

10 Habits of People Who Live to 100 | Part 1: Your Body

English learning resource · DE

Line-by-line · English + German

284 lines

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

I have discovered the secret of living to a hundred.

Ich habe das Geheimnis entdeckt, wie man hundert Jahre alt wird.

Already?

Schon?

Already.

Schon?

It is goat's milk.

Es ist Ziegenmilch.

Goat's milk.

Ziegenmilch.

Goat's milk, from a specific island, drunk at a specific time of day.

Ziegenmilch von einer bestimmten Insel, zu einer bestimmten Tageszeit getrunken.

There was a whole article.

Es gab einen ganzen Artikel darüber.

Can I tell you something about that article?

Kann ich dir etwas über diesen Artikel sagen?

You are going to ruin this.

Du wirst mir das verderben.

I am going to ruin this completely.

Ich werde es völlig verderben.

Welcome to Your English Toolbox, the podcast that trains your English while you live your real life.

Willkommen bei Your English Toolbox, dem Podcast, der dein Englisch trainiert, während du dein echtes Leben lebst.

I am Martin.

Ich bin Martin.



And I am Julia.

Und ich bin Julia.

For four episodes, we told you that relationships are the foundation of a good life.

Vier Folgen lang haben wir euch erzählt, dass Beziehungen die Grundlage eines guten Lebens sind.

And that is true.

Und das stimmt.

But you also live in a body.

Aber du lebst auch in einem Körper.

So this is a bonus conversation, in two parts.

Das ist also ein Bonusgespräch in zwei Teilen.

Ten habits of people who live to a hundred.

Zehn Gewohnheiten von Menschen, die hundert Jahre alt werden.

Today, the first five.

Heute die ersten fünf.

The body.

Der Körper.

Next time, the mind.

Nächstes Mal: der Geist.

And before any of them, we have to talk about the goat.

Und vor allem anderen müssen wir über die Ziege sprechen.

Go on then.

Dann leg los.

For twenty years, there has been a very famous idea.

Seit zwanzig Jahren gibt es eine sehr bekannte Vorstellung.

That there are certain places in the world where people live far longer than anywhere else.

Dass es bestimmte Orte auf der Welt gibt, an denen Menschen viel länger leben als anderswo.

Sardinia.

Sardinien.

Okinawa.

Okinawa.

A place in Costa Rica, a Greek island.

Ein Ort in Costa Rica, eine griechische Insel.



Those places became an industry.

Diese Orte wurden zu einer Industrie.

Books, documentaries, cookbooks, supplements.

Bücher, Dokumentarfilme, Kochbücher, Nahrungsergänzungsmittel.

And you are about to tell me it is not that simple.

Und jetzt wirst du mir sagen, dass es nicht so einfach ist.

In twenty twenty-four, a researcher at University College London received an Ig Nobel Prize for challenging the data behind those places.

2024 erhielt ein Forscher des University College London einen Ig-Nobelpreis, weil er die Daten hinter diesen Orten infrage stellte.

What prize?

Welchen Preis?

The Ig Nobel.

Den Ig-Nobelpreis.

The Ig Nobel.

Den Ig-Nobelpreis.

That is the funny one.

Das ist der lustige.

It is the funny one.

Das ist der lustige.

It is given for research that makes you laugh, and then makes you think.

Er wird für Forschung verliehen, die einen erst zum Lachen und dann zum Nachdenken bringt.

His analysis was a preprint, which means it had not yet been peer reviewed.

Seine Analyse war ein Preprint, das heißt, sie war noch nicht von Fachkollegen begutachtet worden.

And what did his analysis argue?

Und was behauptete seine Analyse?

It argued that those regions had something in common, but it was not diet.

Sie behauptete, diese Regionen hätten etwas gemeinsam, aber es sei nicht die Ernährung.

What was it?

Was war es?

Poverty.

Armut.



Low literacy.

Geringe Alphabetisierung.

High crime.

Hohe Kriminalität.

And, most importantly, terrible birth records.

Und vor allem sehr schlechte Geburtsregister.

Say that last part again.

Sag den letzten Teil noch einmal.

In the United States, more than five hundred people had been registered as being over a hundred and ten years old.

In den Vereinigten Staaten waren mehr als fünfhundert Menschen als über hundertzehn Jahre alt registriert worden.

And?

Und?

Newman's analysis said only seven had a birth certificate.

Newmans Analyse zufolge hatten nur sieben eine Geburtsurkunde.

Seven.

Sieben.

Seven.

Sieben.

Out of more than five hundred.

Von mehr als fünfhundert.

And there is a detail I find almost beautiful.

Und es gibt ein Detail, das ich fast schön finde.

When he looked at the birthdays of the world's oldest people, they clustered on dates divisible by five.

Als er die Geburtstage der ältesten Menschen der Welt untersuchte, häuften sie sich an Daten, die durch fünf teilbar waren.

Because if you are inventing a date.

Denn wenn du ein Datum erfindest ...

You invent a round one.

Dann erfindest du eine runde Zahl.

Oh, that is wonderful.

Oh, das ist wunderbar.



That is terrible, but it is wonderful.

Das ist schrecklich, aber wunderbar.

When he collected the prize, he joked that the real secret to extreme old age was to move somewhere with no birth certificates, teach your children pension fraud, and start lying.

Bei der Preisverleihung scherzte er, das wahre Geheimnis eines extrem hohen Alters bestehe darin, an einen Ort ohne Geburtsurkunden zu ziehen, den Kindern Rentenbetrug beizubringen und zu lügen.

Now, to be fair.

Nun, der Fairness halber.

To be completely fair.

Um ganz fair zu sein.

The researchers who study those regions have answered him.

Die Forscher, die diese Regionen untersuchen, haben ihm geantwortet.

They have.

Das haben sie.

They say his work misunderstands how ages were validated.

Sie sagen, seine Arbeit missverstehe, wie das Alter überprüft wurde.

They point to civil records, church archives and detailed family histories going back to the eighteen hundreds and earlier.

Sie verweisen auf Zivilregister, Kirchenarchive und ausführliche Familiengeschichten, die bis ins 19. Jahrhundert und weiter zurückreichen.

So it is an argument, not a conclusion.

Es ist also eine Debatte, keine Schlussfolgerung.

It is an argument.

Es ist eine Debatte.

And we are telling you about it because we would rather give you an honest debate than a comfortable story.

Und wir erzählen euch davon, weil wir euch lieber eine ehrliche Debatte als eine bequeme Geschichte bieten.

So no goat's milk.

Also keine Ziegenmilch.

No goat's milk.

Keine Ziegenmilch.

Then what do we actually know?

Was wissen wir dann tatsächlich?

We know a lot, and it comes from studies that are not glamorous at all.

Wir wissen viel, und es stammt aus Studien, die überhaupt nicht glamourös sind.



Give me the best one.

Nenn mir die beste.

Harvard, one hundred and twenty-three thousand two hundred and nineteen people, followed for up to thirty-four years.

Harvard: 123.219 Menschen, die bis zu vierunddreißig Jahre lang begleitet wurden.

That is a lot of people.

Das sind viele Menschen.

They looked at five simple things.

Sie untersuchten fünf einfache Dinge.

Never smoking.

Nie rauchen.

Half an hour of movement a day.

Eine halbe Stunde Bewegung am Tag.

A healthy weight.

Ein gesundes Gewicht.

A decent diet.

Eine vernünftige Ernährung.

And moderate alcohol intake.

Und mäßiger Alkoholkonsum.

Five things.

Fünf Dinge.

Nothing exotic.

Nichts Exotisches.

Nothing exotic.

Nichts Exotisches.

Nothing you cannot pronounce.

Nichts, was du nicht aussprechen kannst.

And what did the researchers estimate for the people who had all five?

Und was schätzten die Forscher für Menschen, die alle fünf erfüllten?

At the age of fifty, women with all five were estimated to have about fourteen more years of life expectancy than women with none.

Im Alter von fünfzig Jahren wurde für Frauen mit allen fünf Faktoren eine etwa vierzehn Jahre längere Lebenserwartung geschätzt als für Frauen ohne einen davon.



Fourteen years.

Vierzehn Jahre.

And men, about twelve.

Und Männer etwa zwölf.

That is an estimate, not a guarantee.

Das ist eine Schätzung, keine Garantie.

Exactly.

Genau.

It is observational evidence, not a promise about any one person's life.

Es handelt sich um Beobachtungsdaten, nicht um ein Versprechen für das Leben eines einzelnen Menschen.

But the difference is still striking.

Der Unterschied ist trotzdem bemerkenswert.

It is.

Das ist sie.

The secret is not a secret.

Das Geheimnis ist kein Geheimnis.

The secret is boring.

Das Geheimnis ist langweilig.

The secret is so boring that nobody can sell it to you.

Das Geheimnis ist so langweilig, dass niemand es dir verkaufen kann.

And that is the good news.

Und das ist die gute Nachricht.

Because boring is repeatable.

Denn Langweiliges lässt sich wiederholen.

Right.

Gut.

Habit number one.

Gewohnheit Nummer eins.

Ready.

Bereit.

Move all day.

Bewege dich den ganzen Tag.



Not only for an hour.

Nicht nur eine Stunde lang.

Explain the difference, because I think this is one of the most misunderstood ideas in health.

Erklär den Unterschied, denn ich glaube, das ist eine der am meisten missverstandenen Vorstellungen über Gesundheit.

Most people think of exercise as a separate activity.

Die meisten Menschen betrachten Sport als eine getrennte Aktivität.

You put on special clothes, you go to a special place, you work hard for forty minutes, you come home, and then you sit down for eleven hours.

Du ziehst besondere Kleidung an, gehst an einen besonderen Ort, strengst dich vierzig Minuten an, kommst nach Hause und sitzt dann elf Stunden.

Which is what I do.

Genau das mache ich.

Structured exercise is useful.

Strukturiertes Training ist nützlich.

But many people who stay active into older age never separated movement from daily life.

Viele Menschen, die bis ins höhere Alter aktiv bleiben, haben Bewegung jedoch nie vom Alltag getrennt.

Their life made them move.

Ihr Leben brachte sie in Bewegung.

Stairs, gardens, markets, children, walking to places because there was no other way to get there.

Treppen, Gärten, Märkte, Kinder, zu Fuß gehen, weil es keine andere Möglichkeit gab.

So it is not only about the gym.

Es geht also nicht nur ums Fitnessstudio.

The gym is useful.

Das Fitnessstudio ist nützlich.

But one active hour does not make the rest of the day irrelevant.

Aber eine aktive Stunde macht den Rest des Tages nicht bedeutungslos.

Your other waking hours matter too.

Auch deine übrigen wachen Stunden zählen.

Give our listener something concrete.

Gib unseren Hörern etwas Konkretes.

Take the stairs when that is comfortable for you.

Nimm die Treppe, wenn das für dich angenehm ist.



Get off the bus one stop early.

Steig eine Haltestelle früher aus.

Stand up when you are on the phone.

Steh auf, wenn du telefonierst.

Spend a little more time close to the floor instead of always choosing the sofa.

Verbringe etwas mehr Zeit in Bodennähe, statt immer das Sofa zu wählen.

Close to the floor?

In Bodennähe?

Close to the floor.

In Bodennähe?

Hold that thought, because it is habit number two.

Behalte den Gedanken im Kopf, denn das ist Gewohnheit Nummer zwei.

Habit two.

Gewohnheit zwei.

Keep your muscle.

Erhalte deine Muskulatur.

This is the one nobody talks about enough.

Darüber spricht niemand genug.

And it is one of the things that can help you stay independent as you grow older.

Und sie kann dir helfen, im Alter selbstständig zu bleiben.

Tell them why.

Erklär ihnen, warum.

From around fifty, muscle mass and strength tend to decline if we do nothing to challenge them.

Ab etwa fünfzig nehmen Muskelmasse und Kraft tendenziell ab, wenn wir sie nicht fordern.

Quietly.

Ganz unbemerkt.

And you do not notice at first.

Und zunächst bemerkst du es nicht.

You do not notice, until one day the shopping bag feels heavy, and then one day the stairs feel hard, and then one day getting up from a low position is difficult.

Du bemerkst es erst, wenn eines Tages die Einkaufstasche schwer wird, später die Treppe Mühe macht und schließlich das Aufstehen aus einer niedrigen Position schwierig ist.



And that is when life can get smaller.

Und dann kann das Leben kleiner werden.

That is when life can get smaller.

Dann kann das Leben kleiner werden.

So is there a simple movement our listener can notice at home?

Gibt es eine einfache Bewegung, die unsere Hörer zu Hause ausprobieren können?

There is, but only try it if getting down to the floor is safe for you.

Ja, aber versuche es nur, wenn es für dich sicher ist, auf den Boden zu kommen.

Keep something stable nearby, or ask someone to be there.

Halte etwas Stabiles in der Nähe oder bitte jemanden, dabei zu sein.

Sit down on the floor, cross-legged if that is comfortable, and then stand up again, using your hands as little as you safely can.

Setz dich auf den Boden, im Schneidersitz, wenn das angenehm ist, und steh wieder auf, wobei du die Hände nur so wenig benutzt, wie es sicher möglich ist.

Right now?

Jetzt sofort?

Only if it is safe.

Nur wenn es sicher ist.

Well?

Nun?

I am down.

Ich bin unten.

And?

Und?

Getting down was a success.

Das Hinunterkommen war ein Erfolg.

And getting up?

Und das Aufstehen?

Getting up involved a sound I have never made before.

Beim Aufstehen kam ein Geräusch aus mir, das ich noch nie gemacht hatte.

Was it a word?

War es ein Wort?



It was not a word.

Es war kein Wort.

So what is the principle?

Was ist also das Prinzip?

Use your muscles in ordinary life.

Nutze deine Muskeln im Alltag.

Carry your own shopping when the weight is appropriate for you.

Trag deine Einkäufe selbst, wenn das Gewicht für dich angemessen ist.

Take the stairs when you feel steady.

Nimm die Treppe, wenn du dich sicher fühlst.

If getting to the floor is safe for you, practise the movement gradually.

Wenn es für dich sicher ist, auf den Boden zu kommen, übe die Bewegung schrittweise.

If you enjoy the gym, include resistance training at a level that is appropriate for you.

Wenn du gern ins Fitnessstudio gehst, integriere Krafttraining auf einem für dich passenden Niveau.

And if you are sixty-five and you have never done this?

Und wenn du fünfundsechzig bist und das noch nie gemacht hast?

Start gradually, and get professional advice if you have health, pain or balance concerns.

Beginne langsam und hol dir professionellen Rat, wenn du gesundheitliche Probleme, Schmerzen oder Gleichgewichtsbeschwerden hast.

But yes, you can still get stronger, because muscle can respond at any age.

Aber ja, du kannst immer noch stärker werden, denn Muskeln können in jedem Alter reagieren.

That is one of the kindest facts in all of this.

Das ist eine der freundlichsten Tatsachen an der ganzen Sache.

Habit three.

Gewohnheit drei.

Eat mostly plants, and stop a little early.

Iss überwiegend Pflanzen und hör etwas früher auf.

I am going to ask you not to give anybody a diet.

Ich werde dich bitten, niemandem eine Diät zu verschreiben.

I am not going to give anybody a diet.

Ich werde niemandem eine Diät verschreiben.

We are not doctors, and your body is not the same as anybody else's.

Wir sind keine Ärzte, und dein Körper ist nicht wie der eines anderen Menschen.



So what is the broad pattern?

Was ist also das allgemeine Muster?

In many populations that age well, food patterns are simple and repetitive.

In vielen Bevölkerungsgruppen, die gesund altern, sind die Ernährungsmuster einfach und wiederkehrend.

Beans, lentils, vegetables, whole grains, some fish, a little meat, not much sugar.

Bohnen, Linsen, Gemüse, Vollkornprodukte, etwas Fisch, wenig Fleisch und nicht viel Zucker.

Food your grandmother would recognise.

Lebensmittel, die deine Großmutter erkennen würde.

That is a useful question, even if it is not a perfect rule.

Das ist eine nützliche Frage, auch wenn es keine perfekte Regel ist.

If your grandmother would not recognise it, it may be highly processed.

Wenn deine Großmutter es nicht erkennen würde, ist es möglicherweise stark verarbeitet.

And the second half.

Und die zweite Hälfte.

Stop a little early.

Hör etwas früher auf.

In Okinawa there is an old phrase that people say before eating.

In Okinawa gibt es einen alten Satz, den man vor dem Essen sagt.

It means, more or less, eat until you are eight parts full.

Sie bedeutet ungefähr: Iss, bis du zu acht Zehnteln satt bist.

Eight out of ten.

Acht von zehn.

Eight out of ten.

Acht von zehn.

Then you pause.

Dann machst du eine Pause.

Fullness signals take time to build, so slowing down can help you notice when you have had enough.

Sättigungssignale brauchen Zeit, deshalb kann langsames Essen helfen zu erkennen, wann du genug gegessen hast.

So the habit is not a strict diet.

Die Gewohnheit besteht also nicht in einer strengen Diät.

It is paying attention before you reach the point where you wish you had stopped.

Es geht darum, aufmerksam zu sein, bevor du den Punkt erreichst, an dem du lieber aufgehört hättest.



Habit four.

Gewohnheit vier.

Protect your sleep.

Schütze deinen Schlaf.

And here is where everybody says seven to nine hours, and everybody feels guilty.

Und jetzt sagen alle sieben bis neun Stunden, und jeder fühlt sich schuldig.

Seven to nine is a useful general range for many adults.

Sieben bis neun Stunden sind für viele Erwachsene ein nützlicher allgemeiner Richtwert.

But there is something people talk about less, and it matters too.

Aber es gibt etwas, worüber weniger gesprochen wird und das ebenfalls wichtig ist.

What?

Was?

Regularity.

Regelmäßigkeit.

Going to bed and getting up at roughly the same time.

Ungefähr zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen.

Even at the weekend.

Sogar am Wochenende.

As much as real life allows, yes.

Soweit das wirkliche Leben es zulässt, ja.

A body with a stable rhythm is less confused than a body whose schedule changes constantly.

Ein Körper mit stabilem Rhythmus ist weniger verwirrt als einer, dessen Zeitplan sich ständig ändert.

And what is happening while we sleep?

Und was geschieht, während wir schlafen?

A lot of maintenance.

Sehr viel Wartung.

Some systems involved in clearing metabolic waste from the brain become more active during sleep.

Einige Systeme, die Stoffwechselabfälle aus dem Gehirn entfernen, werden im Schlaf aktiver.

Researchers are still learning exactly how that process works in humans.

Forscher untersuchen noch, wie genau dieser Prozess beim Menschen funktioniert.

So sleep is not doing nothing.

Schlafen bedeutet also nicht, nichts zu tun.



Sleep is the maintenance shift.

Schlaf ist die Wartungsschicht.

And nobody who is good at their job skips the maintenance shift for thirty years.

Und niemand, der seine Arbeit gut macht, lässt dreißig Jahre lang die Wartungsschicht ausfallen.

And habit five.

Und Gewohnheit fünf.

Habit five is two subtractions.

Gewohnheit fünf besteht aus zwei Dingen, die man weglässt.

Things to remove.

Dinge, die man entfernen sollte.

The first one is not controversial at all.

Das erste ist überhaupt nicht umstritten.

Do not smoke.

Rauch nicht.

Nobody argues with that one.

Darüber streitet niemand.

In the Harvard study, smoking was one of the strongest individual risk factors.

In der Harvard-Studie war Rauchen einer der stärksten einzelnen Risikofaktoren.

And the second subtraction?

Und das zweite, was man weglässt?

The second one is the one people do not want to hear.

Das zweite ist das, was die Menschen nicht hören wollen.

Alcohol.

Alkohol.

For years, the story was that a glass of wine a day was part of the secret.

Jahrelang hieß es, ein Glas Wein am Tag gehöre zum Geheimnis.

It appeared in many longevity books.

Das stand in vielen Büchern über Langlebigkeit.

And now?

Und heute?

That idea has weakened a lot.

Diese Vorstellung hat stark an Bedeutung verloren.



The World Health Organization's position is that no form of alcohol consumption is risk-free.

Die Weltgesundheitsorganisation vertritt die Auffassung, dass keine Form des Alkoholkonsums risikofrei ist.

That is quite a change.

Das ist eine erhebliche Veränderung.

It is a big change, and I am not here to tell you what to drink.

Es ist eine große Veränderung, und ich bin nicht hier, um dir vorzuschreiben, was du trinken sollst.

But we are here to tell you what the current evidence says.

Aber wir sind hier, um euch zu sagen, was die aktuellen Erkenntnisse zeigen.

And the evidence no longer supports presenting wine as a health habit.

Und die Erkenntnisse stützen nicht mehr die Darstellung von Wein als gesunde Gewohnheit.

Can I introduce somebody?

Kann ich jemanden vorstellen?

Please.

Bitte.

Genaro is seventy-nine, and he was a caretaker in a building in Valencia for thirty-four years.

Genaro ist neunundsiebzig und war vierunddreißig Jahre lang Hausmeister in einem Gebäude in Valencia.

He has never been inside a gym.

Er war noch nie in einem Fitnessstudio.

Not once?

Kein einziges Mal?

Not once.

Kein einziges Mal?

He climbs eight floors on foot, because he did it every day for thirty-four years and now his legs are confused if he takes the lift.

Er steigt acht Stockwerke zu Fuß hinauf, weil er das vierunddreißig Jahre lang jeden Tag getan hat und seine Beine heute verwirrt sind, wenn er den Aufzug nimmt.

He walks to the market because it is the market, not because it is exercise.

Er geht zu Fuß zum Markt, weil es eben der Markt ist, nicht weil es Sport wäre.

He eats the same six meals he has eaten since nineteen seventy-four.

Er isst dieselben sechs Gerichte, die er seit 1974 isst.

He goes to bed at eleven and gets up at seven, and he has done that for fifty years.

Er geht um elf ins Bett, steht um sieben auf und macht das seit fünfzig Jahren.



And he can stand up from the floor without using his hands, because he plays on it with his grandchildren twice a week.

Und er kann ohne Hände vom Boden aufstehen, weil er dort zweimal pro Woche mit seinen Enkeln spielt.

So he follows the spirit of all five habits.

Er folgt also dem Geist aller fünf Gewohnheiten.

And if you asked him, he would tell you he has no habits at all.

Und wenn du ihn fragtest, würde er sagen, er habe überhaupt keine Gewohnheiten.

He would say, this is just my life.

Er würde sagen: Das ist einfach mein Leben.

And that is the target.

Und das ist das Ziel.

Not a programme.

Kein Programm.

A life that happens to include these things.

Ein Leben, das diese Dinge einfach enthält.

Right.

Gut.

Three sentences, about habits.

Drei Sätze über Gewohnheiten.

Listen, and repeat in the pause.

Hör zu und sprich in der Pause nach.

Sentence one, for something you are starting.

Satz eins, für etwas, das du beginnst.

I am trying to get into the habit of walking after dinner.

Ich versuche, mir anzugewöhnen, nach dem Abendessen spazieren zu gehen.

Sentence two, for something you are reducing.

Satz zwei, für etwas, das du reduzierst.

I have cut down on it, but I have not given it up.

Ich habe es reduziert, aber nicht ganz aufgegeben.

Sentence three, the principle.

Satz drei: das Prinzip.

Small changes every day beat big changes once.

Kleine tägliche Veränderungen schlagen große einmalige Veränderungen.



All three again.

Alle drei noch einmal.

I am trying to get into the habit of walking after dinner.

Ich versuche, mir anzugewöhnen, nach dem Abendessen spazieren zu gehen.

I have cut down on it, but I have not given it up.

Ich habe es reduziert, aber nicht ganz aufgegeben.

Small changes every day beat big changes once.

Kleine tägliche Veränderungen schlagen große einmalige Veränderungen.

To get into the habit of doing something.

Sich angewöhnen, etwas zu tun.

And notice it is doing, not do.

Und beachte: Es heißt doing, nicht do.

To cut down on something is to do less of it.

To cut down on something bedeutet, weniger davon zu tun oder zu konsumieren.

To give something up is to stop completely.

To give something up bedeutet, vollständig damit aufzuhören.

And most real life happens in between the two.

Und das meiste echte Leben findet zwischen diesen beiden Dingen statt.

And our sentence of the day.

Und unser Satz des Tages.

Ready?

Bereit?

You do not need a new life.

Du brauchst kein neues Leben.

You need a better Tuesday.

Du brauchst einen besseren Dienstag.

You do not need a new life.

Du brauchst kein neues Leben.

You need a better Tuesday.

Du brauchst einen besseren Dienstag.

One more time, with us.

Noch einmal mit uns.



You do not need a new life.

Du brauchst kein neues Leben.

You need a better Tuesday.

Du brauchst einen besseren Dienstag.

So, five habits.

Also fünf Gewohnheiten.

Move all day, not only for an hour.

Bewege dich den ganzen Tag, nicht nur eine Stunde lang.

Keep your muscle.

Erhalte deine Muskulatur.

Eat mostly plants, and stop a little early.

Iss überwiegend Pflanzen und hör etwas früher auf.

Protect your sleep.

Schütze deinen Schlaf.

And two subtractions.

Und zwei Dinge, die man weglässt.

And your task this week is not all five.

Und deine Aufgabe diese Woche besteht nicht darin, alle fünf umzusetzen.

Choose one.

Wähle eine.

Choose one, and make it so small that it would be embarrassing to fail.

Wähle eine und mach sie so klein, dass ein Scheitern fast peinlich wäre.

One flight of stairs, if stairs are right for you.

Ein Treppenabsatz, wenn Treppen für dich geeignet sind.

One more regular bedtime.

Eine etwas regelmäßigere Schlafenszeit.

One simple meal built mostly from plants.

Eine einfache Mahlzeit, die überwiegend aus pflanzlichen Lebensmitteln besteht.

Next time, the other five.

Nächstes Mal die anderen fünf.

Purpose, rest, learning, belonging.

Sinn, Erholung, Lernen, Zugehörigkeit.



The habits that live in your mind.

.....
Die Gewohnheiten, die in deinem Geist leben.

And one of them, we can tell you now, you are already doing right this second.

.....
Und eine davon, das können wir schon verraten, übst du genau in diesem Moment aus.

You just do not know it is on the list.

.....
Du weißt nur noch nicht, dass sie auf der Liste steht.

Everything from today, the transcript, the vocabulary, and the three sentences, is waiting for you at
youenglishtoolbox.com.

.....
Alles von heute – das Transkript, der Wortschatz und die drei Sätze – wartet auf youenglishtoolbox.com auf dich.

You can listen and read without registering, and a free student account gives you the downloadable PDFs, flashcards and progress tools.

.....
Du kannst ohne Registrierung hören und lesen; mit einem kostenlosen Lernkonto erhältst du die PDF-Downloads, Karteikarten und Fortschrittswerkzeuge.

Thank you for spending this time with us.

.....
Danke, dass du diese Zeit mit uns verbracht hast.

Take the stairs, if the stairs are right for you.

.....
Nimm die Treppe, wenn Treppen für dich geeignet sind.

See you in the next one.

.....
Bis zur nächsten Folge.

