Arbeitsblatt zum Thema "Fasten"

Aufgaben:

1. Fülle die Lücken mit den richtigen Wörtern aus!
2. Scanne den QR-Code zur Kontrolle!
3. Schreibe den Text in dein Heft ab!
4. Formuliere die Inhalte des Textes selbst!
   Nutze dazu alle Lückenwörter!

Fasten bedeutet, dass man während einer bestimmten _____ nichts isst. Man kann auch nur auf einen Teil des Essens verzichten. Oft ist dies Fleisch oder es sind bestimmte _____ wie Süßigkeiten oder Alkohol.

Zwei Gründe stehen beim Fasten im Vordergrund: Die Gesundheit oder die Religion. Wegen ihrer _____ trinken viele Leute gerade im Januar keinen Alkohol. Sie denken, dass sie schon über Weihnachten und _____ zu viel davon getrunken haben. Andere haben während diesen Tagen an _____ zugelegt. Indem sie sich einschränken, wollen sie wieder abnehmen.

Auch mit Gesundheit hat die _____ des Körpers zu tun. In unserem Körper lagern sich nämlich Reststoffe ab, die bei der Verarbeitung der _____ übrigbleiben. Das ist der Stoffwechsel. Während des Fastens kann der Körper solche Reststoffe besser hinausbefördern.

Eine modernere Art ist das _____. Man nennt es auch Intervall-Fasten. Ein Intervall ist eine bestimmte Zeitspanne. Man geht davon aus, dass der _____ nicht dauernd Nahrung bekommen soll. Man soll der Verdauung zwischendrin eine genügend lange _____ gönnen. Damit dies etwas nützt, sollte die Pause vermutlich etwa 14 bis 16 Stunden dauern.

Nahrung	Gesundheit	Genussmittel	Entschlackung	Körper	Teilfasten
Zeit	Gewicht	Pause	Neujahr		

Quellenangabe: Artikel: Fasten (von Beat Rüst, Uwe Rohwedder, Patrick Kenel u.a.) - dort unter der Lizenz CC-BY-SA
https://klexikon.zum.de/index.php (https://klexikon.zum.de/index.php?title=Fasten&oldid=124521)