

Arbeitsblatt zum Thema "Wellness"

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!



Wellness ist ein Ausdruck aus der _____ oder aus dem Tourismus, also aus der Freizeit. Das englische Wort bedeutet so viel wie „_____“. Wer sich um Wellness kümmert, will nicht eine bestimmte Krankheit bekämpfen, sondern die _____ fördern.

Schon im Jahr 1946 sprach die Weltgesundheitsorganisation von Gesundheit im umfassenden _____. Dazu gehört nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch die geistige Gesundheit. Dazu gehört, dass man keine _____ hat, die einen herunterziehen, sondern möglichst unbeschwert sein kann. Auch ein guter Umgang mit _____ ist wichtig. Als drittes gehören gute Beziehungen zu anderen Menschen dazu.

Später haben mehr und mehr Leute _____ und anderes dazu angeboten:

Wie man Sport treibt, sich gesund ernährt und fröhlicher wird. Diese Art von _____

_____ hat immer damit zu tun, dass der Mensch aktiv ist, also etwas unternimmt: Er trainiert, ernährt sich gesund, schläft genug und ähnliche _____.

Viele Leute sind der Meinung, dass Wellness eine Art Medizin sei, die besser wirke als das, was _____ tun. Diese würden nämlich immer nur auf Krankheiten eingehen und nicht die Gesundheit fördern.

Heute hat der _____ „Wellness“ noch eine andere Bedeutung dazugewonnen: Es geht um Entspannung und Wohlfühlen durch _____.

Man geht etwa in Bäder oder in die Sauna und lässt sich massieren. Dazu gehören auch schöne _____ oder auch eine gute Beleuchtung, zum Beispiel mit Kerzen. Auch leise _____ kann wichtig sein.

Viele wollen durch diese moderne _____ von Wellness auch schöner werden. Sie lassen sich kosmetisch behandeln. Dazu lassen sie sich besondere _____

_____ auftragen oder die Haut mit modernen Methoden wie _____ und ähnlichen Dingen behandeln. Bei solcher Wellness tun die _____ selbst meist möglichst wenig, sie sind also passiv.

Wellness	Menschen	Nichtstun	Laserstrahlen	Begriff	Sinn	Gedanken	
Gesundheit	Gesichtsmasken	Art	Dinge	Räume	Kurse	Ärzte	Wohlbefinden
Musik	Stress	Medizin					