

1 Die Ähnlichkeit des modernen Menschen mit seinen steinzeitlichen Vorfahren bedeutet,

- a dass es dem Menschen entspricht, auch heutzutage 30 bis 40 km pro Tag zu laufen.
- b dass der moderne Mensch, um gesund zu bleiben, Bewegung braucht.
- c dass der Mensch sich von der Steinzeit bis heute physisch nur wenig entwickelt hat.
- d dass der moderne Mensch sein Überleben durch tägliches Laufen sichern muss.

2 Der Mangel an körperlicher Aktivität

- a ist bei 13 % aller jungen Deutschen festzustellen.
- b führt zu Fettleibigkeit und Nikotinsucht.
- c gefährdet extrem die Gesundheit.
- d ist ein Merkmal der Industrieländer.

3 Je mehr Sport in einer Gesellschaft getrieben wird, desto

- a höher ist die Lebenserwartung ihrer Individuen.
- b stärker verändert sich der Lebensstil.
- c seltener treten erblich bedingte Krankheiten auf.
- d weniger wird der Mensch von seinen Genen abhängig.

4 Um länger und besser zu leben, ist

- a es ausreichend, die Struktur des Alltags zu überdenken.
- b es gut, täglich 1000 Kalorien zu verbrauchen.
- c nicht jede Sportart anspruchsvoll genug.
- d nur regelmäßiger Sport von vorbeugender Wirkung.

5 Sport wirkt nur präventiv, wenn man

- a mindestens dreimal wöchentlich trainiert.
- b unter didaktisch wertvoller Anleitung trainiert.
- c die Probleme zu Beginn gespürt hat.
- d durch Freude an der Bewegung motiviert bleibt.

6 Ausdauertraining als Teil eines Sportprogramms

- a wirkt positiv, sowohl prophylaktisch als auch therapeutisch.
- b beugt den Nachteilen ausgeprägten Wohlstands vor.
- c beeinträchtigt die Abwehrkräfte nicht.
- d entfaltet als Gesundheitssport allgemeine Wirkungen.

7 Wenn wir nichts für unsere Fitness tun,

- a verlieren wir schnell an Muskelmasse.
- b treten oft körperliche Beeinträchtigungen auf.
- c muss der Stützapparat stabilisiert werden.
- d stellt sich häufig früh Osteoporose ein.

8 Der moderne Mensch muss dafür sorgen, dass er

- a seine natürliche Bewegungsfähigkeit wieder herstellt.
- b im Alltag nicht nur eine Körperseite beansprucht.
- c den Alltag nicht sitzend verbringt.
- d seine falsche bzw. ungünstige Körperhaltung ausgleicht.

9 Entspannungsübungen

- a erweisen sich automatisch als unverzichtbar.
- b kann man anhand von Sachbüchern lernen.
- c sind in einem Alltag ohne Ruhe und Muße besonders wichtig.
- d erlernt man am besten in Kursen.

10 Durch Sport werden psychosoziale Gesundheitsressourcen gefördert, indem die Menschen lernen,

- a ihr seelisches Befinden zu verstehen und zu beeinflussen.
- b allgemein zu erkennen, was sie tun können.
- c sich auf ihren eigenen Körper zu konzentrieren.
- d eigene Überzeugungen zu entwickeln.