

Kräftige Bewegung kann das Risiko schwerer Krankheiten senken - Beginner - DE

Health

German

Article

Eine neue Studie sagt, dass die Intensität von Bewegung wichtig ist, nicht nur die gesamte Zeit. Schon wenige Minuten kräftiger Aktivität pro Tag können das Risiko schwerer Krankheiten senken.

Die Studie zeigte Zusammenhänge zwischen intensiverer Bewegung und einem geringeren Risiko für Typ-2-Diabetes, Herzkrankheiten, Demenz und andere Probleme. Kräftige Aktivität bedeutet, stark zu atmen und nur ein paar Worte sagen zu können.

Die Forschenden nutzten Daten der UK Biobank von Menschen mit Fitness-Trackern und von anderen, die ihre Bewegung selbst angaben. Menschen mit mehr kräftiger Aktivität hatten ein geringeres Risiko, selbst wenn ihre gesamte Aktivität ähnlich war.

Experten sagen, dass keine extremen Trainings nötig sind. Schneller gehen, Treppen zügig steigen oder schwere Einkäufe tragen kann helfen. Wichtig ist, langsam zu beginnen und eine Routine aufzubauen, besonders bei gesundheitlichen Problemen.

Liste der Vokabeln

UK Biobank — nützliches Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel Eine neue —
nützliches Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel Studie sagt — nützliches
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel dass die — nützliches
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel Intensität von — nützliches
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel Bewegung wichtig — nützliches
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel nicht nur — nützliches
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel die gesamte — nützliches
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel Zeit. Schon — nützliches
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel wenige Minuten — nützliches
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel kräftiger Aktivität — nützliches
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel pro Tag — nützliches
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel können das — nützliches
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel Risiko schwerer — nützliches
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel Krankheiten senken. — nützliches
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel

Hörübung mit Lückentext

_____ , dass die Intensität von Bewegung wichtig ist, nicht nur die gesamte Zeit. Schon wenige Minuten kräftiger Aktivität pro Tag können das Risiko schwerer Krankheiten senken.

Die Studie zeigte Zusammenhänge zwischen intensiverer Bewegung und einem geringeren Risiko für Typ-2-Diabetes, Herzkrankheiten, Demenz und andere Probleme. Kräftige Aktivität bedeutet, stark zu atmen und nur ein paar Worte sagen zu können.

Die Forschenden nutzten Daten der UK Biobank von Menschen mit Fitness-Trackern und von anderen, die ihre Bewegung selbst angaben. Menschen mit mehr kräftiger Aktivität hatten ein geringeres Risiko, selbst wenn ihre gesamte Aktivität ähnlich war.

Experten sagen, dass keine extremen Trainings nötig sind. Schneller gehen, Treppen zügig steigen oder schwere Einkäufe tragen kann helfen. Wichtig ist, langsam zu beginnen und eine Routine aufzubauen, besonders bei gesundheitlichen Problemen.

Vokabelquiz zur Festigung

1. Was sagt die neue Studie, was außer der gesamten Trainingszeit wichtig ist?
2. Welche zwei Krankheiten hängen mit einem geringeren Risiko durch kräftige Bewegung zusammen?
3. Welche zwei einfachen Wege gibt es, kräftige Aktivität hinzuzufügen?

Diskussionsfragen

Klingen ein paar intensive Minuten Bewegung für dich leichter als lange Workouts?

Welche kräftige Aktivität könntest du deiner Woche hinzufügen?

Probiere diesen Artikel in anderen Sprachen und Schwierigkeitsstufen:

English (Beginner) , English (Intermediate) , Spanish (Beginner) , Spanish (Intermediate) , French (Beginner) , French (Intermediate) , Italian (Beginner) , Italian (Intermediate) , German (Intermediate)