

Hören und Sprechen B1, Lektion 8 ‘‘Gesundheit - Ratschläge’’

Hören Sie noch einmal Track 63 und ergänzen Sie die fehlenden Wörter.

Herr Weill, aus welchem Grund rufen Sie uns heute an?

- Also, ich bin 34 Jahre alt und

Mein Arzt will mich behandeln, aber ich fühle mich wirklich noch zu jung dafür, dauernd Medikamente zu nehmen. Und ich habe gehört, dass man auch viel erreichen kann.

Was ist denn dabei wichtig?

- Also, erst einmal, hohen Blutdruck mit Medikamenten zu behandeln, wenn die Werte wirklich kritisch sind. Aber Sie haben recht: Auch eine gesunde Lebensweise kann helfen, den Blutdruck

Wie ernähren Sie sich denn?

- Hmm, relativ normal, aber eigentlich ganz gesund, denke ich. Ich achte darauf, , aber zu essen.

Alkohol trinke ich nur wenig. Und

- Treiben Sie Sport?
- Nein, leider nicht.
- Das sollten Sie ändern., mindestens viermal in der Woche Sport zu machen. Das ist gesund, hat keine Nebenwirkungen und verbessert die Stimmung.

Und Sport ist DAS Wundermittel

- Das habe ich auch schon gehört, aber

Nach der Arbeit bin ich oft müde und dann habe ich keine Lust auf Sport. Außerdem mag ich keine Fitness-Studios, und alleine im Park zu joggen macht mir auch keinen Spaß.

- Dann suchen Sie sich etwas anderes. Sie könnten z.B. einen Mannschaftssport, wenn Sie lieber unter Leuten sind. Oder einen Kampfsport. Oder Sie mit jemandem zum Schwimmen. Nach zwei bis drei Wochen werden Sie merken, wie viel besser Sie sich fühlen, und dann wird es auch viel einfacher,

- Vielleicht versuche ich es mal mit Ich mag Kung-Fu-Filme, daher könnte mir das schon gefallen.
 - Ja, dann wäre das vielleicht etwas für Sie. ruhig etwas Neues ausprobieren und dann vor allem darauf achten, Welche Sportart es dann am Ende ist, ist nicht so wichtig. Hauptsache, Sie und haben Spaß daran. Und messen Sie immer wieder Ihren Blutdruck. Dann werden Sie schon nach wenigen Wochen sehen, dass Ihre Werte besser werden.
- Ich gehe gleich mal ins Internet und suche mir eine Kampfsportschule. Jetzt bin ich gerade richtig motiviert. Vielen Dank für Ihren Rat!