

In einem gut kontrollierten Versuch, in dem Angst und Depression
geprüft wurden, verbesserte sich um 21%
die Intelligenzquotienten. 26% verbesserte
sich bei Angst, 26% bei Depression, was auf eine
verbesserte kognitive Funktion hindeutet.

Zusammenfassung

In dem Artikel 15 Minuten 9 Sekunden Fitness für
Hirn des von der Science Zeit publiziert wurde,
wurde am 15 September 2021 in der Kurzausgabe
veröffentlicht. In diesem Artikel geht es darum, dass
eine Studie 1000 Personen getestet hat, die
täglich Sport machen eine viel bessere kognitive
Fähigkeit haben. Viel eine bessere kognitive
Intelligenz werden und was genau Depression / Angst
von Gehirn beeinflusst. Durch diese Studien stellt
man fest, dass man täglich Sport macht, dass das
Regulatorerregungen und die Hormonaktivität sich
positiv verändert. Durch Sport bekommt man auch
einen freien Kopf, Glückschemikalien und Endorphine
ausgeschüttet. Sport reduziert auch Angst und
Depression. Man verbessert wiederum eine
Festigkeit und seine Arbeitsproduktivität.
Bei den meisten die Auswirkungen haben, es ist nicht nur
die Intelligenzquote

Prüfung

- 1. (1. Klasse in die Welt) auf, ab, gegen, mit, um
 - 2. (2. Klasse aus der Welt) durch, für, gegen, ohne, um
 - 3. (3. Klasse) über, unter, zwischen, mit, um
 - 4. (4. Klasse) auf, unter, vor, hinter, neben, mit
- Zusammenfassung

Vorfragen

Wort: 15 Minuten, 9 Sekunden Film für Max
 Wert: Susanne Zita (Geburtstag von Oskar Schlemmer)
 Wort: 15. September 2024
 W.D.: Karel Dood

Exkurswörter

Wichtige Teile

- Körze regelmäßige Trainingsrouten
- Arbeitsstruktur (Kombination, abwechselnd, gegen Depression, abwechselnd)
- Wichtig: Licht, Bewegung, Struktur, weniger Energie/Anpassung
- Grundstoffe
- Vegetatives Nervensystem und Hormonregulation und die Wirkung
- mit dem Körper
- psychologische
- Einflussnahme und die Auswirkungen für den Körper

STD 12

In dem Artikel 15 Minuten 9 Sekunden Fitness fürs Hirn der von der Susanne Zita geschrieben wurde, wurde am 15 September 2024 in der Kronenzeitung veröffentlicht. In diesem Artikel geht es darum, dass eine Studie 4000 Personen getestet haben, die täglich Sport machen. Die die es machen haben eine viel bessere Mentale Gesundheit und eine bessere Konzentration. Es wird auch was gegen Demenz und für die Vorbeugung von Demenz. Und das alles wissen wir nur, Dank dem Brandom Stubbs. Denn er hat herausgefunden, dass wenn man regelmäßig Sport macht, dass das Vegetative Nervensystem und die Hormon aus schütung sich positiv verbessert. Sport verringert auch die Depressionen, weil man während diesen Glückshormone ausschüttet und einen freien Kopf bekommt. Und dann verbessert man auch seine Arbeitsgeschwindigkeit. Bei den meisten erhöht sich auch die Intelligenz.

Hier ist eine verbesserte Version deines Textes:

In dem Artikel „15 Minuten 9 Sekunden Fitness fürs Hirn“, verfasst von Susanne Zita und veröffentlicht am 15. September 2024 in der Kronenzeitung, wird eine Studie vorgestellt, die 4.000 Personen untersucht hat, die regelmäßig Sport treiben. Die Ergebnisse zeigen, dass diese Personen eine deutlich bessere mentale Gesundheit und Konzentration aufweisen. Außerdem wird angesprochen, wie regelmäßige Bewegung zur Vorbeugung von Demenz beitragen kann.

Die Erkenntnisse stammen von Brandom Stubbs, der herausgefunden hat, dass regelmäßige sportliche Betätigung das vegetative Nervensystem und die Hormonproduktion positiv beeinflusst. Sport kann zudem Depressionen reduzieren, da während des Trainings Glückshormone ausgeschüttet werden und man einen klaren Kopf bekommt. Dies führt auch zu einer Steigerung der Arbeitsgeschwindigkeit und, bei vielen, zu einer Erhöhung der Intelligenz.

Natürlich! Hier ist eine Fehleranalyse deines ursprünglichen Textes:

1. **Satzstruktur:** Einige Sätze sind zu lang und könnten klarer formuliert werden. Zum Beispiel: „Es wird auch was gegen Demenz und für die Vorbeugung von Demenz.“ kann präziser ausgedrückt werden.
2. **Grammatik:**
 - „die täglich Sport machen“ sollte „die täglich Sport treiben“ sein.
 - „Und das alles wissen wir nur, Dank dem Brandom Stubbs“: Hier sollte „Dank Brandom Stubbs“ ohne „dem“ formuliert werden.
 - „das Vegetative Nervensystem und die Hormon aus schütung“: „Hormon aus schütung“ sollte „Hormonproduktion“ oder „Hormonausschüttung“ heißen.

- „Sport verringert auch die Depressionen“: „Depressionen“ sollte „Depressionen“ sein.
- 3. **Rechtschreibung:**
 - „Depressionen“ sollte „Depressionen“ sein.
 - „den“ in „während des“ sollte „dessen“ sein.
- 4. **Wortwahl:**
 - „Es wird auch was gegen Demenz“ klingt umgangssprachlich. Besser wäre „Es wird auch erläutert, wie man Demenz vorbeugen kann.“
 - „Glückshormone“ ist korrekt, aber könnte klarer in den Kontext eingebunden werden.
- 5. **Kohärenz:** Einige Gedanken springen abrupt von einem Thema zum nächsten. Eine klarere Gliederung der Argumente könnte helfen, den Text flüssiger zu gestalten.
- 6. **Formalität:** Der Text hat teilweise einen umgangssprachlichen Ton (z. B. „Und das alles wissen wir nur“). Ein formellerer Stil wäre angemessen für einen Artikel.

Natürlich! Hier sind einige gezielte Übungen, um die häufigsten Fehler zu verbessern, die ich in deinem Text festgestellt habe:

1. Satzstruktur

- **Übung:** Schreibe jeden deiner längeren Sätze in zwei oder drei kürzere Sätze um. Achte darauf, dass jede Aussage klar und prägnant ist.

2. Grammatik

- **Übung:** Nimm dir eine Liste von Verben, die häufig mit „Sport machen“ oder „Sport treiben“ verwendet werden, und schreibe Sätze, in denen du diese Verben variierst (z. B. „üben“, „trainieren“, „sich betätigen“).
- **Zusatzübung:** Übe „Dank“ ohne „dem“ zu verwenden, indem du Sätze bildest, die diesen Ausdruck beinhalten (z. B. „Dank meiner Freunde habe ich viel gelernt.“).

3. Rechtschreibung

- **Übung:** Schreibe eine Liste von häufigen Rechtschreibfehlern (wie „Depressionen“) und übe das Schreiben der korrekten Formen. Du kannst auch Diktate machen, um dein Hörverständnis zu verbessern.
- **Zusatzübung:** Nutze Online-Tools oder Apps zur Rechtschreibprüfung, um deinen Text auf Fehler zu überprüfen.

4. Wortwahl

- **Übung:** Suche Synonyme für gebräuchliche Wörter in deinem Text (z. B. „machen“ → „durchführen“, „ausüben“). Erstelle Sätze mit diesen Synonymen.
- **Zusatzübung:** Lese Texte oder Artikel, um zu sehen, wie dort bestimmte Begriffe verwendet werden. Notiere dir interessante Formulierungen.

5. Kohärenz

- **Übung:** Schreibe einen kurzen Text (z. B. 100 Wörter) zu einem Thema und achte darauf, die Gedanken logisch zu verknüpfen. Nutze Übergangswörter wie „zunächst“, „außerdem“ und „schließlich“.
- **Zusatzübung:** Überarbeite einen Text, um die Reihenfolge der Informationen so zu ändern, dass sie klarer und logischer ist.

6. Formalität

- **Übung:** Nimm einen informellen Text und überarbeite ihn, um einen formelleren Stil zu erreichen. Achte auf die Verwendung von Fachvokabular und vermeide umgangssprachliche Ausdrücke.
- **Zusatzübung:** Lese Artikel aus Zeitungen oder wissenschaftlichen Zeitschriften und achte auf den formalen Sprachstil. Versuche, diesen Stil in deinen eigenen Texten zu verwenden.

Diese Übungen helfen dir, deine Schreibfähigkeiten gezielt zu verbessern. Viel Erfolg! Wenn du noch mehr Unterstützung brauchst, lass es mich wissen!

Übungen

Wiederholte Fehler:

Depression (mit 2-s geschrieben)

Vegetative (kleingeschrieben)

Hormonausschüttung (zsm geschrieben und mit 2-t)

Hauptsächlich (wird kleingeschrieben)

Verschiedene Arten von Verben:

Sport machen/ betreiben

Trainieren

Betreiben

Ausüben

Praktizieren

Bewegen

Sportlern

Mehr Punkte machen und kürzere Sätze:

In dem Artikel 15 Minuten 9 Sekunden Fitness fürs Hirn. Der von der Susanne Zita geschrieben wurde, ist am 15 September 2024 in der Kronenzeitung veröffentlicht worden. In diesem Artikel geht es hauptsächlich darum, dass eine Studie 4000 Personen getestet haben, die täglichen Sportbetreiben. Die es machen haben eine viel bessere Mentale Gesundheit und eine bessere Konzentration. Es hilft auch gegen Demenz und für die Vorbeugung von Demenz. Und das alles wissen wir nur, Dank dem Brandom Stubbs. Denn er hat herausgefunden, dass wenn man regelmäßig Sport macht das Vegetative Nervensystem und die Hormon Ausschüttung sich positiv verbessert. Sport kann auch die Depressionen zu verringern, weil man während dem Training auch Glückshormone ausschüttet und einen freien Kopf bekommt. Und dann verbessert man auch seine Arbeitsgeschwindigkeit. Bei den meisten erhöht sich auch die Intelligenz.

Wortschatz Erweiterung:

Herausgefunden, entdeckt, ermittelt

Hilft, Verbessert, Optimiert

Konzentration, Fokussieren, Aufmerksamkeit

Besser, verbessern,

täglich, jeden Tag, wiederholt, regelmässig