|  |  |
| --- | --- |
| **Fitness and health** | |
| **Weight** |  |
| an Gewicht / ein paar Kilos zunehmen | to put on/gain/lose weight / a few kilos |
| mit dem eigenen Gewicht kämpfen | to struggle with your weight |
| gravierend über-/untergewichtig sein | to be seriously over-/ underweight |
| klinisch/lebensgefährlich fettleibig werden | to become clinically / morbidly obese |
| eine Gewichtsabnahme erreichen/fördern/stimulieren | to achieve / promote / stimulate weight loss |
| sein Gewicht auf 70kg reduzieren | to slim down to 70 kilos (BE =11 stone, AmE = 160 pounds) |
| Fettleibigkeit bekämpfen/verhindern/angehen/behandeln | to combat/prevent/tackle/treat obesity |
| eine Essstörung entwickeln | to develop an eating disorder |
| sich von einer Magersucht erholen | to recover from anorexia |
| unter Ess-Brech-Sucht leiden | to suffer from bulimia |
| eine Null-/Radikaldiät machen | to be on a crash diet |
| einem strikten Ernährungsplan folgen | to follow a strict diet |
| eine verzerrte Wahrnehmung des eigenen Körpers haben | to have a poor body image |
| ein positives/gesundes Körperbild entwickeln | to develop a positive/healthy body image |
|  |  |
| **Healthy eating** |  |
| sich ausgewogen und abwechslungsreich ernähren | to eat a balanced and varied diet |
| vernünftig / gesund essen | to eat sensibly / healthily |
| eine ordentliche Ernährung bieten | to provide proper nutrition |
| lebenswichtige Nährstoffe enthalten | to contain essential nutrients |
| viele Kalorien haben | to be high in calories |
| wenig Vitamine haben | to be low in vitamins |
| viele Ballaststoffe haben | to be high in fibre |
| frei von künstlichen Süßstoffen sein | to be free from artificial sweeteners |
| Zusatzstoffe und chemische Konservierungsstoffe | additives and chemical preservatives |
| Koffein außen vor lassen | to cut out on caffeine |
| fettige, salzige oder zuckerhaltige Nahrungsmittel vermeiden | to avoid fatty, salty or sugary foods |
| aufhören zuckerhaltige Getränke zu trinken | to stop/give up/quit drinking sugary drinks |
| der Konsum von… | the consumption of… (⇨~~consume~~!🕱) |
| Kalorien verbrennen / verbrauchen | to burn /consume calories |
|  |  |
| **Exercise** |  |
| regelmäßig Sport treiben (an der frischen Luft) | to get regular exercise (in the fresh air) |
| viel Sport treiben | to play or do a lot of sport (BE) / sport**s** (AmE) |
| Mannschaftssportarten sind mein Hauptinteresse | team sports are my favourite interest |
| Sportler | sportsman / sportswoman |
| Profisportler | professional athletes |
| im Fitnessstudio trainieren | to work out at the gym |
| ein Fitnessstudio regelmäßig besuchen | to visit a fitness studio regularly |
| die Bauchmuskeln kräftigen | to strengthen/tone your stomach muscles |
| Muskeln aufbauen | to build up / gain muscle |
| die Ausdauer verbessern | to improve your stamina |
| auf dem Laufband laufen | to run on a treadmill |
| Laufen gehen | to go for a run |
| die körperliche Fitness steigern | to increase your physical fitness |
|  |  |
| **Staying healthy** |  |
| gesund bleiben | to stay healthy |
| in Form kommen | to get in shape /get fit |
| den Blutdruck senken | to lower your blood pressure |
| Cholesterinspiegel | cholesterol level(s) |
| das Immunsystem ankurbeln / stimulieren | to boost / stimulate your immune system |
| das Risiko für Schlaganfälle reduzieren | to reduce the risk of strokes |
| Stress senken / bekämpfen | to relieve / combat stress |
| das körperliche Wohlbefinden fördern | to promote physical well-being |
| die Entspannung steigern | to enhance relaxation |
|  |  |
| **Sports and money** |  |
| punkten | to score |
| ein professioneller Sportler | to turn pro/to become pro |
| jmd. anwerben | to recruit sb. |
| Sponsoring / Sponsorenverträge | sponsoring, endorsement(s), sponsorship deals |
| Trikot | jersey |
| oberste Spielklasse | major league |
| Sportkleidung | sportswear |
| Probetraining, Probevorstellung | tryout |
| Sport sollte sich nicht um den Umsatz /Einnahmen und um Waren drehen. | Sport should not be about revenue(s) and merchandise. |
| Das Geld, das im Sport steckt, ist es wert. | The money involved in sport is worth it. |
|  |  |
| **Doping and international competitions** | |
| Dopingkontrolle | doping control |
| die eigene körperliche Leistung verbessern | to improve one's athletic performance |
| verbotene Substanzen | illegal substances |
| leistungsverbessernde Drogen | performance-enhancing drugs |
| Drogenmissbrauch | drug abuse |
| Glaube an die Ehrlichkeit im Sport | belief in honesty in sport |
| gesundheitliche Gefahr(en) | health threat |
| Sportler, die positiv getestet wurden, werden 2 Jahre lang für Wettkämpfen gesperrt/ von Wettkämpfen… ausgeschlossen. | Athletes tested positive are banned for 2 years at competitions. |
| Gastgeberland für die Weltmeisterschaft | host country of the World Cup |
| Ziellinie | finish line |
| Nationalhymne | national anthem |
| Hallen, ein Stadium und andere Anlagen werden für die olympischen Spiele gebaut. | Halls, a stadium and other facilities are built for the Olympic Games. |
| Völkerverständigung | international understanding |
| die Weltmeisterschaft in etw. | the world championship in sth. |
| Rundfunk- und Fernsehanstalt | broadcaster |
| Sportreporter | sports journalist |
| Zuschauer | spectator |
|  |  |
| **Smoking and alcohol** |  |
| Kettenraucher/schwerer Raucher | chain smoker/heavy smoker |
| Passivrauchen | passive smoking |
| geringere Lebenserwartung | shorter life expectancy |
| höhere Sterblichkeit | higher mortality |
| süchtig sein nach | to be addicted to |
| Entzugserscheinungen | withdrawal symptoms |
| schlimme Nebenwirkungen | severe side-effects |
| Atembeschwerden | difficulty of breathing / breathing difficulties |
| Bluthochdruck | high blood pressure |
| Rehabilitation | [rehabilitation](http://de.pons.com/%C3%BCbersetzung/englisch-deutsch/rehabilitation) |