geht oft _____.

5. Wer hat / hatte Gesundheitsprobleme? Ordnen Sie zu.

- | | | |
|-------------------------------|--|---|
| 1. Als Kellner | | a. raucht sie nicht mehr. Das war am Anfang schwer. |
| 2. Sabine Köhler | | b. viel Alkohol getrunken. Jetzt trinkt sie nur noch wenig und geht viel spazieren. |
| 3. Mike hat abends Hunger, | | c. schläft Jamila El-Said oft zu wenig. Sie bekommt leicht Kopfschmerzen. |
| 4. Als Krankenschwester | | d. ist am Abend oft müde. Dann muss sie aber noch putzen, kochen und aufräumen. |
| 5. Seit einem Jahr | | e. aber er soll kein Fast Food essen |
| 6. Früher hat Stanka Antirova | | f. muss Konstantinos Antoniadis viel stehen. Er hat Rückenschmerzen und seine Füße tun weh. |

1	2	3	4	5	6
f					

Lösungen

1. a. ins Kino gehen; b. müde sein; c. Schokolade; d. lange spazieren gehen

2. **Elena Beketova, 27** (Studentin)

Ich mache jeden Morgen Sport. Das brauche ich. Ich stehe jeden Tag um 7.00 Uhr auf und gehe eine Stunde ins Sportstudio. Dann dusche ich und frühstücke. Danach fahre ich mit dem Fahrrad in die Universität. Mittags mache ich eine Pause. Ich gehe in die Cafeteria, treffe Freunde und esse etwas. An zwei Nachmittagen habe ich frei. Dann gehe ich schwimmen. Sport ist gesund und tut gut.

Konstantinos Antoniadis, 53 (Kellner)

Meine Gesundheit? Ja, die ist mir sehr wichtig! Ich lebe in einem Dorf. Da gibt es viel Natur und die Luft ist noch gut. In der Stadt gibt es zu viele Autos. Ich fahre selbst viel Auto, aber im Sommer fahre ich auch gerne Fahrrad. Ich arbeite in einem Restaurant. Da muss man viel stehen und gehen. Oft tun mir dann am Abend die Füße weh und ich habe auch ein bisschen Rückenschmerzen. Dann gehe ich schwimmen und es geht mir wieder gut.

Sabine Köhler, 26 (Arzthelferin)

Ich bin Arzthelferin. Mein Beruf gefällt mir gut, aber am Abend bin ich oft sehr müde. Dann muss ich zu Hause noch putzen, waschen und kochen. Ich habe nämlich einen Sohn: Mike. Er geht schon in die Schule. Am Nachmittag macht er viel Sport. Er spielt gern Fußball. Am Abend hat er dann natürlich Hunger. Er soll kein Fast Food essen, also koche ich alles frisch. Das braucht Zeit, aber manchmal hilft mir Mike auch.

Jamila El-Said, 24 (Krankenschwester)

Lebe ich gesund? Ich denke nicht. Ich arbeite als Krankenschwester. Da muss man oft sehr früh aufstehen und vier Mal pro Monat auch die ganze Nacht arbeiten. Ich schlafe oft zu wenig und dann bekomme ich Kopfschmerzen. Früher habe ich geraucht, aber seit einem Jahr rauche ich nicht mehr. Das war am Anfang schwer, aber jetzt bin ich froh. Sport? Nein, ich mache keinen Sport. Das heißt, ich tanze sehr gerne. Ist das auch Sport? Beim Tanzen vergesse ich sogar meinen Stress in der Arbeit. Also ist Tanzen doch gesund, oder?

Stanka Antirova, 48 (Sekretärin)

Ja, meine Gesundheit ist mir wichtig. Früher war das nicht so. Früher habe ich oft Bier oder Wein getrunken. Jetzt trinke nur noch wenig Alkohol. Ich arbeite am Vormittag als Sekretärin, am Nachmittag gehe ich immer spazieren. Ich habe nämlich einen Hund – Fiffi. Er ist noch sehr jung und will immer viel spazieren gehen. Wir gehen oft in den Park. Dort kann er mit anderen Hunden spielen. Ich bin also jeden Tag draußen. Das tut mir gut. Ich glaube, ich lebe gesund.

3.

a.
 b.
 c.
 d.
 e.
 f.

Elena Beketova
 Konstantinos Antoniadis
 Sabine Köhler
 Mike
 Jamila El-Said
 Stanka Antirova

4. a. Elena Beketova *geht ins Sportstudio*, fährt *Fahrrad* und geht *schwimmen*.
 b. Konstantinos Antoniadis *fährt Fahrrad* und *geht schwimmen*.
 c. Sabine Köhler *kocht* abends für ihren Sohn Mike.
 d. Mike *spielt* gern *Fußball*.
 e. Jamila El-Said *tanzt* gern. So vergisst sie den *Stress* in der Arbeit.
 f. Stanka Antirova hat einen *Hund* und geht oft *spazieren*.

5.

1	2	3	4	5	6
f	d	e	c	a	b