

Установите соответствие между текстами А–Г и заголовками 1–8. Запишите свои ответы в таблицу. Используйте каждую цифру только один раз. В задании есть один лишний заголовок.

1. Zu viel Sitzen schadet der Gesundheit.
2. Gemeinsam Sport treiben — seelisch gesund sein.
3. Mit Gehen anfangen und die Gesundheit verbessern.
4. Was Studien über den Gesundheitszustand der Deutschen verraten.
5. Staatliche Unterstützung um die Bevölkerung zu motivieren.
6. Eine Hilfe für alle Smartphone-Besitzer.
7. Kann Sport uns schaden?
8. Wer bewegt sich mehr?

A. Bewegungsdrang ist typisch für junge Menschen. Kinder rennen begeistert durch die Gegend, Jugendliche treiben sich am liebsten auf Fußballplätzen und in Fitnesscentern herum. Denkt man. Doch das ist offenbar falsch, wie eine neue Studie nun zeigt. Mehr als 80 Prozent der deutschen Jugendlichen bewegen sich zu wenig. Vor allem zwischen dem 11. und 15. Lebensjahr steigt der Anteil der Jugendlichen, die sich zu wenig bewegen, drastisch. Das konnten Wissenschaftler der Universität Bielefeld in einer umfangreichen Studie nun nachweisen. Auch bei den Erwachsenen sieht es nicht besser aus.

B. Die Kampagne „Bewegung und Gesundheit“ des Bundesministeriums für Gesundheit will Menschen in Deutschland motivieren sich mehr zu bewegen. Zentrales Instrument der Kampagne ist der Schrittzähler. Bei vielen Veranstaltungen wird ein kostenloser Schrittzähler verteilt. Das Gerät ist klein und leicht. Es wird an der Kleidung befestigt und zählt so jede Bewegung. Der Schrittzähler ist ein hervorragendes Motivations-Instrument: auch eher unsportliche Menschen können damit ihre Erfolge sehen. Man sieht auf einen Blick, wie viele Schritte bereits gegangen wurden. Man freut sich und macht weiter.

C. Gehen ist die ursprünglichste und natürlichste Art der Fortbewegung. Weite Strecken zu Fuß zurückzulegen gehörte über Jahrtausende hinweg zum Alltag des Menschen. Mittlerweile ist das Zufußgehen aus der Mode gekommen. Zu Unrecht. Denn es ist die einfachste aller Fortbewegungen. Ein paar Schritte zu Fuß lassen sich im Alltag immer einbauen. Zum Beispiel: Die U-Bahn-Stationen in Berlin liegen im Durchschnitt 790 Meter weit auseinander. Wer mal eine Station später einsteigt, macht — bei einer Schrittlänge von 80 Zentimetern — ganz einfach 987 Schritte zusätzlich.

D. Sport ist Mord. Diesen Spruch hat schon jeder gehört. Faulheit und Trägheit hindern die Menschen sich regelmäßig körperlich zu betätigen. Doch Sport ist nicht nur Bewegung, die uns hilft gesund zu bleiben. Ein weiterer positiver Aspekt des Sporttreibens: Wer sich gemeinsam mit anderen oder in einem Verein sportlich betätigt, hat auch eher ein breites soziales Netzwerk, hat mehr Freunde. Man ist mit anderen zusammen, man empfindet Freude an gemeinsamer Tätigkeit, man hilft einander. Deshalb ist Sporttreiben Psychotherapie und gesundheitliche Vorsorge im besten Sinne.

E. Dass Bewegung die Gesundheit stärkt, ist offensichtlich bekannt. Es wird nur nicht danach gehandelt. Lediglich 13 Prozent der Bevölkerung halten sich körperlich fit und trainieren mindestens drei Mal in der Woche eine halbe Stunde lang. Die Mehrheit der Deutschen sitzt sich durchs Leben — vor dem Fernseher, am Computer, am Kaffeetisch. Frauen verbringen pro Tag etwa 6,7 Stunden und Männer 7,1 Stunden im Sitzen. Die Menschen sind zu Dauersitzern geworden. Es ist offensichtlich, dass so ein Verhalten nicht ohne gesundheitliche Konsequenzen bleiben kann. Die Menschen werden krank.

F. Laut internationalen Empfehlungen sollten sich Jugendliche täglich 60 Minuten so bewegen, dass der Pulsschlag erhöht ist und sie div Schwitzen kommen. Dabei zeigen sich laut diversen Studien deutliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Während 20 Prozent der Jungen über alle Altersgruppen hinweg sich ausreichend bewegen, trifft dies nur für 14 Prozent der Mädchen zu. Im europäischen Vergleich gehört Deutschland damit zu den Schlusslichtern. Auch beim Sport gibt es deutliche Geschlechtsunterschiede. Während immerhin 38 Prozent der 11- bis 15-jährigen Jungen mindestens vier Stunden in der Woche Sport treiben, sind es bei den Mädchen nur 25 Prozent.

G. Es gibt eine Vielzahl von Apps für Menschen, die anfangen Sport zu treiben, oder für Leistungssportler. Das Angebot reicht vom Schrittzähler bis zum mehrwöchigen Fitnesskurs. Neue

Sportarten lassen sich zuhause testen, bevor man den Weg in das Sportstudio findet. Der Ehrgeiz bei so manchem Hobbysportler wird geweckt, wenn er selbst sieht oder in sozialen Medien mitteilen kann, wie schnell die letzte Jogging-Runde war. Outdoor-Sport-Freunde haben an Apps eine riesige Auswahl. Sei es das Aufzeichnen der täglichen Rad- oder Jogging-Strecke, oder das Planen von Wandertouren in den Bergen. Das alles hilft durchzuhalten und dabei zu bleiben.

Текст	A	B	C	D	E	F	G
Заголо- вок							