Leseverstehen – Teil 1

Modelltest 3

Lesen Sie zuerst die 10 Überschriften. Lesen Sie dann die fünf Texte und entscheiden Sie, welcher Text (1–5) am besten zu welcher Überschrift (a–j) passt. Markieren Sie Ihre Lösungen auf dem Antwortbogen bei Aufgabe 1–5.

[a] Immer mehr Kinder reagieren allergisch

[b] Bewegungsmangel macht Kinder krank

[c] Dicke Kinder bewegen sich nicht

[d] Gründe für Gesundheitsstörungen bei Jugendlichen

[e] Kinder lernen gesund essen

[f] Volkskrankheit Nr. 1: Allergie

[g] Wenn Kinder und Jugendliche falsch essen

[h] Einseitige Ernährung macht Kinder krank

[i] Unsere Jugend wird immer dicker

[j] Gesund genießen lernen

1 Jugend – die Sturm-und-Drang-Zeit des Menschen – ist die Zeit des Wandels und der Bewegung. Oder sollte es sein. Viele Jugendliche bewegen sich heute aber deutlich zu wenig und ihre körperliche Inaktivität führt zu immer größeren Problemen. Die jungen Leute sitzen viel zu lange: in der Schule, am Ausbildungsplatz oder zu Hause. Statt im Freien Sport zu treiben und dadurch Lungen und Muskulatur zu stärken, hängen sie stundenlang vor dem Fernseher, sehen einen Film nach dem anderen. Oder sie sitzen am Computer, surfen weltweit durch das Internet und bewegen einzig die Finger auf der Tastatur und die Augen über den Bildschirm. Die Folgen dieses Mangels an Bewegung zeigen sich bereits bei vielen Jugendlichen in Form von Fehlentwicklungen am Bewegungsapparat, Übergewicht, erhöhtem Blutdruck und einem kontrollbedürftigen Cholesterinspiegel – den typischen Zivilisationskrankheiten also, die später der Allgemeinheit recht teuer zu stehen kommen.

LIVEWORKSHEETS

2 Noch widersprechen sich die Studien zu Übergewicht bei Jugendlichen in Deutschland. Eine Studie weist für 1998 nur eine geringe Zunahme der Zahl der Übergewichtigen nach. Dagegen erklärte die Bundesministerin für Gesundheit, dass bereits jedes fünfte Kind und jeder dritte Jugendliche in Deutschland zu dick sei, sieben bis acht Prozent seien gar fettleibig. Fest stehen die Folgekosten für die Gesundheitsversorgung: mindestens 71 Milliarden Euro jährlich, was einem Drittel der gesamten Gesundheitskosten entspricht. Übergewicht stellt die häufigste ernährungsbedingte Gesundheitsstörung bei Jugendlichen dar. Als Gründe für den Anstieg der Zahl der übergewichtigen Jugendlichen werden die veränderten Lebensumstände angeführt: Übergewicht der Eltern, niedriges Geburtsgewicht, mütterliches Rauchen während der Schwangerschaft, kurze Stillzeiten und verschiedene biologische Ursachen. Auch könne ein Zusammenhang zwischen der sozialen Schicht, aus der das Kind kommt, und Übergewichtigkeit ausgemacht werden.

3 Der schnelle Hamburger an der Ecke nach der Schule, genügend Taschengeld für Süßigkeiten, das fehlende Mittagessen zu Hause haben zu einer Veränderung des Ernährungsverhaltens von Jugendlichen geführt. Gegessen wird auf die Schnelle und nebenbei: im Schnellrestaurant, vor dem Fernseher oder Computer. Die Folgen eines solchen Ernährungsverhaltens sind bereits zu erkennen. Lehrer stehen in den Klassen deutlich mehr übergewichtigen Kindern als noch vor zehn Jahren gegenüber. Aufgrund des Bewegungsmangels sind die Kinder motorisch unterentwickelt und lassen bereits Haltungsschäden erkennen. Oft führt die einseitige Ernährung zu einem Mangel an Eisen, an Calcium und Vitaminen, so dass die Kinder häufiger erkranken. Auch wird die Zunahme an Allergien, etwa Heuschnupfen oder Ekzemen, bei jungen Menschen als Folge einer falschen Ernährung und Lebensweise angesehen. Lehrer und Wissenschaftler schlagen darum Alarm und fordern Eltern dazu auf, strenger auf eine ausgewogene Ernährung ihrer Kinder zu achten.

4 Kinder sind für Allergien wie z. B. Heuschnupfen, Hautausschlag oder Asthma besonders empfänglich, denn ihr Immunsystem ist noch nicht ausgereift und ist damit angreifbarer für Allergieauslöser. Diese meist natürlichen Stoffe kommen mit dem Körper über die Atemwege, den Magen-Darm-Trakt und die Haut in Kontakt. Pollen, Haare und Speichel von Tieren oder Hausstaubmilben und Schimmelpilze finden den Weg über die Luft in die Lunge und können Allergien auslösen. Bestimmte Bestandteile von Nahrungsmitteln, Zusätze zu Nahrungsmitteln sowie Medikamente führen zu Hautausschlag, Durchfall oder Atemnot. Auch Metalle oder Chemikalien können zu allergischen Reaktionen der Haut führen. Heute treten diese Allergien immer häufiger bei jungen Menschen auf und bilden den Anfang einer Allergiker-Karriere, d. h. eine Allergieform folgt der nächsten. Wissenschaftler machen die ungesunde Ernährung sowie veränderte Lebensweisen und Umwelteinflüsse für das Anwachsen der Allergien bei Kindern verantwortlich.

5 Viele Kinder und Jugendliche bewegen sich zu wenig und ernähren sich falsch. Übergewicht und damit verbunden ein steigendes Risiko für Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie psychosoziale Probleme sind die alarmierenden Folgen. Aufklärung tut not, darum bietet das Gesundheitsministerium zurzeit viele Aktionen zur Ernährungsaufklärung an. Kinder sollen frühzeitig ihr Wissen über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit verbessern und lernen, dass Gesundheit und Genuss keine Gegensätze sind. Eine vielseitige Ernährung ist reich an Obst, Gemüse, Fisch, Getreide und fettarmen Produkten und senkt das Risiko für ernährungsbedingte Krankheiten deutlich. Das Gesundheitsministerium hofft, durch die Ernährungsinformation einen Wandel der Essgewohnheiten von Kindern herbeizuführen.

LIVEWORKSHEETS

Leseverstehen – Teil 2

Modelltest 3

Lesen Sie zuerst den Zeitungsartikel und lösen Sie dann die Aufgaben (6-10) zum Text.

Wenn es an der Tür geklingelt hat

Trickdiebe nutzen die Gutgläubigkeit ihrer Opfer schamlos aus

Es hat geklingelt, die Rentnerin Anna B. geht zur Wohnungstür und öffnet vorsichtig. „Haben Sie ein Glas Wasser für mein Kind?" fragt eine junge Frau, auf ihrem Arm trägt sie ein verschwitztes Kleinkind. Frau B. hat ein Herz für Kinder, sie zögert aber trotzdem, eine Fremde in die Wohnung zu lassen. „Warten Sie", sagt sie schließlich und geht in die Küche, um ein Glas Wasser zu holen. Am Abend stellt Anna B. fest, dass ihre Geldbörse fehlt.

Trickdiebe sind dreist und geschickt. Blitzschnell hatte die junge Frau, vielleicht auch gemeinsam mit anderen Mittätern, die Wohnung der alten Frau durchsucht, als Frau B. in der Küche ein Glas mit Wasser füllte. Meist werden gutgläubige ältere Menschen Opfer von Trickbetrügern. Die Liste ihrer Vorgehensweisen ist lang: Da ist der Telefon-Trick, ähnlich dem Wasser-Trick, bei dem eine fremde Person an der Haustür klingelt, sagt, man habe gerade einen Unfall gehabt und müsse dringend telefonieren. So wird an das Mitgefühl des Opfers appelliert und dessen Misstrauen abgebaut. Um Zeit zu haben, sich in der Wohnung nach Wertgegenständen umzusehen, bitten die Täter dann um einen Zettel zum Notieren oder etwas zu trinken.

Aber nicht nur ältere Menschen werden von Trickdieben heimgesucht, niemand ist vor ihnen sicher. Wenn plötzlich zwei Männer an der Haustür klingeln und sich als Polizisten ausgeben, wird ihnen oft ohne zu zögern Einlass gewährt. Die Herren strahlen Autorität aus und müssen doch ihre Aufgabe erfüllen, z. B. überprüfen, ob in dieser Wohnung Diebesgut von einem Einbruch in der Wohnung darüber gelagert wird oder etwa auch in die eigene Wohnung eingebrochen wurde. Die seriös wirkenden Täter stellen sich auch gern als Handwerker vor, die vom Vermieter geschickt wurden.

Eine weitere beliebte Masche ist der Zettel-Trick. Wiederum das Klingeln an der Haustür, zwei fremde Menschen stehen im Hausflur, einer der beiden bittet um einen Zettel und einen Stift, um dem Nachbarn eine Nachricht zu hinterlassen. Während das Opfer einen Zettel holt, lenkt einer der Täter weiterhin ab, indem er das Opfer in ein Gespräch verwickelt oder ein Geschenk für den Nachbarn präsentiert. Diese Zeit der Unaufmerksamkeit nutzt der Komplize und durchsucht blitzschnell die Wohnung nach Wertgegenständen.

Oft ist nicht der Verlust des Geldes, des Schmuckes oder anderer Habseligkeiten das Schlimmste für die Opfer. Am meisten betroffen sind sie davon, dass ihr Vertrauen missbraucht wurde. Sie sind verunsichert und haben Angst, wieder Opfer zu werden. Was Sie nun brauchen ist Betreuung, die ihnen ihre Ängste nimmt, Aufklärung über die Vorgehensweisen der Täter sowie Verhaltensregeln für die Zukunft. Hilfe finden sie dann bei den Opferschutzbeauftragten in den Polizeipräsidien, die sie an Organisationen wie den Weißen Ring verweisen.

LIVEWORKSHEETS

Lösen Sie die Aufgaben 6–10. Entscheiden Sie, welche Lösung (a, b oder c) richtig ist und markieren Sie Ihre Lösung auf dem Antwortbogen bei Aufgabe 6–10.

6 Frau B. bittet die junge Frau nicht in die Wohnung,
- [a] weil sie fremd ist.
- [b] weil sie kein Herz für Kinder hat.
- [c] weil sie ein Glas Wasser aus der Küche holt.

7 Ältere Menschen werden Opfer, weil
- [a] die Diebe geschickt vorgehen.
- [b] ihre Gutgläubigkeit ausgenutzt wird.
- [c] es viele Tricks gibt.

8 Trickdiebe
- [a] arbeiten oft auch als Handwerker.
- [b] suchen in der Wohnung nach Diebesgut.
- [c] sind manchmal als Polizisten verkleidet.

9 Bei der Zettel-Masche wird das Opfer durch ein Gespräch abgelenkt,
- [a] um eine Nachricht für den Nachbarn zu übergeben.
- [b] um dem Komplizen Zeit zu geben.
- [c] um zu erfahren, wo Wertgegenstände in der Wohnung sind.

10 Die Opfer sind oft am meisten betroffen darüber,
- [a] dass ihr Geld und Schmuck gestohlen wurde.
- [b] dass sich ein ähnlicher Vorfall wiederholt.
- [c] dass sie nicht mehr wissen, wem sie glauben können.

LIVEWORKSHEETS

Leseverstehen – Teil 3

Modelltest 3

Lesen Sie zuerst die zehn Situationen (11–20) und dann die zwölf Info-Texte (a–l). Welcher Info-Text passt zu welcher Situation? Sie können jeden Info-Text nur einmal verwenden. Markieren Sie Ihre Lösungen auf dem Antwortbogen bei Aufgabe 11–20. Manchmal gibt es keine Lösung. Markieren Sie dann x.

11 Eine junge Bekannte möchte nach Abitur und Studium im Bereich moderne Technik arbeiten.

12 Ein Bekannter möchte gern in China arbeiten.

13 Eine Bekannte sucht auf Messen Informationen zur Sprache und Geschichte Chinas.

14 Ein Bekannter möchte im Urlaub in den Alpen wandern.

15 Sie möchten mit anderen Walzer tanzen lernen.

16 Ein allein erziehender Vater will Urlaub auf einem Bauernhof machen.

17 Ein Bekannter möchte im Urlaub überflüssige Pfunde loswerden.

18 Eine Bekannte sucht für ihr Pferd eine Pferdepension.

19 Ein befreundetes Ehepaar möchte alles über chinesische Vasen wissen.

20 Sie suchen für Ihre Geburtstagparty gute Vortänzer und Vortänzerinnen.

a

Naturparadies Alpen
Der Frankfurter Reisefotograf Helmut Biesel führt uns in seinem neuesten Diavortrag zu den steinigen Abgründen der Alpen. Um uns die Bewohner dieses wilden Gebirges nahezubringen, hat er insgesamt 3000 Höhenmeter und 430 km zurückgelegt, wobei ihm fesselnde Fotos gelangen. Seine Route führte vom Naturparadies Murnauer Moos über die Gipfel der österreichischen und Schweizer Alpen und endet am Cappuccino am italienischen Comer See. Biesel benutzt in seinen Diavorträgen modernste Technik, Musik und O-Ton, auf zahlreichen Festivals hat er seine Zuschauer begeistert.
14.08., 19 Uhr, Q7-Halle

b

Wer Fragen zu Sprachberufen, Sprachprüfungen oder Kultur, Land und Leuten eines Landes hat, für den ist die Expolingua in Berlin, die Messe für Sprachen und Kulturen, ein unbedingtes Muss. In Ruhe kann man sich mit den vielen Angeboten der Aussteller bekannt machen. Von Afrika bis Ozeanien finden Sie dort Informationen zu Sprachkursen oder -reisen, zu Übersetzungsdienstleistungen, zu internationalen Austauschprogrammen für Schüler, Studenten und Berufstätige. Im Angebot sind ebenso Au-pair-Vermittlungen oder die neuesten Wörterbücher, fremdsprachige Literatur, Computersoftware und internationale Medien.

LIVEWORKSHEETS

c

Ponyhof zum Anfassen und Wohlfühlen
Wäre das nicht herrlich! Den Computer Computer sein lassen und raus aufs Land mit den Kindern. Zeigen Sie ihnen, wie Kühe gemolken werden, reiten Sie auf Pferden und Ponys durch eine herrliche Landschaft, radeln Sie durch den wilden Bayrischen Wald und genießen Sie Natur pur. Oder Sie packen den Rucksack und machen nach einer Wanderung über Stock und Stein ein wunderbares Picknick auf einer ruhigen Wiese. Ja, solch einen Geheimtipp für Liebhaber der Natur gibt es tatsächlich noch. Erleben Sie unseren Bauernhof – wir freuen uns auf Sie! Ponyhof Mare, info@ponyhof.de

d

Für ein „Schnupperstudium" an der Universität Hannover haben die Dozentinnen und Dozenten der einzelnen Fächer Veranstaltungen aus dem ganz normalen Lehrbetrieb ausgewählt. Schüler und Schülerinnen können daran ohne formale Voraussetzungen oder Anmeldung teilnehmen und sich einen Eindruck vom jeweiligen Studienfach und der Atmosphäre an der Uni, vom Hörsaal und Seminarraum verschaffen. Darüber hinaus bietet das Schnupperstudium eine wertvolle Gelegenheit, mit Studenten und Studentinnen ins Gespräch zu kommen.
Info unter 05 11-76 25 30

e

Tanzen lernen ganz einfach
Sie wollten Ihre Tanzkünste schon lange mal wieder auffrischen bzw. gerne verbessern, denn der letzte Tanzkurs liegt schon 20 Jahre zurück? Aber Sie finden einfach keine Zeit in die Tanzschule zu gehen? Ihnen kann geholfen werden! Mit unseren Tanz-DVDs haben Sie die Möglichkeit, zu Hause vor dem eigenen Fernseher entspannt und stressfrei zu proben. Sie selbst bestimmen Ihr Tempo und welche Tänze sie lernen wollen. Und wenn es mit einer Schrittfolge nicht gleich klappt, sehen Sie sich alle Details so oft an, bis Sie sie perfekt beherrschen.

f

Girls go Informatik - Uni Münster lädt zum Schnuppertag ein
Schüler fragen sich oft: „Wie funktioniert mein Computer?" oder „Wie entstehen Computeranimationen für Spielfilme wie Jurassic Park oder Findet Nemo?" Schülerinnen hingegen stellen selten solche Fragen. Die Gesellschaft für Informatik will der nach wie vor zaghaften Frauenpower in der Informatik abhelfen und lädt unter dem Motto „Girls go Informatik – der Link in deine Zukunft" junge Frauen zu einem Schnupper- und Infotag ein. In Zusammenarbeit mit der Universität Münster sollen Informationen rund um das Informatikstudium, Berufsbilder und Chancen präsentiert werden.

g

Das „Pferdeland" am Rande von Freimersheim im Pfälzischen bietet seinen „Mietern", was ihr Herz begehrt: Offenstallhaltung, qualifizierte Rundumbetreuung, helle große Boxen, 10 Hektar Weideland, Reithalle, Außenreitplatz. Kein Wunder, dass das „Pferdeland" für seine Anlage und sein Konzept einen Preis bekam. Artgerechter und gesünder können Pferde kaum untergebracht sein. Das wissen viele Pferdeliebhaber und so sind freie Stellplätze hier sehr beliebt und schnell besetzt. Informationen und Preise unter 0 63 47-9 24 21

LIVEWORKSHEETS

h

Wenn Ihre Geburtsparty zum Fünfzigsten unvergessen bleiben soll, bietet Ihnen die Tanzschule Meier einen ganz ungewöhnlichen und besonderen Service: Bereichern Sie Ihre privaten Feiern oder geschäftlichen Veranstaltungen durch einen Auftritt unserer Spitzentänzer, deren Repertoire von sämtlichen Standardtänzen wie etwa Walzer bis hin zu den lateinamerikanischen Tänzen reicht. Ob Tango oder Salsa, die Ausdruckskraft und Klasse unserer mehrfach preisgekrönten Tänzer wird Sie und Ihre Gäste auf jeden Fall begeistern.

Tanzschule Meier, Gartenstrasse 7, Briel

i

Chinas Kunst und Kultur

Berichte über die früheste Herstellung stammen aus der Sui- und der Tang-Dynastie, doch erst in der Song-Dynastie kam chinesisches Porzellan zu Weltruhm und wurde zum begehrten Exportartikel. Es entstanden elegante Gefäße wie Teetassen oder die berühmten Vasen mit Farbglasuren in Hellblau, Elfenbeintönen, Blassgrün oder Schwarz. In der Ming-Dynastie entstand das bekannteste chinesische Porzellan: das berühmte Blau-Weiße, in China als Ching Te Chen-Porzellan bekannt. Unser Referent Min-Hay Lijen führt Sie anhand von Dias in die faszinierende Welt der Porzellanverarbeitung ein. Mo. 23.7., 19–21 Uhr

j

Fastenwochenende:
Wohltat für Leib und Seele

In der schönen Berglandschaft des Bregenzerwalds, nur 30 km vom Bodensee entfernt, kann kostbare Urlaubszeit zum gesunden Abnehmen genutzt werden. Ein Widerspruch: Urlaub und Abnehmen? Keinesfalls! Erleben Sie ein Wochenendseminar der besonderen Art. Unter gleich gesinnten Gästen werden Sie fachmännisch durch die Saft-Fastenkur begleitet. Erfahren Sie den Weg zu neuer Lebensenergie und fahren Sie mit „gereinigter Seele" und einigen Pfunden weniger erholt nach Hause.

k

Wunderbare Alpen

Das piemontesische Hochgebirge gehört zu den einsamsten und ursprünglichsten Alpenregionen. Hier ist nichts von dem touristischen Trubel der Ostalpen zu spüren. Durch die wunderbare Landschaft führen zwei großartige Fernwanderwege. Die so genannte GTA ist eine lange, anspruchsvolle Tour für schon etwas erfahrene Wanderer. Sie durchqueren die gesamten piemontesischen Alpen von der Schweizer Grenze bis nach Ligurien. Eine einfachere, aber dennoch sehr reizvolle alpine Streckenwanderung können Sie auf den gut markierten Wegen im Maira-Tal unternehmen. Von kleineren Veranstaltern werden auch organisierte Gruppenreisen angeboten.

l

Schnell schlank: Miami zeigt's

In den letzten Jahren ist die so genannte „Miami-Diät" sehr populär geworden. Entwickelt von dem amerikanischen Herzspezialisten Dr. Agatson, macht sie ein Abnehmen ohne Kalorienzählen oder Festlegen von Portionsgrößen möglich. Schön und schlank sein wie ein Hollywood-Star in nur vier Wochen! In den ersten zwei Wochen, der strengen Phase, nimmt man keine Kohlenhydrate zu sich, dadurch verändert sich der Stoffwechsel und man nimmt stark ab. In der zweiten Phase dürfen wieder mehr Kohlehydrate, also Nudeln, Kartoffeln und Brot, gegessen werden. Und in der dritten Phase konzentriert man sich darauf, das Gewicht zu halten.

LIVEWORKSHEETS

Sprachbausteine – Teil 1

Modelltest 3

Lesen Sie den Text und entscheiden Sie, welches Wort (a, b oder c) in die Lücken passt. Markieren Sie Ihre Lösungen auf dem Antwortbogen bei Aufgabe 21–30.

Sehr geehrter Herr Steinmann,

nun bin ich schon seit zwei Wochen, __21__ ich nichts getan habe außer lesen, faulenzen und essen, hier auf Mallorca und erhole mich von den anstrengenden letzten Wochen vor meiner Prüfung. Ich möchte mich noch einmal ganz herzlich bei Ihnen für Ihre großartige Hilfe bei der Prüfungsvorbereitung bedanken. Ohne Sie __22__ ich es sicher nicht geschafft. Vielen Dank für alles!

Langsam muss ich auch __23__ denken, dass der Alltag bald wieder beginnt. Vor meiner Rückkehr graut mir __24__ schon ein wenig, __24__ freue ich mich auch. Ich habe einen Studienplatz in Berlin bekommen und ich will mich gleich nach meiner Ankunft in Deutschland um ein Zimmer kümmern. Aber Berlin ist so groß und so weit weg von zu Hause! Es heißt, man kann sehr einsam in __25__ Riesenstadt sein. Ich kenne noch niemanden dort und es fällt mir außerdem nicht sehr leicht, neue Kontakte zu knüpfen. Ich bekomme schon jetzt Herzklopfen und feuchte Hände, __26__ ich an den Herbst und den Semesterbeginn denke.
Da fällt mir ein, ich habe von Christopher erfahren, dass auch Sylvia in Berlin studieren wird. Das finde ich toll, denn wir haben uns im Kurs so gut verstanden, dass wir uns bestimmt gegenseitig eine große Hilfe __27__ .

So, es wird Zeit fürs Essen. Doch bevor ich __28__ verabschiede, möchte ich Ihnen schon einmal sagen, dass sich unser Kurs Anfang Oktober noch einmal treffen will. Wir würden uns natürlich alle sehr freuen, wenn Sie auch dabei __29__ , denn wir alle werden die wunderbare Zeit mit Ihnen im Kurs nicht vergessen. __30__ genauen Termin für das Treffen schreibe ich Ihnen aus Berlin.

Bis dahin herzliche Grüße von Ihrem dankbaren Schüler

Eric Stephenson

21
- [a] in denen
- [b] in deren
- [c] in den

22
- [a] würde
- [b] hätte
- [c] hatte

23
- [a] darauf
- [b] darüber
- [c] daran

24
- [a] einerseits … andererseits
- [b] sowohl … als auch
- [c] zwar … aber

25
- [a] solch einer
- [b] solch einem
- [c] solch

26
- [a] dass
- [b] wenn
- [c] als

27
- [a] werden sein
- [b] sein
- [c] sein werden

28
- [a] mir
- [b] mich
- [c] sich

29
- [a] sein würde
- [b] waren
- [c] wären

30
- [a] Der
- [b] Den
- [c] Das

LIVEWORKSHEETS

Sprachbausteine – Teil 2

Modelltest 3

Lesen Sie den folgenden Text und entscheiden Sie, welches Wort aus dem Kasten (a–o) in die Lücken 31–40 passt. Sie können jedes Wort im Kasten nur einmal verwenden. Nicht alle Wörter passen in den Text. Markieren Sie Ihre Lösungen auf dem Antwortbogen bei Aufgabe 31–40.

Der Kippel-Philipp
Neuer genialer Stuhl macht gesundes Sitzen zum Vergnügen

Wer kennt nicht die Geschichte vom Zappelphilipp, der auf dem Stuhl hin und her wippt, __31__ er nach hinten kippt und das Tischtuch mit allen Speisen und dem Geschirr herunterreißt? „Sitzen ist langweilig", dachte damals der Zappelphilipp und wurde für sein Zappeln ausgeschimpft. Niemand __32__ damals geglaubt, was wir heute definitiv wissen: Langes Sitzen macht krank, denn es ist anstrengend und führt oft zu Rückenproblemen.

Der normale Büro- oder Schulstuhl lädt zur Passivität ein. Lehnen und Polster stützen den Körper, der Rücken wird rund, die Rückenmuskulatur verkümmert. Es ist also ganz selbstverständlich, __33__ Arbeitsmediziner und Hersteller immer weiter nach neuen Stuhlformen forschen.
Ob Hockstuhl oder Sitzball, heute findet man in Büros schon die verschiedensten Sitzgeräte. Sie sehen __34__ alle lustig aus und sollen die Arbeit am Schreibtisch erträglicher machen, __35__ auch bei diesen Sitzmöbeln sitzt man relativ still und benutzt die Rückenmuskulatur nur wenig.

Das kann jetzt anders werden. „Die Bewegung fehlt ihnen einfach, __36__ wackeln alle Kinder so gern auf den Stühlen hin und her. Bewegung macht Spaß und lenkt von der Monotonie ab", überlegte die Designerin Simone Kielhorn und erfand kurzerhand den Kippelstuhl. Sie nahm einen Hocker, sägte die zwei vorderen Beine kürzer und drehte ihn dann zum Sitzen um 90°, __37__ kippelt der „Sitzer" auf den zwei seitlichen Stuhlbeinen und entlastet die Wirbelsäule. Ein einfaches und darum geniales Sitzgerät. Der Kippel-Philipp fördert die Balance und das wirkt sich auch positiv __38__ das Konzentrationsvermögen aus, denn der Gleichgewichtssinn mobilisiert die Gehirnaktivität.

Der Zappelphilipp war also gar nicht so dumm, __39__ wir immer dachten. Das Fazit des Kippel-Philipps: Viele Benutzer sitzen jetzt richtig am Schreibtisch – und dürfen nach Herzenslust hin und her wippen. Und von Rückenschmerzen keine Spur. __40__ hätte man wirklich schon früher kommen können.

[a] zwar	[b] auf	[c] bis	[d] damit	[e] darauf	[f] darum	[g] dass	
[h] darauf	[i] denn	[j] doch	[k] gern	[l] hätte	[m] so	[n] weil	[o] wie

LIVEWORKSHEETS