

## Wie gesund sind Kinder und Jugendliche in Deutschland?\*\*\*

Sprachniveau: B2



© PASCH-net

### Transkript

#### **Audio 1: Fini, 10 Jahre: Was gehört für dich zu einem schlechten Lebensstil bzw. zu einem guten Lebensstil?**

Zu einem schlechten Lebensstil gehören zum Beispiel rauchen, zu viel Alkohol trinken und wenn man nie raus geht und immer nur daheim hockt. Zu einem guten Lebensstil gehören viel Bewegung an der frischen Luft, Sport, Gemüse und Obst und dass man nicht raucht, nicht so viel Alkohol trinkt und immer früh und viel schläft.

#### **Audio 2: Nico, 17 Jahre: Welche Gefahren für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen fallen dir spontan ein?**

Ich halte einen hohen Medienkonsum sowie sämtlichen Konsum von Drogen, wie zum Beispiel Alkohol und Tabak für ein hohes Gesundheitsrisiko von Jugendlichen und Kindern. Drogenkonsum, da er aktiv die Gesundheit beeinträchtigt und Medienkonsum, da der Konsum von Medien Jugendlichen und Kindern die Zeit nimmt, zum Beispiel Sport zu treiben.

#### **Audio 3: Lotti, 14 Jahre: Hast du das Gefühl, dass es bei der Ernährung Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen gibt?**

Also, ich denke nicht, dass das vom Geschlecht abhängt, wie man sich ernährt. Es gibt ja

ganz unterschiedliche Körper und ich glaube eher, dass das vom Charakter abhängt und wie man so aufgewachsen ist und wie die Leute in dem Umfeld aussehen.

**Audio 4: Lars, 15 Jahre: Inwiefern könnte die Herkunft oder die Bildung die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen beeinflussen?**

Ich glaube, es ist schon schwieriger für Einwanderer, hier ein gesundes Leben zu führen. Da denen oft das Geld fehlt und sie sich eben keine gesünderen Sachen kaufen können, die meistens auch etwas teurer sind. Und auch der Sportverein schwierig ist, da das eben auch Geld kostet und sie sich das meistens auch nicht leisten können.

**Audio 5: Leonie, 13 Jahre: Sind Rauchen, Alkohol, zu viel Zucker, Bewegungsmangel und wenig Schlaf eine Gefahr für die Gesundheit?**

Rauchen finde ich nicht okay, weil es die Lunge zerstört und auch die Mitmenschen Krankheiten bekommen können. Alkoholkonsum ist okay, wenn sich der Konsum in Grenzen hält. Wenn es zu viel wird, kann es auch schädlich werden, deswegen finde ich es eigentlich auch nicht so gut. Zu viel Zucker finde ich auch nicht gut. Aber wenn man zum Ausgleich viel Sport macht, kann man es schon machen. Nur nicht, wenn man das die ganze Zeit macht. Bewegungsmangel ist nicht gut. Ich finde, da ist auch kein Ausgleich, wie man Bewegungsmangel wieder hereinholen könnte. Wenig Schlaf ist okay, wenn man es ein oder zweimal macht. Aber wenn man jetzt jeden Tag zu spät ins Bett geht, kann das auch schon nicht so gut sein.

**Audio 6: Lilly, 13 Jahre: Was sind deiner Meinung nach die größten Gefahren für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen?**

Ich finde, dass generell ungesundes Essen, also nicht nur Zucker und Süßigkeiten, sondern auch Fast Food zum Beispiel, also zu viel Fast Food und auch Medienkonsum die größten Gefahren sind. Das sind alles Dinge, wo man jetzt den Nachteil nicht so schnell erkennt und das nur auf Dauer schlecht ist.

**Audio 7: Zoe, 14 Jahre: Welche Bedeutung hat Sport für die Gesundheit?**

Also, wenn du immer viel Sport treibst, egal in welchem Alter, bleibst du immer jung und agil. Und kannst viele Freunde finden und hast dann mehr soziale Kontakte. Und wenn du dich mit diesen dann auch triffst, dann hast du mehr Freude am Leben.