

Florian Rötzer

## 10.000 Schritte sollt ihr tun

- 1 **Nach US-Wissenschaftlern schützt auch sportliche Aktivität in der Freizeit nicht vor chronischen Erkrankungen wie Diabetes, wenn man ansonsten vor allem sitzend lebt und arbeitet**
- \*1 [...] Dass die Menschen weltweit zu dick werden und dass dies zu einer ganzen Reihe von gesundheitlichen Problemen führen kann, die noch dazu die staatlichen Gesundheitssysteme belasten und zu manchen ästhetischen Zumutungen führen, ist bekannt und in aller Regel akzeptiert [...]. Als Grund gelten falsche Ernährung und ein inaktiver Lebensstil. Kommt beides zusammen, körperliche Trägheit, exzessiver Fernsehkonsum und das Schlemmen von Fett und Zucker, dann droht Übergewicht und schließlich Verfettung, aus denen wiederum das Risiko entsteht, an Diabetes zu erkranken, eine Fettleber zu bekommen, unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu leiden und vorzeitig zu sterben. Es heißt sogar, dass die Fettleibigen auch dümmer werden soll.
- \*2 Auch wenn es gelegentlich Einsprüche gegen die durch viele Studien belegte Annahme gibt, dass mangelnde Bewegung ein großes Problem ist und entsprechend durch Fitness-Anstrengungen bekämpft werden kann, so scheint zumindest durch eine neue Studie von Wissenschaftlern der University of Missouri bestätigt zu werden, dass ein vornehmlich sitzender Lebens- und Arbeitsstil nicht wirklich durch den gelegentlichen Gang ins Fitness-Studio oder mit anderen sportlichen Aktivitäten kompensiert werden kann [...]
- \*3 Für die Wissenschaftler der University of Missouri ist körperliche Untätigkeit der Hauptgrund für die Entwicklung chronischer Krankheiten wie Diabetes oder Fettleibigkeit. Nach den Centers for Disease Control and Prevention, ist ein Viertel der US-Bürger körperlich inaktiv, weil diese weniger als 5000 Schritte am Tag machen, und 75 Prozent halten sich nicht an die Empfehlungen, jede Woche 150 Minuten mäßige körperliche Aktivität und zweimal die Woche die Muskeln stärkende Übungen auszuführen. Wenn Menschen, so die Wissenschaftler, ihre körperliche Bewegung von hoch ( mehr als 10.000 Schritte am Tag) auf weniger als 5.000 reduzieren, dann könne man bereits physiologische Veränderungen beobachten, die mit Diabetes einhergehen. Und selbst eben dann, wenn sie regelmäßig trainieren, aber den Rest der Zeit sitzenden verbringen, sei das Risiko noch immer hoch.
- \*4 Die neue Vorschrift: Täglich mindestens 10.000 Schritte zu gehen und dabei die täglichen Routinen versuchen zu durchbrechen, um immer wieder mal Zeiten zu haben, in denen man geht und sich bewegt. Es kommen die üblichen Vorschläge: Treppen steigen, statt den Lift nehmen, einen Kollegen nicht anzurufen oder anzumailen, sondern über den Gang gehen [...]. Nur gut, dass es jetzt die Smartphones gibt, mit denen man gehend unterwegs sein kann und trotzdem "da" ist.

Quelle: telepolis 03.08.2011 (<http://www.heise.de/tp/blogs/3/150243>)

## Arbeitsaufträge zum Text "10.000 Schritte sollt ihr tun"

### Sekundarstufe I

1. Lies die Überschrift und den Vorspann. Lege das Textblatt zur Seite und schreibe in ein oder zwei Sätzen auf, worum es in dem Text geht.
2. Lies den Text durch. Ordne die folgenden Überschriften den einzelnen Absätzen zu (die Absätze sind mit einem Stern und einer Nummer markiert, z.B. \*1). Eine der vorgeschlagenen Überschrift passt nicht so gut und muss gestrichen werden.
  - a. Eine Studie aus den USA zeigt, dass auch gelegentliche sportliche Betätigung nicht ausreicht, um einen ungesunden Lebensstil zu auszugleichen.
  - b. Man sollte sich so viel wie möglich bewegen.
  - c. In den USA haben viele Menschen Diabetes.
  - d. Schlechte Ernährung in Kombination mit wenig Bewegung führt zu Übergewicht und zahlreichen weiteren Erkrankungen.
  - e. Wer viel sitzt, der hat auch dann ein hohes Risiko für Übergewicht und Diabetes, wenn er gelegentlich Sport treibt.
3. Was haben die Forscher der Universität Missouri Neues herausgefunden?
4. Dein Freund John-Henry verbringt mehr als 16 Stunden täglich im Sitzen (Schule, Schulweg im Bus, Hausaufgaben, XBox spielen, fernsehen). Schreibe ihm eine Mail, in der du ihm ein paar gute Tipps gibst, wie er sein Leben gesünder gestalten kann.
5. Was ist die Bedeutung von "Diabetes"?

### Sekundarstufe II

1. Lesen Sie den Text **einmal zügig** ganz durch. Markieren Sie schwer verständliche Stellen. Diskutieren Sie, warum diese Stellen schwer verständlich sind.
2. Was ist "Diabetes"?
3. Was haben die Forscher der Universität Missouri Neues herausgefunden?
4. Geben Sie den einzelnen vier Absätzen (durch Stern + Nummer markiert) jeweils eine zusammenfassende Überschrift.
5. Nehmen Sie auf Grundlage des Textes Stellung zu der folgenden These: "Eine neue Studie hat gezeigt, dass es nichts bringt, wenig Sport zu machen - also mache ich einfach gar keinen Sport." (evtl. kann es sinnvoll sein, die Links im Originaltext unter <http://www.heise.de/tp/blogs/3/150243> für weiterführende Informationen zu nutzen)
6. Was will der Autor mit dem letzten Satz ausdrücken?