

K11-9 健康杂志 ( 2 )

【本课重点】

练习讲解

【听说读写】【学生用书第 130 页练习 13】

【重点讲解】

Sibyl Roth (58),Frührentnerin

Ich bin seit ein paar Jahren Vegetarierin.

Früher war ich oft krank.

Das hatte bestimmt mit meiner falschen Ernährung zu tun!

Seit drei Jahren esse ich nur noch Biogemüse, Obst und Milchprodukte von einem Biobauern aus unserer Region.

Jetzt bin ich wieder schlank und habe fast keine Probleme mehr mit meiner Gesundheit.

Ich sage immer: Auf die gesunde Ernährung kommt es an!

Bei mir in der Nähe gibt es eine tolle Sauna. Da gehe ich alle zwei Wochen mit Freunden von mir hin.

Johannes Blas (45), Ex-Möbelpacker

Ich finde Sport super.

Jeden Samstag sehe ich drei Stunden Sport im Fernsehen.

Aktiv darf ich nichts machen, weil ich Probleme mit meinem kaputten Rücken habe.

15 Jahre Möbelpacker! „Berufskrankheit “ sagt der Arzt.

Heute arbeite ich im Büro, aber durch das Sitzen habe ich zehn Kilo zugenommen.

Mit dem Rauchen will ich aufhören, denn ich habe oft Husten und viele Erkältungen.

Sonntags mache ich immer einen kurzen Spaziergang.

Tom Koenig (25), Verkäufer

Fitness? Das ist das wichtigste in meinem Leben!

Mindestens dreimal die Woche: Mountainbikefahren, Joggen, Schwimmen, im Winter Skifahren usw.

Gesund essen ist auch wichtig, aber ich esse gern gut und es macht mir Spaß, mit Freunden zusammen ein paar Bier zu trinken.

Meine Freundin ist Nichtraucherin.

Früher habe ich viel Squash gespielt, aber ich habe ein bisschen Probleme mit meinen Knien.

**【重点回顾】**

下节课内容：

12 单元学习