

Der Deutschbüffler



von deutschdrang.com

Oktober 2016

Warum man wandern sollte

Früher war Wandern in Deutschland die beliebteste Freizeitaktivität. Ganze Lieder wurden speziell über das Wandern und zum Wandern geschrieben. In Deutschland kann man fast überall wandern: zwischen Feldern, entlang von Seen und Flüssen, in den Bergen oder in einem Park. Überall gibt es Wanderwege. Man kann einen kurzen Spaziergang von fünfzehn Minuten machen oder stundenlang, tagelang oder sogar wochenlang durch Deutschland wandern. Man findet auf dem Land fast überall Schilder, die Wanderwege anzeigen. Darauf steht, wohin man auf diesem Weg kommt und wie lange man zum Wandern braucht. Der längste Wanderweg in Deutschland ist 660 Kilometer lang. Er führt der tschechischen Grenze entlang von Marktredwitz nach Passau. Wandern hat viele Vorteile für die Gesundheit. Es stärkt das Herz, die Lungen und die Knochen. Es kann den Blutdruck senken und das Risiko für Diabetes und Krebs reduzieren. Es kann auch helfen, wenn man ein bisschen abnehmen möchte. Eine Stunde Wandern verbrennt etwa 500 Kalorien. Zudem ist es positiv für die psychologische Gesundheit. Das Wandern in der frischen Luft und in der Natur verbessert die Laune und die Kreativität. Wandern ist außerdem eine relativ billige Aktivität. Für eine kurze Wanderung braucht man nur ein gutes Paar Schuhe. Für eine lange Wanderung braucht man einen Rucksack und ein bisschen mehr Vorbereitung. Leider scheint es, dass die Deutschen immer fauler werden und immer weniger wandern. In einer Umfrage haben 37% der Deutschen im letzten Jahr gesagt, dass sie nie wandern. Nur etwa 4% der Deutschen wandern mehr als einmal pro Monat.

Wanderwege



In Deutschland gibt es ca. 200.000 km Wanderwege. Das ist fast so viel, wie wenn man fünfmal um die ganze Erde herumgeht. In Deutschland gibt es kein Standardschild für Wanderwege. Jeder Weg hat ein eigenes Schild. Viele Wege haben auch ein Symbol. Der längste Wanderweg, der Goldsteig, hat zum Beispiel ein gelbes S auf einem weißen Hintergrund. Schweizer Wanderwege haben oft gelbe Schilder.



Wortschatz aus dem Text. Welches Wort aus der Wörterbank wird definiert?

Wörterbank: senken; die Luft; überall; der Knochen; das Schild; abnehmen; das Feld; faul; die Grenze; die Laune; der Vorteil; tagelang;

1. Land, wo z.B. Mais wächst: _____
2. an allen Orten: _____
3. Es dauert mehrere Tage: _____
4. ein Wegweiser: _____
5. Linie zwischen 2 Ländern: _____
6. positiver Effekt: _____
7. Skelett-Teil: _____
8. reduzieren: _____
9. Gewicht verlieren: _____
10. was man atmet: _____
11. psychologische Stimmung: _____
12. nicht gern aktiv: _____

Eine Wanderung planen

Die folgenden sechs Dinge sollten Sie vor einer langen Wanderung tun:



1. Man muss wissen, wie das Wetter sein wird. Wenn es zum Beispiel viel regnet, kann der Wanderweg gefährlich sein. 2. Man muss das Gelände kennen. Gibt es viele Berge oder gefährliche Wege? 3. Man muss planen, wie weit man jeden Tag wandert und wo man übernachtet. Wo gibt es etwas zu essen oder zu trinken? 4. Man muss wissen, wie fit man ist. Wenn man nicht gut trainiert ist, kann man keine hohen Berge besteigen. 5. Man muss praktische Kleidung mitbringen. Sie soll zum Wetter, zur Jahreszeit und zum Gelände passen. 6. Man soll nicht zu viel mitbringen. Man soll nur das einpacken, was man wirklich braucht. Sonst wird der Rucksack zu schwer. **Zu welcher der 6 Kategorien gehören die folgenden Aktivitäten?**

Beispiel: Landkarte ansehen = 3

1. gute Schuhe suchen = _____
2. Distanz messen = _____
3. Fitness einschätzen = _____
4. Topographie ansehen = _____
5. Wetterbericht studieren = _____
6. Rucksack wiegen = _____
7. Restaurants/Hotels suchen = _____
8. Unnötiges zu Hause lassen: _____
9. Wind-/ Regenschutz mitbringen: _____

Antworten:

Wortschatz: 1. das Feld; 2. überall.; 3. tagelang; 4. das Schild; 5. die Grenze; 6. der Vorteil; 7. der Knochen; 8. senken. 9. abnehmen; 10. die Luft; 11. die Laune; 12. faul.

Wanderung planen: 1. 5 ; 2. 3; 3. 4; 4. 2; 5. 1; 6. 6; 7. 3; 8. 6; 9. 5.

Verben, die bedeuten, dass etwas besser oder größer wird: ansteigen, verbessern, steigern, stärken, erhöhen, anwachsen, sich vermehren, vergrößern

Verben, die bedeuten, dass etwas schlechter oder kleiner wird: verringern, reduzieren, senken, abbauen, verkleinern, vermindern, einschränken, begrenzen

Lernen Sie noch viel mehr Deutsch kostenlos auf <http://deutschdrang.com>.



Quelle: <http://survivalmesserguide.de/wandern-gesundheit-deutschland>