

3L 1TJ

Prostor za nalepko z geslom

Nalogo rešujejo tekmovalci skupine D**Točkovnik**

	Del tekmovalne naloge	možne točke	dosežene točke	
A.	Bralno razumevanje - 1. naloga	10		
	2. naloga	8		
B.	Strukture – naloga dopolnjevanja	20		
C.	Strukture – slovnične naloge – 1. naloga	6		
	2. naloga	6		
	Skupno število točk	50		

A) Leseverstehen

Wer viel Sport treibt, verbrennt nicht unbedingt mehr Kalorien

Eine gute Nachricht für alle Sportmuffel? Falsch gedacht.

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Das ist manchmal ärgerlich – vor allem, wenn man's nicht ändern kann. Wissenschaftler der City University in New York haben jetzt herausgefunden: Der Körper gewöhnt sich an viel Bewegung. Mehr Sport führt deshalb nicht unbedingt zu einer schlanken Figur. Oder anders gesagt: Wer sich mehr bewegt, verbrennt nicht unbedingt mehr Kalorien.

Bevor jetzt aber der Eindruck entsteht, dass wissenschaftlich legitimiert ab sofort die Laufklamotten in den Schrank gepackt werden dürfen, bedarf es einer Erklärung.

Herman Pontzer, der Hauptautor der Studie, untersuchte die Hadza, eine Volksgruppe in Tansania. Die Menschen leben von der Natur, sie sind viel auf der Jagd, kurzum: Anders als der vor dem Bildschirm verhaftete Europäer bewegen sich die Hadza sehr viel.

„Das war eine Überraschung“

Doch erstaunlicherweise haben diese Menschen einen ähnlichen Energiebedarf wie Europäer und US-Amerikaner. „Das war eine Überraschung“, sagt Pontzer. Bislang waren Wissenschaftler davon ausgegangen, dass mehr körperliche Bewegung auch mehr Energie verbraucht.

In einer Studie mit 332 Probanden konnten Pontzer und sein Team den Verdacht erhärten, dass sich der Energiebedarf des Menschen bei viel Bewegung auf einem konstanten Plateau einstellt. Ergo: Leistungssportler müssen zwar mehr füttern als Leistungs-Dschungelcamp-Glotzer – aber eben nicht proportional zu ihrer physischen Leistung.

Die Ergebnisse der Studie, die am Donnerstag in der Fachzeitung *Current Biology* erschienen ist, veranlassen die Forscher zu einer These: Der Körper scheint sich an hohe Leistungen anzupassen. Der Stoffwechsel und die Muskulatur stellen sich womöglich auf die hohen Anforderungen ein.

Zusätzliche Diät

Herman Pontzer ist sich bewusst, dass seine Ergebnisse als ultimative Rechtfertigung für alle Sportmuffel verstanden werden könnten. Doch falsch gedacht: „Sport ist extrem wichtig für die Gesundheit. Das ist das Erste, was ich antworte, wenn jemand nach dieser Studie fragt. Unsere Ergebnisse ändern daran nichts“, gibt der Wissenschaftler zu bedenken.

Die Untersuchung könnte allerdings ein anderes Phänomen erklären. Wenn Menschen mit einem Work-Out-Programm starten, nehmen sie zunächst ab. Nach ein paar Monaten scheint der Gewichtsverlust trotz abendlicher Joggingrunde aufzuhören. Um das zu verhindern, reicht ein simpler Trick: Zusätzlich zum Sport ein bisschen weniger Schokolade und Pommes essen. „Unsere Arbeit zeigt, dass man ebenso eine Diät im Blick haben sollte“, sagt Pontzer.

Frankie Phillips, Sprecherin der britischen Diät-Organisation, sieht die Ergebnisse der Studie mit Sorge. „Wenn man sehr, sehr viel Sport macht, ist so eine Anpassung vielleicht möglich. Die meisten Menschen mit wenig Bewegung erreichten diesen Punkt aber nicht“, sagt Phillips. „Wir sollten sie nicht vom Sport abhalten, bevor sie überhaupt damit anfangen.“

Quelle: <http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/diaet-wer-viel-sport-treibt-verbrennt-nicht-unbedingt-mehr-kalorien-1.2841191>

1. Sind die Aussagen richtig (R) oder falsch (F)? Kreuze an.

10 Pkt./ _____

So trditve pravilne (R) ali ne (F)? Označi.

	R	F
1. Menschen regen sich gelegentlich darüber auf, dass ihre Gewohnheiten nur schwer veränderbar sind.		
2. Der Artikel ist eine gute Nachricht für Sportmuffel.		
3. Jeder, der viel Sport treibt, ist und bleibt bestimmt schlank.		
4. Hadza sind keine Europäer.		
5. Wissenschaftler waren verwundert, dass die Hadza einen vergleichbaren Bedarf an Energie haben wie zum Beispiel US-Amerikaner.		
6. Es ist notwendig, dass die Leistungssportler gemäß ihrer physischen Aktivität Essen zu sich nehmen.		
7. Es besteht die Möglichkeit, dass die Resultate der Studie missverstanden werden, worüber auch der Autor der Studie Bescheid weiß.		
8. Das Work-Out-Programm veranlasst am Anfang eine Gewichtsabnahme.		
9. Um die Gewichtsabnahme anzuspornen, raten die Wissenschaftler, völlig auf kalorienreiches Essen zu verzichten.		
10. Frankie Phillips, Sprecherin der britischen Diät-Organisation, behauptet, dass bei den meisten Menschen schon die Diät selbst genügt, um abzunehmen.		

2. Drücke das Unterstrichene mit anderen Worten aus.

8 Pkt./ ____

Podčrtano izrazi z drugimi besedami.

1. Wissenschaftler der City University in New York haben jetzt herausgefunden: ...

2. Wer sich mehr bewegt, verbrennt nicht unbedingt mehr Kalorien.

3. In einer Studie mit 332 Probanden konnten Pontzer und sein Team den Verdacht erhärten, dass sich der Energiebedarf des Menschen bei viel Bewegung auf einem konstanten Plateau einstellt.

4. Herman Pontzer, der Hauptautor der Studie, untersuchte die Hadza.

5. Bislang waren Wissenschaftler davon ausgegangen, dass mehr körperliche Bewegung auch mehr Energie verbraucht.

6. Die Ergebnisse der Studie, die am Donnerstag in der Fachzeitung *Current Biology* erschienen ist, veranlassen die Forscher zu einer These.

7. Der Körper scheint sich an hohe Leistungen anzupassen.

8. „Unsere Arbeit zeigt, dass man ebenso eine Diät im Blick haben sollte“, sagt Pontzer.

B) Strukturen – Lückentext

1. Setze die fehlenden Formen, Endungen und Wörter ein. Achte auch auf die korrekte Schreibung.

20 Pkt./ ____

Vstavi manjkajoče oblike, končnice in besede. Pazi na pravilen zapis.

Mythos _____ (1) Monats

Frühstück - gesund oder gefährlich?

Wer schon am Morgen isst, schadet seinem Körper, warnt _____ (2) britischer Wissenschaftler. Aber stimmt das?

Von Felix Hütten

Achtung, gefährlich: Frühstück! Wer schon am Morgen isst, schadet seinem Körper gleich viermal, schreibt der britische Autor Terence Kealey in sein ____ (3) neuen Buch „*Breakfast is a Dangerous Meal*“. Frühstück ist eine gefährliche Mahlzeit. Problem Nummer eins: Frühstück erhöhe die Kalorienzahl, ergo: Wer morgens schon futtert, wird früher fett.

Problem Nummer zwei: Frühstück verursache ____ (4) Laufe des Tages Hungerattacken. ____ (5) wiederum, Problem Nummer drei, lösten ____ (6) lange Sicht ein sogenannt ____ (7) Metabolisches Syndrom aus - ein Mix ____ (8) Bluthochdruck, erhöht ____ (9) Blutfetten und Übergewicht. Dies rühre vor allem daher, ____ (10), Problem Nummer vier, das Frühstück in der Regel süß und fettig ist. Das Frühstück sei also die wichtigste Mahlzeit am Tag - aber nur dann, ____ (11) man sie auslässt.

Zuckerbomben treiben den Blutzucker in ____ (12) Höhe

Jetzt ist es nun mal so, dass Ernährungstipps immer ____ (13) Vorsicht zu genießen sind, ____ (14) jeder Mensch is(s)t anders. Der Frühstückskritiker Terence Kealey zum Beispiel ist Brite und Diabetiker. ____ (15) muss kein Stoffwechselexperte sein, um ____ (16) ahnen: Bei Menschen mit einer Zuckerkrankheit sind die Dinge anders gelagert ____ (17) bei gesunden Menschen. Typ-2-Diabetiker müssen ____ (18) der Tat stark ____ (19) ihre Ernährung achten, betroffen sind in der Regel ältere Menschen, oft übergewichtig, oft vorbelastet ____ (20) Bluthochdruck und Herzleiden.

Quelle: <http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/mythos-des-monats-fruehstueck-gesund-oder-gefaehrlich-1.3390667>

C) Strukturen – Grammatische Aufgaben

1. Verbinde die Sätze mit sinnvollen Konjunktionen zu jeweils einem Satz. Schreibe den ganzen Satz auf und stelle die Satzteile und Sätze je nach Bedarf um. 6 Pkt./____

Poveži stavke s smiselnimi vezniki. Zapiši cel stavek in ga po potrebi preoblikuj.

1. Das Frühstück ist eine gefährliche Mahlzeit. Es erhöht die Kalorienzahl.

2. Ältere Menschen haben oft Bluthochdruck und Herzleiden. Es ist allgemein bekannt.

2. Bilde aus den gegebenen Wörtern das fehlende Substantiv, Verb oder Adjektiv.

Iz danih besed tvori manjkajoči samostalnik, glagol ali pridevnik. **6Pkt./ ____**

Der Mythos von den „fitten Dicken“

Schon lange streiten Wissenschaftler über die Frage, ob und wie gefährlich leichtes Übergewicht tatsächlich ist.

Eine aktuelle Studie kommt zu dem Schluss, dass „fette Dicke“ nicht (1/Gesundheit) _____ leben als „schlappe Schlanke“.

Die Wissenschaftler haben mehr als 7000 Erwachsene mit Infarkt oder anderen kardiovaskulären Krankheiten mit gesunden Probanden (2/Vergleich) _____.

Von Werner Bartens

Vermutlich gibt es nie eine eindeutige Antwort. Die (3/diskutieren) _____ ist längst ideologisch überfrachtet. Für die einen ist jedes Pfund zu viel ein Risikofaktor, der Infarkt, Schlaganfall und Verderben mit sich bringt. Für die anderen ist ein gemütliches Bäuchlein Ausweis für Gelassenheit und (4/genießen) _____, was nicht nur die Seele, sondern auch den Körper gesund erhält - und Molligen ein langes Leben beschert. Beide Seiten berufen sich auf einen Berg an Studien, die ihre Sicht zu belegen scheinen.

Während sich Kritiker der Schlankheitsdoktrin darauf berufen, dass Menschen schlicht länger leben und seltener krank werden, wenn sie etwas fülliger sind, kommen im *European Heart Journal* von dieser Woche jene zu Wort, die behaupten, dass Übergewicht gefährlich sei. Die (5/Popularität) _____ Behauptung von den „fitten Dicken“, die gesünder sind als „schlappe Schlanke“, wäre demnach ein Mythos. „Unsere Ergebnisse zeigen, dass übergewichtige Patienten alles tun sollten, um ein gesundes Gewicht zu erreichen - unabhängig von anderen Faktoren“, sagt Studienleiterin Camille Lassale vom University College London. „Auch wenn Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin normal sind, ist (6/Zusatz) _____ Gewicht ein Risikofaktor.“

Quelle: <http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/statistik-kampf-um-jedes-kilo-1.3629364>

