

Sie lesen in einer Zeitschrift einen Artikel über Gesundheit. Welche Sätze a bis h passen in die Lücken 1 bis 6? Zwei Sätze passen nicht.

Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und ihre Wirkung

Der Gesunde hat viele Wünsche, der Kranke nur einen. Eine gute Gesundheit bekommen die meisten als „Kapital“ mit auf den Weg. [... 0 ...] Während die einen ihre Gesundheit verschwenden, achten die anderen auf ihren Körper.

[... 1 ...] So meinen z. B. 85 % der Deutschen, sie müssten ihre Ernährung verbessern. Die Industrie fördert diese Auffassung mit Lebensmitteln, die mit dem Versprechen vermarktet werden, dass sie die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit verbessern. Mehr als ein Viertel der Deutschen schluckte im vergangenen Jahr mit großer Begeisterung Nahrungsergänzungsmittel oder Präparate, um die Vitamin- und Mineralstoffzufuhr zu erhöhen. Neueste Studien belegen jedoch, dass Vitamine oder Mineralstoffe in Form von Tabletten oder Pulvern meist völlig unnütz sind. [... 2 ...]

Einer der klassischen Gesundheitsratschläge besagt, dass Sport fit und gesund hält. Aber dabei wird leicht vergessen, dass zu viel Sport auch enorme Schäden verursachen kann, wie z. B. Herzbeschwerden oder Kreislaufstörungen. Um etwas für seine Gesundheit zu tun, sollte man daher lieber regelmäßig spazieren gehen, walken oder schwimmen, anstatt einmal in der Woche 20 km zu joggen.

[... 3 ...] Die anderen fasten regelmäßig, um so ihren Körper von innen zu reinigen. Entgegen der weit verbreiteten Meinung gilt es inzwischen als gesichert, dass längeres, unkontrolliertes Fasten die Gesundheit schädigt und praktisch keine wissenschaftlich erwiesenen Vorteile hat. Eine Aufnahme von weniger als 1.000 Kalorien pro Tag, wie es beim Fasten gegeben ist, lehnen zudem Ernährungswissenschaftler weltweit ab.

[... 4 ...] Dass das kleine Nickerchen im Büro Produktivität und Kreativität steigert, gilt schon lange als erwiesen. Nun bescheinigt eine neue US-Studie dem Mittagschlaf auch noch eine weitere physische Qualität: [... 5 ...] Denn schon wer 30 Minuten lang auf dem Schreibtisch döst, kann seinen Blutdruck senken bzw. ausgleichen.

Sieht man also genau hin, erkennt man, dass viele zusätzliche Maßnahmen wenig helfen. Stattdessen sollte man für eine ausgewogene Ernährung, genügend Schlaf, regelmäßige Bewegung und nicht zu viel Stress sorgen. [... 6 ...]

Lösung

Bsp. Aber jeder geht in seinem Leben sehr unterschiedlich mit diesem Kapital um.

- Damit unterstützt man seine Gesundheit am besten.
- Die einen treiben Sport, um gesund und schlank zu bleiben.
- Er baut nicht nur Stress ab – er normalisiert auch den Blutdruck.
- Experten empfehlen Folgendes, um gesund zu bleiben:
- Im Alter nimmt die Sorge um die Gesundheit dagegen noch zu.
- In Deutschland ist das Gesundheitsbewusstsein sehr stark ausgeprägt.
- In manchen Fällen können sie sogar schaden.
- Natürlich gibt es noch viele andere Mittel und Wege, sich seine Gesundheit zu erhalten.

0 _____
