



**MODELO de pruebas de certificación**  
**Certificado de Nivel B2 – ALEMÁN**  
**Transcripción**  
**Mediación (MED)**

Escuelas Oficiales de Idiomas de Ceuta y Melilla

**TRANSCRIPCIÓN DE LA GRABACIÓN DE LA TAREA 1**

Thema: Sport und Gesundheit: *Sport macht gesund*

Motivationstipps von Dr. Heart

Wissen Sie, wie Sie Ihren Körper dazu bringen können, sein Herz-Kreislauf-System zu stärken, das Gedächtnis zu verbessern und sich sogar vor Krebs zu schützen?

Ganz einfach. Bewegen Sie sich mehr in Ihrem Alltag und treiben Sie ein wenig Sport.

Vor allen Dingen in den letzten Jahren hat die Forschung zunehmend erkannt, dass regelmäßige Bewegung für unseren Körper fast ein Allheilmittel darstellt.

Das gilt besonders für den Kreislauf. Wer regelmäßig Sport treibt, der senkt zum Beispiel das Risiko einer Herzerkrankung um mehr als ein Drittel.

Sport beugt über verschiedene Wege der Arteriosklerose, der Gefäßverkalkung vor; und sind einzelne Adern an unserem Herzen bereits verengt, dann regt Sport das Herz dazu an, die Engstellen mit neuen Blutgefäßen zu überbrücken. Das ist schon phänomenal. Sport bewirkt gewissermaßen die Ausbildung natürlicher Bypässe, was sonst nur in aufwändigen Operationen durch den Herzchirurgen gelingt.

Darüber hinaus stärkt Sport Muskeln und Bindegewebe und schon nach 20 Minuten Bewegung beginnen unsere Zellen, ihr Erbgut zu reparieren. Das wiederum verringert die Wahrscheinlichkeit, dass später Krebs entsteht.

Außerdem hält Sport Knochen und Gelenke jung. Wer ab dem 40. Lebensjahr regelmäßig Sport treibt, der braucht zum Beispiel später deutlich seltener Hüftgelenksimplantate.

Und wer in jungen Jahren durch Sport eine kräftige Muskulatur aufgebaut hat, der ist durch den dadurch erhöhten Energieverbrauch, den sogenannten Grundumsatz, im Laufe seines weiteren Lebens deutlich besser vor der Ausbildung von Wohlstandserkrankung wie zum Beispiel einen Diabetes mellitus geschützt.

Und das sind nur ein paar der zahllosen positiven Effekte, die die regelmäßige Bewegung auf unseren Körper hat. Wenn Sie also Ihren Körper jung und gesund halten wollen, dann werden Sie aktiv. Da müssen Sie jetzt nicht zum Marathonläufer werden. Die gängige Empfehlung lautet ja fünf Mal eine halbe Stunde Sport pro Woche, viel wichtiger ist aber, dass Sie überhaupt erstmal aktiv werden und dass Sie etwas finden, das Ihnen möglichst Spaß macht, denn sonst werden Sie es nicht lange durchhalten. Wenn Sie so ein richtiger Sportmuffel sind, dann probieren Sie mal Verschiedenes aus. Das kann eine Sportart sein wie Tennis oder Fußball, ein Ausdauersport wie Schwimmen, Radfahren oder Joggen. Und wenn Sie den Druck eines regelmäßigen Termins brauchen, dann gehen Sie mal ins Fitnessstudio und belegen Sie Kurse in Aerobic, Zumba oder Yoga.

Selbst regelmäßiges strammes Spazierengehen und Gartenarbeit bringt Ihren Körper in Form.

Und ganz wichtig: Überlegen Sie mal, an welchen Stellen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen können; beschließen Sie hier und heute, keine Rolltreppen und Fahrstühle mehr zu benutzen, benutzen Sie, wann immer es irgendwie geht das Fahrrad statt dem Auto und wenn Sie bei der Arbeit viel telefonieren müssen, dann kaufen Sie sich doch mal so'n schickes Headset und telefonieren Sie im Gehen. Mit ein wenig Kreativität ergeben sich unzählige Möglichkeiten, aktiver zu werden. Da ist mit Sicherheit auch für Sie etwas dabei.

© <https://www.youtube.com/watch?v=xdbnr6yrfR4>

Ejemplos tareas certificación EF0011 Ceuta Melilla