

EIN GESUNDES LEBEN

VLOG STYLE GERMAN LISTENING PRACTICE



ADVANCED BEGINNER /
CEFR A2 / GCSE & IGCSE

TRANSCRIPTION

© 2024 WWW.THEIDEALTEACHER.COM

Hallo an alle! mein Name ist Sarah. Ich bin 25 Jahre alt und ich komme aus Wolfsburg aus Deutschland. Heute sprechen wir über das Thema Gesundheit und wie man ein gesundes Leben lebt. Aber was bedeutet Gesundheit? Eigentlich für mich bedeutet Gesundheit viele Dinge. Erstens, dass ich viel Energie habe also mich wohl fühle, um viele Dinge zu machen: z.B tanzen, Basketball spielen, Fahrrad fahren, generell Sport machen. Es bedeutet aber auch für mich mich vital zu fühlen, also voller Freude, den ganzen Tag sein zu können, keine Schmerzen zu haben. Und am wichtigsten ist auch für mich dass ich mich nicht eingeschränkt fühle, denn Gesundheit bedeutet für mich einen gesunden und gut funktionierenden Körper zu haben mit dem ich alles am Tag machen kann, was ich machen möchte.

Ich würde sagen, dass viele Deutsche sehr auf ihre Gesundheit achten. Viele Leute möchten sich gesund ernähren oder mit dem Rauchen aufhören oder kein Alkohol mehr trinken, um ihre Gesundheit zu verbessern. Heutzutage trinken leider immer noch viele Deutsche Alkohol, aber jetzt ist es deutlich weniger geworden. Ich denke die Leute informieren sich heutzutage mehr welche Effekte Alkohol auf den Körper hat. Viele Deutsche lieben Vollkornbrot, weil es gesünder ist als Toast, oder Brötchen. Viele Schulkinder bekommen Vollkornbrot und Gemüse als Frühstück für die Pause in der Schule. Das finde ich gut, denn eine gesunde Ernährung ist gerade für Kinder besonders wichtig. Die Schulkinder müssen sich lange im Unterricht konzentrieren, um gut lernen zu können, deswegen ist es wichtig, dass sie Vollkornbrot und Gemüse essen.

Leider gibt es auch viele Jugendliche, die Fastfood wie McDonald's essen oder Softgetränke, wie Fanta und Cola trinken. Das enthält viel Zucker und ist leider sehr ungesund.

Ich würde sagen, dass ich gesund lebe. Ich mache sehr gerne viel Sport und interessiere mich sehr für das Thema Gesundheit. Ich lese gerne Bücher über das Thema Ernährung und schaue mir gerne Videos auf Youtube an. Ich mag es mich über diese Themen zu informieren, weil es mich motiviert ein gesünderes Leben zu leben und ich gerne neue Dinge lerne. Ich trinke kein Alkohol und ich rauche nicht, weil das sehr schlecht für den Körper ist. Wenn ich Alkohol trinke, fühle ich mich am nächsten Tag schlecht und habe Bauchschmerzen. Deswegen tue ich das nicht. Rauchen finde ich eklig und man kann davon Krebs bekommen, deswegen sollte man es besser nicht machen. Ich liebe Schokolade und Kuchen, aber ich versuche nicht zu viel davon zu essen, weil das ungesund ist und man darf auch sehr dick werden kann. Das Thema Schlaf ist auch sehr wichtig für mich. Ich muss jeden Tag 8 Stunden schlafen, um mich gut ausgeruht zu fühlen und Energie für den Tag zu haben. Wenn ich das nicht mache, bin ich oft müde, kann mich nicht konzentrieren oder habe einfach schlechte Laune. Ich habe leider eine sehr schlechte Angewohnheit. Wenn ich gestresst bin, esse ich gerne Schokolade. Das hilft mir mich zu entspannen, aber das ist nicht gesund, weil Schokolade sehr viel Zucker enthält. Wenn man auf Dauer zu viel Zucker isst, macht das den Körper sehr krank. Ich sollte lieber etwas Obst essen, wie z.B einen Apfel oder eine Banane. Das wäre besser, weil Obst mehr Vitamine hat als Schokolade. z.B ich denke, dass ich in Zukunft viele Essgewohnheiten und Meinungen in Bezug auf das Thema Ernährung verändern werden, weil sich jetzt mehr Menschen mit dem Thema Gesundheit beschäftigen und auch mehr Wissen darüber haben. Ich könnte mir vorstellen, dass in Zukunft viele Deutsche kaum noch rauchen oder Alkohol trinken werden.

Ich denke auch, dass mehr Leute weniger Fleisch essen werden und z.B weniger Zucker konsumieren werden, weil die Leute nun wissen, dass dies sehr ungesund für sie ist. Jeder kennt die Situation, wenn man krank ist, fühlt man sich schlecht und wünscht sich wieder gesund zu sein. zum Glück ist das Gesundheitssystem in Deutschland sehr gut. Jeder Mensch hat eine staatliche Krankenversicherung und kann immer zum Arzt gehen, ohne etwas extra bezahlen zu müssen. Das letzte Mal als ich krank war, hatte ich eine sehr starke Grippe. Ich hatte Fieber, Schnupfen und Schüttelfrost. Es ging mir wirklich sehr schlecht und ich musste ein Antibiotikum nehmen, um schnell wieder gesund zu werden. Dafür habe ich mich viel ausgeruht und viel Obst und Gemüse gegessen. Mein Körper brauchte viel Schlaf und Vitamine um wieder zu Kräften zu kommen.

<https://theidealteacher.com/healthy-living-german-listening-practice-vlog-that-will-make-you-listen>