

Grammatik - (B2 Niveau)

Wundermittel „Bewegung“

Sport und Bewegung sind gesund, sagt eine Volksweisheit. Ärzte ---1--- zunehmend Sport statt Pillen gegen sogenannte Wohlstandskrankheiten. Die Forschung gibt beiden recht: Eine Vielzahl von medizinischen und psychologischen Studien belegen den positiven Effekt der Bewegung ---2--- Körper und Geist.

Nun ist vom »Wundermittel Bewegung« die Rede: Mit einem einzigen Mittel, rechtzeitig und regelmäßig angewandt, ---3--- sich Diabetes und Bluthochdruck bekämpfen oder Depressionen lindern. Bewegung beugt Gefäßkrankheiten, Krebs und Osteoporose vor und ---4--- die Konzentration und Kreativität. Und dieses Mittel kostet nichts: einfach rausgehen und rumlaufen.

Sport ist ein natürlicher Stimmungsaufheller. Im Gehirn wirkt er wie eine schwache Droge: Die als Glückshormone bekannten Stoffe Serotonin und Dopamin werden ausgeschüttet, Stress wird abgebaut und Angst gedämpft. Und einem Experiment des amerikanischen Anthropologen David Raichlen ---5--- genügt schon eine halbe Stunde Joggen, um die Konzentration von Endorphinen (weiteren Glückshormonen) im Blut zu erhöhen. Sport ---6--- auch das Gehirn fit, das weiß man. Nur warum das so ist, ---7--- rätseln die Wissenschaftler noch immer. Ein Grund ist wohl, dass das Gehirn stärker durchblutet wird, wenn wir uns körperlich betätigen.

So ---8--- mit mehr Sauerstoff und Energie versorgt, wir fühlen uns wacher und können uns zumindest vorübergehend besser konzentrieren.

Eine Umfrage des Forsa-Instituts ---9--- der DAK-Gesundheit, für die im Jahr 2013 100 Kinder- und Jugendärzte in ganz Deutschland befragt wurden, zeigt, dass sich der allgemeine Gesundheitszustand deutscher Kinder ---10--- in den vergangenen zehn Jahren verschlechtert habe. Die Gründe für diese Negativentwicklung sehen die Mediziner unter anderem in dem Mangel ---11--- Bewegung in der Freizeit. Zu weiteren genannten Gefahren für die Gesundheit der Kinder gehören eine zu intensive Mediennutzung und eine ungesunde Ernährung.

Sport und Bewegung ---12--- also gute und natürliche Präventionsmittel gegen Krankheiten.

Ob eine Arznei nutzt oder schadet, hängt von der Dosierung ab. So ist es auch beim Sport: Im rechten Maß hält Bewegung gesund und schützt vor Krankheiten. Wer es übertreibt, riskiert damit ---13--- sein Leben. ---14--- moderate Bewegungseinheiten das Herzinfarkttrisiko senken, kann zu intensives Training dem Herzen nachhaltig schaden.

Kreuze die richtige Antwort an!

<p>1.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ordnen - fordern - schreiben - verschreiben 	<p>2.</p> <ul style="list-style-type: none"> - für - um - zu - auf 	<p>3.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ließen - werden - lässt - würden
<p>4.</p> <ul style="list-style-type: none"> - steigt - erhöht - wächst - gewinnt 	<p>5.</p> <ul style="list-style-type: none"> - zufolge - nach - gegenüber - aufgrund 	<p>6.</p> <ul style="list-style-type: none"> - erregt - tut - macht - lässt
<p>7.</p> <ul style="list-style-type: none"> - darum - daran - davon - darüber 	<p>8.</p> <ul style="list-style-type: none"> - wird es - ist man - würde man - sei es 	<p>9.</p> <ul style="list-style-type: none"> - laut Vertrag - im Auftrag - zum Nachtrag - durch Befragung
<p>10.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ihrer Einschätzung nach - mit Absicht - gemäß den Ansprüchen - nach ihrer Nachfrage 	<p>11.</p> <ul style="list-style-type: none"> - von - der - an - um 	<p>12.</p> <ul style="list-style-type: none"> - hätten - seien - sollte - wird
<p>13.</p> <ul style="list-style-type: none"> - in aller Frühe - im Notfall - auf der Höhe - im schlimmsten Fall 	<p>14.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Als ob - Während - Obwohl - Solange 	

Lösung

Wundermittel „Bewegung“

Sport und Bewegung sind gesund, sagt eine Volksweisheit. Ärzte (1) verschreiben zunehmend Sport statt Pillen gegen sogenannte Wohlstandskrankheiten. Die Forschung gibt beiden recht: Eine Vielzahl von medizinischen und psychologischen Studien belegen den positiven Effekt der Bewegung (2) auf Körper und Geist.

Nun ist vom »Wundermittel Bewegung« die Rede: Mit einem einzigen Mittel, rechtzeitig und regelmäßig angewandt, (3) ließen sich Diabetes und Bluthochdruck bekämpfen oder Depressionen lindern. Bewegung beugt Gefäßkrankheiten, Krebs und Osteoporose vor und (4) erhöht die Konzentration und Kreativität. Und dieses Mittel kostet nichts: einfach rausgehen und rumlaufen.

Sport ist ein natürlicher Stimmungsaufheller. Im Gehirn wirkt er wie eine schwache Droge: Die als Glückshormone bekannten Stoffe Serotonin und Dopamin werden ausgeschüttet, Stress wird abgebaut und Angst gedämpft. Und einem Experiment des amerikanischen Anthropologen David Raichlen (5) zufolge genügt schon eine halbe Stunde Joggen, um die Konzentration von Endorphinen (weiteren Glückshormonen) im Blut zu erhöhen. Sport (6) macht auch das Gehirn fit, das weiß man. Nur warum das so ist, (7) darüber rätseln die Wissenschaftler noch immer. Ein Grund ist wohl, dass das Gehirn stärker durchblutet wird, wenn wir uns körperlich betätigen. So (8) wird es mit mehr Sauerstoff und Energie versorgt, wir fühlen uns wacher und können uns zumindest vorübergehend besser konzentrieren.

Eine Umfrage des Forsa-Instituts (9) im Auftrag der DAK-Gesundheit, für die im Jahr 2013 100 Kinder- und Jugendärzte in ganz Deutschland befragt wurden, zeigt, dass sich der allgemeine Gesundheitszustand deutscher Kinder (10) ihrer Einschätzung nach in den vergangenen zehn Jahren verschlechtert habe. Die Gründe für diese Negativentwicklung sehen die Mediziner unter anderem in dem Mangel (11) an Bewegung in der Freizeit. Zu weiteren genannten Gefahren für die Gesundheit der Kinder gehören eine zu intensive Mediennutzung und eine ungesunde Ernährung.

Sport und Bewegung (12) seien also gute und natürliche Präventionsmittel gegen Krankheiten.

Ob eine Arznei nutzt oder schadet, hängt von der Dosierung ab. So ist es auch beim Sport: Im rechten Maß hält Bewegung gesund und schützt vor Krankheiten. Wer es übertreibt, riskiert damit (13) im schlimmsten Fall sein Leben. (14) Während moderate Bewegungseinheiten das Herzinfarktisiko senken, kann zu intensives Training dem Herzen nachhaltig schaden.

(aus: „Zeit für die Schule“ - November 2014)