**10.6**

**A)**

1. Obwohl die positiven Effekte von Sport bekannt sind, bewegen die Menschen in Deutschland immer weniger.
2. Regelmäßige Bewegung kann unter anderem Stress abbauen, das Immunsystem stärken und den Körper fit halten.
3. Umfangen haben ergeben, dass sich zwei Drittel der Arbeitnehmer weniger als eine Stunde am Tag bewegen.
4. Das lange Sitzen ist nach Meinung von Medizinern aber kein großes Problem, wenn man es mit regelmäßigen sportlichen Aktivitäten verbindet.
5. Die Praxis zeigt aber, dass jeder zweite Bundesbürger (genau 52 Prozent) ein Sportmuffel ist und nicht regelmäßig Sport treibt.

**B)**

**Arbeitsdruck – in einer bestimmten Zeit viel arbeiten müssen.**

**Ausrede – eine Entschuldigung für etwas erfinden.**

**Stressempfinden – körperliche oder psychische Reaktion auf Stress.**

**Gesundheitszustand – wie gesund man ist.**

**C)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Auf** | **Rechts** | **Unten** |
| Der Arbeitsdruck wächst | Den Körper fit halten | Stress abbauen |
| Das Immunsystem starken | Gesund bleiben | Sich weniger bewegen |
| Die Kontrazentration verbessern |  | Die Folgen des Jetlags reduzieren |
|  |  |  |