Warum Fitnesstracking nicht für alle gut ist (B1)

Logo! – Oktober 2026

1.

Lösungsvorschlag: Schritte zählen, Kalorien zählen, Puls / Herzfrequenz messen, wie viel Gläser Wasser man am Tag trinkt, die Schlafqualität, …

4.

Lösungswort: TRACKING

5.

1 b, 2 c, 3 c, 4 b, 5 a

6.

2

8.

1. Daten, 2. gut, 3. Gefühl, 4. Motivations 5. Druck, 6. Schlafkiller

9.

Tracking kann hilfreich sein	Tracking kann stören
Man lernt mehr über den Körper. Man bekommt ein Gefühl dafür, was einem guttut. Man wird motiviert.	Wenn man weiß, dass man schlecht geschlafen hat, kann das stressen. Man wird müder, als man sich fühlt.

10.

a)

Beides trifft zu: sowohl… als auch. Beides trifft nicht zu: weder… noch.

b)

1. Eine Smartwatch kann sowohl Schritt zählen als auch die Herzfrequenz messen.
2. Nora besitzt weder eine Smartwatch noch einen Sensorring.
3. Tracking kann sowohl motivieren als auch stören.
4. Ich möchte weder meine Schritte zählen noch meinen Schlaf tracken.

11.

a) 1. Motivation; 2. schlecht schlaft, schnell; 3. stark; 4. Vorteile, Nachteile;

5. Achtet

© Deutschstunde. Das Portal für DaF-Lehrkräfte Alle Rechte vorbehalten.
Autorin: Anna Pilaski, Madrid