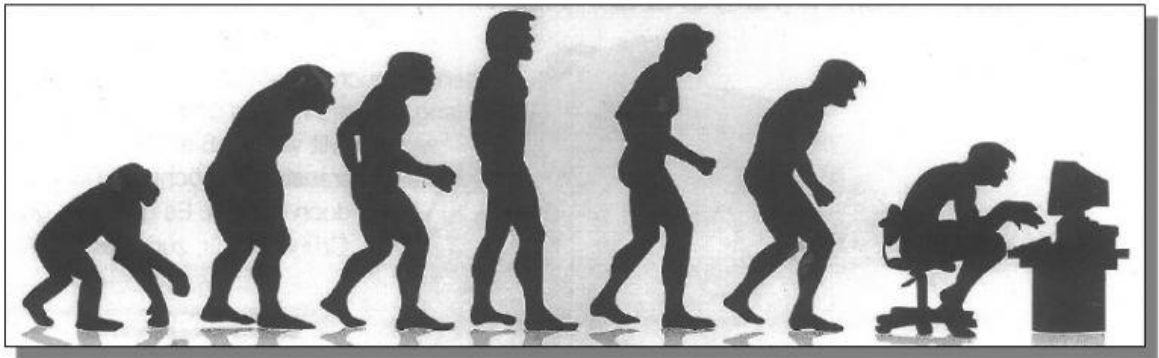




Wir altern nicht chronologisch sondern biologisch

1. Ergänzen Sie diesen Absatz mit der richtigen Präposition:

In den USA machen die Menschen Durchschnitt weniger 2.000 Schritte am Tag, in Europa sind es immerhin noch 8.000 und 12.000. Doch auch dieses Pensum reicht weitem nicht aus, unseren Körper, der genetisch noch immer in der Steinzeit verwurzelt ist, ausreichend Trainingsreizen zu versorgen.

2. Ergänzen Sie diesen Absatz mit der richtigen Form folgender Wörtern: (stützen / übergehen / beginnen / schwach / verlieren)

Ohne Bewegung der Alterungsprozess bereits Ende zwanzig. Ohne zielgerichtete Bewegung und Muskeltraining wir ab dem 30. Lebensjahr pro Jahrzehnt etwa 3 Kg Muskelmasse. Das alleine ist schon schlimm genug, denn die Muskulatur unseren Bewegungsapparat. Je das Muskelgebäude, desto anfälliger ist unser Skelettsystem für Verletzungen. Schlimmer noch ist jedoch, dass der Verlust der Muskulatur in ein Mehr an Fettsubstanz .

3. Verbinden Sie die Wörter mit deren Definitionen

Mediziner und Sportwissenschaftler sind sich bereits seit einigen Jahren einig: Wir altern nicht chronologisch, sondern biologisch. Wenn man die Körperfunktionen erhält, dann kann man den biologischen Alterungsprozess aufhalten. Dass wir den Alterungsprozess vorbehaltlos hinnehmen wie ein notwendiges Übel, ist in hohem Maße das Ergebnis von körperlichen Inaktivität. Tägliche körperliche Aktivität ist verbunden mit einem verringerten Risiko für Herz-Kreislauf-erkrankungen, Schlaganfall, Depressionen, Diabetes, Fettleibigkeit und – sie verlängert das Leben.

vorbehaltlos	<i>als etwas Unangenehmes betrachten</i>
der Schlaganfall	<i>für eine Weile daran hindern</i>
das Ergebnis	<i>ohne Einschränkung</i>
aufhalten	<i>eine plötzliche Störung der Durchblutung im Gehirn</i>
das Übel	<i>der Ertrag einer Bemühung</i>

4. Schreiben Sie die fehlenden Wörter, die Sie auf der Aufnahme (®) hören:

Zielgerichtete Bewegung ist ® eine nützliche Zugabe, um die Gesundheit zu verbessern. Sie ist vielmehr die notwendige ® , um das normale Funktionieren überhaupt erst zu ermöglichen. Gerade das dosierte und auf die individuellen Möglichkeiten angepasste Kraft- und Muskeltraining tut den Knochen gut und schützt im Alter besser vor Brüchen als Medikamente. Krafttraining ist eine der besten Möglichkeiten die Knochendichte zu ® .

Die Anti-Aging Industrie setzt in Deutschland jährlich Milliarden um, doch bisher haben alle Pillen, Wässerchen und Frischzellenkuren versagt. Sicher, einen zeitlich ® optischen Effekt erreicht man mit diesen Instrumenten. Einen Effekt auf biologischer Ebene jedoch nicht. Es gibt nur einen ® , doch wer diesen genießen will, der muss sich anstrengen. Bewegung, vor allem Kraft- und Muskeltraining, vermag ® den Alterungsprozess aufzuhalten.