

Tekst 10

Sitzenbleiben ist die neue Volkskrankheit

(1) Wir sitzen uns zu Tode – diese Sorge ist nicht neu, treibt aber Fachleute mehr denn je um. „Wer mehr als neun Stunden am Tag sitzend

5 verbringt, gefährdet seine Gesundheit nachweislich und erhöht sein Sterberisiko“, sagt der Heidelberger Sportprofessor Gerhard Huber vor der

Therapie Leipzig. Die Fachmesse für medizinische Rehabilitation und Prävention beschäftigt sich ab Donnerstag zum ersten Mal auch mit dem Sitzenbleiben. Ein Thema schon in jungen Jahren: Europäische Jugendliche, so ergab eine zehn Länder umfassende Studie, sitzen im Durchschnitt 9,1 Stunden am Tag.



(2) Den Wissenschaftler ärgert besonders, dass der „verhängnisvolle Kreislauf des Dauersitzens“ schon in der Schule mit dem morgendlichen Weg zum Unterricht beginne. „Immer öfter werden die Kinder mit dem Auto gebracht, statt gemeinsam zu laufen oder Rad zu fahren“, klagt Huber. Und nach dem Unterricht locke der Bildschirm. Nicht besser wird es später im Berufsleben, vor allem für Leute mit Bürojob. Eine Befragung

20 von 150 Mitarbeitern der Universität Heidelberg ergab eine durchschnittliche Sitzzeit von mehr als neun Stunden. „Wir haben uns eine Sitzwelt geschaffen und zahlen den Preis mit wachsenden Krankheitsraten“, resümiert Huber. Die Erkenntnis, dass der Mensch nicht zum Sitzen geschaffen ist, illustriert er mit einer einfach zu verstehenden

25 anatomischen These: „Sonst wären unsere Hintern noch viel breiter und unsere Beine kürzer.“

(3) Was tun? „Warum müssen Meetings immer zu sprichwörtlichen Sitzungen werden?“, fragt Huber und rät: „Im gemeinsamen Gehen oder Stehen würden wir vermutlich schneller zu Lösungen kommen.“ Beim

30 Telefonieren könne man ebenfalls aufstehen oder herumlaufen. „Jede Unterbrechung des Sitzens, jede Treppenstufe, jede intensive Bewegungspause, jeder zurückgelegte Meter ist nützlich.“ Im Büro sollte das Sitzen mindestens alle 20 Minuten kurz unterbrochen werden. Und wie sieht es mit der Horizontalen aus? Leider ist sie nicht die Lösung.

35 „Wer glaubt, es sei besser, Sitzen durch 31 zu ersetzen, liegt falsch.“ Übrigens: Auch dieser Text wurde überwiegend im Sitzen verfasst. Mit geziemend schlechtem Gewissen.

naar: Frankfurter Allgemeine Zeitung, 21.03.2013

Tekst 10 Sitzenbleiben ist die neue Volkskrankheit

- 1p 27 Welche Aussage stimmt mit dem 1. Absatz überein?
- A Auf der Fachmesse *Therapie Leipzig* ist Sitzenbleiben diesmal ein Thema.
 - B Die Fachmesse *Therapie Leipzig* will mit ihrem Thema vor allem Jugendliche anziehen.
 - C Sportprofessor Gerhard Huber hat die Fachmesse *Therapie Leipzig* initiiert.
 - D *Therapie Leipzig* ist eine Fachmesse speziell für Sportlehrer.
- 1p 28 Wie verhält sich der Satz „Wer mehr ... sein Sterberisiko“ (Zeile 3-7) zu den vorangehenden Worten „Wir sitzen uns zu Tode“ (Zeile 1)?
Er ist eine
- A Erläuterung.
 - B Relativierung.
 - C Schlussfolgerung.
- 2p 29 Welche **twee** andere concrete voorbeelden van de “Sitzwelt” (regel 22) noemt Gerhard Huber in alinea 2?
- “Immer öfter werden die Kinder mit dem Auto gebracht” (regel 16-17)
- 1p 30 Welche zin vormt de **kern** van zijn adviezen?
Huber beantwoordt deze vraag in alinea 3.
Citeer de eerste twee woorden van de betreffende zin.
- 1p 31 Welche Ergänzung passt in die Lücke in Zeile 35?
- A Gehen
 - B Liegen
 - C Stehen
- 1p 32 „Übrigens: Auch ... schlechtem Gewissen.“ (Zeile 36-37)
Wie sind diese Worte gemeint?
- A als blöde Ausrede
 - B als humorvoller Abschluss
 - C als offizielle Distanzierung
 - D als relativierende Bemerkung