

Прочитайте текст вслух. У Вас есть полторы минуты на подготовку и полторы минуты, чтобы прочитать текст вслух.

Dunkle Winter machen depressiv. Die Tage sind kurz und die Sonne zeigt sich nur selten, In Nordeuropa leiden in der dunklen Jahreszeit viele Menschen an Depressionen.

Das beste Mittel gegen schlechte Stimmung ist das Tageslicht selbst. Man sollte so viel wie möglich draußen spazieren gehen. Regelmäßiger Sport kann bei Winterdepressionen helfen. Dazu sollte man auf eine gesunde Ernährung achten. Wenn im Frühling dann die Tage wieder länger werden, ist die Depression schnell vorbei.