

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

English learning resource · DE

Key words & expressions · English + German

13 learning entries

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

1

to get into the habit of doing something

sich angewöhnen, etwas zu tun · sich etwas zur Gewohnheit machen

DEF

To begin doing something regularly until it becomes part of your routine.

Use *get into the habit of* followed by a noun or an -ing form, not an infinitive: *get into the habit of walking, not of walk.*

DE

Beginnen, etwas regelmäßig zu tun, bis es Teil der eigenen Routine wird.

Im Englischen folgt auf of ein Substantiv oder eine -ing-Form: get into the habit of walking.

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

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

She got into the habit of preparing lunch the night before.

Sie gewöhnte sich an, das Mittagessen am Vorabend vorzubereiten.

2

to cut down on something

etwas reduzieren · weniger von etwas tun oder konsumieren

DEF

To reduce the amount or frequency of something without necessarily stopping completely.

A three-part phrasal verb followed by a noun or -ing form. It contrasts with *give up*, which means stop completely.

DE

Die Menge oder Häufigkeit von etwas verringern, ohne vollständig damit aufzuhören.

Dreiteiliges Phrasal Verb mit Substantiv oder -ing-Form; im Gegensatz zu give up bedeutet es nicht, ganz aufzuhören.

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

Ich habe es reduziert, aber nicht ganz aufgegeben.

He is trying to cut down on checking his phone at night.

Er versucht, nachts seltener auf sein Handy zu schauen.

3

to give something up

etwas ganz aufgeben · vollständig mit etwas aufhören

DEF

To stop doing, using or consuming something completely.

A separable phrasal verb: *give sugar up* or *give up sugar*. With a pronoun, the pronoun goes in the middle: *give it up*.

DE

Etwas nicht mehr tun, verwenden oder konsumieren.

Trennbares Phrasal Verb; bei einem Pronomen steht dieses in der Mitte: give it up.

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

Ich habe es reduziert, aber nicht ganz aufgegeben.

She gave up smoking several years ago.

Sie hörte vor mehreren Jahren mit dem Rauchen auf.



4

hold that thought*behalte den Gedanken im Kopf · merk dir diesen Gedanken*

DEF

Remember the idea just mentioned because the speaker will return to it shortly.

An informal conversational instruction. It can also briefly pause someone, but here it creates a link to the next topic.

DE

Sich an die gerade erwähnte Idee erinnern, weil der Sprecher gleich darauf zurückkommt.

Informelle Gesprächsanweisung; sie kann auch kurz unterbrechen, stellt hier aber eine Verbindung zum nächsten Thema her.

Hold that thought, because it is habit number two.

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

Hold that thought; I want to compare it with another example.

Merk dir den Gedanken; ich möchte ihn mit einem anderen Beispiel vergleichen.

5

life expectancy*Lebenserwartung*

DEF

The average number of years a person or population is statistically expected to live.

A population estimate, not a prediction or guarantee for one individual. Common patterns include life expectancy at birth and at age fifty.

DE

Die durchschnittliche Zahl von Jahren, die eine Person oder Bevölkerung statistisch voraussichtlich lebt.

Eine Schätzung für Bevölkerungsgruppen, keine Vorhersage oder Garantie für eine einzelne Person.

The study estimated differences in life expectancy at age fifty.

Die Studie schätzte Unterschiede in der Lebenserwartung im Alter von fünfzig Jahren.

Life expectancy can vary between populations and over time.

Die Lebenserwartung kann sich zwischen Bevölkerungen und im Laufe der Zeit unterscheiden.

6

observational evidence*Beobachtungsdaten · Evidenz aus Beobachtungsstudien*

DEF

Evidence obtained by observing people or events without assigning participants to a controlled intervention.

Observational studies can reveal strong associations, but they do not by themselves prove that one factor caused the outcome.

DE

Erkenntnisse aus der Beobachtung von Menschen oder Ereignissen ohne kontrollierte Zuweisung einer Intervention.

Beobachtungsstudien können starke Zusammenhänge zeigen, beweisen aber allein keine Ursache.

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

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

The association is important, although the evidence is observational.

Der Zusammenhang ist wichtig, obwohl die Evidenz aus Beobachtungen stammt.

7

peer-reviewed*peer-reviewt · von Fachkollegen begutachtet*

DEF

Evaluated by independent specialists in the same field before formal academic publication.

Usually placed before a noun, as in a peer-reviewed study. A preprint has normally not yet completed this process.

DE

Vor der formellen Veröffentlichung von unabhängigen Fachleuten desselben Gebiets geprüft.

Steht häufig vor einem Substantiv: a peer-reviewed study; ein Preprint hat dieses Verfahren meist noch nicht abgeschlossen.

The analysis had not yet been peer-reviewed.

Die Analyse war noch nicht von Fachkollegen begutachtet worden.

She looked for a peer-reviewed study rather than a social media claim.

Sie suchte nach einer begutachteten Studie statt nach einer Behauptung in sozialen Medien.



8

to stay independent*selbstständig bleiben · die Unabhängigkeit bewahren*

DEF

To remain able to manage daily life and make choices without relying heavily on other people.

A common collocation in discussions of healthy ageing. Independent here refers to everyday functioning, not emotional distance.

DE

Den Alltag weiterhin bewältigen und Entscheidungen treffen können, ohne stark von anderen abhängig zu sein.

*Häufige Wortverbindung beim gesunden Altern; independent bezeichnet hier Alltagskompetenz, nicht emotionale Distanz.**Maintaining strength can help you stay independent as you grow older.**Kraft zu erhalten kann dir helfen, im Alter selbstständig zu bleiben.**Accessible transport helps many older adults stay independent.**Barrierefreie Verkehrsmittel helfen vielen älteren Menschen, selbstständig zu bleiben.*

9

to age well*gesund altern · gut altern*

DEF

To grow older while maintaining relatively good health, function and quality of life.

A broad, non-absolute expression. It does not mean avoiding every illness or difficulty and is normally used without an object.

DE

Älter werden und dabei relativ gute Gesundheit, Funktionsfähigkeit und Lebensqualität bewahren.

*Breiter, nicht absoluter Ausdruck; er bedeutet nicht, jede Krankheit oder Schwierigkeit zu vermeiden, und steht meist ohne Objekt.**The episode examines patterns found in populations that age well.**Die Folge untersucht Muster in Bevölkerungsgruppen, die gesund altern.**Social contact and daily movement may help people age well.**Soziale Kontakte und tägliche Bewegung können Menschen helfen, gesund zu altern.*

10

highly processed*stark verarbeitet · hochgradig verarbeitet*

DEF

Changed substantially through industrial preparation, often with many added ingredients.

Usually describes food. It is a useful everyday expression, but it is broader and less technical than the formal category ultra-processed.

DE

Durch industrielle Zubereitung stark verändert, häufig mit vielen zugesetzten Zutaten.

*Bezieht sich meist auf Lebensmittel; alltagssprachlich breiter und weniger technisch als die formelle Kategorie ultra-processed.**If your grandmother would not recognise it, it may be highly processed.**Wenn deine Großmutter es nicht erkennen würde, ist es möglicherweise stark verarbeitet.**The ingredient list suggested that the snack was highly processed.**Die Zutatenliste deutete darauf hin, dass der Snack stark verarbeitet war.*

11

to have had enough*genug gehabt haben · satt sein · die Nase voll haben*

DEF

To have consumed, experienced or tolerated as much as is needed or wanted.

Present perfect form of have enough. Context determines whether it means being satisfied, being full, or no longer willing to tolerate something.

DE

So viel konsumiert, erlebt oder ertragen haben, wie man braucht oder möchte.

*Der Kontext bestimmt, ob es um Sättigung, ausreichende Menge oder fehlende Bereitschaft zum weiteren Ertragen geht.**Slowing down can help you notice when you have had enough.**Langsamer zu essen kann dir helfen zu merken, wann du genug gegessen hast.**After three delays, the passengers felt they had had enough.**Nach drei Verspätungen hatten die Fahrgäste die Nase voll.*

12

risk-free*risikofrei · ohne Risiko*

DEF

Having no possibility of harm, loss or negative consequences.

A hyphenated adjective used before or after a noun. No activity is risk-free means that some degree of risk remains.

DE

Ohne Möglichkeit von Schaden, Verlust oder negativen Folgen.

Im Englischen ein Adjektiv mit Bindestrich; no activity is risk-free bedeutet, dass stets ein gewisses Risiko bleibt.

The WHO says that no form of alcohol consumption is risk-free.

Die WHO sagt, dass keine Form des Alkoholkonsums risikofrei ist.

The treatment is useful, but it is not completely risk-free.

Die Behandlung ist nützlich, aber nicht völlig risikofrei.

13

to respond at any age*in jedem Alter reagieren · sich in jedem Alter anpassen*

DEF

To show a positive physical or mental adaptation regardless of how old someone is.

In this episode, respond describes how muscle adapts to appropriate training; it does not mean replying to a question.

DE

Unabhängig vom Alter eine positive körperliche oder geistige Anpassung zeigen.

In der Folge beschreibt respond die Anpassung von Muskeln an angemessenes Training und bedeutet nicht, auf eine Frage zu antworten.

Muscle can respond at any age when it is challenged appropriately.

Muskeln können in jedem Alter reagieren, wenn sie angemessen gefordert werden.

The brain can still respond to practice later in life.

Das Gehirn kann auch im späteren Leben noch auf Übung reagieren.

