

Bewegung und Gesundheit

Bewegung, Sport, Fitness, weitere Aktivitäten, die auf unsere Gesundheit und auf unseren Körper Einfluss nehmen. Um in Gang zu kommen, brauchen wir Motivation und Disziplin.

Lesen Sie zunächst einmal die Meinungen der sechs Personen.

**Laura Brause (25),
kaufmännische Angestellte**

Ⓐ Ich laufe jeden Morgen eine halbe Stunde! Das braucht mein Körper. Im Büro sitze ich den ganzen Tag vor dem Computer. Früher hatte ich oft Probleme mit starken Rückenschmerzen – heute bin ich den ganzen Tag fit. Zum Frühstück esse ich nur frisches Obst und Müsli, in der Firma dann meistens einen Joghurt oder einen Salat. Das normale Kantinenessen macht dick!



**Alexa Koller (35),
Geschäftsfrau**

Ⓑ Bei mir im Haus gibt es ein Sonnenstudio. Da gehe ich oft abends hin. Das ist gut für meine Haut. Für regelmäßigen Sport habe ich keine Zeit. Ich bin Geschäftsfrau und habe einen kleinen Gemüseladen. Ich muss jeden Tag zehn Stunden arbeiten und habe viel Stress. Deshalb rauche ich auch noch. Nächstes Jahr will ich damit aufhören. Vielleicht mache ich dann auch mehr Sport – Schwimmen oder so.



Eva Raguet (16), Schülerin

Ⓒ Ich bin im Volleyballverein. Das ist prima! Wir trainieren zweimal in der Woche und am Samstag spielen wir gegen andere Clubs. Volleyball ist super! In unserem Verein haben wir einen großen Fitnessraum, da bin ich auch einmal in der Woche.

**Sibylle Roth (58),
Frührentnerin**

Ⓓ Ich bin seit ein paar Jahren Vegetarierin. Früher war ich oft krank. Das hatte bestimmt mit meiner falschen Ernährung zu tun! Seit drei Jahren esse ich nur noch Biogemüse, Obst und Milchprodukte von einem Biobauern aus unserer Region. Jetzt bin ich wieder schlank und habe fast keine Probleme mehr mit meiner Gesundheit. Ich sage immer: Auf die gesunde Ernährung kommt es an! Bei mir in der Nähe gibt es eine tolle Sauna. Da gehe ich alle zwei Wochen mit Freunden von mir hin.



**Johannes Blass (45),
Ex-Möbelpacker**

Ⓔ Ich finde Sport super. Jeden Samstag sehe ich drei Stunden Sport im Fernsehen. Aktiv darf ich nichts machen, weil ich Probleme mit meinem kaputten Rücken habe. 15 Jahre Möbelpacker! „Berufskrankheit“, sagt der Arzt. Heute arbeite ich im Büro, aber durch das Sitzen habe ich zehn Kilo zugenommen. Mit dem Rauchen will ich aufhören, denn ich habe oft Husten und viele Erkältungen. Sonntags mache ich immer einen kurzen Spaziergang.



**Tom Koenig (25),
Verkäufer**

Ⓕ Fitness? Das ist das Wichtigste in meinem Leben! Mindestens dreimal die Woche: Mountainbikefahren, Joggen, Schwimmen, im Winter Skifahren usw. Gesund essen ist auch wichtig, aber ich esse gern gut und es macht mir Spaß, mit Freunden zusammen ein paar Bier zu trinken. Zu Hause rauche ich fast nicht mehr. Meine Freundin ist Nichtraucherin. Früher habe ich viel Squash gespielt, aber ich habe ein bisschen Probleme mit meinen Knien.

Bewegung und Gesundheit

Bewegung, Sport, Fitness, weitere Aktivitäten, die auf unsere Gesundheit und auf unseren Körper Einfluss nehmen. Um in Gang zu kommen, brauchen wir Motivation und Disziplin.

Wer von den sechs Personen hat das gesagt?

Wie ist Ihre Meinung zum Thema „Bewegung, Sport und Fitness“

1. Sport ist interessant. Aber nur im Fernsehen.
2. Gesund essen ist sehr wichtig.
3. Etwas Sport und gesunde Ernährung sind wichtig.
4. Sport? Keine Zeit!
5. Ich brauche viel Sport.
6. Sport, ja klar! Gesund leben, ja, aber ...