

WILLKOMMEN BEI GOETHE

Lernvideos des Goethe-Instituts Ljubljana



zum Video:



Transkription:

Willkommen bei Goethe. Ich bin Ana und ich lade dich ein, fit mit Goethe zu sein. Genauer: fit, gesund und schön! Denn... Gesund ist das neue schön! Willst du einen gesunden Körper haben, voll von positiver Energie sein, pure Schönheit und Selbstbewusstsein ausstrahlen und mit einem breiten Lächeln durch das Leben gehen?

Ich zeige dir ein paar Tipps, wie du gesund und schön bleibst, ich verrate dir einfache Rezepte, wie du deine Naturkosmetik selbst machen kannst und dich gesund essen und trinken kannst, ich sag dir auch, wie du deinem Liebsten Komplimente aussprechen kannst, aber zuerst... mach mit bei unserem kleinen Schönheits- und Gesundheitsquiz!

Frage Nummer 1: Wie viel Bewegung braucht man, um gesund und fit zu sein?

- a) 20 Minuten pro Tag
- b) 60 Minuten pro Tag
- c) 90 Minuten pro Tag

Richtig ist A - 20 Minuten pro Tag

Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention informiert:

10.000 Schritte täglich und 150 Minuten körperliche Aktivität pro Woche sollte man absolvieren, das ist cca. 20 Minuten pro Tag.

Die Experten empfehlen zum einen 150 Minuten Bewegungszeit pro Woche an moderater Ausdaueraktivität (z.B. Radfahren oder Schwimmen), wobei die moderate Belastung „etwas schwitzen“ und „etwas außer Atem kommen“ entspricht, zum anderen an mindestens zwei Tagen in der Woche muskelkräftigende Aktivitäten.

Frage Nummer 2:

Wie viel Wasser sollte man täglich trinken?

- A) 0,5 L
- B) 1,5 L
- C) 3,5 L

Richtig ist 1, 5 Liter.

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollte ein Erwachsener etwa 1,5 Liter Wasser am Tag trinken. Weniger als 1 Liter pro Tag seien nicht genug, um den Körper ausreichend mit Flüssigkeit zu versorgen. In einigen Situationen benötige der Körper zudem besonders viel Flüssigkeit, etwa bei großer Hitze, extremer Kälte, Fieber oder Durchfall. Auch Sport oder körperliche Arbeit sorgen dafür, dass wir mehr Wasser brauchen.

Wer viel Obst, Gemüse und Suppen isst, nimmt auch durch feste Nahrung Flüssigkeit auf und muss dementsprechend weniger trinken. Sogar Fleisch liefert Flüssigkeit. Das beste Zeichen für Flüssigkeitsmangel: Durst.

Frage Nummer 3: Was verfärbt deine Zähne unschön?

- a) rote Beete
- b) Schokolade
- c) schwarzer Tee

Richtig ist C – schwarzer Tee.

Viele Teetrinker wissen, dass ihr Lieblingsgetränk leider die Zähne gelb und braun färben kann. Tee ist in dieser Hinsicht sogar schlimmer als Kaffee. Die Flüssigkeit selbst ist nicht so dunkel, aber sie enthält im Gegensatz zu Kaffee eine große Menge an Tanninen, und die sorgen für die unangenehme Verfärbung.

Frage Nummer 4:

Was gilt als Anti-aging- oder Verjüngungslebensmittel?

- a) Zucker
- b) Lebensmittel mit gesättigten Fettsäuren
- c) Weintraube

Richtig ist C – rote Weintraube

Weintrauben enthalten die wirksamsten pflanzlichen Antioxidantien und sind Anti-Aging pur für die Haut. Die in der Weintraube enthaltenen Antioxidantien sind viel wirksamer als Vitamin E und stärken das Kollagen und das Elastin in der Haut. Sie schützen uns vor freien Radikalen, die für 80 % der Hautalterung verantwortlich sind.

Laut einigen Studien sollte Zucker dagegen sogar Falten verursachen, ähnlich Lebensmittel mit gesättigten Fettsäuren

Gesättigte Fette finden sich fast nur in tierischen Lebensmitteln: z. B. Fleisch, Wurst aber auch Milch, Käse usw...

Frage Nummer 5:

Was kann deine Haut besonders zart und schön machen?

- a) Karotten
- b) Blumenkohl
- c) Schnecken

Richtig ist Schnecken.

Der neueste Schrei in der Schönheitsbranche ist eine Gesichtsbehandlung mit Schneckenschleim. Manche meinen, die Schnecken machen deine Haut zarter, ein paar Falten verschwinden und du siehst jünger aus als du tatsächlich bist.

Würdest du so was tun, die Schnecken auf deinem Gesicht?

Na ja, es geht ja auch ohne Schnecken. Viele Ernährungsexperten sagen, dass wir eigentlich die besten und gesündesten Produkte für unsere Haut zu Hause haben, in der Küche. Honig, Öle, Joghurt, Eier – die einfachsten Lebensmittel können Wunder wirken. Ich zeig` dir sofort ein einfaches Rezept für eine selbstgemachte Allround-Creme, die du sowohl für deine Haut als auch für die Haare oder Lippen verwenden kannst.

Du brauchst nur zwei Zutaten: Aloe Vera und Kamille. Wenn du keine Aloe Pflanze zu Hause hast, bekommst du das Gel in jeder Apotheke. Wenn du aber die Pflanze hast, kannst du einfach die Blätter durchschneiden und die Flüssigkeit als Gel verwenden. Du nimmst Aloe Vera Gel und Kamillenteextrakt. Daraus mixt du deine selbstgemachte Creme, die deiner Haut Feuchtigkeit bringt: im Sommer kannst du damit die Haut kühlen, im Winter aber die trockenen Haare oder Lippen verwöhnen.

Und was haben wir im Quiz gelernt? Dass Wasser enorm wichtig für unsere gesunde und strahlende Haut ist und auch zum Wohlfühlen. Deswegen machen wir

uns das Gesundheitswasser und beginnen ab jetzt jeden Tag mit einem Schluck Gesundheit und Schönheit. So geht's!

Zutaten für eine Tagesration:

- 2 l Wasser
- 1 Stück geriebener Ingwer (etwa zwei bis drei Zentimeter),
- eine mittelgroße, geschälte Gurke in dünnen Scheiben,
- zwölf Blätter Minze
- und eine mittelgroße unbehandelte Zitrone in dünnen Scheiben.

Die Zutaten werden in einen Krug gegeben. Den Mix über Nacht oder zumindest für ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen, damit sich die Aromen vermischen und entfalten können.

Fassen wir zusammen, was wir über Gesundheit und Schönheit gelernt haben.

Du sollst dich nicht nur regelmäßig bewegen, sondern auch gesund essen.

Sowohl Wasser als auch andere gesunde Flüssigkeiten (wie z. B. Suppe) sollte man täglich konsumieren, die erwünschte Menge: 1,5 Liter.

Weder Kaffee noch Tee sind gut für deine Zähne.

Zwar kann eine Schnecken-Therapie für eine schöne und zarte Haut helfen, aber es geht auch mit anderen Dingen.

Entweder nimmst du Weintrauben oder andere Lebensmittel, die reich an Antioxidantien sind.

Je mehr du diese guten Gewohnheiten pflegst, desto gesünder und auch schöner wirst du!

Einerseits wirst du gesund und fit, andererseits wirst du dich aber auch gut fühlen!

Und dabei nicht vergessen: darüber sprechen! Ich meine: Leuten sagen, wie schön und strahlend sie aussehen! Komplimente machen auch gesund ... und vor allem glücklich!

Du siehst schön aus.

Du siehst einfach umwerfend aus.

Du strahlst heute so.

Mit dir fühle ich mich einfach wohl.

Dein Lächeln ist bezaubernd.

Deine Haare sind wirklich wunderschön.

Deine Augen sind wie der Himmel.

Deine Augen leuchten wie Sterne.

So und jetzt an die Arbeit. Versüße jemandem den Tag und sprich ein Kompliment aus. Nicht vergessen: Komplimente machen glücklich!