

: health and fitness

Finden Sie, dass traditionelle Sportarten heutzutage altmodisch sind?

Ja, ich finde dass traditionelle Sportarten heutzutage altmodisch sind weil sie jetzt nicht mehr im Fernsehen zu sehen sind. Normalerweise ist traditionelles heutzutage nicht mehr so sehr vorhanden. Dies liegt daran dass die Welt sich sehr schnell aendert. Fast jedes Jahr gibt es modernere Sachen. Daher bleiben die Traditionellen Sportarten oft zuruck und warden nur in aermern Laendern und Gegenden benutz.

Warum sollte man Sport treiben?

Man sollte Sport treiben, weil Sport einen Menschen aktiv haelt. Durch Sport bleibt der Mensch aktiv und daher ist der Koerper auch viel gesuender. Ausserdem kann Sport sogar Menschen besser aussehen lassen, durch eine bessere Figur. Sport haellt die Juengeren Menschen, wie Teenager auch noch von schlechten Angewohnheiten, wie Drogen und Alkohol fern. So zum Beispiel sind viele junge Menschen suechtig nach Fussball anstelle von Drogen, was viel besser fuer den Koerper ist.

Macht man genug Sport in Ihrer Schule?

Ich denke, man macht schon genug Sport in meiner Schule, denn es gibt hier viele verschiedene Moeglichkeiten Sport zu machen. Die Schule bietet Platz fuer Fussball, Cricket und Tennis, sowie auch Hockey im Sommer. In den Pausen kann man all diese Moeglichkeiten benutzen. Im Sportunterricht kann man fast alle Sportarten ausueben. Dazu gibt es auch noch die Halle, worin man auch Hallensportarten treiben kann, wie zum Beispiel Badminton, Tisch-Tennis und auch Basketball. Also man macht eine Menge verschiedener Sportarten auf meiner Schule.

Wie kann man fit bleiben, wenn man keinen Sport mag?

Es gibt da einige Arten von Bewegung, die man offiziell nicht als Sport nennen kann, die jedoch den Koerper fit machen koennen. Haufig ist es so dass man sie macht, ohne zu wissen, dass diese den Koerper auch fit halten. Dazu gehoert zum Beispiel einfaches Laufen, Aufräumen, Blumen Giessen und manche andere Arten von Bewegung. Ausserdem kann man fit bleiben, durch die richtige Ernaehrung. Hierzu gehoert vor Allem nicht zu viel von einer bestimmten Nahrung zu sich zu nehmen. Man sollte viel Abwechslung haben.

Was ist die schlimmste Gefahr fuer junge Leute – Alkohol, Tabak oder Drogen?

Eigentlich sind ja alle drei sehr schlimm, denn alle drei machen suchtig, jedoch finde ich dass Alkohol die schlimmste der drei ist, da sich der Alkohol direct nach etwa 30 Minuten im Blut verteilt hat. Dadurch wird dann die Konzentration und das Bewusstsein des Menschen beeinflusst. Bei grossen Mengen kann es auch zu Krankheiten fuehren. Bei einem Alkoholgehalt von nur 0.5% oder mehr, koennen sogar toedliche Folgen haben. In den USA werden etwa 50% der toedlichen Autounfaelle von erhoeten Massen an Alkohol verursacht. Daher denke ich dass Alkohol die schlimmste der drei ist.

Was heist fuer Sie, "sich gesund ernaehren"?

Sich gesund zu ernaehren heist fuer mich vielseitig zu essen. Je mehr abwechslungsreicher man isst, desto besser ist man mit allen wichtigen Nahrstoffen versorgt. Ausserdem sollte man nur so viel essen, dass kein Uebergewicht entsteht. Jeden Tag sollte man mindestens 600g Obst und Gemuese essen, wovon man mehr Gemuese essen sollte als Obst. Dies sollte am besten roh sein, da rohes Gemuese und Obst mehr Vitamine und Ballaststoffe enthalten. Dabei sollte man darauf achten dass man Fett und Zucker nicht zu viel zu sich nehmen sollte, sie jedoch nicht ganz auslassen sollte. Ausserdem gehoert viel Trinken auch noch dazu, wobei Wasses das Beste ist, denn dadurch wird die Magen-Darm Passage erleichtert. Etwa 2 Liter Fluessigkeit ist Lebensnotwendig taeglich.

Kann man zu duenn sein?

Ja, man kann zu duenn sein. Durch das Berechnen des Body Mass Indexes kann man einfach herausfinden ob man zu duenn, also untergewichtig ist. Nach dem ist man zu duenn, wenn man einen BMI von 18.5 oder weniger hat. Optimal ist es ein BMI von 19 bis 25 zu haben. Man kann also zu duenn sein, was dadurch entstehen koennte dass man keine gesunde Ernährung hat oder dass man eine Krankheit hat. Ausserdem koennte es auch daran liegen, dass man zu viel Sport macht, und sich nicht genuegend ernahrt.

Welche taeglichen Aktivitaeten sind fuer die Gesundheit am gefaehrlichsten?

Im Allgemeinen ist zu wenig Bewegung gefaehrlich fuer die Gesundheit. Das kann entstehen durch zu langes Sitzen am Computer. Denn Menschen die zu lange am Computer sitzen, faellt es schwerer sich zu bewegen. Bewegung ist sehr wichtig fuer die Gesundheit. Ausserdem gehoeren dazu noch Videospiele, den viele von denen machen den Menschen auch suechtig daran. Dadurch faellt es ihnen sehr schwer sich von den Videospiele zu entfernen und sich zu bewegen.

Wie wichtig ist Erholung und Entspannung fuer Sie?

Erholung und Entspannung ist sehr wichtig, denn der Koeper braucht Erholung, um richtig funktionieren zu koennen. Die wichtigste Art von Erholung ist der Schlaf. Dadurch bekommt der Koeper Energie, die er dann spaeter am Tag, wenn sie noetig ist, braucht. Ohne genuegend Erholung faellt es dem Menschen sehr schwer sich richtig zu konzentrieren, nachzudenken sich bestimmte Sachen zu merken. Wie der Koeper Bewegung braucht, so braucht er auch Erholung um richtig funktionieren zu koennen.

Wie oft gehen Sie zum Arzt? Wie finden Sie den britischen Gesundheitsdienst?

Ich gehe etwa 1 bis 2 mal im Jahr zum Arzt. Das liegt daran, dass ich selten richtig ernste Krankheiten oder Verletzungen habe. Den britischen Gesundheitsdienst finde ich besonders gut, weil sie jeder Person kostenlose Gesundheitspflege anbietet, ohne Ruecksicht auf die finanzielle Lage der Person. Ein Millionar zum Beispiel hat die selben Rechte wie ein Arbeitsloser. Im Weiteren