

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

Г. И. ШАРАНДА, И. А. СКАЧИНСКАЯ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

GESUND LEBEN

Учебно-методическое пособие



Минск БГМУ 2021

УДК 811.112.2(075.8)
ББК 81.2Нем
Ш25

Рекомендовано Научно-методическим советом университета в качестве
учебно-методического пособия 29.05.2020 г, протокол № 9

Рецензенты: канд. филол. наук, доц. каф. латинского языка Белорусского государственного медицинского университета Л. С. Капитула ; каф. иностранного языка Гомельского государственного медицинского университета

Шаранда, Г. И.

Ш25 Здоровый образ жизни = Gesund leben : учебно-методическое пособие /
Г. И. Шаранда, И. А. Скачинская. – Минск : БГМУ, 2021. – 56 с.

ISBN 978-985-21-0730-3.

Состоит из четырех разделов, включающих аутентичные тексты, вокабуляр, лексические, грамматические и коммуникативные упражнения, а также материалы для внеаудиторного чтения.

Предназначено для студентов всех факультетов, магистрантов и аспирантов.

УДК 811.112.2(075.8)
ББК 81.2Нем

ISBN 978-985-21-0730-3

© Шаранда Г. И., Скачинская И. А. 2021
© УО «Белорусский государственный
медицинский университет», 2021

ПРЕДИСЛОВИЕ

Предлагаемое учебно-методическое пособие «Здоровый образ жизни» предназначено для комплексной подготовки студентов-медиков, продолжающих изучать немецкий язык в вузе.

Основная цель издания — развитие у студентов навыков чтения и говорения на базе отобранного материала.

Учебно-методическое пособие подготовлено в соответствии с программой, предусматривающей 18 учебных часов на овладение данной темой.

Издание состоит из 4 глав, которые носят автономный и в то же время целостный характер. Первые три главы построены по единому образцу и содержат такие разделы, как список слов для активного усвоения, тексты и задания к ним, лексические, грамматические и коммуникативные упражнения, а также упражнения на аудирование и понимание прочитанного и упражнения на обучение письму и переводу. Четвертая глава содержит тексты для внеаудиторного чтения и задания к ним.

Отбор лексического материала проводился на основе количественных и качественных характеристик. Слова задаются списком в начале каждой главы. Овладению лексикой уделяется большое внимание в лексических упражнениях и других разделах.

Грамматические упражнения построены на базе лексического материала по данной теме и нацелены на выработку у студентов умений оперировать функциональными признаками-маркерами в монологической и диалогической речи.

Тексты и задания связаны между собой по тематике и рассчитаны на развитие творческих способностей студентов.

Авторы выражают благодарность всем лицам, способствующим своими советами и замечаниями улучшению качества данного учебно-методического пособия.

Kapitel 1 Lernwortschatz

Aufgabe 1. Folgende Vokabeln sind zu behalten:

1. das Bedürfnis, -se —	потребность
2. befriedigen (te, t) —	удовлетворять
3. beitragen (trug bei, beibetragen zu D.) —	способствовать чему либо
4. belegen (te, t) —	подтверждать, доказывать
5. empfehlen (a, o) —	рекомендовать
6. entgegenwirken (te,t) —	противиться, бороться
7. enthalten (ie, a) —	содержать
8. die Entspannung, -en —	релаксация, расслабление, отдых
9. erhalten (ie, a) — der Erhalt —	сохранять, получать получение, сохранение
10. gelten (a,o) —	иметь силу, считаться, цениться
11. schädigen (te, t) —	вредить, наносить ущерб
12. senken (te, t) —	снижать, понижать, уменьшать
13. sparsam —	экономный, бережливый, скупой
14. die Stimmung, -en —	настроение
15. die Studie, - n —	исследование, научный трактат
16. das Übergewicht, -e —	избыточный вес
17. (un) entbehrlich —	(не)заменимый, (не)обходимый
18. umgeben (a, e) —	окружать
19. verzichten (te,t) auf Akk. der Verzicht, -s,-e —	отказаться от чего либо отказ, отречение
20. unverzichtbar —	непременный, неотъемлемый
21. die Voraussetzung , en —	предпосылка
22. vorbeugen (te,t) — (D) die Vorbeugung, en — die Prävention -en —	предупреждать профилактика

Lesen 1

Aufgabe 2. Hören und lesen Sie den Text. Behalten Sie den Inhalt und die Satzmelodie.

Gesundheitsbewusste Lebensweise:

Balance für Leib und Seele

Jeder wünscht sich, möglichst lange gesund zu bleiben. Mit einem gesunden Lebensstil kann man selbst einiges dazu beitragen. Die wichtigsten Faktoren sind Ernährung, Bewegung, Entspannung und Schlaf. Eine bewusste Lebensweise erhöht Ihre Chancen, bis ins hohe Alter fit zu bleiben.

Bewegung. Jede Art körperlicher Bewegung trägt zum Wohlbefinden bei. Das Minimum liegt bei einer halben Stunde leichter Bewegungen fünf bis sieben Mal pro Woche. Dabei ist es nie zu spät, mit Sport anzufangen, besonders an der frischen Luft. Sauerstoff mobilisiert die Abwehrkräfte. Gehen Sie deshalb — auch im Winter — jeden Tag an die frische Luft. Ideal sind Jogging, Radfahren, Schwimmen oder Skilanglauf.

Ernährung. Gesunde Ernährung ist die beste Lebensversicherung. Sie beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und senkt das Risiko für viele Krebsarten. Experten empfehlen fünfmal täglich „Pflanzenkraft“: je eine Portion rohes und gekochtes Gemüse, einmal Salat und zweimal Obst. Pflanzliche Nahrungsmittel sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen. Mit Fleisch und tierischen Fetten soll man sparsam umgehen und öfter mal Fisch essen: Seefisch enthält mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren, die erhöhte Blutfettwerte senken und Gefäßerkrankungen vorbeugen.

Gehirn-Jogging. Geistige Fitness ist keine Frage des Alters. Wer seine grauen Zellen regelmäßig trainiert durch Musizieren, Schachspielen oder Denksportaufgaben und anregende soziale Kontakte pflegt, wirkt dem geistigen Abbau entgegen und senkt sein Alzheimer-Risiko. Ginkgo und die Nahrungsvitamine C, E und Beta-Carotin schützen die Hirnzellen vor dem Einfluss zellschädigender Sauerstoff-Radikale.

Zu viel Sonne beschädigt die Gesundheit. Da können die Gesundheitsexperten und Hautärzte predigen, was sie wollen: Tiefe Bräune ist für viele Menschen immer noch ein Beweis für eine gesunde Lebensweise, für Attraktivität und Aktivität. Auch das ist grundsätzlich nicht falsch: Wir brauchen Sonnenlicht auf der Haut wegen der Vitamin D-Bildung. Aber auch hier macht die Dosis den Unterschied zwischen einer gesunden Lebensweise und einer grundfalschen und schädlichen. Zu viel Sonne und damit eine zu hohe Dosis an UV-Strahlen machen die Haut alt, faltig und bergen die Gefahr eines Hautkrebses und vieler anderer Krankheiten.

Eine wichtige Rolle spielt auch die Tagesordnung. Es ist gut für unsere Gesundheit, wenn wir uns richtig ausschlafen und dabei früh genug aufstehen und nicht zu spät schlafen gehen. Wichtig ist auch, den Tagesablauf richtig zu organisieren. Man spart dann Zeit, verliert keine Zeit umsonst, erledigt viele Aufgaben und ist dabei nicht zu müde.

Jeder sollte eigene gesunde Lebensweise finden und sie leben. Fehler in der Lebensweise können richtig krank machen, sie beeinträchtigen die Gesundheit, führen zu schweren Beschädigungen im Bewegungsapparat. Im schlimmsten Fall können sie sogar Krebs auslösen und zum Tode führen.

Aufgabe 3. Lesen Sie den Text oben noch einmal. Klären Sie die Bedeutung aller Vokabeln, die Sie nicht verstehen. Steht das so im Text?

1. Der Zigarettenrauch befördert Krebs und Infarkt.

2. Die Frauen dürfen nicht mehr als 250 Milliliter Wein pro Tag.
3. Besonders wichtig ist die geistige Fitness im Alter.
4. Sauerstoff mobilisiert die Abwehrkräfte des Körpers.
5. Fünf Portionen pflanzlicher Nahrungsmittel senken das Risiko für viele Krebsarten.
6. Man muss jeden Tag an die frische Luft gehen.
7. Die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren beugen Gefäßerkrankungen vor.

Aufgabe 4. Sehen Sie sich im Text Adjektive (Adverbien) und Partizipien an. Welche lassen sich von Nomen oder Verben ableiten und was bedeuten sie?

Wort	Nomen	Verb	Bedeutung
anhaltend		anhalten	fast immer, permanent

Aufgabe 5. Ergänzen Sie die Sätze aus dem Text.

1. Wir brauchen Sonnenlicht auf der Haut wegen ...
2. Pflanzliche Nahrungsmittel sind reich an ...
3. Sauerstoff mobilisiert ...
4. Gesunde Ernährung beugt ... vor.
5. Die Vitamine C, E und Beta-Carotin schützen die Hirnzellen ...
6. Eine bewusste Lebensweise erhöht die Chancen ...

Aufgabe 6. Wie würden Ihre Antworten zu den folgenden Fragen lauten?

1. Wie verstehen Sie den Ausdruck „Gesunde Lebensweise“?
2. Welche Sportarten sind an der frischen Luft ideal für die Gesundheit?
3. Was sind die wichtigsten Faktoren der Gesundheit?
4. Wie verstehen Sie den Ausdruck „Pflanzenkraft“?
5. Wie können die älteren Leute ihre grauen Zellen trainieren?
6. Wie kann man den Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen?
7. Warum ist zu viel Sonnenlicht für die Gesundheit sehr schädlich?

Aufgabe 7. Was können Sie sagen

1. von der gesunden Ernährung;
2. von Sonne und Sonnenlicht;
3. von der körperlichen Bewegung.

Wortschatz

Aufgabe 8. Ordnen Sie die Begriffe den Kategorien im Rasten zu.

Ein warmes Bad nehmen — Milchprodukte — Schwimmen-Alzheimer — zügiges Gehen — tanzen — ausreichend Eiweiß — Kohlenhydrate — Vollkornprodukte — körperliche Aktivität — Erholung in der Natur—Gartenarbeit — ausreichend Schlaf — gezielte Übungen im Fitnesscenter — stärkehaltige Beilagen — richtiges Durchatmen — versteckte Fette — ein gutes Buch lesen — joggen — Vitamine und Mineralstoffe — Meditation — Heißhunger kontrollieren — zu viele akustische Reize vermeiden — auf Genussgifte verzichten — das Übergewicht senken — Radfahren — Leberzirrhose — Tumor — Verzicht auf Alkohol — Gefäßerkrankungen.

Krankheiten	Bewegung	Ernährung	gesundheitsfördernde Maßnahmen
Masern	Gartenarbeit	Milchprodukte	ein warmes Bad nehmen

Aufgabe 9. Legen Sie sich ein Blatt mit 4 Spalten an. Notieren Sie in der 1. Spalte Wörter und Wendungen, die zum gesunden Essen gehören, in der 2. – zur Bewegung, in der 3. – zum Schlaf, in der 4. – zur geistigen Fitness.

Aufgabe 10. Finden Sie das Gegenteil:

gesund	erhöhen
positiv	krank
senken	selten
häufig	akut
chronisch	negativ
stärken	gekocht
körperlich	schwächen
schützen	angreifen
roh	geistig

Aufgabe 11. Was ist ähnlich?

sich scheuen	systematisch
stärken	mindern
reduzieren	kräftigen
regelmäßig	sich ängstigen
fördern	krank sein
leiden	beitragen
empfehlen	effektiv
wirksam	raten

Aufgabe 12. Was passt zusammen?

- | | |
|-----------------|------------------------|
| 1. frische | 1. Aktivität |
| 2. körperliche | 2. Lebensweise |
| 3. gesunde | 3. Fettsäuren |
| 4. gekochtes | 4. Maßnahmen |
| 5. ungesättigte | 5. Krankheiten |
| 6. vorbeugende | 6. Gemüse |
| 7. ansteckende | 7. Luft |
| 8. hohes | 8. Lebenseinstellung |
| 9. bewusste | 9. Ernährung |
| 10. positive | 10. Herzinfarkttrisiko |

Aufgabe 13. Was passt nicht in die Reihe?

1. gesund, fit, leistungsfähig, sparsam, munter
2. das Obst, das Gemüse, die Luft, die Vitamine, der Salat
3. Experte, Abwehrkräfte, Fachkräfte, Spezialisten, Fachleute
4. die Vorbeugung, die Prophylaxe, die Verhütung, die Prävention

Aufgabe 14. Ergänzen Sie folgende Wortverbindungen:

1. auf eine schädliche Ernährung...
2. zum Wohlbefinden ...
3. mit Sport ...
4. an Vitaminen ...
5. mit Fetten sparsam ...
6. an die frische Luft ...
7. sein Gehirn durch Schachspielen ...

umgehen, trainieren, gehen, die Abwehrkräfte mobilisieren, verzichten, beitragen, anfangen

Aufgabe 15. Ergänzen Sie die fehlenden Wörter:

1. Frische Luft mobilisiert ...	2. Gesunde Ernährung ...	vorbeugen sparsam senken das Übergewicht entgegenwirken die Abwehrkräfte den Erhalt
Herz-Kreislauf Erkrankungen ...	3. Gesunde Ernährung ist für ... der Gesundheit sehr wichtig.	
4. Man soll mit tierischen Fetten ...	umgehen.	
5. Geistige Fitness ...	dem geistigen Abbau ...	
6. Denksportaufgaben ...	das Alzheimer-Risiko.	
7. Körperliche Aktivität reduziert ...		

Aufgabe 16. Suchen Sie zu den Sprichwörtern jeweils die passende zweite Hälfte. Erklären Sie ihre Bedeutung.

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Sport | a) liegt die Kraft |
| 2. Wer rastet, | b) bringt Segen |
| 3. Wenn die Katze aus den Haus ist, | c) der rostet |
| 4. In der Ruhe | d) ist Mord |
| 5. Sich regen | e) tanzen die Mäuse auf dem Tisch |

Aufgabe 17. Ergänzen Sie die fehlenden Wörter in diesem Refrain eines Songs.

Alt – gesund – hart – jung – Kraft – Schwung – Sport
Es lebe der ...
Der ist ... und macht uns ...
Er gibt uns ... er gibt uns ...
Er ist beliebt bei ... und ...

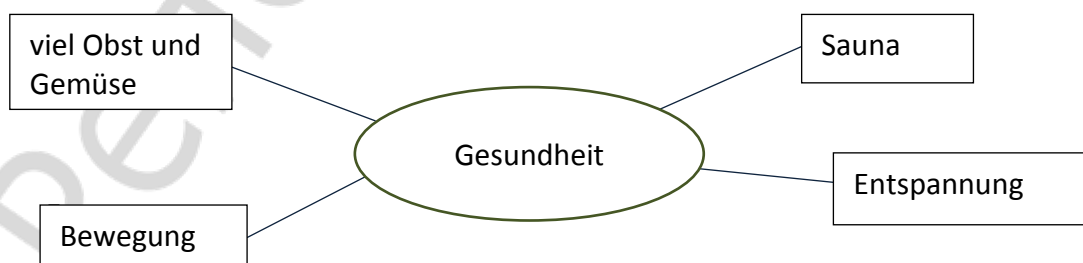
Aufgabe 18. So bleiben Sie fit. Ordnen Sie zu.

Nahrungsmittel I Entspannungsübungen I Situation I Abwehrkräfte I Mahlzeit I Krankenkassen I Luft

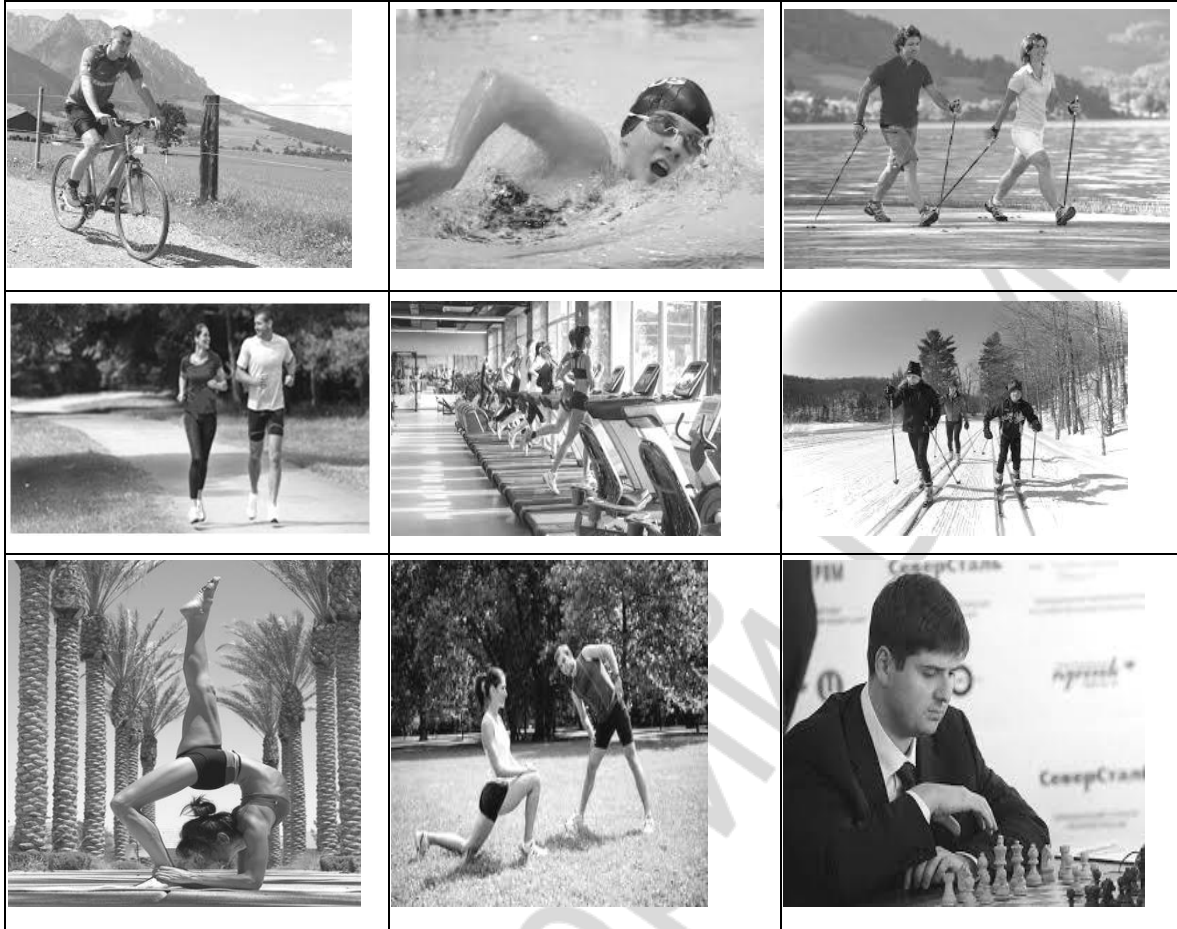
- Essen Sie regelmäßig. Wir empfehlen mittags eine warme **Mahlzeit** (a).
- Achten Sie auf gesunde _____ (b) wie zum Beispiel Obst oder Gemüse.
- Gehen Sie täglich an die frische _____ (c), das stärkt die _____ (d).
- Nutzen Sie die Fitnessangebote, die _____ (e) ihren Mitgliedern anbieten.
- Machen Sie _____ (f), wenn Sie im Büro Stress haben.
- Sagen Sie Ja zum Leben, auch wenn eine _____ (g) mal etwas schwieriger ist.

Aufgabe 19. Sie möchten etwas für ihre Gesundheit tun. Was können Sie machen?

Sammeln Sie Ideen. Hilfe finden Sie auch im Bildlexikon.



Aufgabe 20. Was ist das für eine Aktivität?



Aufgabe 21. Was machen Sie, um fit und gesund zu bleiben?

Wortschatz/Schreiben

Aufgabe 22. Was ist richtig?

1. Soll ich heute mal das Essen / essen machen?
Oh ja, gerne. Was willst du denn Kochen/ kochen?
2. Er will jeden Tag Radfahren / Rad fahren.
3. Gehen / gehen an der frischen Luft macht gesund.
4. Graue Zellen werden durch Musizieren/ musizieren trainiert.
5. Wir müssen unseren Körper mit Trinken/ trinken befriedigen.
6. Positiv eingestellte Menschen können viel mehr Lachen/ lachen.
7. Wann gehst du heute Schwimmen / schwimmen?

Grammatik

Aufgabe 23. Konnektoren und Präpositionen. Verbinden Sie jeweils 2 Sätze mit den Wörtern in Klammern:

Modell: Benni hat das Rauchen aufgegeben (aufhören mit D). Jetzt isst sie ständig Gummibärchen. (stattdessen).

Benni hat das Rauchen aufgegeben, stattdessen isst sie ständig Gummibärchen.

1. Ein Teil der Bevölkerung lebt heutzutage sehr gesundheitsbewusst. Die Menschen wollen nicht mehr unsportlich sein und sich falsch ernähren (anstatt ...zu).

2. Wir müssen nicht mehr so lange arbeiten wie die Menschen früher. Wir sind häufig durch die Arbeit gestresst (obwohl).

3. Das Fitnessstudio ist für sie zu teuer. Sie geht regelmäßig joggen (stattdessen).

4. Ich esse nie Fastfood. Ich bin schlank (obwohl).

5. Meine Mutter mag traditionelle weißrussische Küche. Ich esse gern chinesisch (während).

6. Frau S. kauft nur in teuren Bioläden ein. Sie bekommt Lebensmittel ohne künstlichen Zusatz (um ... zu).

7. Wir gehen jeden Tag an die frische Luft. Wir wollen durch Sauerstoff unsere Kräfte mobilisieren (deshalb).

Aufgabe 24. Schreiben Sie die Sätze mit „obwohl“ und „trotzdem“:

1. Ich mag keine Tomaten. Ich esse sie.

2. Fettiges Essen ist ungesund. Ich mag es.

3. In der Suppe fehlt Salz. Sie schmeckt gut.

4. Ich habe Hunger. Ich esse heute nichts.

5. Jeder wünscht sich fit zu bleiben. Man treibt nicht regelmäßig Sport.

6. Sauerstoff mobilisiert die Abwehrkräfte. Nicht alle Menschen gehen an die frische Luft.

7. Gingo und Vitamine schützen die Hirnzellen vor den Radikalen. Man muss sie aber mit Vorsicht einnehmen.

Aufgabe 25. Wählen Sie einen der passenden Konnektoren:

darum, deswegen, deshalb, daher, trotzdem, dennoch, allerdings

1. Mein Bruder hat tausend Hobbys, ... hat er wenig Zeit für den Schlaf.

2. Herr M. treibt nicht gern Sport, ... tut er es seiner Frau zuliebe.

3. Sauerstoff mobilisiert die Abwehrkräfte, ... gehen Sie bei jedem Wetter an die frische Luft.

4. Frau H. hat sich so viel Mühe mit dem Essen gegeben, gekochte Gemüse schmecken ... nicht besonders gut.

5. Mein Freund hat sich das Bein gebrochen, ... hat ihm der Arzt das Radfahren verboten, ... findet er das ideal für das Immunsystem.

6. Herr Z. ist Diabetiker, ... muss er eine Diät machen.

7. Kein Mensch will dick sein, ... essen viele zu viel.

Aufgabe 26. Formen Sie die Sätze um: Finalsatz oder nominale Wendung?

Modell: Damit man lernt, korrekt zu atmen, sollte man bestimmte Übungen machen — Zum Erlernen einer korrekten Atmung sollte man bestimmte Übungen machen.

1. Damit man physische Leistungskraft steigert, muss man regelmäßig Sport treiben.

2. Für einen gesunden Körper muss man aktiv etwas tun.

3. Zur Vermeidung von Stress sollte man Musik hören oder spazierengehen.

4. Zur Vorbeugung gegen Krankheiten ist es empfehlenswert, sich ausgewogen zu ernähren.

5. Für sportliche Aktivitäten muss man viel Zeit haben.

6. Damit man ein paar Kilo abnimmt, muss man sich bewegen.

7. Zum besseren Körpergefühl muss man gezielte Körperübungen machen.

Aufgabe 27. Verbinden Sie folgende Sätze mit.

nicht nur – sondern auch, einerseits – andererseits, zwar – aber, bald – bald, weder – noch, sowohl – als auch, entweder – oder.

1. Die Frau hat schon von klein an viel Sport gemacht. Ohne Sport würde sie sich jetzt nicht wohl fühlen.

2. Sie geht dreimal pro Woche zur Gymnastik. Sie lebt ständig Diät.

3. Er isst alles, was ihm schmeckt. Ab 18 Uhr isst er nichts mehr.

4. Er lässt sich zweimal pro Jahr vom Arzt untersuchen. Der Arzt ist gar nicht mit ihm zufrieden.

5. Der Mann ist nicht bereit, immer nur Salat zu essen. Vorurteile über dicke Menschen findet er nicht schlimm.

6. Körperliche Bewegung trägt zum Wohlbefinden bei. Das Minimum liegt bei einer halben Stunde fünf Mal pro Woche.

7. Das Gehirn kann man durch Denkaufgaben trainieren. Die Vitamine schützen die Hirnzellen vor der Schädigung.

Aufgabe 28. Partizip I oder II?

Immunstärkend, anregend, erhöht, krebshemmend, gehorcht, cholesterinsenkend, vorbeugend, zellschädigend.

Aufgabe 29. Bilden Sie Wortverbindungen, gebrauchen Sie dabei das Partizip I

Modell: Blut (senken) Medikament — das blutsenkende Medikament

1. Immun(stärken) Wirkung —
2. Cholesterin (senken) Tabletten —
3. Lebens (retten) Maßnahmen —
4. Krebs (hemmen) Wirkstoffe —
5. Gefäß (schädigen) Cholesterin —
6. Krebs (erregen) Substanzen —
7. Schmerz (stillen) Arzneimittel —
8. Tetanus (vorbeugen) Impfung —
9. Zell (schädigen) Radikale —

Aufgabe 30. Bilden Sie Wortverbindungen Gebrauchen sie dabei das Partizip II

1. (reduzieren) Übergewicht
2. (erhöhen) Blutdruck
3. (beschreiben) Symptome
4. (mobilisieren) Abwehrkräfte
5. (kochen) Gemüse
6. Gut (trainieren) Muskulatur
7. (ausheilen) Krankheit

Lesen 2

Aufgabe 31. Lesen Sie den Text.

Zu welchem Thema passen die Regeln? Überfliegen Sie die Regeln und ordnen Sie sie zu.

Arbeitsbedingungen: _____ Ernährung: _____
Bewegung/Entspannung: _____ Beratung: _____

Regeln im Unternehmen

Die Gesundheit und Zufriedenheit von unseren Mitarbeitern stehen an erster Stelle.

1) Der beste Arbeitsplatz

Wir wollen, dass Sie sich bei uns wohlfühlen. Sitzen Sie lieber auf einem Ball oder auf einem Schreibtischstuhl? Hätten Sie gern längere oder kürzere Pausen? Wir erarbeiten gemeinsam mit Ihnen Ihre individuellen Arbeitsbedingungen.

2) Richtiges Essen

In unserer Kantine finden Sie gesunde Mahlzeiten, die wir nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zusammenstellen. Auch Allergiker und Vegetarier sind bei uns bestens versorgt!

3) Wasser ist Leben

Versorgen Sie Ihren Körper und den Kreislauf mit Wasser! Wir bieten auf jeder Etage an mehreren Orten Flaschen mit frischem Wasser an.

4) Regelmäßiges Training

Sport stärkt die Abwehrkräfte, reduziert Stress und trägt zu einem größeren Wohlbefinden bei. Nutzen Sie unser Fitnessangebot. Sie können aus verschiedenen Angeboten von Aerobic bis Zumba Ihr persönliches Programm zusammenstellen.

5) Frische Luft und Licht

Sie sitzen die meiste Zeit in Ihrem Büro. Sauerstoff macht munter und fit! Daher finden die meisten unserer Fitnessangebote im Freien statt.

6) Zum Ausgleich: Entspannung

Machen Sie mindestens eine kurze Entspannungsübung pro Tag. Anleitungen finden Sie in unserem Internet.

7) Risiko: Suchtmittel

Tatsache ist, dass jede Schachtel Zigaretten Ihrer Gesundheit schadet! Nutzen Sie unsere Angebote und werden Sie Nichtraucher. Unsere Ansprechpartnerin für Suchtverhalten ist immer für Sie da.

8) Gesunde Beziehungen

Die Arbeitswelt ist ein Netzwerk aus Beziehungen. Ein wichtiger Faktor für Gesundheit ist, dass wir uns in diesem Netz wohlfühlen. Wir unterstützen Sie mit Weiterbildungsangeboten!

9) Ja zum Leben

Menschen, die positiv und selbstbewusst im Leben stehen, sind weniger anfällig für Stress. Unser psychologisches Expertenteam ist für Sie da, wenn die Situation mal etwas schwieriger wird.

10) Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Wir wollen unser Unternehmen noch familienfreundlicher machen: Homeoffice, unser Kinderhaus, Angebote für Arbeitnehmer ab 55 und vieles mehr. Sprechen Sie mit unserer Personalabteilung über Ihre Bedürfnisse.

Aufgabe 32 Was ist richtig? Lesen Sie den Text „Regeln im Unternehmen“ noch einmal und kreuzen Sie an.

1. Bei den Arbeitsbedingungen sind individuelle Lösungen möglich.
2. In der Kantine gibt es gesunde und vegetarische Mahlzeiten. Nur Allergiker kann die Firma nicht berücksichtigen.
3. Die Mitarbeiter können zwischen verschiedenen Fitnessangeboten wählen, die alle im Freien stattfinden.

4. Im Internet werden Anleitungen zu kurzen Entspannungsübungen angeboten.

5. Alle Mitarbeiter, die mit dem Rauchen aufhören wollen, können dabei Unterstützung erhalten.

6. Es gibt Seminare, in denen es um das Verhältnis der Kollegen untereinander geht.

7. In schwierigen Zeiten kann man auch psychologische Beratung bekommen.

8. Das Unternehmen hilft den Mitarbeitern dabei, Karriere und Familie zu verbinden.

Aufgabe 33. Welche Regeln aus dem Text „Regeln im Unternehmen“ wären Ihnen am wichtigsten?

Arbeiten Sie zu viert. Notieren Sie zwei Regeln aus dem Text, die Ihnen wichtig sind. Einigen Sie sich dann in Ihrer Gruppe auf die drei wichtigsten Regeln.

– Mir ist der fünfte Punkt sehr wichtig. Ich werde schnell müde, wenn ich zu wenig draußen an der frischen Luft bin.

– Das ist für mich nicht so wichtig. Ich habe eine kleine Tochter und würde gern wieder arbeiten. Deshalb ist mir die Regel zehn am allerwichtigsten. ...

Sprechen

Aufgabe 34. „Was tun Sie für Ihren Körper?“



1. Betrachten Sie zuerst die Fotos und besprechen Sie in der Gruppe
Wie sehen die interviewten Personen aus? Haben sie möglicherweise Probleme mit ihrer Figur/mit ihrer Gesundheit? Treiben sie vielleicht Sport?

○ *Ich finde, die Frau sieht ziemlich ...aus. Vielleicht isst sie ...*

▪ *Der Mann ist bestimmt ... Wahrscheinlich muss er ...*

▫ *Es könnte auch sein, dass er/sie...*

Aufgabe 35. Lesen Sie die Anzeigen zu Sport und Gesundheit.

Du bist, was du isst!

Lernen Sie, gesund und vitaminreich zu kochen. Aktueller Kochkurs in der neuen Kantine des Schiller-Gymnasiums. Termine: 4.,11.,18. Mai

Neueröffnung: Fitness-Studio am Kirchplatz

Kostenloses Probetraining ohne Voranmeldung • modernste Geräte • angenehme Atmosphäre mit Sauna und Solarium • Ernährungsberatung • Massagen • Fußpflege

Nichts ist gesünder als Bewegung im Wasser.

Wassergymnastik mit Diplom-Sportlehrer jeden Donnerstag um 17 Uhr im Stadtbad. Anmeldung erforderlich. 10 Stunden 65 Euro

Das größte Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde.

Ab April wieder Reitkurse für Anfänger. Gruppenunterricht mit max. 6 Personen. Reitschule Eilers. Am Sandweg 6

Aufgabe 36. Welche Fragen passen zu welcher Anzeige?

- A „Ich würde gern wissen, ob es auch kleine Pferde oder Ponys gibt.“
- B „Muss man schwimmen können?“
- C „Kann man die Sauna kostenlos benutzen?“
- D „Können Sie mir sagen, wie warm das Wasser ist?“
- E „Gibt es ein Probetraining an allen Geräten?“
- F „Ich möchte gern noch wissen, wie lange der Kochkurs dauert.“
- G „Wissen Sie, welcher Bus zur Reithalle fährt?“
- H „Muss man die Zutaten selbst mitbringen?“

Aufgabe 37. Was könnte man noch fragen?

Kosten – Mindestalter – Ausbildung der Lehrerin/des Trainers – Parkmöglichkeiten – Versicherung



Hören/Sprechen

Dialog.

Aufgabe 38. Welches Wort passt hier am besten? Setzen Sie ein:

Entspannen, Muskeln, Fett, Form, dick, fit, Sport, Gemüse, Vitamine, Nahrungsmittelgruppen

Patrick: Hallo, Dieter! Was hast du dir für das neue Jahr gewünscht?

Dieter: Tag, Patrick! Ich will dieses Jahr gesünder leben. Ich treibe zum Beispiel jeden Tag (1) _____. Ich möchte gern ein paar Kilo weniger wiegen, weil ich in den letzten Jahren zu (2) _____ geworden bin. Und seit ich im Büro arbeite, bin ich wirklich nicht mehr in (3) _____. Aber am wichtigsten ist, dass ich (4) _____ bin und nicht mehr beim Treppensteigen keine Luft bekomme. _____ (5) sind einfach besser und attraktiver als Fett.

Patrick: Das finde ich toll, Dieter. Willst du auch anders essen?

Dieter: Ja, ich passe jetzt auf die fünf (6) _____ auf. Das heißt mehr Obst und (7) _____ und wenig (8) _____. Außerdem kann ich, alle wichtigen (9) _____ essen. Was mir aber am besten an meiner neuen Lebensweise gefällt, ist, dass ich auch etwas gegen Stress tue. Jeden Tag versuche ich mich mindestens eine halbe Stunde zu (10) _____. Gute Idee, nicht wahr?

Aufgabe 39. Hören Sie den Dialog. Sind die Wörter richtig gebraucht?

Aufgabe 40. Viele Kinder sind heute zu übergewichtig. Welche Gründe könnte es dafür geben?

Aufgabe 41. Was kann man gegen dieses Problem tun? Machen Sie Vorschläge!

Aufgabe 42. Ihre Essgewohnheiten: was essen Sie, wenn Sie nachmittags nach Hause kommen?

Kapitel 2

Lernwortschatz

Aufgabe 1. Folgende Vokabeln sind zu behalten.

1. abnehmen (a, o) — худеть
2. anregen (te, t) — стимулировать, возбуждать, побуждать
3. sich bewegen (te, t) — двигаться
4. der Brei , -e — каша

5. empfehlen (a, o) — рекомендовать
6. ernst nehmen (a, o) — принимать всерьез
7. das Gewicht, -e — вес
8. der Hering, -e — сельдь
9. das Insekt, -e — насекомое
10. der Lachs, -e — лосось
11. liefern (te, t) — поставлять
12. die Makrele, -n — скумбрия
13. maßhalten (hielt maß, maßgehalten) — соблюдать меру
14. die Nuss, -e — орех
15. roh — сырой
16. satt machen — насыщать, насытить
17. schmecken, (te, t) — быть вкусным, нравиться
18. der Speiseplan, -e — меню, рацион
19. das Übergewicht, -e — избыточный вес
20. unverdaulich — неперевариваемый
21. vergessen (a, e) — забывать о чем-либо
22. verbrennen (verbrannte, verbrannt) — сжигать
23. verlieren (o, o) — терять
24. der Vollkorn — цельное зерно
25. warnen vor D. (te,t) — предупреждать от чего-либо, предупреждать кого-либо
26. wertvoll — ценный, дорогой

Lesen 1

Aufgabe 2. Lesen Sie die Überschrift des Textes unten. Was heißt für Sie „gesund essen“?

Aufgabe 3. Lesen Sie den Text „Gesund essen“. Korrigieren Sie die falschen Aussagen.

1. Gemüse muss man nicht so oft essen.
2. Alle Pflanzenöle sind gesund.
3. Im Korn sind viele Ballaststoffe enthalten.
4. Hühnerfleisch ist sehr nützlich.
5. Nüsse sind wichtig für die Arbeit des Gehirns.
6. Kartoffeln sind wegen der Kohlenhydrate nicht gesund.
7. Die Menschen pflegen unregelmäßig zu essen.

Text. Gesund essen Was heißt eigentlich gesund?

Die Menschen essen gewöhnlich 3 oder 4 Mal pro Tag. Aber nicht alle Nahrungsmittel sind nützlich. Außerdem essen einige Menschen unregelmäßig, und die Pause zwischen den Mahlzeiten ist sehr lang. Andere lesen oder plaudern beim Essen. Das schadet auch der Gesundheit.

Die richtige Nahrung muss unbedingt vitaminreich sein. Am Morgen ist es sehr gesund für die Kinder und Erwachsenen einen Brei zu essen. Er ist sehr nützlich und nahrhaft. Auf dem ersten Platz steht natürlich ein Haferbrei, weil er an vielen Vitaminen reich ist.

Jeden Tag müssen Gemüse auf dem Speiseplan stehen. Davon profitiert nicht nur der Organismus im ganzen, sondern auch der Blutdruck und das Herz. Außerdem können Gemüse das Risiko für einige Krebsarten senken. Sie sind vitaminreich und sehr gesund. Zu einer gesunden Ernährung gehören mindestens drei Portionen Gemüse am Tag, am besten roh, in allen Farben und Sorten.

Aber einige von ihnen haben zu viel Kohlenhydrate, zum Beispiel Kartoffeln. Solche Gemüse muss man nicht oft essen.

Milchprodukte sind auch eine gesunde Nahrung, besonders für Kinder. Fisch hat viele Eiweißstoffe und ist auch sehr nahrhaft. Das ist ein leichtes Essen.

Jahrzehntelang warnten uns die Wissenschaftler vor dem Fett im Essen — aus Sorge um das Gewicht. Heute weiß man: Die Vorstellung, Fett mache fett, ist zu einfach. Brot, Reis und Kartoffeln können genauso dick machen, wenn man zu viel davon isst und sich nicht genug bewegt, um die Kohlenhydrate zu verbrennen. Also, Fett darf rein. Aber nicht irgendeines. Pflanzenöle sind nicht alle gut. Jetzt gilt das Prinzip, gesundheitsfördernde Fette zu nutzen. Die enthalten Oliven- und Rapsöl, Nüsse, Sonnenbohnkerne, Fisch.

Viel Vollkorn. Neu ist diese Empfehlung nicht. Im ganzen Korn stecken nicht nur Nährstoffe, sondern auch Ballaststoffe — unverdaulich, aber nützlich: Sie regen die Darmbewegungen an und machen satt. Wer genug Vollkorn isst, wappnet sich gegen Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin, Diabetes und Darmkrebs. Vollkornesser leben sogar länger. Weitere positive Wirkungen gehen möglicherweise von Darmbakterien aus.

Nicht jeden Tag Fleisch! Es gibt viele Gründe, bei Fleisch maßzuhalten. Essen Sie lieber ein — zweimal die Woche Fisch, am besten Lachs, Makrele, Hering, Forelle. Sie liefern gesunde Omega-3-Fettsäuren.

Einige Fleischsorten, zum Beispiel, Schweinefleisch oder Schafffleisch schaden unserer Gesundheit, weil sie zu fett sind. Hühnerfleisch und Kalbfleisch sind dagegen sehr nützlich. Außerdem muss man nicht vergessen, dass Alkohol und Tabak die Gesundheit ruinieren. Deshalb müssen die Menschen sich von den schädlichen Gewohnheiten befreien.

Leider ist das sehr schwer, aber wichtig, um kräftig und gesund zu sein und lange Zeit ohne Krankheiten zu leben.

Aufgabe 4. Verstehen der Hauptaussagen im Text. Welche Aussage ist richtig?

1. Vom Gemüse profitieren auch der Blutdruck und das Herz.
2. Das Schweinefleisch ist zu fett, deshalb gesund.
3. Unverdauliche Ballaststoffe im Vollkorn sind sehr nützlich.
4. Fette müssen auf dem Speiseplan stehen.
5. Unregelmäßiges Essen schadet der Gesundheit.
6. Der Haferbrei ist an vielen Vitaminen reich.
7. Der Fisch hat viele Eiweißstoffe und ist nicht nahrhaft.

Aufgabe 5. Verstehen wichtiger Einzelheiten. Lesen Sie den Text noch einmal. Sammeln Sie im Text Begriffe, die zu den folgenden vier Bereichen gehören:

Fleisch, Vollkorn, Gemüse und Obst, Fette.

Aufgabe 6. Übersetzen Sie die Stellen im Text, die Sie nicht verstanden haben.

Aufgabe 7. Antworten Sie auf die Fragen:

1. Was sollen die Menschen viel essen?
2. Welche Probleme mit dem Essen haben Sie?
3. Wie oft sollte man jeden Tag essen?
4. Wie oft sollte man Fleisch essen?
5. Welches Fleisch bevorzugen Sie?
6. Essen Sie Wurst? Ist das gesund?
7. Essen Sie viel Brot? Welche Brotsorten?
8. Welches Brot gehört zum gesundheitsbewussten Essen?
9. Was bedeuten für Sie Spezialitäten?
10. Wann essen Sie sie?
11. Gibt es in Belarus gute Kuchen und Torten oder andere Süßigkeiten?
12. Wann isst man sie?
13. Wovor warnen immer die Wissenschaftler?

Aufgabe 8. Was können Sie zu vier Themen aus der Aufgabe 5 sagen?

Grammatik

Konnektoren „weil“, „wenn“, „als“, „da“, „denn“, „ob“, „dass“

Aufgabe 9. Was passt am besten: A oder B?

1. Ich aß täglich 3 Portionen Gemüse
A. wenn ich bei den Eltern wohnte
B. als ich bei den Eltern wohnte
2. Ballaststoffe regen die Darmbewegungen an

- A. wenn man Sie täglich isst
- B. als man Sie täglich isst
- 3. Pflanzenöle sind schädlich
- A. wenn man nicht maßhält
- B. als man nicht maßhält
- 4. Während des Krieges interessierte man sich für gesunde Lebensweise gar nicht.
- A. als man hungrig war
- B. wenn man hungrig war
- 5. Brot kann auch dick machen
- A. wenn man zu viel davon isst
- B. als man zu viel davon isst
- 6. Man konnte immer positive Wirkungen anregen
- A. wenn die Darmbakterien in gesunder Vielfalt wuchsen
- B. als die Darmbakterien in gesunder Vielfalt wuchsen
- 7. Mein Freund verzichtete auf Fleisch
- A. wenn er sein Gewicht reduzieren wollte
- B. als er sein Gewicht reduzieren wollte

„Denn“, „weil“, „da“ – Sätze

Aufgabe 10. Finden Sie passende Antworten. Gebrauchen Sie „denn“, weil“, „da“- Sätze.

1. Warum isst du keine Bohnen?
2. Warum nimmst du keine Gurken?
3. Warum isst du kein Kotelett?
4. Warum probierst du den Kartoffelsalat nicht?
5. Warum nimmst du keinen Gänsebraten?
6. Warum isst du so wenig?

kein Gemüse esse, lieber Nudelsalat esse, keinen Hunger habe, zu salzig sind, mir zu fett ist, kein Schweinefleisch esse

Aufgabe 11. Ergänzen Sie die Sätze zusammen mit einem Partner/ einer Partnerin. Vergleichen Sie dann die Lösungen.

mir zu scharf sein — mir zu sauer sein — abnehmen wollen — mir zu süß sein — Durst haben — viel Obst essen sollen — mir zu bitter sein

1. Warum nimmst du keinen Pfeffer?
2. Warum nimmst du keine Zitrone zum Fisch?
3. Warum nimmst du keine Sahne?
4. Warum isst du keinen Kuchen?
5. Warum nimmst du drei Gläser Saft?
6. Warum nimmst du so viele Trauben?
7. Warum tust du so viel Zucker in den Tee?

Aufgabe 12. Setzen Sie „weil“, „ob“ oder „dass“ ein.

1. Es ist egal, ... jemand 20 oder 70 Jahre alt ist.
2. Frau Kramer erzählt, ... bei ihr jeden Tag Gemüse auf dem Tisch stehen.
3. Sie weiß nicht, ... Sie sich gesund ernährt.
4. Frau Schwarz isst gesund, ... Sie Probleme mit dem Blutdruck und dem Herzen hat.
5. Heute weiß man, ... man sich genug bewegen soll, um die Kohlenhydrate zu verbrennen.
6. Herr Rum isst wenig Brot, ... er Diabetes und erhöhtes Cholesterin hat.
7. Meine Mutter fragt, ... sie jeden Tag Fleisch essen darf.

Aufgabe 13. Welche Sätze passen zusammen? Verbinden Sie die Sätze mit *weil, und, deshalb, darum, wenn*.

Der gesamte Körper wird schlecht versorgt	1) ... wir zu wenig trinken 2) ... lässt die Gehirnleistung nach 3) ... man nicht genug Wasser oder Kräutertee trinkt 4) ... empfiehlt man ihm täglich 2 Liter Flüssigkeit 5) ... das Blut kann nicht mehr richtig fließen
---	--

Aufgabe 14. Machen Sie ein Frage- und Antwortspiel in der Gruppe!

Warum isst du kein Eis? Weil es mir zu süß ist.
Warum nimmst du keinen Wein? Weil ich keinen Alkohol trinke.
Warum ...?

Wortschatz

Aufgabe 15. Was ist wann? Ordnen Sie zu.

das Kaffeetrinken	am Morgen
das Mittagessen	am Nachmittag
das Frühstück	am Abend
die Party	am Mittag

Aufgabe 16. Ergänzen Sie die passenden Wörter.

1. Essen muss dem Menschen ...
2. Jeden Tag müssen auf dem Speiseplan ... stehen.
3. Gemüse können das Risiko für einige Krebsarten ...
4. Die Wissenschaftler warnen seit langem vor ... im Essen.
5. Man muss viel ... essen.
6. Von den Gemüsen profitieren in der ersten Linie ... und ...
7. Nicht alle ... sind gut für die Gesundheit.

Pflanzenöle, senken, schmecken, Vollkorn, das Herz, Gemüse, das Fett, der Blutdruck

Aufgabe 17. Welche Kombinationen sind möglich? Schreiben Sie die Wortkombinationen mit dem richtigen Artikel auf.

Abschied (s)	Party	Garten	Trinken	Arbeit	Feier	Fest	Kaffee
			Essen	Geburtstag(s)			

die Gartenparty, _____

Aufgabe 18. Was passt nicht?

- a) empfehlen, verordnen, verschreiben, abnehmen, raten;
- b) vorbeugen, warnen, mahnen, verhüten, verzichten;
- c) der Lachs, die Makrele, der Hering, das Insekt, der Hecht;
- d) wertvoll, kostbar, teuer, roh, schätzbar.

Aufgabe 19. Nennen Sie das Gegenteil.

1. das Übergewicht	a. finden
2. verlieren	b. steigern
3. abnehmen	c. ignorieren
4. senken	d. nutzlos
5. ernst nehmen	e. das Untergewicht
6. wertvoll	g. verhindern
7. anregen	h. zunehmen

Aufgabe 20. Ergänzen Sie.

angenehm	ausgezeichnet	gemütlich	lecker	pünktlich	spät
----------	---------------	-----------	--------	-----------	------

- 1. Dieser Nachttisch ist wirklich *lecker*.
- 2. Und auch der Salat schmeckt _____, ganz frisch.
- 3. Ihre Wohnung ist sehr _____, ich fühle mich sehr wohl.
- 4. Die Musik ist nicht so laut, ich finde das sehr _____.
- 5. Warum kommt Wolfgang immer _____? Es ist schon halb zehn, und er ist immer noch nicht hier.
- 6. Ja, er ist fast nie _____.

Aufgabe 21. Wie kann man das sagen? Wählen Sie eine passende Variante:

a. einer Einladung zusagen: _____	1. Guten Tag, Frau Relch. Tut nur leid, wir sind leider etwas zu spät.
b. eine Einladung absagen: _____	
c. das Essen loben: _____	2. Nein, danke. Ich bin wirklich satt. Das Essen war ausgezeichnet.
d. sich für eine Verspätung	

entschuldigen: _____

3. Ja, vielen Dank, ich komme gerne.
Kann ich etwas mitbringen?

4. Ich kann leider nicht kommen. Ich
habe im Moment zu viel zu tun.

Aufgabe 22. Was passt zusammen?

Kuchen	Gemüse	Zitrone	Kaffee	salzig	fett	sauer	bitter
	Soße	Fleisch			süß	roh	

Die Zitronen sind sauer. Der Kuchen ist _____

Aufgabe 23. Finden Sie Gegensätze. Manche Wörter haben mehr als einen Gegensatz.

süß ⇔ sauer, _____ _____	süß fett salzig roh mager scharf mild sauer bitter gekocht
-----------------------------	---

Aufgabe 24. Finden Sie die Bedeutung der unterstrichenen Adjektive. Hier werden sie bildlich gebraucht.

- a. Die Firma macht *fette* Gewinne. attraktiv
- b. Paul ist wirklich *süß*. wütend
- c. Meine Freundin hat mich gestern nicht abgeholt — da war ich wirklich *sauer*.
schlecht
- d. Die Politikerin gab eine *scharfe* Antwort. groß
- e. Das Ergebnis ist aber *mager*! aggressiv

Aufgabe 25. Ergänzen Sie die Wörter aus dem Raster:

„Guten Abend, meine Damen und Herren. Heute wollen wir einen leckeren Eiersalat essen. Dazu _____ Sie folgende _____: vier hartgekochte _____, zwei Esslöffel _____, einen Esslöffel Essig, etwas Salz und _____. Die Eier schälen und in Scheiben _____, das Öl mit dem _____ verrühren, Salz und Pfeffer _____ und das Ganze über die Eier gießen. Guten Appetit!“

Schneiden, Lebensmittel, Butter, zugeben, Essig, brauchen, Eier, Pfeffer

Wortschatz/Schreiben

Lesen 2

Aufgabe 26 . Wie schreibt man das? Ergänzen Sie die Buchstaben.

1. Das si ... ht ja lecker aus!
2. I...t du Fleisch, Marina?
3. Der Kuchen ist sehr sü
4. Heute gibt es Fleisch mit Rei
5. Herbert i...t Vegetarier.
6. Ich mag kein sal ... iges Essen.
7. Was gibt es zum Mittage ... en?
8. Das Fleisch ist mir zu fe
9. Ist das Fr...stück schon fertig?

Aufgabe 27. Lesen Sie die Texte. Welches Produkt passt zur Zutatenliste?

Bio-Säfte

Auf der Verpackung darf nur „Bio“ stehen, wenn die Zutaten zu mindestens 95 Prozent aus ökologischer Landwirtschaft kommen, also ohne Chemie produziert werden.

Fruchtjoghurts

Ist Joghurt natürlich? Der Fruchtgeschmack im Joghurt ist oft nur Chemie: „Himbeeren“ werden zum Beispiel aus Bakterien auf Holzresten hergestellt. Das Aroma und die Farbstoffe kommen aus dem Labor: zum Beispiel E 100 bis E 110 für Gelb und E 120 bis E 124 für Rot.

Pizza

Das Beste an der Pizza ist der Käse. Aber oft ist das, was wie Käse aussieht, ein künstliches Produkt aus Wasser, Eiweiß und Pflanzenfett. Nur wenn auf der Zutatenliste „Käse“ steht, ist auch Käse drin. Auch der Schinken auf der Verpackung sieht lecker aus, aber auf der Liste steht „Formfleisch“: Fleischreste werden einfach zusammengeklebt.

Milchriegel

Viele „gesunde“ Zwischenmahlzeiten wie Milchriegel oder Mini-Joghurts haben als zweite Zutat Fett oder Zucker in der Liste. Das heißt, sie enthalten vor allem Fett und Zucker!

Aufgabe 28. Was wussten Sie nicht? Markieren Sie das in den Texten und berichten Sie.

Aufgabe 29. Lesen Sie 5 Mahlzeit-Mythen. Womit sind Sie einverstanden? Woran zweifeln Sie? Äußern Sie Ihre Meinung zu jedem Text.

1) Durchfall Stopper Heilerde

Sehr oft tritt der Durchfall nach dem Verzehr von verdorbenem Essen auf. Dann kann Heilerde helfen, ein natürliches, mineralisches Pulver. Ein bis zwei Teelöffel davon, verrührt in einem Viertelliter Mineral- oder Leitungswasser, zu trinken ist die erste Maßnahme. Laut einer kanadischen Studie hat Apfelsaft, der mit stillem Wasser verdünnt wurde, eine ähnlich stabilisierende Wirkung für den Magen. Liegt dem Durchfall eine schwerwiegende Krankheit zugrunde, wie ein Magengeschwür, oder dauert der Zustand länger als ein paar Tage an, braucht man die Hilfe eines Arztes.

2) Kaugummi verklebt Magen

Lehrer und Eltern überzeugen die Kinder gern, Kaugummi nicht zu verschlucken, weil dieser sonst angeblich im Magen verbleibt. Das stimmt nicht. Der Körper scheidet die Kaumasse aus.

Das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi hat sogar positive Effekte. Eine amerikanische Studie zeigte, dass es nach dem Essen Sodbrennen lindern kann.

Vorsicht ist bei Kleinkindern geboten. Sie können sich an der Kaumasse sehr leicht verschlucken.

3) Kräuter gegen Verdauungsprobleme.

Kamillenblüten wirken entzündungshemmend. Als Tee lindert Kamille Blähungen und mindert das Völlegefühl.

Einen ähnlichen Effekt hat aufgebrühter Anis. Er entfaltet eine beruhigende Wirkung bei Verdauungsstörungen im Oberbauch und entkrampft. Kümmel ist ebenfalls zu empfehlen. Teemischungen daraus vertragen auch Säuglinge und Kleinkinder sehr gut. Fenchel ist ein beliebtes Mittel gegen Blähungen, hilft bei Verdauungsproblemen wie etwa leichten, krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden und Völlegefühl.

Bei Schmerzen, die plötzlich auftreten und heftig sind oder die länger andauern, soll ein Arzt aufgesucht werden.

4) Milch löst Sodbrennen.

Sodbrennen entsteht, wenn Säure aus dem Magen in die Speiseröhre aufsteigt und dort zu brennenden Schmerzen in der Brust, saurem Aufstoßen und auch Hustenreiz führt. „Milch ist nicht in der Lage, Magensäure zu neutralisieren“ Im Gegenteil: Eine Studie mit 400 Probanden der medizinischen Fakultät der University of Texas hat in einer klinischen Untersuchung belegt, dass Milch das Risiko für die Entstehung von Sodbrennen sogar fördert.

Die wichtigste Regel lautet daher: nicht zu fett und nicht zu kohlenhydratreich essen. Das gilt besonders für die Abendmahlzeiten. Auch der Genuss von hochprozentigem Alkohol fördert Sodbrennen.

5) Schnaps lindert Völlegefühl.

Alkohol regt ausschließlich Durchblutung an.

Forscher der Universität Zürich haben vor einigen Jahren die Probe gemacht: Sie luden Probanden zum Essen ein. Eine Gruppe trank zum Essen Wein und danach einen Schnaps. Die anderen Teilnehmer bekamen während der Mahlzeit schwarzen Tee und anschließend Wasser. Die Studienleiter kontrollierten den Verdauungsprozess beider Gruppen und stellten fest: Alkohol verlangsamte die Verdauung.

Alkohol wirkt nicht verdauungs-, sondern durchblutungsfördernd. Das entspannt die Muskulatur der Magenwand. Um dem Verdauungstrakt die Arbeit tatsächlich zu erleichtern, sind Tee oder Wasser als Getränk zum und nach dem Essen besser geeignet. „Ebenfalls empfehlenswert nach einer üppigen Mahlzeit ist ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft.

Aufgabe 30. Vergleichen Sie Ihre Meinung mit den richtigen Antworten:

1. Heilerde dickt den Nahrungsbrei ein.
2. Der Körper scheidet die Kaumasse wieder aus.
3. Manche Pflanzen lindern leichte Probleme.
4. Milch senkt die Entstehung von Sodbrennen nicht.
5. Alkohol regt ausschließlich Durchblutung an.

Lesen 3



Aufgabe 31. Betrachten Sie die Ernährungspyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und beschreiben Sie den Aufbau.

Aufgabe 32. Ernährungsregeln der DGE. Lesen Sie die sieben Regeln und vergleichen Sie diese mit Ernährungspyramide. Was halten Sie davon? Äußern Sie Ihre Meinung.

1. Getreideprodukte mehrmals am Tag: Essen Sie reichlich Kartoffeln, Brot, Nudeln und Reis, am besten aus Vollkorn. Diese Produkte haben wenig Fett, aber viele Vitamine und Mineralstoffe.

2. Fünfmal am Tag Gemüse und Obst: Essen Sie zu jeder Hauptmahlzeit und zweimal als Zwischenmahlzeit eine Portion Obst, Gemüse oder Salat.

3. Täglich Milch und Milchprodukte: In Milch und Käse ist viel Kalzium, das ist wichtig für gesunde Knochen. Wählen Sie fettarme Produkte.

4. Mindestens einmal in der Woche Fisch: Wählen Sie Meeresfisch, weil er am wertvollsten ist.

5. Nur wenig Fleisch, Wurst und Eier: Fleisch liefert wertvolles Eisen, aber 300–600 Gramm Fleisch oder Wurst pro Woche sind genug.

6. Schokolade und Kuchen wenig und selten: Zucker ist schlecht für die Zähne und die Gesundheit.

7. Viel Wasser: Trinken Sie mindestens 1 1/2 Liter Wasser oder Früchte-tee am Tag, auch wenn Sie keinen **Durst haben**.

Aufgabe 33. Diät-Tipps von Lesern. Lesen Sie die Texte. Welche Überschrift passt?

- 1) Fettverbrennung durch Ananas
- 2) Kein Abendessen
- 3) Reis-Diät
- 4) Joghurt und Zitronenwasser
- 5) Schlank durch Rohkost
- 6) Würstchen-Eier-Bananen-Diät
- 7) Eiweiß- Diät
- 8) Satt durch Wasser

A. Mit Reis geht das Abnehmen einfach und schnell. Man verliert drei Kilo in drei Tagen. Morgens, mittags und abends ein Teller Reis (ohne Salz gekocht) und 100 g Gemüse dazu. (Anne Hartwig, 32)

B. Wenn ich ein paar Pfund abnehmen will, esse ich fünfmal am Tag einen Becher Joghurt und trinke dazu ein Glas Wasser mit dem Saft einer Zitrone. Das ist hart, aber es hilft. (Peter Knauf, 24)

C. Mein Geheimtipp zum Abnehmen: Mittags und abends Ananas und gegrilltes Hühnerfleisch mit Knoblauch. Das Frühstück lasse ich weg. (Leon Ranke, 24)

D. Vor jeder Mahlzeit einen Liter warmes Wasser trinken. Das macht den Magen voll und man isst viel weniger. (Irma Meier, 29)

E. In vier Tagen habe ich mit dieser Diät drei Kilo abgenommen:

1. Tag: 10 hartgekochte Eier

2. Tag: 10 Bananen

3. Tag: 10 Wiener Würstchen

4. Tag: 3 Eier, 3 Bananen, 3 Würstchen ... und die Figur stimmt wieder.

(Anne-Marie Wagner, 27)

F. Ab 16 Uhr nichts mehr essen und nur noch Wasser trinken. Das bringt mindestens drei Kilo in zwei Wochen. (Lisa Koch, 17)

G. Wenn ich zu viel wiege, esse ich nur frisches Obst und rohes Gemüse. Jede halbe Stunde eine Karotte, ein Stück Gurke, eine Tomate oder einen Apfel. Durch das ständige Essen bekommt man keinen Hunger und der Magen hat immer zu tun. (Heike Ganter, 22)

H. Ich wollte es nie glauben, aber diese Diät funktioniert wirklich: Man nimmt nur Eiweiß zu sich und es gibt kein Hungern! Das Prinzip:

– Fleisch, Eier, Fisch, Würstchen, Käse und Fett (!), soviel man will.

– Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln sind verboten. (Kevin Steeg, 24)

Aufgabe 34. Lesen Sie den Brief von Anett. Sie nennt zwei Gründe, warum sie kein Fleisch isst. Welche sind das?

Ich finde es eine Gemeinheit, dass wegen uns arme Tiere oft qualvoll leben und sterben müssen. Man kann sich auch ohne Fleisch gut ernähren. Und viel gesünder! Deshalb: Esst kein Fleisch mehr!

Aufgabe 35. Hier sind 4 Antworten auf den Lesebrief von Anett. Zu jedem Brief gibt es ein Schlüsselwort. Nennen Sie die Schlüsselwörter in den Texten“2“ und „3“. Tipp. Es ist ein Nomen.

1) Ich mag kein Gemüse und keine Früchte. Unser Fleisch ist von einem *Biobauernhof*. Dort kann die Kuh auf einer Wiese Gras fressen, und es geht ihr gut. Deshalb ist das Fleisch auch teurer, aber wir essen auch nicht jeden Tag Fleisch.

Peter Kreucht

2) Ich finde die ganze Diskussion ein bisschen übertrieben. Für Millionen Menschen auf der Welt ist Hunger das tägliche Problem, und wir diskutieren über Fleisch und Gemüse!

Hans Becker

3) Bei uns zu Hause gibt es sowieso nie Schweinefleisch, weil unsere Religion das verbietet. Aber wir essen viel Lammfleisch, Fisch und Gemüse.

Neriman Tüfeckci

4) Die ganzen *Tiertransporte* sind echt Tierquälerei. Viele Tiere sterben auf der langen Reise, weil sie kein Wasser haben. Ich habe das mal im Fernsehen gesehen. Seitdem esse ich kein Fleisch mehr.

Sonja Krull

Aufgabe 36. Lesen Sie den Brief von Sandra und die Antwort von Frau Stellenmacher und geben Sie Sandra 4 Ratschläge:

Liebe Anke,

ich esse sehr gerne Süßigkeiten. Ich kann einen ganzen Tag lang nur Schokolade essen. Jetzt habe ich richtig Angst vor den Ferien. Ich bleibe zu Hause. Aber bei uns gibt es viele Süßigkeiten im Haus. Ich habe schon fünf Kilo zugenommen und bin unzufrieden. Was kann ich machen? Bitte hilf mir!

Sandra aus Dortmund

Liebe Sandra,

viele Leute essen besonders in den Ferien oder an Weihnachten viel zu viel, vor allem Schokolade. Bitte deine Mutter, nicht mehr so viele Süßigkeiten zu kaufen. Aber das ist nur der Anfang. Du musst mehr Fisch, Quark, Gemüse und Obst essen. Iss dich bei den Mahlzeiten satt und dann nichts mehr zwischendurch. Und noch etwas ist sehr wichtig: mehr Sport treiben. Ohne Sport, d. h. ohne Bewegung, kannst du nicht abnehmen! Viel Erfolg und schöne Ferien!

Anke Stellenmacher

Sandra	hat ist muss soll	bald Ferien süchtig nach Süßigkeiten dicker geworden mehr Gemüse, Fisch und Quark essen großen Hunger auf Süßes mehr Sport treiben	<i>Sandra hat bald Ferien. Sie ist ...</i>
--------	----------------------------	--	--

Sprechen

Aufgabe 37. Sehen Sie die Tabelle durch. Wählen Sie Lebensmittel, die Sie gerne essen und die Sie nicht mögen.

In dieser Tabelle finden Sie Alternativen mit wenigen Kalorien und gesünderen Fetten.

Anders essen

LEBENS- MITTEL	BITTE WENIGER DAVON...	BITTE MEHR DAVON!	WERTVOLLE TIPPS
GETRÄNKE	Nektar, Limonaden, Cola-Getränke, Eistee und andere Softdrinks	Wasser, ungesüßter Tee, ungesüßter Kaffee	Milch macht satt
BROT	Weißbrot, weiße Brötchen (auch die mit Kernen oder Samen), Gebäck, Croissants, Frühstückswaffeln	Vollkornbrot oder-toast, Vollkornbrötchen,	Samen (Sesam, Mohn) und Kerne (Sonnenblumen, Kürbis) sind gesund, aber kalorienreich.

NUDELN & CO.	Nudeln angebraten und mit fetten Saucen (in Ordnung mit viel Gemüse)	Vollkornnudeln, Hartweizenpasta ohne Ei	Vollkornnudeln sind nicht jedermanns Geschmack. Am besten eignen sich kräftige Saucen dazu.
REIS	Minutenreis, fertiger Milchreis	Vollkornreis, parboiled Reis	Parboiled Reis ist nährstoffreicher als weißer Reis und ein Kompromiss zwischen Vollkorn- und Weißreis.
GEMÜSE	frittiertes oder gebratenes Gemüse (in Sahnensauce oder in viel Öl)	frisches Gemüse, Tiefkühlgemüse natürlich ohne Fett- und Gewürzzugabe, Sauerkonserven	Tomaten, Sauer- und Rotkraut, Hülsenfrüchte und saure Gurken oder Ähnliches sind auch als Konserve empfehlenswert.
OBST	fertige, stark gesüßte Fruchtzubereitungen aus püriertem Obst, kandierte Früchte	frisches, rohes Obst, Kompott oder Obstmus ohne Zucker	Trockenobst ist mineral- und ballaststoffreich, aber auch reich an Kalorien.
MILCH UND MILCH-PRODUKTE	Milch mit mehr als 3,5 % Fett, Milchdesserts mit viel Zucker und/oder Fett, Sahnequark, Sahnejoghurt	Milch mit 1,5 % Fett, Joghurt natur 1,5 % Fett, Magerquark natur, Buttermilch natur	Stellen Sie Fruchtjoghurt einfach aus Naturjoghurt und frischen Früchten selbst her. Sind diese vollreif, braucht es nicht mal Zucker.
KÄSE	Doppelrahmfrischkäse, Schmelzkäse, Mascarpone, cremiger Weichkäse mit über 50 % Fett i.Tr.	körniger Frischkäse, fettreduzierter Käse (max. 30 % Fett i.Tr.), Mozzarella	Vorsicht: bei Käse zwischen Fett in der Trockenmasse und absolutem Fettgehalt in Gramm unterscheiden!
FLEISCH	Speck, Schweinehackfleisch, panierte Schnitzel	Filet vom Rind oder Schwein, Lammlachs, Rippen, Kalbfleisch, Wild, Geflügel (ohne Haut, z.B. Brustfilet), Rouladenfleisch	Lassen Sie die Fettränder bei der Zubereitung dran. Sie schützen das Fleisch vor dem Austrocknen und bringen Aroma. Entfernen Sie diese Fettränder erst vor dem Essen.
WURST	Salami, Streichwurst (z.B. Leberwurst), Bratwürstchen, Wiener Würstchen	gekochter Schinken, Corned Beef, magere Geflügelwurst, Sülze	Magerer Aufschnitt sollte nicht mehr als 15 % Fettgehalt haben. Lassen Sie sich Wurst dünn aufschneiden. So sieht weniger nach mehr aus.
FISCH UND MEERESFRÜCHTE	Fisch in Öl oder Sahnensauce eingelegt Krabbensalat mit fetter Sauce, mit fetter Kruste überbackener Fisch, frittierter Fisch und Meeresfrüchte	Fischfilet naturell, Thunfisch im eigenen Saft, magere Fische wie Seelachs, Zander, Barsch oder Forelle, Krabben	Fische enthalten sehr hochwertiges Fett und sollten deshalb mindestens alle zwei Wochen auf dem Speiseplan stehen, wenn nicht noch öfter.

EIER	gebratene Eier mit Speck	gekochte Eier	Rührei mit ganz wenig Fett in der beschichteten Pfanne braten.
FETTE UND ÖLE	Margarine, Schokoladenglasur	Pflanzenöle wie Rapsöl, Olivenöl, Nussöle	Kalt gepresste Öle sollten Sie hauptsächlich für Salate verwenden. Kochen zerstört viele der wertvollen Inhaltsstoffe. Relativ hitzefest ist Olivenöl extra vergine.
SÜSSES	Vollmilchschokolade, Marzipan, Gummibärchen	Trockenfrüchte	Süßigkeiten sind vor allem ein Luxus. Kaufen Sie kleine, aber feine Leckerbissen und genießen Sie diese ganz bewusst.
SNACKS	Chips, geröstete Erdnüsse oder andere Nüsse	normale Nüsse	Gemüsechips (z.B. Rote Bete) sind nicht unbedingt gesünder.
GEBÄCK	Blätterteig, Muffins, Rührteig, Sahne- und Buttercremetorten, Butterkekse	Hefeteig mit viel Obst, Biskuitteig mit viel Obst, Waffeln	je mehr Frucht, desto besser. Auf Sahne verzichten oder beim Schlagen mit Joghurt strecken.

Aufgabe 38. Welche Ratschläge könnten Sie den Patienten mit Gastritis und Diabetes geben?

Aufgabe 39. Stellen Sie eine “gesunde” und eine “ungesunde” Mahlzeit zusammen.

gesunde Mahlzeit	ungesunde Mahlzeit
Frühstück Mittagessen Abendessen	

Aufgabe 40 . Sprechen Sie über Ihren Speiseplan:

1. Zum Frühstück gibt es heute....
2. Außerdem servieren wir noch... .
3. Besonders lecker schmeckt dazu ...

Aufgabe 41. Immer mehr Leute in den Industrieländern essen weniger Fleisch. Lesen Sie die Sätze unten. Sind Sie damit einverstanden.

- Vegetarisch essen ist gesünder als Fleisch essen.
- Die Tiere werden mit Milliarden Tonnen Getreide gefüttert.
 - Die Fleischproduktion in großen Farmen ist unnatürlich.
 - Das Leben der Tiere ist Tierquälerei.
 - Vegetarier sind zu 75 % weniger herzkrank.

– Millionen von Menschen auf der Welt können ihr Hungerproblem mit diesem Getreide lösen.

Aufgabe 42. Unterhalten Sie sich zu zweit über folgende Fragen.

1. Haben Sie schon versucht, mit Hilfe einer Diät abzunehmen?
2. Was muss man bei dieser Diät beachten?
3. Funktioniert sie auch langfristig?
4. Was ist in diesen Zusammenhang der so genannte Jo-Jo-Effekt?

Kapitel 3

Lernwortschatz

Aufgabe 1. Folgende Vokabeln sind zu behalten:

- | | |
|--|---|
| 1. die Abhängigkeit, - en — | зависимость |
| 2. aufhören mit D., (te, t) — | прекратить |
| 3. die Aufnahme, -n — | прием, поглощение |
| 4. ausschütten, (te, t) — | выплёскивать, вымывать,
выгружать |
| 5. beibringen (brachte bei, beigebracht) | прививать (знания), научить, |
| 6. einsparen, (te, t) — | экономить |
| 7. fördern (te, t) — | способствовать, ускорять,
продвигать |
| 8. gelten (a, o) — | иметь силу, считаться, цениться |
| 9. genießen (o,o) — | есть, наслаждаться |
| 10. die Gewohnheit, -en — | привычка |
| 11. die Impfung, en — | прививка |
| 12. je ... desto — | чем ... тем |
| 13. der Keuchhusten — | коклюш |
| 14. die Lebensweise — | образ жизни |
| 15. leiden (i, i) | страдать, болеть |
| 16. die Masern — | корь |
| 17. die Maßnahme, -en — | мероприятие |
| 18. der Mumps — | паротит |
| 19. nachlassen (ließ nach, nachgelassen) | ослабевать, спадать |
| 20. die Röteln — | краснуха |
| 21. der Tetanus — | столбняк |
| 22. verderben (a, o) — | портить |
| 23. die Verkalkung, -en — | кальциноз, склероз |
| 24. der Verschluss 'e — | закупорка, непроходимость |
| 25. versorgen (te, t) — | обеспечивать, снабжать |
| 26. (gut) verträglich sein | хорошо переноситься |

27. un (heilbar) —	хорошо усваиваться не (излечимый)
28. weder ... noch —	ни... ни
29. zugute kommen —	пойти на пользу кому-либо
30. zuträglich —	полезный, выгодный

Lesen 1

Aufgabe 2. Lesen Sie den Text. Entscheiden Sie, ob folgende Sätze richtig oder falsch sind.

1. Die Menschen können selbst viel für ihre Gesundheit tun.
2. Zwei Zigaretten pro Tag schaden der Gesundheit nicht.
3. Zigarettenrauch enthält mehr als 20 gesundheitsschädliche Substanzen.
4. Der menschliche Körper besteht zu 60 % aus Wasser.
5. Als Durstlöscher werden Wasser und Limonade empfohlen.
6. Je mehr Zucker wir essen, desto besser ist das für die Gesundheit.
7. Nach der Grundimmunisierung im Kindesalter werden Auffrischimpfungen erforderlich.

Gesundheitsrisiken

Ärzte, Politiker und GesundheitsökonomInnen sind sich einig: Vorbeugung und Früherkennung der Krankheiten sind eine Aufgabe der gesamten Gesellschaft. Was wurde nicht schon alles versucht, den Menschen gesundheitschonendes Verhalten beizubringen. Keine Resultate bis jetzt. Eine gesundheitsbewusste¹⁾ Lebensweise nennen die Mediziner „Primärprävention“. Und die ist dringend nötig. Auch aus ökonomischer Sicht: ein Fünftel aller Medizinausgaben lassen sich durch mehr Vorbeugung einsparen. Bewegung, gesunde Ernährung, Verzicht aufs Rauchen — das können die Menschen selbst für ihr gesundes Leben tun.

Alkohol und Rauchen. In Maßen genossen, scheint Rotwein vor Herzinfarkt zu schützen. Seine Polyphenole und anderen sekundären Pflanzenstoffe senken das gefäßschädigende LDL-Cholesterin und beugen so der Arterienverkalkung vor. Als gesundheitlich zuträglich gelten bei Männern bis zu 250 Milliliter Wein pro Tag, bei Frauen bis zu 125. Wer regelmäßig größere Mengen Alkohol konsumiert, riskiert eine unheilbare Leberzirrhose. Außerdem schädigt Alkohol viele andere Organe, erhöht das Brustkrebsrisiko, fördert Magen- und Speiseröhrenkrebs sowie Tumoren in Mund und Rachen. Also, es steht fest: einen risikofreien Alkoholkonsum gibt es nicht.

Rauchen ist gesundheitsschädlich und zwar jede Zigarette!

Zigarettenrauch enthält mehr als 100 gesundheitsschädliche und krebserregende Substanzen und ist für 90 Prozent aller Lungentumoren und etwa jeden dritten Krebsfall verantwortlich. Raucher haben zudem ein drei-bis vier-

mal höheres Herzinfarkttrisiko als Nichtraucher; sie leiden häufig an peripherer arterieller Verschlusskrankheit und chronisch-obstruktiver Bronchitis.

Allerdings ist es nie zu spät, mit dem Rauchen aufzuhören — auch nach jahrelanger Nikotinabhängigkeit kommt es der Gesundheit zugute.

Essen und Trinken. Nicht alle Nahrungsmittel sind nützlich. Man isst oft unregelmäßig, andere lesen oder sprechen beim Essen. Das alles schadet der Gesundheit.

Die verdorbenen Produkte spielen auch eine negative Rolle für die menschliche Gesundheit. Und man muss aufmerksam sein, um nur frische Nahrungsmittel mit nicht vollendetem Verfallsdatum²⁾ zu kaufen.

Dem menschlichen Organismus schaden auch fettige Fleischsorten, wie z. B. Schweine — und Schafsfleisch und Wassermangel. Außerdem jeden Tag Fleisch zu essen ist weder gesund noch gut für unsere Erde. Die Fleischherstellung braucht viel Wasser, die Tiere werden mit Antibiotika und Hormonen behandelt. Das müssen wir in Kauf nehmen³⁾, um gesünder zu leben.

Da Wasser nicht nur wichtiger Teil der Körperzellen, sondern auch Hauptbestandteil des Blutes ist, kann das Blut nicht mehr richtig fließen, wenn wir zu wenig trinken. Der gesamte Körper wird schlechter versorgt, Gehirnleistung und Konzentrationsfähigkeit lassen nach. Geeignete Durstlöscher sind Wasser oder Kräutertee. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt dem erwachsenen Menschen täglich eine Aufnahme von mindestens zwei Litern Flüssigkeit.

Weniger Zucker. Als Zahnkiller ist Zucker schon lange bekannt. Der Zucker wirkt negativ auf den Stoffwechsel. Er gelangt schnell ins Blut, Insulin wird ausgeschüttet, was später zu Diabetes führt. Fruchtzucker ist nicht besser, er fördert ungesundes Bauchfett, eine Fettleber und erhöhte Blutfette. Darum: je weniger Zucker Sie essen, desto besser.

Impfungen. Impfungen gehören zu den wirksamsten vorbeugenden Maßnahmen. Moderne Impfstoffe sind gut verträglich; die Angst vor Nebenwirkungen ist deshalb unbegründet. Für Kinder empfiehlt das Robert Koch-Institut Impfungen gegen Diphtherie, Tetanus, Kinderlähmung, Keuchhusten, Hepatitis B, das Bakterium *Hämophilus influenza* sowie Masern, Mumps und Röteln. Nach der Grundimmunisierung im Kleinkinderalter sind regelmäßige Auffrischimpfungen⁴⁾ erforderlich.

Um gesund zu sein und lange Zeit ohne Krankheiten zu leben, müssen sich die Menschen von den schädlichen Gewohnheiten befreien.

Kommentar:

1. gesundheitsbewusst — заботящиеся о своём здоровье
2. das Verfallsdatum — срок годности
3. etwas in Kauf nehmen — мириться с чем-либо
4. die Auffrischimpfungen — ревакцинация

Aufgabe 3. Antworten Sie auf die Fragen?

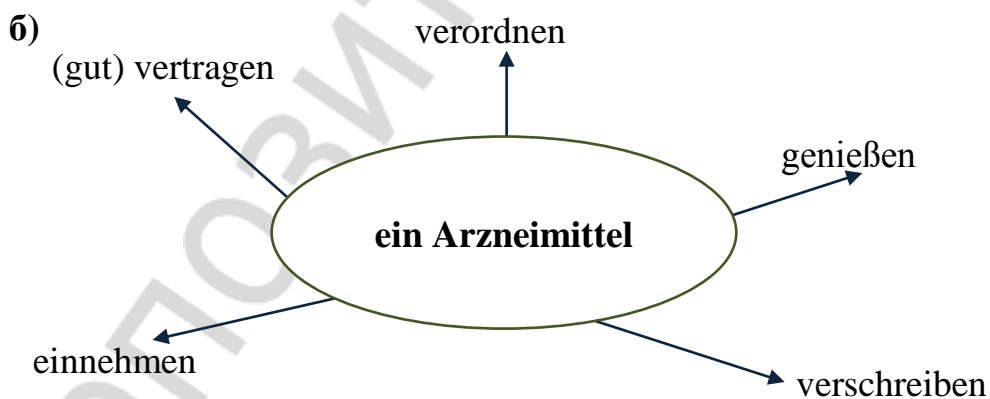
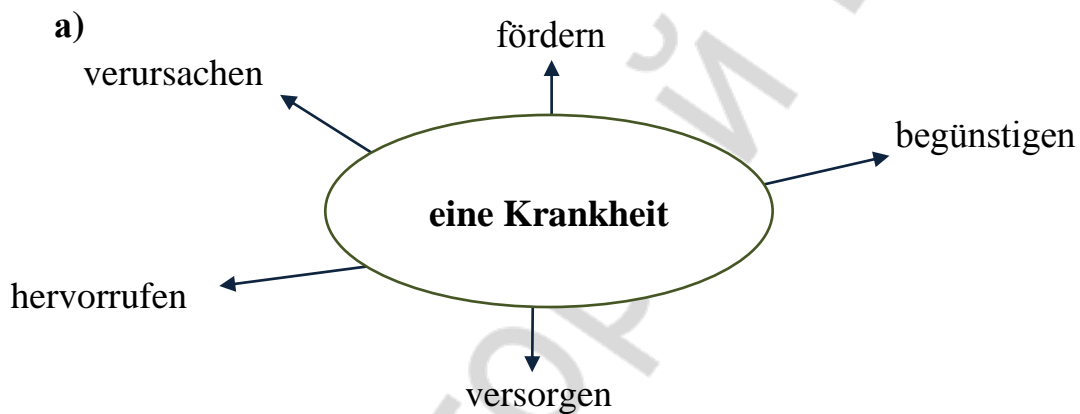
1. Was versteht man unter dem Begriff „Primärprävention“?
2. Warum ist die gesunde Lebensweise aus ökonomischer Sicht wichtig?
3. Welche Gesundheitsrisiken sind mit Alkoholkonsum verbunden?
4. Warum ist Rauchen gefährlich?
5. Welche Lebensmittel muss man vermeiden?
6. Warum muss man viel Flüssigkeit trinken?
7. Welche Impfungen sind für alle Kinder erforderlich?

Wortschatz

Aufgabe 4. Ergänzen Sie den Artikel:

... Verhalten, ... Sicht, ... Verzicht, ... Rotwein, ... Menge, ... Tumor,
 ... Fall, ... Bestandteil, ... Zucker, ... Angst.

Aufgabe 5. Was passt nicht?



Aufgabe 6. Ordnen Sie zu:

Krankheiten	Organe	Maßnahmen
-------------	--------	-----------

Die Masern, die Impfung, die Leber, die Bronchien, die Prophylaxe, das Gehirn,
 der Lungenkrebs, der Mund, der Rachen, die Brust, die Speiseröhre, die Kinder-

lähmung, die Auffrischimpfung, der Tetanus, der Herzinfarkt, die Vorbeugung, der Mumps, die Primärprävention.

Aufgabe 7. Was ist ähnlich?

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1. der Tumor | 1. die Verkalkung |
| 2. die Sklerose | 2. die Vorbeugung |
| 3. die Substanz | 3. die Raumforderung |
| 4. die Prävention | 4. der Verschluss |
| 5. der Speiseröhrenkrebs | 5. die Vakzination |
| 6. die Okklusion | 6. das Osophaguskarzinom |
| 7. die Impfung | 7. der Stoff |

Aufgabe 8. Welches Wort passt nicht in die Reihe?

1. die Vorbeugung, die Verhütung, die Prophylaxe, der Verschluss, die Verhinderung.
2. heilen, therapieren, versuchen, kurieren, behandeln.
3. die Körperzellen, die Bronchitis, die Leberzirrhose, der Tumor, der Tetanus.
4. zuträglich, nützlich, hilfreich, verantwortlich, gesund.
5. die Ernährung, die Mahlzeit, das Essen, die Lebensweise, der Konsum.

Aufgabe 9. Ordnen Sie zu:

Antibiotika, das Insulin, die Arterienverkalkung, die Gesundheit, das Cholesterin, das Rauchen, der Körper, die Krankheit, die Finanzmittel, das Leben	genießen, einsparen, leiden , versorgen, aufhören, senken, schaden, ausschütten, vorbeugen, behandeln
--	---

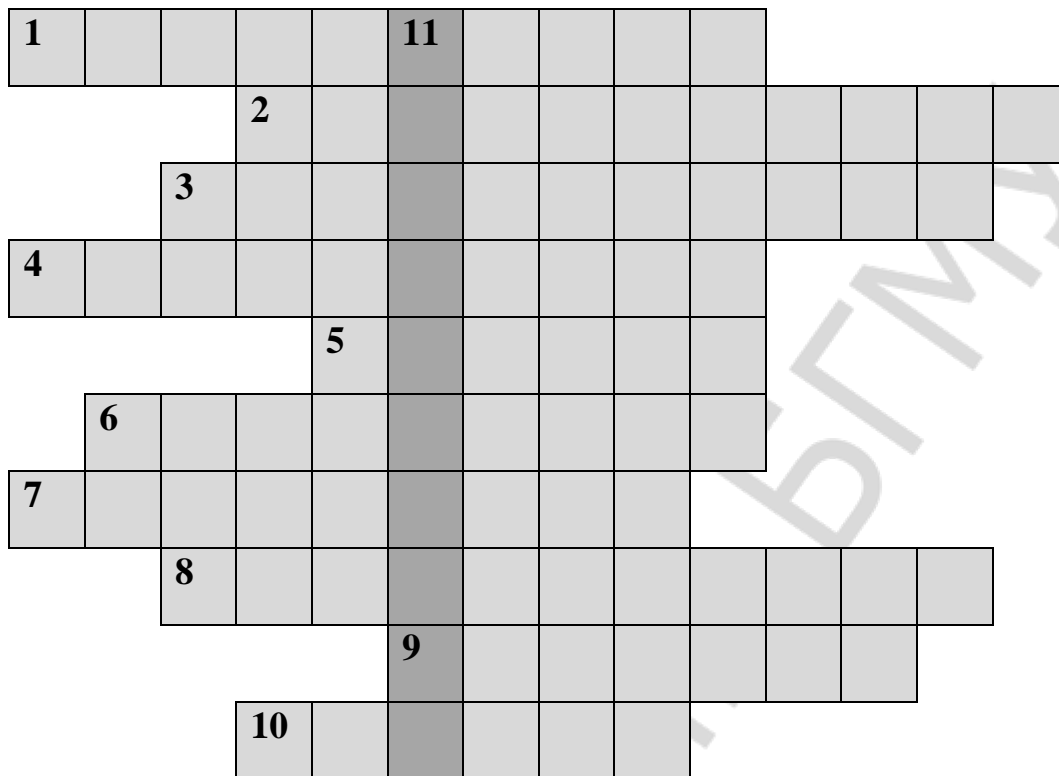
Muster: Cholesterin senken

Aufgabe 10. Ergänzen Sie.

1. Cholesterin fördert ...
2. Alkohol verursacht ...
3. Rauchen ist für ... verantwortlich.
4. Verdorbene Speisen rufen ... hervor.
5. Zu viel Stress kann ... verursachen.
6. Salziges Essen oder angebrannte Speisen können die Entstehung von ... verursachen.

Magenkrebs, Leberzirrhose, Arterienverkalkung, Infektionen, des Magen-Darm-Traktes, Magenschmerzen und Magengeschwüre, Lungenkrebs

Aufgabe 11. Lösen Sie das Kreuzworträtsel zum Thema „Gesunde Lebensweise“. Das senkrechte Wort ergibt ein Lösungswort. Welches?



1. Ein Synonym zu den Adjektiven „günstig“, „nützlich“, „hilfreich“.
2. Eine große Körpermaße.
3. Erholung, Ruhe; Relaxation.
4. Prophylaxe, Prävention.
5. Die Biene ist ein ...
6. Ein Synonym zum Verb „schaden“. Für j-n, etwas von Nachteil sein.
7. Ein Synonym zum Verb „raten“.
8. Lebensstil, Lebensart. Das Wort bezeichnet die Art und Weise der Lebensführung.
9. Vakzination oder Vakzinierung.
10. Eine hochansteckende Infektionskrankheit. Sie kann einen typischen roten Hautausschlag hervorrufen.
11. Das ist ein Zustand des körperlichen und geistigen subjektiven Wohlbefindens.

Grammatik

Aufgabe 12. Deshalb, die, denn? Lesen Sie die Sätze und markieren Sie die richtige Lösung.

1. Moderne Impfstoffe sind gut verträglich. Die Angst vor Nebenwirkungen ist unbegründet.
2. Regelmäßige Auffrischimpfungen sind erforderlich. Die Impfungen gehören zu den wirksamsten vorbeugenden Maßnahmen.
3. Für Kinder empfiehlt das Robert Koch-Institut Impfungen gegen 9 Erkrankungen. Sie sind gut verträglich.
4. Die verdorbenen Nahrungsmittel sind sehr gefährlich für unsere Gesundheit. Man muss nur frische Produkte kaufen.
5. Das Wasser ist ein wichtiger Teil der Körperzellen. Wir müssen genug trinken.
6. Alkohol schädigt viele Organe. Er verursacht oft den Magen-und Speiseröhrenkrebs.
7. Das Rauchen ist für 90 % aller Lungentumoren verantwortlich. Man muss auf Rauchen in jedem Alter verzichten.

Aufgabe 13. Entscheiden Sie, „um ... zu,, oder „damit“.

1. Wir müssen täglich je kg Körpergewicht 0,5 g. Eiweiß essen ____ (gesund bleiben).
2. Die Menschen machen einen Fehler, wenn sie möglichst viel essen ____ (recht satt sein).
3. Wir müssen genug schlafen, ____ (die Widerstandsfähigkeit des Körpers nicht vermindern).
4. Man muss Sport treiben, ____ (Herz und Kreislauf gesund bleiben).
5. Gymnastik und Schwimmen sind empfehlenswert, ____ (Körper im Form bleiben).

Aufgabe 14. Doppelte Konnektoren. Kennen Sie die Bedeutung von:

„entweder ... oder“, „sowohl ... als auch“, „nicht nur ... sondern auch“, „weder ... noch“, „bald ... bald“, „einerseits ... andererseits“, „je ... desto (um so)“, „zwar ... aber?“

Aufgabe 15. Ergänzen Sie die passenden Konnektoren:

nicht nur ..., sondern auch, weil, denn, dass, deshalb, entweder ... oder, wenn

1. Ein Fünftel aller Medizinausgaben lassen sich durch mehr Vorbeugung einsparen, ... ist eine gesundheitsbewusste Lebensweise so wichtig.

2. Rotwein scheint vor Herzinfarkt zu schützen, ... man ihn in Maßen genießt.
3. Es steht fest, ... es einen risikofreien Alkoholkonsum nicht gibt.
4. Das Wasser ist ... ein wichtiger Teil der Körperzellen, ... Hauptbestandteil des Blutes.
5. Er hörte mit den Rauchen auf, ... das seiner Gesundheit zugutekommt.
6. Er isst ... unregelmäßig, ... er liest und spricht beim Essen.
7. Rauchen ist gesundheitsschädlich, ... der Zigarettenrauch enthält krebserregende Substanzen.

Aufgabe 16. Bilden Sie mit den angegebenen Wörtern Sätze mit: nicht nur ... sondern auch, weder ... noch, sowohl ... als auch, einerseits ... andererseits, entweder ... oder, je ... desto.

1. Er, Sonne, in, liegen, lange, Süßigkeiten, essen.
2. Man, in ein Fitness-Zentrum, können, gehen, machen, lange Spaziergänge, täglich.
3. Obst und Gemüse, Sport treiben, regelmäßig, essen, ich.
4. Er, sein Gehirn, regelmäßig, durch, das Musizieren, trainieren, schützen, vor, der Einfluss, die Radikale, die Hirnzellen.
5. Wollen, gesund werden, sie, ungesund, leben.
6. Übergewicht, sie, haben, krank, sein.
7. Mäßig, im Essen, man sein, Energie, mehr, für, haben, der ganze Tag.

Aufgabe 17. Gebrauchen Sie in den Antworten je ... desto (um ... so).

1. Sie leben hier schon lange. Sind Sie glücklich? ...Ja, ...
2. Sie raucht sehr viel. Ist das gesundheitsschädlich?...Ja, ...
3. Er hört erst jetzt mit dem Rauchen auf. Ist das für seine Gesundheit gut? ...Ja, ...
4. Er liest oft beim Essen. Ist das schädlich? ...Ja, ...
5. Er trinkt sehr viel Wasser. Ist das wichtig? ... Ja, ...
6. Moderne Impfstoffe sind gut verträglich. Stellen Sie keine Gefahr für den Menschen dar? ... Doch, ...
7. Er trinkt zu wenig. Versorgt er dadurch seinen Körper schlecht? ...Ja, ...

Aufgabe 18. Antworten Sie auf die Fragen. Gebrauchen Sie passende doppelte Konnektoren.

1. Woran leiden oft die Raucher? (periphere arterielle Verschlusskrankheit und chronisch-obstruktive Bronchitis)
2. Was schädigt der Alkohol? (Leber und Magen)

3. Was können die Menschen selbst für ihr gesundes Leben tun? (Alkohol trinken und rauchen)

4. Welche Getränke gehören zu den geeigneten Durstlöschern? (Wasser und Kräutertee)

5. Was gehört zu den wirksamsten vorbeugenden Maßnahmen? (Grundimmunisierung im Kleinkinderalter und Auffrischimpfungen)

6. Was spielt eine negative Rolle für den menschlichen Organismus? (verdorbenes Produkte und unregelmäßiges Essen)

7. Darf man die Lebensmittel mit vollendetem Verfallsdatum kaufen? (Lebensmittel mit vollendetem Verfallsdatum, verdorbene Lebensmittel)

Aufgabe 19. Welche Konnektoren verstecken sich in diesem Text: weder ... noch, nicht nur ... sondern auch, zwar ... aber, entweder ... oder, sowohl ... als auch?

– Treibst du Sport?

– Ja, sehr viel. Ich gehe (1) jeden Tag laufen (1) zweimal in der Woche schwimmen. Und du?

– Ich mache gar nichts. Ich gehe (2) laufen (2) schwimmen. Ich finde: Sport ist Mord! Es gibt viele Verletzungen. Und dann der Leistungssport! Den finde ich schlimm. Bei der Tour der France hat man doch wieder gesehen: (3) dass die Sportler viele Jahre unerlaubte Mittel einnehmen, (3) sie sagen auch noch die Unwahrheit.

– Na ja. Es ist (4) ein Problem, mit Medikamenten die Leistung zu verbessern (4) das machen doch einige Sportler. Und in einigen Sportarten ist es fast so: (5) du nimmst Medikamente, (5) du hast keine Chance zu gewinnen. Inzwischen nehmen aber (6) die Leistungssportler spezielle Medikamente ein, (6) immer mehr Freizeitsportler.

– Es gibt (7) einige, die das tun, (7) insgesamt sind es doch nur wenige. Aber Leute, die (8) Sport treiben (8) sich sonst genug bewegen, leben ungesund.

Aufgabe 20. Lesen Sie den Artikel. Was bedeuten darin die Konnektoren „dass“ und „damit“. Gebrauchen Sie den letzten Satz als einen Nebensatz.

Viele Kinder sind zu dick.

Übergewichtige Kinder haben meist falsche Ernährungsgewohnheiten und dazu Bewegungsmangel. Die Eltern nehmen aber meist an, dass Hormonstörungen für das Gewicht ausschlaggebend sind. Deswegen kommen sie mit den Kindern in die Sprechstunde. Doch in der Sprechstunde stellt sich bald die Wahrheit heraus.

Die Kinder sitzen nachmittags vor dem Fernsehen, naschen dabei und trinken Cola. Bei manchen sind auch die Eltern übergewichtig. Damit das Kind ein normales Gewicht erreicht, müssen auch die Eltern ihre Ess- und Trinkge-

wohnheiten umstellen. In manchen Familien ist es aber so, dass die Kinder das essen, was ihnen gerade in die Finger kommt, vor allem Süßigkeiten. Diese unregelmäßigen und unausgewogenen Mahlzeiten führen in Kombination mit zu wenig Bewegung zum Übergewicht und den Gesundheitsstörungen. „Kinder sollten mit sinnvollen Freizeitbeschäftigungen und Sport vom Essen abgelenkt werden“, empfiehlt Dr. Betina Tittel.

Aufgabe 21. Antworten Sie auf die Fragen zum Text:

1. Mit welchen Patienten arbeitet Dr. Tittel?
2. Wie verbringen die meisten Kinder ihren Nachmittag?
3. Welche Lebensmittel können die Kinder zu dick machen?
4. Warum essen manche Kinder zu viel?
5. Wie kann man die Kinder dazu motivieren, weniger zu essen?

Lesen 2

Aufgabe 22. Mythen der Medizin. Lesen Sie folgenden Text. Welche der Sätze a-h gehören in die Lücken 1–6? Es gibt jeweils nur eine richtige Lösung. Zwei Sätze können Sie nicht zuordnen.

Beispiel: X – Sogar fundierte Beweise können sie nicht aus der Welt schaffen.

- a. Beim Rasieren werde ja nur der abgestorbene Teil des Haares ange- tastet — die Haarwurzelzellen hingegen würden nicht beeinflusst.
- b. Je nach körperlicher Leistung müsse mal mehr, mal weniger getrun- ken werden.
- c. Das, so die Forscher, führe wiederum zu einem Müdigkeitsempfinden.
- d. Zum Essen sollte man nichts trinken.
- e. Nach dem Tod wachsen Fingernägel und Haare keinesfalls weiter.
- f. Die Haarwurzelzellen arbeiten in verschiedenen Lebensphasen unter- schiedlich intensiv.
- g. Nur zehn Prozent unserer Hirnmasse werden überhaupt genutzt.
- h. Mindestens zweieinhalb Liter Wasser trinken am Tag.

Die fünf größten Irrtümer aus der Medizin

Es gibt Legenden, die der Wahrheit einfach nicht weichen wollen: (0) X. Weil diese Legenden auch unter Ärzten verbreitet sind und weiter- erzählt werden, haben US-Mediziner nun eine Liste von Irrtümern im „British Medical Journal“ aufgestellt.

„Es stimmt nicht, dass Lesen bei schummrigen Licht schädlich für die Augen ist“, schreiben Rachel C. Vreeman von der Indiana University School of Medicine und Professor Aaron E. Carroll, Kinderarzt am Regenstrief Insti- tute aus Indianapolis. Es sei eher so, dass schummriges Licht die Augen mehr

anstrengung als helles. Das Fokussieren sei anstrengender, und da wir im Dämmerlicht seltener blinzeln, wäre der Augapfel trockener. (1)_____.

Eine weitere Legende: Wer sich häufig rasiert, dessen Haare wachsen immer schneller und dicker nach. „Stimmt gar nicht“, so die Mediziner. „Bereits 1982 hat eine klinische Studie gezeigt, dass Rasieren keinen Einfluss auf das Haarwachstum hat.“ (2)_____. „Der Eindruck, dass die neuen Haare stoppeliger sind, kommt daher, dass sie kein feines, spitz zulaufendes Ende haben, da sie ja vom Rasiermesser abgeschnitten werden“, so die Mediziner. „Außerdem sehen die nachwachsenden Haare dunkler aus, weil sie noch nicht von der Sonne oder von chemischen Produkten gebleicht wurden.“

Legende drei der Amerikaner: (3)_____. „Vermutlich beruht diese Empfehlung auf einer Aussage, die 1945 in Umlauf gebracht wurde. Darin heißt es unter anderem: Für jede Kalorie, die Sie zu sich nehmen, sollten sie einen Milliliter Flüssigkeit trinken.“ Dass solche Angaben nicht stimmen, habe eine große Studie im „American Journal of Physiology“ gezeigt. (4)_____. Normalerweise sei aber in Säften, Milch, Kaffee, Tee und Obst und Gemüse genügend Flüssigkeit enthalten.

Anzeige (5)_____. „Auch das stimmt nicht“, so Vreeman und Carroll. Vor ziemlich genau 100 Jahren sei dieses Gerücht in die Welt gesetzt worden — und es halte sich erstaunlich gut angesichts von modernen Hirnaktivitätsmessungen. Dabei sei so ziemlich das Gegenteil der Fall. „Manche bildgebenden Verfahren zeigen, dass kein Gebiet unseres Gehirns komplett inaktiv ist“, schreiben die beiden Forscher.

Die Mediziner gehen in ihrem Text sogar so weit, eines der gruseligsten Geheimnisse der Horrorwelt kleinzuschreiben. (6)_____. Die Filmindustrie hat also keinerlei Grundlage dafür, Tote, die ins Diesseits zurückkehren, mit langen Krallen und zotteligen Haaren auszustatten. „Dass es manchmal so aussieht, als würden die Fingernägel von Toten weiter wachsen, liegt an einem einfachen physikalischen Phänomen“, so die Forscher. „Die Zellen verlieren nach dem Tod einfach Flüssigkeit, die Hautzellen aus dem weichen Gewebe der Nagelhäute beispielsweise sehr viel.“ Dadurch, dass die Nagelhaut „austrocknet“ und sich zurückzieht, könne es so aussehen, als würden die Nägel länger.

Aufgabe 23. Lesen Sie den Text „Was Magen und Darm mögen und nicht mögen“. Finden Sie darin Antwort auf folgende Fragen.

1. Warum sind die Ballaststoffe für die Verdauung sehr wichtig?
2. Warum ist Fast-Food ungesund?
3. Was bringt die Verdauung in Schwung?
4. Wie kann man den Magengeschwüren vorbeugen?
5. Was kann eine zügige Passage der Nahrung durch den Verdauungstrakt verhindern?

6. Warum sind verdorbene Speisen gefährlich?

7. Welche pflanzlichen Mittel können bei Magen-und Darmerkrankungen helfen?

Was Magen und Darm mögen und nicht mögen

Richtige Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung versorgt den Körper mit der benötigten Menge an Energie. Ballaststoffe (Vollkornprodukte, Obst, Gemüse) sorgen für einen regelmäßigen Stuhlgang.

Körperliche Bewegung hält nicht nur den Körper fit, sondern bringt auch die Verdauung in Schwung.

Entspannung: Die Seele braucht Ruhe, Magen und Darm ebenfalls. Autogenes Training, Meditation oder andere Entspannungstechniken sind hervorragende Techniken, um stressbedingten Magengeschwüren vorzubeugen.

Kleine Mahlzeiten: Mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt kann der Körper gut verdauen.

Ausreichend trinken ist wichtig für das generelle Wohlbefinden und für die Verdauung. Vor allem bei ballaststoffreicher Ernährung muss die Zufuhr einer ausreichenden Flüssigkeitsmenge gewährleistet sein.

Hygiene: Beim Konsum und bei der Zubereitung von Speisen sollte man großen Wert auf Reinlichkeit legen!

Pflanzliche Kombinationspräparate können bei Blähungen, Völlegefühl oder Bauchschmerzen helfen und die Verdauung fördern. Bewährt haben sich etwa die Artischocke, bittere Schleifenblume, Basilikum oder die Mariendistel. Kamille und Fenchel zählen seit Jahrhunderten zu den wirksamsten pflanzlichen Mitteln bei Magen-oder Darmerkrankungen.

Falsche Ernährung: Zu viel Süßes füttert den Körper mit „leeren“ Kalorien, die nichts zu einer gesunden Verdauung beitragen. Ähnliches gilt für fettreiche Mahlzeiten aus Fast-Food-Restaurants. Zu viel salziges Essen oder angebrannte Speisen können die Entstehung von Magenkrebs begünstigen.

Wenig Bewegung: Wer beruflich viel sitzen muss und auch in der Freizeit keiner körperlichen Aktivität nachgeht, muss sich nicht wundern, wenn es mit der Verdauung hapert.

Zu viel Stress im Job oder im Privatleben kann Übelkeit, Magenschmerzen oder gar Magengeschwüre verursachen.

Riesenportionen an Essen sind schwer verdaulich und sorgen für unangenehmes Völlegefühl — vor allem abends.

Zu wenig Flüssigkeit verhindert eine zügige Passage der Nahrung durch den Verdauungstrakt.

Zu viel Alkohol hat viele schädliche Auswirkungen: Im Magen begünstigt er eine vermehrte Freisetzung von Salzsäure und fördert so die Entstehung

von Geschwüren. Alkohol am Abend lässt den Ringmuskel am Mageneingang erschlaffen und begünstigt so nächtliches Sodbrennen

Verdorbene Speisen sind häufig Verursacher von unangenehmen oder gar gefährlichen Infektionen des Magen-Darm-Trakts.

Nikotin schadet dem gesamten Körper, daher auch dem Verdauungstrakt. Hier begünstigt die giftige Substanz die Entstehung von Magenkrebs.

Aufgabe 24. Ergänzen Sie die Sätze:

Ballaststoffe, kleine Portionen Nikotin, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, körperliche Aktivität

1. ... sorgen für einen regelmäßigen Stuhlgang.
2. ... sind leicht zu verdauen.
3. ... ist nicht nur für die Verdauung gut, sondern hält auch den Körper fit.
4. ... ist eine giftige Substanz, die einen Lungen- und Magenkrebs hervorrufen kann.
5. ... ist sowohl für das allgemeine Wohlbefinden als auch für die Verdauung wichtig.

Sprechen

Aufgabe 25. Welche Empfehlungen hinsichtlich der gesunden Lebensweise und richtiger Ernährung könnten Sie folgenden Patienten geben?



1. Patient N: 40 Jahre alt, übergewichtig, arbeitet als Buchhalter in einer Firma, leidet an Bluthochdruck.



2. Patientin O: 30 Jahre alt, arbeitet als Verkäuferin, raucht etwa 10 Zigaretten pro Tag, isst oft in Fast-Food-Restaurants, klagt über Magenschmerzen und unregelmäßigen Stuhlgang.



3. Patient M: 55 Jahre alt, arbeitet als Busfahrer, übergewichtig, trinkt am Abend Bier, raucht etwa eine halbe Schachtel pro Tag, leidet an Sodbrennen und Magenschmerzen.

Aufgabe 26. Kettenübung. Stellen Sie Fragen. Lassen Sie Ihren Partner/Partnerin diese Fragen beantworten.

1. Wie verstehen Sie den Begriff 'Gesunde Lebensweise'?
2. Warum ist eine bewusste Lebensweise so wichtig?
3. Welche Faktoren sind für die Gesundheit wichtig?
4. Welche Nahrungsmittel sind an Vitaminen und Mineralstoffen besonders reich?
5. Warum sind heute viele Kinder übergewichtig?
6. Wie oft essen die Menschen gewöhnlich am Tag?
7. Was versteht man unter dem Begriff 'falsche Ernährung'?
8. Welche Lebensmittel muss man vermeiden?
9. Warum muss man viel Flüssigkeit trinken?
10. Welche Impfungen sind für die Kinder erforderlich?
11. Warum sind die Impfungen so wichtig?
12. Warum ist die gesunde Lebensweise aus ökonomischer Sicht wichtig?
13. Warum ist Rauchen gefährlich?
14. Welche Stoffe lösen beim Rauchen den Zungenkrebs aus?
15. Warum sind Milchprodukte sehr wichtig für die Gesundheit?
16. Warum ist Zucker schlecht für die Gesundheit?
17. Welche Organe schädigt der Alkohol?
18. Ist Alkohol grundsetzlich ungesund?
19. Wann sollte die letzte Mahlzeit sein?
20. Welche Sportarten sind für die Gesundheit wichtig?

Aufgabe 27. Halten Sie eine Präsentation zum Thema „Gesund leben“.

Einleitung

In meiner Präsentation geht es um das Thema

Ich möchte Ihnen heute neue Forschungsergebnisse ... vorstellen.

Hauptteil

Ich werde auf folgende Punkte eingehen ...

Erstens ist der Begriff ... zu definieren.

Nicht zu vergessen ist ...

Besonders zu beachten ist auch ...

Sicher ist es neu für Sie ...

Übergänge

Und damit/nun komme ich zum nächsten/ letzten Punkt / zu meinen persönlichen Erfahrungen / zur Situation in meinem Heimatland / zu den Vor- und Nachteilen.

Als ich das letzte Mal ..., habe ich Folgendes erlebt: ...

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass spielt eine große Rolle / keine Rolle in meinem Heimatland. Meiner Ansicht/Meinung nach ...

Abschluss

Ich bin nun mit meinem Vortrag am Ende. Haben Sie noch Fragen?

Ich danke Ihnen fürs Zuhören! / Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit. / Ihr Interesse.

Kapitel 4

TEXTE UND AUFGABEN FÜR HAUSLEKTÜRE.

Text 1. Gesunde Lebensweise Fehler, die krank machen

Die Gesundheit kann nicht gekauft werden. Aus diesem Grund muss man auf eigene Gesundheit aufpassen und sie pflegen. Wegen der Verschlechterung der gesamten ökologischen Situation auf der Erde durch die Weiterverschmutzung der Umwelt gibt es heutzutage viel mehr auswärtige negative Einflüsse auf die menschliche Gesundheit. Dies ruft die Entwicklung von vielen schweren Krankheiten bei den Menschen hervor. Dazu gehören Stress, Krebs, Allergien und sonstige unangenehme Sachen.

Vernünftige Menschen schenken große Aufmerksamkeit gesunder Lebensweise. Gesunde Lebensweise ist kein einseitiger Begriff. Darunter versteht man richtige, vollwertige und regelmäßige Ernährung, Sport, Verzicht auf schlechte Gewohnheiten. Gesunde Lebensweise führt zur Vorbeugung diverser Krankheiten.

Der Mensch ernährt sich richtig, wenn er genug Obst und Gemüse isst, magere Fleischsorten bevorzugt, in den meisten Fällen gekochte oder gedünstete Gerichte anstatt geräucherte bzw. gebratene wählt, wenig Salz und Zucker gebraucht etc.

Um munter und gesund zu bleiben, muss man nicht nur Sport treiben und alle oben genannten Regeln einhalten. Darüber hinaus muss man genug Zeit im Freien verbringen. Das heißt, man muss bei jeder Gelegenheit spazieren gehen, zu Fuß laufen etc. Man muss auch nicht vergessen, alle Zimmer täglich gut zu lüften. Dann wird die Atmosphäre im Haus oder in der Wohnung auch gesund sein.

Hier die sieben schlimmsten Fehler, die Sie für Ihre Gesundheit vermeiden sollten.

Zu der westlichen Lebensweise gehört der Genuss von Alkohol. Das ist an sich nicht schlimm — es kommt immer auf die Menge an. Ein Gläschen Wein, ein Bier und hin und wieder auch ein Schnaps — damit können Sie gut leben. Wenn es aber mehr wird, wenn es gar zur Gewohnheit wird, dann verlassen Sie den Weg der Gesundheit, dann begehen Sie Fehler, die Sie krank machen.

Alkohol zerstört Gehirnzellen, er schädigt die Bauchspeicheldrüse und die Leber. Und er steht in einem unmittelbaren Zusammenhang mit hormonempfindlichen Tumoren wie zum Beispiel Brust- oder Prostatakrebs. Und bedenken Sie: Frauen vertragen nur etwa die halbe Menge Alkohol wie Männer. Wenn Sie eine gesunde Lebensweise einhalten wollen, dann lautet die Faustregel: Männer ca. 300 g Wein am Tag. Frauen ca. 150 g. Wenn Sie sich daran halten, dann leben Sie gesund.

Rauchverzicht. "Rauchen schadet Ihrer Gesundheit" — wohl keine Aussage im Zusammenhang mit der Gesundheit und einer gesunden Lebensweise ist so bekannt geworden wie diese. Und was hat es genutzt? Wenig, wenn man den Experten glauben darf. Die Zahl der Menschen, die sich wegen des Rauchens Krankheiten einfangen, steigt ständig. Dabei kann Rauchen Leben zerstören und gesunde Menschen total krank machen. Und gegen den Nikotinmissbrauch helfen Bewegung und die richtige Ernährung wenig oder gar nicht. Vor allem Frauen sind durch Rauchen stark in ihrer Gesundheit gefährdet. Der Teer, die Chemikalien, mit denen der Tabak behandelt wird, oder die Feinstäube, die bei der Verbrennung von Zigarettenpapier entstehen und eingeatmet werden, können Lungenkrebs auslösen. Auch der so genannte Raucherhusten (COPD) ist eine Folge des Rauchens. Für dieses Problem gibt es nur einen Rat: Wenn Sie gesund leben wollen, dann verzichten Sie auf das Rauchen.

Schönheitskorrekturen — nicht immer gesund. Für viele Menschen gehört gutes Aussehen zum Ausdruck einer gesunden Lebensweise. Sie wollen einen größeren oder kleineren Busen, eine andere Nase, Korrekturen an den Ohren, Fett soll abgesaugt werden usw. Das alles hat mit Gesundheit nicht viel zu tun — dient aber dem inneren Wohlfühlen. Wenn Sie sich zu einem solchen Schritt entschließen, dann ist gute Information wichtig. Die Schönheitschirurgie, die Anwendung von Lasern und Botox, von Kunststoffen ist fast schon Alltag — aber immer wieder hört man Schauergeschichten. Vor allem Brustimplantate aus Silikon bergen Gefahr für die Gesundheit. Sie können Entzündungen und vielleicht sogar Krebs auslösen. Also: Lassen Sie sich im Interesse Ihrer Gesundheit gut beraten.

Kräftige Muskeln: nur durch Sport und Bewegung. Ein kräftiger, durchtrainierter Körper, der deutlich mit Muskeln bepackt ist — gibt es einen besseren Beweis für eine gesunde Lebensweise? Nein — vorausgesetzt, diese Muskeln sind durch Bewegung, Belastung und durch die richtige Ernährung entstanden. Aber dafür muss sich der Mensch abmühen: Er muss intensiv Sport treiben, oder sich im Fitness-Studio plagen, an Maschinen rackern, Schweiß vergießen. Das wäre dann richtig gesund. Aber da gibt es viele Menschen, die mit Muskeln protzen wollen, ohne Bewegung und Sport. Die helfen dann mit Hormon-Präparaten nach. Auf gut deutsch: Sie machen Doping. Und da wird es gefährlich, denn das hat mit einer gesunden Lebensweise und der Gesund-

heit gar nichts mehr zu tun. Viele dieser — oft illegalen Mittel — enthalten anabole Steroide. Die sind hochgefährlich, stehen doch in einem unmittelbaren Zusammenhang mit Leber- und Nierentumoren, sowie dem Brustkrebs beim Mann.

Tatoos passen nicht zu einer gesunden Lebensweise. Über Geschmack lässt sich nicht streiten, der Eine findet sie schön, dem Anderen sind sie ein Gräuel: Tatoos an Armen, Beinen, Brust, Hals und der Verlängerung des Rückens. Aber was hat das nun mit Gesundheit zu tun? Sehr viel, denn dieser Körperschmuck kann Entzündungen, Allergien und sogar Krebs auslösen. Bei einigen Menschen wurde schon ein durch Tatoos ausgelöster Hautkrebs festgestellt. Beim Anfertigen eines Tatoos wird die Haut verletzt und durch die Nadeln wird Farbe in den Körper eingebracht. Prof. Wolfgang Bäumler von der Klinik für Dermatologie an der Uni Regensburg hat erforscht, dass die meisten Farben Restprodukte der Industrie sind. Die enthalten sehr oft „polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe“ (PAK). Von 20 getesteten schwarzen Tattoo-Farben enthielt lediglich eine diese gefährlichen Stoffe nicht. Für Menschen sind also Tatoos auf keinen Fall gesund.

Aufgabe 1. Lesen Sie den Text. Wenn Sie nicht alles verstanden haben, übersetzen Sie die unbekanntenen Stellen mit dem Wörterbuch.

Aufgabe 2. Finden Sie im Text alle Nebensätze. Erinnern Sie sich an die Bedeutung der Konjunktionen.

Aufgabe 3 Antworten Sie auf die Fragen, um zu zeigen, dass Sie alles im Text verstanden haben.

1. Was versteht man unter gesunder Lebensweise?
2. Was muss man tun, um gesund zu bleiben?
3. Welche Stoffe lösen beim Rauchen den Lungenkrebs aus?
4. Welche Schönheitskorrekturen sind für die Gesundheit gefährlich?
5. Was ist Doping?
6. Warum sind die Tatoos für die Gesundheit gefährlich?

Aufgabe 4. Äußern Sie Ihre Meinung zu „Welcher Fehler ist der gefährlichste für unsere Gesundheit?“ Welche Fehler begehen Sie?

Aufgabe 5. Bilden Sie kleine Gesprächsgruppen und unterhalten Sie sich über einen der folgenden Themenbereiche.

1. Ist das Rauchen in unserem Lande überall erlaubt?
2. Gibt es in Belarus Reklame für Zigaretten?
3. Sich das Rauchen abgewöhnen ist schwer. Was könnten Sie dazu sagen?

Text 2. Richtige Ernährung für Sie

Immer wieder wird vor zu fettreicher Ernährung gewarnt. Besonders tierische Fette sollen den Cholesterinspiegel gefährlich in die Höhe treiben. Was wirklich von diesen Warnungen zu halten ist und wie Sie für eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit den richtigen Fetten sorgen können, lesen Sie hier.

Fett ist nicht gleich Fett. Dies ist eine der wichtigsten Erkenntnisse, die die Ernährungswissenschaft zu einer Minderung der Risiken für Herz- Kreislauf-Erkrankungen beizutragen hat. Zwar unterscheiden sich alle verschiedenen Fettarten der Ernährung nicht in ihrem Brennstoffwert — egal welches Fett, immer liefert es 9 kcal pro Gramm an Energie — aber bestimmte Fettsorten können zu einem erhöhten Cholesterinspiegel beitragen. In unserer Ernährung gibt es grundsätzlich drei verschiedene Sorten Fett: Zum einen sind dies sogenannte gesättigte Fettsäuren, zum anderen ungesättigte Fettsäuren und zum dritten gibt es mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Gesättigte Fettsäuren kommen hauptsächlich in tierischen Nahrungsmitteln vor. Dazu gehören vor allem Fleisch, Wurst, Eier und Milchprodukte wie Käse, Quark, Butter und Sahne. Ungesättigte Fettsäuren und mehrfach ungesättigte Fettsäuren kommen hingegen in tierischen Nahrungsmitteln kaum, in manchen Pflanzen und den daraus hergestellten Produkten allerdings in großen Mengen vor. Dazu gehören beispielsweise Sonnenblumen-, Maiskeim-, Soja-, Oliven- und Leinöl. Auch Fisch ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Fett — ob tierisch oder pflanzlich — sollte man in der täglichen Nahrung insgesamt reduzieren. Dies gilt insbesondere für Übergewichtige. Zu hohes Körpergewicht ist nämlich Folge einer zu hohen Kalorienzufuhr bei zu niedrigem Kalorienverbrauch. Auf der Seite der Kalorienaufnahme sollte man berücksichtigen, dass Fett derjenige Nahrungsbestandteil ist, der die höchste Kalorienmenge enthält. Auf der anderen Seite verhilft körperliche Betätigung, insbesondere Ausdauersport wie Dauerlauf, Radfahren und Schwimmen dazu, den Energiehaushalt ins Gleichgewicht zu bringen. Dadurch verbraucht man nämlich nicht nur mehr Energie, sondern sorgt auch dafür, dass der Kreislauf angeregt wird und die Organe besser durchblutet werden. Nach einer Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollte man höchstens 30 Prozent des täglichen Kalorienbedarfs über Fett zu sich nehmen. Der Anteil der gesättigten Fettsäuren sollte hierbei ein Drittel nicht übersteigen. Das bedeutet, dass man den Konsum von Fleisch, Wurst und Butter, fettem Käse und Sahnetorten einschränken sollte, da diese Nahrungsmittel besonders viel tierisches Fett mit gesättigten Fettsäuren enthalten. Besondere Vorsicht ist bei den sogenannten versteckten Fetten geboten: Oft ist nämlich einem Camembert oder einer Scheibe Salami der hohe Fettanteil gar nicht anzusehen.

Dies heißt nun keineswegs, dass man von jetzt an auf die gewohnten Genüsse völlig verzichten muss. In vielen Fällen lassen sich tierische Fette oh-

ne weiteres und ohne Geschmacksverlust durch pflanzliche ersetzen. Bei der Wahl des richtigen Speiseöls sollte man darüber hinaus auf einen hohen Anteil von ungesättigten Fettsäuren achten. Diese verhelfen sogar dazu, einen erhöhten Cholesterinspiegel zu senken.

Aufgabe 6. Lesen Sie den Text. Sagen Sie, ob die folgenden Aussagen dem Inhalt entsprechen. Korrigieren Sie die falschen Aussagen.

1. Gesättigte Fettsäuren kommen vorwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln vor.
2. Fett sollte man jeden Tag essen.
3. Man muss besonders auf die versteckten Fette achten.
4. In vielen Fällen verhelfen die Speiseöle einen erhöhten Cholesterinspiegel zu senken.
5. Zu einem erhöhten Cholesterinspiegel tragen nur bestimmte Fettsorten bei.
6. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind in großen Mengen in Oliven- und Leinöl enthalten.
7. Der Fisch ist an mehrfach ungesättigten Fettsäuren arm.

Aufgabe 7. Was versteht man unter gesättigten und ungesättigten Fettsäuren? Erkundigen Sie sich danach im Wörterbuch.

Aufgabe 8. Übersetzen Sie den Text.

Text 3. Essen

Katja aus Minsk hat mich gebeten, über das Essen zu schreiben. Da bekomme ich ja sofort Hunger! Man sagt auch: Da läuft mir das Wasser im Munde zusammen. Also, legen wir los!

Was isst man in Deutschland? Kartoffeln und Sauerkraut? Das sind die Vorurteile, die man in der Welt hat. Die Realität sieht anders aus. Die Deutschen lieben gutes Essen, und sie lieben internationales Essen. Ein scharfes Curry oder ein süß-saures chinesisches Essen, ein süßer italienischer Nachtisch hinterher — das ist wunderbar!

Essen ist Mode. Daher gibt es Trends, die sich verändern. Früher ging man meistens zum Griechen zum Essen oder zum Jugoslawen. Dort gab es dann meistens sehr viel Fleisch mit viel Knoblauch zu essen. Heute isst man lieber italienisch oder indisch. Nicht ganz so fettig, nicht ganz so viel Fleisch.

Ein typisches Modeessen für alle, die nicht dick werden wollen, ist Salat mit Putenbruststreifen. Das gibt es wirklich in jedem Lokal auf der Speisekarte. Dazu eine Apfelschorle, das Modegetränk der Deutschen.

Wenn man zum Essen geht, muss man zunächst oft telefonisch einen Tisch reservieren. Gerade bei beliebten Restaurants sind sonst alle Tische be-

setzt. Hat man seinen Platz gefunden, bekommt man eine Speisekarte und kann sich etwas aussuchen. Vielleicht zunächst eine Vorspeise? Oder ein kleiner Salat zum Hauptgericht? Und natürlich danach noch eine Nachspeise, ein Dessert. Und einen Kaffee, einen Espresso oder Capuccino.

Wenn man möchte, kann man so lange man will am Tisch sitzenbleiben. Anders als in Amerika. Dort wird man nach dem Essen höflich aufgefordert die Rechnung zu bezahlen und zu gehen. In Deutschland passiert es oft, dass man nach dem Essen noch sitzen bleibt, einen Kaffee trinkt oder eine Flasche Wein bestellt und lange einfach nur redet.

Irgendwann ist jedoch auch der schönste Restaurantbesuch zu Ende und man bestellt beim Kellner oder der Bedienung die Rechnung. Man gibt gute zehn Prozent Trinkgeld, bezahlt die Rechnung und geht nach Hause.

Momentan ist in Deutschland allerdings das Kochfieber ausgebrochen. Während es früher schick war, Essen zu gehen, isst man heute in der eigenen Wohnung. Im Fernsehen gibt es zahllose Kochshows, viele Köche sind zu Fernsehstars geworden. Ich finde diesen Trend super. Vor zwei Jahren habe ich selber angefangen zu kochen. Aber ich koche nicht gerne allein. Am meisten Spaß macht es, wenn zwei oder drei Freunde zusammen kochen: Dann ist es auch nicht so schlimm, wenn etwas mal nicht schmeckt — denn dann sind alle drei Köche schuld daran!

Aufgabe 9. Lesen Sie den Text. Bestimmen Sie die Form und das Thema des Textes.

Aufgabe 10. Übersetzen Sie schriftlich den letzten Absatz des Textes.

Aufgabe 11. Wie haben sich die Trends des Essens verändert?

Aufgabe 12. Wodurch unterscheidet sich das Essen in Restaurants in Belarus, Deutschland und Amerika?

Aufgabe 13. Also, was isst man in Deutschland?

Text 4. Öko und Bio

Wenn Sie in Deutschland einkaufen gehen, werden Sie sehr oft das Wort „Bio“ sehen. Es ist derzeit im Trend. Es gibt ganze Abteilungen in Supermärkten, in denen alles „Bio“ ist. Und nicht nur das. Es gibt ganze Supermärkte, in denen alles „Bio“ ist. Es gibt kleine Aufkleber oder so genannte Siegel, die dem Käufer versichern, dass das Produkt wirklich aus ökologischem Anbau stammt. Was bedeutet das?

Es gibt eine gesetzliche Definition dafür, was in Europa ökologisch ist. Unter anderem gehört zu dieser Definition, dass die Produkte nicht gentechnisch verändert sein dürfen. Bei Mais ist das ja zum Beispiel ein Thema. Außer-

dem dürfen keine Pestizide, also Gifte zur Bekämpfung von Schädlingen, eingesetzt werden, ebenso wenig wie Kunstdünger. Bei Fleisch geht es natürlich darum, dass die Tiere artgerecht gehalten werden sollen und weniger Antibiotika und Wachstumshormone bekommen. Achten Sie darauf, wenn sie in Deutschland einkaufen — entweder steht „Bio“ drauf oder es ist eine kleine grüne Fahne abgebildet mit einem Blatt, das aus Sternchen besteht.

Viele Bio-Produkte sind teurer als die herkömmlich hergestellten Lebensmittel. Aber das nehmen einige Deutsche in Kauf, um gesünder zu leben. Ich kann Ihnen mal erzählen, wie ich das selber mache. Jeden Dienstag gehe ich ins Internet. Dort gibt es einen Service, der nennt sich Öko-kiste. Das ist ein Online-Shop für ökologische Lebensmittel. Dort bestelle ich Brot, Joghurt, Milch, Käse, Wurst, Obst und Gemüse. Am Donnerstag stehen dann morgens bei mir vor der Tür große Kisten mit den bestellten Lebensmitteln. In der nächsten Woche kommen dann neue Kisten, und die alten werden wieder mitgenommen. So habe ich keinen Müll durch Plastiktüten. Praktisch, oder? Ich achte beim Einkauf darauf, dass ich auch regionale Lebensmittel kaufe. Wenn ich Äpfel kaufen möchte, steht genau dabei, aus welchem Land sie kommen. Wenn es möglich ist, kaufe ich dann deutsche oder österreichische Äpfel, keine aus Neuseeland. Ich finde es wichtig, regionale Produkte zu kaufen. Damit unterstützt man die Bauern aus der eigenen Region.

Die Produkte, die es bei der Öko-kiste nicht gibt, oder die mir dort schlicht zu teuer sind, kaufe ich dann im normalen Supermarkt ein. Dort schaue ich auch zuerst in die Bio-Abteilung, und erst wenn dort nichts ist, nehme ich ein „normales“ Produkt. Diese Woche ging es mir bei Himbeeren so — eine Schale mit 125 Gramm hat über 5 Euro gekostet! Das wollte ich nicht zahlen.

Mit dem Einkauf kann man die Welt verändern — das glaube ich und das glauben viele Deutsche. Aber es ist schwierig, immer das Richtige zu tun. Es gibt so viele Faktoren, auf die man achten muss! Ich möchte, dass die Tiere nicht gequält werden, also kaufe ich beispielsweise Bio-Eier, da werden die Tiere mit etwas mehr Platz auf dem Boden und draußen gehalten und nicht im Käfig wie in anderen Ländern. Jedes Ei hat einen Aufdruck — da kann man lesen, wo es herkommt und wie das Tier gehalten wurde. Ich kaufe nur Bio-Eier, also die Eier auf denen eine „0“ steht.

Dann geht es natürlich noch um Gifte oder Zusatzstoffe, die wir in unserem Essen nicht haben wollen. Und um die Arbeitsbedingungen für die Menschen, die unsere Lebensmittel herstellen. Auch bei Kleidung sollte man auf so etwas achten — aber das tun leider wenige Menschen. Was noch? Die Transportwege habe ich schon angesprochen, lieber Produkte aus der Region kaufen, die jetzt gerade Saison haben. Saison haben bedeutet, dass sie jetzt gerade auf dem Feld wachsen — und nicht im Gewächshaus geerntet wurden. Niemand braucht Erdbeeren im Dezember!

Und dann sollten wir alle viel weniger Fleisch essen — auch das ist ein Trend in Deutschland. Früher, also zu Zeiten meiner Großeltern, gab es nur einmal pro Woche Fleisch. Fleisch war wertvoll, es war etwas Besonderes. Mittlerweile ist es normal geworden, jeden Tag Fleisch zu essen. Aber das ist weder gesund noch gut für unsere Erde. Die Fleischherstellung braucht viel Wasser, die Tiere werden oft nicht gut gehalten und mit Medikamenten und Hormonen behandelt — und es ist besser für uns, wenn wir viele verschiedene Dinge essen. Ein schwieriges Thema.

Ich finde es wichtig, dass man sich wenigstens Gedanken über diese Themen macht und versucht, das eigene Verhalten zu überdenken. Lebensmittel sollten nicht gekauft werden, weil sie besonders billig sind, sondern weil sie besonders gut sind! Die Deutschen geben am wenigsten Geld für Lebensmittel aus — unsere europäischen Nachbarn geben viel mehr aus. Es ist wichtig, dass wir wieder lernen, das Essen zu genießen, anstatt möglichst große Mengen zu essen. Oder? Wie ist das in Ihrem Land? Schreiben Sie gerne in die Kommentarfunktion, ich bin gespannt!

Aufgabe 14. Lesen Sie den Text. Suchen Sie unbekannte Vokabeln im Wörterbuch.

Aufgabe 15. Haben Sie alles verstanden? Antworten Sie auf die Fragen zum Text.

- 1) Was bedeutet das Wort „Bio“ im Supermarkt?
- 2) Was versteht man in Europa unter „ökologischen Lebensmitteln“?
- 3) Warum sind viele Bio-Produkte teurer?
- 4) Warum bevorzugen die meisten Deutschen Produkte aus der eigenen Region?
- 5) Welche Gedanken macht sich der Autor zum Thema „Fleisch“?

Aufgabe 16. Wie ist das in unserem Land? Erzählen Sie bitte darüber.

Inhaltverzeichnis

Предисловие	3
Kapitel 1.....	4
Lernwortschatz	4
Lesen 1. Gesundheitsbewusste Lebensweise. Balance für Leib und Seele.....	4
Wortschatz	7
Grammatik (Konnektoren. Nominale Wendungen. Partizip I und II)	11
Lesen 2.....	13
Sprechen/Schreiben	15
Hören/Sprechen	17
Kapitel 2.....	17
Lernwortschatz	17
Lesen 1. Gesund essen.....	18
Grammatik (Konnektoren „weil“, „wenn“, „als“, „da“, „denn“).....	20
Wortschatz	22
Lesen 2.....	25
Lesen 3.....	27
Sprechen	30
Kapitel 3.....	33
Lernwortschatz	33
Lesen 1. Gesundheitsrisiken.....	34
Wortschatz	36
Grammatik (Doppelte Konnektoren, „um...zu“, „damit“)	39
Lesen 2.....	42
Sprechen	45
Kapitel 4.....	47
Text 1. Gesunde Lebensweise. Fehler, die krank machen.	47
Text 2. Richtige Ernährung für Sie.....	50
Text 3. Essen.....	51
Text 4. Öko und Bio	52

Учебное издание

Шаранда Галина Иосифовна
Скачинская Ирина Анатольевна

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

GESUND LEBEN

Учебно-методическое пособие

На немецком языке

Ответственная за выпуск М. Н. Петрова
Компьютерная вёрстка С. Г. Михейчик

Подписано в печать 21.01.21. Формат 60×84/16. Бумага писчая «Снегурочка».

Ризография. Гарнитура «Times».

Усл. печ. л. 3,25. Уч.-изд. л. 2,6. Тираж 99 экз. Заказ 41.

Издатель и полиграфическое исполнение: учреждение образования
«Белорусский государственный медицинский университет».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/187 от 18.02.2014.

Ул. Ленинградская, 6, 220006, Минск.