

Name: _____
_____Gruppe: _____
St.-ID: _____

Datum: _____

Übungsprüfung B 2.1**LÖSUNGEN zum HV „Wollen Sie extra lange leben?“**

1. Wunsch, ewig jung zu sein / Traum von ewiger Jugend (1)
2. Thema: Alterungsprozess / Wie lässt sich der Alterungsprozess verlangsamen (1)

Ergebnis: Wenn man 8 (Verhaltens)Regeln befolgt, (0,5) kann man sein Leben verlängern (0,5) um mehr als 20 Jahre (0,5)

3.

Anzahl der Leiterinnen der Studie	2	
Berufsgruppe der Testpersonen	Veteranen / (ehemalige) Soldaten	
Anzahl der Testpersonen	Männer: 257.000	Frauen: (etwas mehr als) 19.000
Dauer der Untersuchung	8 Jahre	
Anzahl der gestorbenen Personen	34.000	

4.

- a) - sich regelmäßig bewegen / nicht nur sitzen (1)
- sich maßvoll und ausgewogen ernähren
oder: nicht zu viel, nicht zu wenig essen; abwechslungsreiche und gesunde Ernährung (1)
- Stress vermeiden (0,5); wenn man gestresst ist, den Stress wieder abbauen/sich erholen (0,5)
- sich im Schlaf richtig erholen / die ganze Nacht gut, tief und ohne Unterbrechungen schlafen (1)
- (positive) soziale Beziehungen entwickeln, aufbauen, pflegen (1)
- b) - nicht trinken (0,5)
- nicht rauchen (0,5)
- keine Drogen nehmen (0,5), Medikamente, die abhängig machen, vermeiden (0,5) *(kein Punkt für „Medikamente vermeiden“)*

5. - mit dem Rauchen aufhören (0,5)
- anfangen, Sport zu treiben / sich regelmäßig zu bewegen (0,5)
- weil Zigaretten und zu wenig Bewegung uns die meiste Lebenszeit kosten (1) (länger schlafen passt nicht, da nicht am wichtigsten)

6. - sie leben länger / sie werden älter (1,5)
- Männer: 24 Jahre länger
- Frauen: 20,5 Jahre länger

7. a) F b) F c) R d) F