

4. Was passt in den Text? Schreiben Sie das richtige Wort in den Text. Achtung! Es gibt ein Wort zu viel. (0) ist ein Beispiel für Sie.

für – im – mit – unter – über – vor – zu – zwischen

### Vitamine und Eisen machen Jugendliche fitter

Es stimmt tatsächlich: Vitamine und ausreichend Eisen machen junge Menschen fit. Unterschiedliche Wirkungen zeigen sich zwischen (0) Jungen und Mädchen.

Jugendliche sind körperlich fitter, wenn sie gut mit Vitaminen und Eisen versorgt sind. Das zeigt die sogenannte Helena-Studie. Wissenschaftler der Universität (21) spanischen Saragossa untersuchten das Blut von 12- bis 17-Jährigen und ließen sie Belastungstests machen. Das Ergebnis: Jungen

(22) einer ausreichend hohen Blutkonzentration an Eisen, Vitamin A und Vitamin C waren ausdauernder. Waren sie gut mit Eisen, Beta- Karotin, Vitamin A und E versorgt, zeigten sie bei den Tests mehr Muskelkraft. Bei Mädchen wirkten sich (23) allem hohe Werte von Beta-Karotin und Vitamin D positiv auf die körperliche Fitness aus.

Den Wissenschaftlern zufolge sorgt beispielsweise Eisen dafür, dass mehr Sauerstoff (24) den Muskeln transportiert wird. Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft (25) Ernährung brauchen Jugendliche etwa zwischen 10 und 15 Milligramm Eisen pro Tag. Durch Antioxidantien wie Vitamin C kann sich der Körper nach intensivem Training besser erholen. Vitamin D stärkt (26) anderem die Skelettmuskeln.

Quelle: [www.wiesbadener-kurier.de/ratgeber/gesundheit/meldungen/12474577.htm](http://www.wiesbadener-kurier.de/ratgeber/gesundheit/meldungen/12474577.htm)

5. In diesem Text gibt es in sieben Zeilen je ein Wort, das nicht in den Satz passt. Schreiben Sie dieses Wort in die Spalte rechts vom Text. In vier Zeilen gibt es aber kein falsches Wort. Sie müssen diese Zeilen mit einem R in der rechten Spalte markieren. (01) und (02) sind Beispiele für Sie.

Singen macht Kinder klüger und sozialer	
Das zeigt sich eine Studie des Soziologen Thomas Blank von der	<u>sich</u> (01)
Universität Bielefeld und des Pädagogen Karl Adamek von der Uni	R (02)
Münster. Dazu haben sie jede 500 Kindergartenkinder untersucht, wie die	(27)
beiden Forscher am Donnerstag mitteilten. Demnach wurden Kita-Kinder,*	(28)
die viel aus Spaß sangen haben, in ärztlichen Befunden zu 88 Prozent als	(29)
regelschulfähig beurteilt. Dagegen erreichten Kinder, die wenig gesungen	(30)
hatten, nur halb so oft – zu 44 Prozent – für diese Eignung. Die Studie	(31)
drehte sich allein um Singen aus Spaß ohne Leistungsdruck. „Wenn es sich	(32)
ein Kind im Singen ausdrücken kann, ist es ausgeglichener, angstfreier,	(33)
viel offener und aufnahmefähiger sein“, erklärt Blank. Eltern sollten daher	(34)
nicht vom Brummen, Trällern und Singen ihrer Kleinen genervt zu sein.	(35)
„Die Studie liefert überzeugende Belege dafür, dass spielerisches	(36)
Singen für die Entwicklung von Kindergartenkindern in allen	(37)
körperlichen, geistigen und sozialen Bereichen fördert“, betonte Blank.	

\* Kita-Kinder=Kindergartenkinder

Quelle: [www.yaez.de/Style/572-Singen-macht-Kinder-klueger-und-sozialer.html](http://www.yaez.de/Style/572-Singen-macht-Kinder-klueger-und-sozialer.html)