

# BIST DU FIT?

## WORTSCHATZ WIEDERHOLEN UND ERARBEITEN

### 1 a Lesen Sie die Redewendungen und sehen Sie die Bilder an. Ordnen Sie sie den Wendungen zu.



- |   |   |
|---|---|
| 1. <input type="checkbox"/> Tomaten auf den Augen haben       | 4. <input type="checkbox"/> jemandem rutscht das Herz in die Hose |
| 2. <input type="checkbox"/> keinen Finger krumm machen        | 5. <input type="checkbox"/> ein langes Gesicht machen             |
| 3. <input type="checkbox"/> mit einem blauen Auge davonkommen | 6. <input type="checkbox"/> sich an die eigene Nase fassen        |



jemand bekommt plötzlich Angst



eine gefährliche oder ungünstige Situation ohne großen Schaden überstehen



nichts tun, untätig sein, sich erholen



enttäuscht sein



selbstkritisch sein, die Schuld bei sich suchen



etwas klar Sichtbares nicht sehen



### b Klick-Klack – Sprechen Sie zu zweit. Person A beginnt (*Klick*), Person B reagiert (*Klack*). Dann wechseln Sie. **oder** Hören Sie (*Klick*) und reagieren Sie (*Klack*).

3.40

Klick

- Du suchst deine Versichertenkarte? Die liegt doch hier.
- Nach diesem Training werde ich am Wochenende bestimmt keinen Finger krumm machen.
- Was ist denn mit deinem Auto passiert?
- Was isst du denn? Wieder Fast Food?
- Wie hast du denn reagiert, als du gehört hast, dass ihr Zwillinge bekommt?
- Du machst so ein langes Gesicht. Was hat denn der Arzt gesagt?

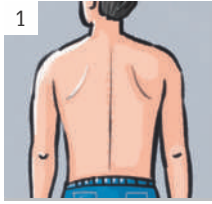
Klack

- Na, fass du dich mal an deine eigene Nase. Du hast doch gestern auch einen Burger gegessen.
- Zuerst ist mir fast das Herz in die Hose gerutscht. Aber dann war ich sehr glücklich.
- Er hat mich noch eine Woche krankgeschrieben. Ich hatte gehofft, ich kann wieder arbeiten gehen.
- Wir hatten einen Unfall. Zum Glück ist nichts passiert. Wir sind mit einem blauen Auge davongekommen.
- Ich habe echt Tomaten auf den Augen. Ich habe sie nicht gesehen.
- Dann ruh dich aus. Das hast du dir wirklich verdient.

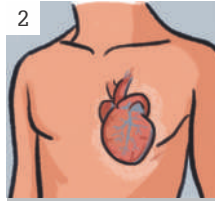


2

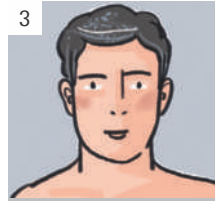
a Wie heißen die Wörter? Notieren Sie.



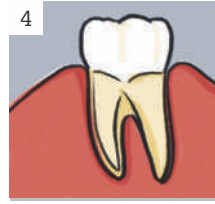
der .....



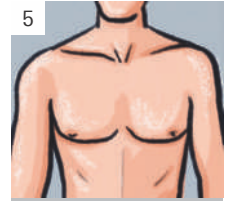
das .....



der .....



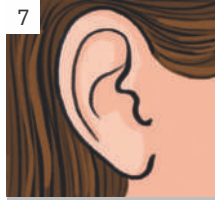
der .....



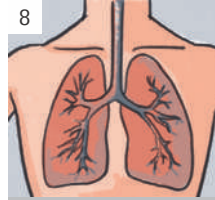
die .....



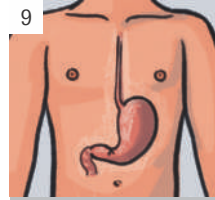
das .....



das .....



die .....



der .....



der .....

Online Ü1

b Welche anderen Körperteile und Organe kennen Sie? Notieren Sie mit Artikel.

3

a Was passt zusammen? Kombinieren Sie. Manchmal gibt es mehrere Möglichkeiten.



durchführen • verschreiben • ausstellen • anlegen • einnehmen • leiden • geben • ziehen • messen

1. ein Rezept

5. ein Medikament

8. einen Zahn

2. einen Verband

6. den Blutdruck

9. Tabletten

3. Fieber

7. eine Spritze

10. an einer Allergie

4. eine Untersuchung

1. ein Rezept ausstellen, geben



b Wer sagt oder fragt das? Notieren Sie A (= Arzt/Ärztin) oder P (= Patient/Patientin).

1. ☐ Machen Sie bitte den Oberkörper frei.

6. ☐ Ich kann nachts nicht schlafen.

2. ☐ Ich brauche bitte ein Rezept.

7. ☐ Ich schreibe Sie diese Woche krank.

3. ☐ Haben Sie auch Fieber?

8. ☐ Wo tut es Ihnen noch weh?

4. ☐ Ich verschreibe Ihnen ein Medikament.

9. ☐ Ich habe manchmal Bauchschmerzen.

5. ☐ Seit zwei Tagen fühle ich mich unwohl.

10. ☐ Sie haben zu hohen Blutdruck.

4

Wozu regelmäßig Sport treiben? – Lesen Sie die Antworten. Welches Verb passt? Kreuzen Sie an.



1. **Sport macht stark.** Wenn Sie sich bewegen, werden Muskeln ☐ aufgebaut ☐ erstellt.  
Das bringt Kraft und Ausdauer.

2. **Sport macht aktiv.** Ihr Körper kann beim Sport zehnmal mehr Sauerstoff als in Ruhephasen  
☐ füllen ☐ aufnehmen. Dadurch wird der Stoffwechsel ☐ angestellt ☐ angeregt.

3. **Sport macht glücklich.** Beim Sport werden Glückshormone ☐ gebildet ☐ genutzt.  
Das macht munter und bringt gute Laune.

4. **Sport macht klug.** Auch das Gehirn erhält beim Sport eine Extraportion Sauerstoff.  
Es bildet dabei ein Hormon für die Konzentration. Das ☐ senkt ☐ fällt den Blutdruck  
und verbessert die Konzentrationsfähigkeit.

5. **Sport baut Stress ab.** Beim Sport werden Hormone, wie z.B. Adrenalin, schneller abgebaut.  
Ihr Körper ☐ beschäftigt sich ☐ entspannt sich.

# ESSEN – ABER WIE?

1

## Rund ums Essen – Welches Wort passt wo? Ergänzen Sie.



Essen • Mahlzeiten (Pl.) • Ernährung • Lebensmittel (Pl.) • Gericht • Nahrung • Nährstoffe (Pl.)

1. ● Das ..... in diesem Restaurant ist echt gut.
  - Stimmt, aber du bestellst ja immer das Gleiche.
2. ● Probier mal! Das ist ein traditionelles ..... aus meiner Heimat.
  - So hat es meine Oma immer gekocht.
  - Oh, lecker! Kannst du mir das Rezept geben? Dann kann ich das auch mal kochen.
3. ● Möchtest du auch ein Stück Kuchen?
  - Nein, danke. Ich versuche gerade, mehr auf meine ..... zu achten und nicht so viel Zucker zu essen.
4. ● Wusstest du eigentlich, dass total viele ..... Zucker enthalten?
  - Also, zum Beispiel auch Ketchup und Fruchtojoghurt.
  - Echt? Wir könnten ja mal Ketchup selbst machen und dann ohne Zucker.
5. ● Sollen wir nicht ein Vogelhaus im Garten aufstellen? Die Vögel finden doch im Winter kaum .....
  - Gute Idee!
6. ● Schon wieder Fertigpizza? Du solltest mal etwas anderes essen, die hat wirklich kaum .....
  - Na und? Mir schmeckt sie.
7. ● Ich habe gerade gelesen, dass man nur drei ..... pro Tag essen soll und dazwischen gar nichts.
  - Gar nichts? Das schaffe ich nicht. Zwischendurch brauche ich mal etwas Süßes.



2

## a Was passt zusammen? Ordnen Sie zu.



1. Wir bestellen abends oft Pizza oder Sushi,
2. Meine Schwester schmückt jedes Essen mit Blumen,
3. Ich frühstücke morgens immer,
4. Mein Freund schreibt immer einen Einkaufszettel,
5. Also, ich esse kein Fleisch,
6. Ich hätte gern einen Garten,



- A damit Tiere nicht für mich leiden müssen.
- B damit ich im Büro nicht schon am Vormittag Hunger habe.
- C um Obst und Gemüse selbst anzubauen.
- D um nicht immer selbst kochen zu müssen.
- E um im Supermarkt nichts zu vergessen.
- F damit es schön aussieht.

3.41  

**b Flüssig sprechen – Arbeiten Sie zu zweit. Fragen und antworten Sie wie im Beispiel oder**  
Hören Sie die Fragen und antworten Sie wie im Beispiel.

Was machst du,  
... um fit zu bleiben?  
... um morgens wach zu werden?  
... um dich zu entspannen?  
... um gesund zu bleiben?  
... um Rezeptideen zu bekommen?  
... um gut zu schlafen?  
... um keine Erkältung zu bekommen?

sich warm anziehen • Yoga machen •  
Vitamintabletten nehmen • viel schlafen •  
eine Koch-App runterladen •  
einen Tee trinken • ein Kochbuch kaufen •  
joggen gehen • regelmäßig Sport treiben •  
viel Obst und Gemüse essen •  
(k)einen Kaffee trinken • Musik hören •  
abends spaziergehen • ...

Was machst du,  
um fit zu bleiben?

Um fit zu bleiben?  
Ich treibe zum Beispiel  
regelmäßig Sport.



**c damit oder um ... zu? Ergänzen Sie. Manche Lücken bleiben leer.**

- 1 Essen Sie morgens ein Müsli mit Obst, ..... gesund in den Tag ..... starten.
- 2 Trinken Sie 1 bis 1,5 Liter Wasser, ..... Ihr Stoffwechsel in Schwung ..... bleibt.
- 3 Nehmen Sie sich mittags Zeit, ..... in Ruhe ..... essen.
- 4 Viele Kantinen bieten Salate und Gemüsegerichte an, ..... die Angestellten  
sich auch in der Mittagspause gesund ernähren ..... können. Greifen Sie zu!
- 5 Oder bereiten Sie zu Hause einen gesunden Snack fürs Büro vor, ..... nicht  
in der Arbeit eine Currywurst oder etwas Ähnliches kaufen ..... müssen.
- 6 Essen Sie auf keinen Fall fette und schwere Gerichte, ..... Sie auch nach  
der Mittagspause noch fit ..... sind.

Gesunde  
Ernährung im  
Berufsalltag  
UNSERE  
TIPPS





**d Schreiben Sie Sätze mit damit oder um ... zu. Verwenden Sie um ... zu, wenn es möglich ist.**

1. Viele Studierende essen mittags in der Mensa. Sie wollen nicht so viel Geld ausgeben.
  2. Einige Studierende haben mit der Mensa-Leitung gesprochen. Die Mensa soll mehr vegane Gerichte anbieten.
  3. Die Uni bietet auch Sportkurse an. Die Studierenden sollen fit bleiben.
  4. Es gibt auch Entspannungskurse. Die Studierenden sollen lernen, mit Stress umzugehen.
  5. Viele Studierende fahren mit dem Rad zur Uni. Sie wollen sich bewegen und an der frischen Luft sein.
1. *Viele Studierende essen mittags in der Mensa, um nicht so viel Geld auszugeben.*

TIPP

Die Modalverben  
wollen und sollen  
stehen **nie** in  
Sätzen mit **damit**  
oder **um ... zu**.

3

**zum + Infinitiv (als Nomen) – Ergänzen Sie die Dialoge.**



Online Ü 2

1. ● Ich koche nur noch ohne Fett, um abzunehmen.
  - Zum Abnehmen ..... solltest du lieber Sport machen.
2. ● Wir müssen noch einkaufen, um für Leons Geburtstag einen Kuchen zu backen.
  - Wir haben Mehl, Butter, Eier, Zucker und Äpfel. Das reicht doch .....
3. ● Los, du schaffst noch zwei Kilometer! Es ist zu früh, um aufzugeben.
  - ..... ist es nie zu früh. Ich kann nicht mehr!
4. ● Ich lege mich am liebsten aufs Sofa, um mich zu entspannen.
  - Echt? ..... brauche ich Sport und Bewegung.

# GESUND UND MUNTER?

1

**Was ist das? Verbinden Sie.**



- |   |                        |
|---|------------------------|
| 1. das Organ, mit dem man denkt                                 | A die Symptome (Pl.)   |
| 2. eine Person, die sich in einem Bereich nicht so gut auskennt | B der Blutdruck        |
| 3. Anzeichen von einer Krankheit                                | C der Laie / die Laiin |
| 4. der Druck, mit dem das Blut durch die Adern fließt           | D die Diagnose         |
| 5. Feststellung, welche Krankheit jemand hat                    | E das Gehirn           |

2

**a Wie heißen die Verben? Ergänzen Sie. Die Texte im Kursbuch Aufgabe 1b helfen.**



- |                                     |                                 |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| 1. Fragen ste .....                 | 5. die Gesundheit för .....     |
| 2. eine App emp .....               | 6. etwas als angenehm emp ..... |
| 3. etwas in einer Studie nach ..... | 7. Stesshormone aus .....       |
| 4. die Durchblutung anr .....       | 8. den Schlaf beeintr .....     |



**b Lesen Sie die Texte im Kursbuch Aufgabe 1b noch einmal und ergänzen Sie die Sätze im Heft.**

- Bei der Recherche im Internet kann es passieren, ...
- Ärzte und Ärztinnen sollten sich über gute Angebote im Netz informieren, ...
- Wer eine längere Wanderung unternimmt, ...
- Wandern ist nicht nur gut für die Gesundheit, ...
- Ob man etwas als Lärm empfindet, ...
- Wenn Menschen permanent mit Lärm leben müssen, ...

3

**Wählen Sie eine Nachricht und antworten Sie. Gehen Sie dabei auch auf Informationen aus den Texten im Kursbuch ein.**

**A** Hey! Carla und Jon gehen übers Wochenende wandern und haben gefragt, ob wir beide mitkommen wollen. Ich finde ja Wandern total langweilig und für die Fitness bringt das ja auch nicht so viel, oder? Und außerdem muss ich mich echt mal ausruhen.

**B** Stell dir vor, ich habe endlich eine schöne und bezahlbare Wohnung gefunden. Allerdings liegt sie direkt am Ring, also an einer richtig lauten Straße. Ich weiß nicht, ob ich sie nehmen soll. Brauche Entscheidungshilfe 😊



**C** Sorry, dass ich mich noch nicht bei dir gemeldet habe. Aber in den letzten Tagen ging es mir nicht so gut. Ich habe Bauchschmerzen und so einen komischen Ausschlag. Sieht nicht gut aus ... Jetzt habe ich schon ganz viel recherchiert, was das sein könnte.

#### 4 a Eine Präsentation halten – Ergänzen Sie die Tipps.



Beispiele • Pausen • Körpersprache • Blickkontakt • nervös

1. Sie sind ..... ? Atmen Sie vor der Präsentation einige Male tief durch.
2. Achten Sie auch auf Ihre ..... . Stehen Sie gerade und setzen Sie auch Mimik und Gestik ein.
3. Sprechen Sie frei und suchen Sie den ..... zum Publikum.
4. Nennen Sie lebensnahe ..... und sprechen Sie die Zuhörenden direkt an.
5. Sprechen Sie nicht zu schnell und machen Sie auch kleine ..... während Ihres Vortrags.



Online Ü3

#### b In welcher Reihenfolge verwendet man die Redemittel meistens in einer Präsentation? Nummerieren Sie.

- ☐ A Gibt es Fragen?
- ☐ B Abschließend möchte ich noch sagen, dass ...
- ☐ C Ich spreche heute über das Thema ...
- ☐ D Dazu möchte ich ein Beispiel nennen: ...
- ☐ E Ich komme jetzt zum ersten Punkt.
- ☐ F Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.
- ☐ G Zuerst möchte ich über ..., dann über ... und ... sprechen.



#### 5

Sie hören nun fünf kurze Texte. Hören Sie jeden Text zweimal. Zu jedem Text lösen Sie zwei Aufgaben. Wählen Sie bei jeder Aufgabe die richtige Lösung. Lesen Sie zuerst das Beispiel. Dazu haben Sie 10 Sekunden Zeit.



3.42–47

##### Beispiel

Anne möchte am Wochenende wandern gehen.

☐ richtig

☒ falsch

Sie möchte ...

- ☐ a mit dem Auto in die Berge fahren.
- ☐ b mit dem Zug aufs Land fahren.
- ☒ c mit dem Rad an den See fahren.

##### Text 1

1 Frau Schmidts Termin wird verschoben.

☐ richtig

☐ falsch

2 Sie soll ...

- ☐ a ihre Untersuchungsergebnisse schicken.
- ☐ b ein Handtuch mitbringen.
- ☐ c ihre Rechnung bezahlen.

##### Text 2

3 Gianni und Clara sind Kollegen.

☐ richtig

☐ falsch

4 Gianni ruft Clara an, weil ...

- ☐ a sie zusammen einen Kochkurs machen.
- ☐ b er sie nach einem Rezept fragen möchte.
- ☐ c er sie zum Essen einladen will.

##### Text 3

5 Die Wohnung von Herrn Kowalsky wird renoviert.

☐ richtig

☐ falsch

6 Herr Kowalsky soll ...

- ☐ a bei der Hausverwaltung anrufen.
- ☐ b mit den Handwerkern sprechen.
- ☐ c die Miete bezahlen.

##### Text 4

7 Das Sportzentrum wird am Wochenende eröffnet.

☐ richtig

☐ falsch

8 Die Kurse ...

- ☐ a beginnen nächste Woche.
- ☐ b sind für Studierende kostenlos.
- ☐ c finden täglich statt.

##### Text 5

9 In der Sendung kann man etwas gewinnen.

☐ richtig

☐ falsch

10 Die Hörerinnen und Hörer sollen ...

- ☐ a ihr Lieblingshotel nennen.
- ☐ b ein Bild schicken.
- ☐ c beim Sender anrufen.

# MACH MIT!

1

Lesen Sie die Textzusammenfassung und ergänzen Sie die Wörter.



Rollstuhl • Team • Ausrüstung • Strecke • speziellen • Leistung •  
gebehindert • Ziel • zurücklegen • Planung

Markus Baumann ist seit einem Kletterunfall (1) .....  
und sitzt in einem (2) ..... Vor einem Jahr hat er eine großartige sportliche  
(3) ..... vollbracht. Er hat innerhalb von nur zehn Tagen mit einem  
(4) ..... Handbike die Alpen überquert. In dieser Zeit musste er 12 000 Höhenmeter  
überwinden und eine (5) ..... von insgesamt 480 km (6) .....  
Markus hat sehr früh mit der (7) ..... des Projekts begonnen. Denn es war von  
Anfang an klar, dass er sein (8) ..... nicht allein erreichen kann. Sein  
(9) ..... bestand aus zehn Personen und einem Begleitfahrzeug, das seine  
komplette (10) ..... zu den Etappenzielen brachte.



2

Was passt zusammen? Ordnen Sie zu.



1. Viele Jugendliche interessieren sich
2. Karate zählt
3. Die traditionelle Kleidung für Karate besteht
4. Die Farbe des Gürtels steht
5. Die Karateschüler und -schülerinnen  
beschäftigen sich im Training intensiv
6. Die Schiedsrichter achten während des  
Kampfes
7. Die wichtigste Regel ist: Karate beginnt
8. Im Kampf erwartet man



- A mit Respekt und endet auch respektvoll.
- B für Karate und wollen den Kampfsport lernen.
- C auf die Einhaltung der Regeln.
- D mit den Regeln.
- E von den Kämpfern und Kämpferinnen Fairness.
- F zu den bekanntesten asiatischen  
Kampfsportarten.
- G aus einer Jacke mit Gürtel und einer Hose.
- H für die Stufe, die der Kämpfer / die Kämpferin  
erreicht hat.

3

Welche Präposition ist richtig? Markieren Sie.



## LEISTUNGSSPORT MIT 94

Eigentlich wollte Johanna Meyer (1) von mit dem Leistungssport aufhören, wenn sie 95 wird. „Aber jetzt ist es bald so weit – und ich will nicht!“, sagt die 94-Jährige und lacht (2) um über ihren Satz. Ihr Wohnzimmer ist wie ein Sportmuseum: Über 60 Medaillen, Pokale und Urkunden findet man dort. Seit sie 70 ist, nimmt sie regelmäßig (3) mit an Schwimmwettkämpfen teil. Drei- bis viermal pro Woche trainiert sie im Schwimmbad, um sich dann in Wettkämpfen (4) über für ihre Siege zu freuen. (5) Um Über die Zukunft sorgt sie sich nicht. Der Spaß am Sport treibt sie an. Außerdem achtet sie (6) über auf eine gesunde Ernährung und das alles hält sie fit. Im Schwimmbad kennt man sie und auch auf der Straße sprechen sie viele Menschen an. Sie unterhalten sich (7) mit von ihr, beglückwünschen sie (8) an zu ihren Erfolgen und stellen ihr immer dieselbe Frage: „Wie kann man in diesem Alter nur so fit sein?“



## 4

**Der Verein stellt sich vor – Ergänzen Sie die Präpositionen.**

Online Ü 4

für • in • auf • über • am • über • für • auf

In unserem Verein FC Rheinhausen nehmen 17 Frauen regelmäßig (1) ..... Training teil. Wir sind ein tolles Team und halten zusammen. Jede kann sich (2) ..... jede verlassen. Unsere Trainerin engagiert sich sehr (3) ..... Frauenfußball und setzt sich (4) ..... uns ein. Deshalb verfügt unsere Mannschaft auch (5) ..... viele Sponsoren. Das Sponsorengeld investieren wir (6) ..... unsere Ausrüstung. So entstand auch unser neuer Sportplatz, auf dem wir uns optimal (7) ..... wichtige Spiele vorbereiten können. Und wir sind richtig erfolgreich: Wir können uns schon (8) ..... sechs Pokale freuen. Hast du Interesse? Komm doch mal vorbei und trainier bei uns mit!

## 5

**a Formulieren Sie passende Fragen.**

- |                       |                                |
|-----------------------|--------------------------------|
| 1. sich entscheiden   | Beim Verein.                   |
| 2. sich aufregen      | Über den Trainingsplan.        |
| 3. sich bemühen       | Nach der Trainerin.            |
| 4. anrufen            | Auf den Wettkampf.             |
| 5. suchen             | Mit den anderen Sportlerinnen. |
| 6. sprechen           | Für den Zumba-Kurs.            |
| 7. sich vorbereiten   | Über den Schiedsrichter.       |
| 8. sich gut verstehen | Um mehr Ausdauer.              |

1. *Wofür hast du dich entschieden? – Für den Zumba-Kurs.*

**b Ja, klar! – Antworten Sie wie im Beispiel.**

- Kannst du dich noch an das letzte Spiel erinnern?
  - Hast du an unsere Kletterschuhe gedacht?
  - Freust du dich denn über den Erfolg?
  - Kannst du dich auf die Unterstützung deiner Trainerin verlassen?
  - Kann die Mannschaft mit einem Sieg rechnen?
  - Kannst du dich bitte um die Ausrüstung kümmern?
1. *Ja, daran kann ich mich noch gut erinnern.*

**c Ergänzen Sie die Pronominaladverbien mit da(r)-.**

- Guten Tag, ich habe im Internet gelesen, dass Sie einen Pilates-Kurs anbieten. Ich möchte gern (1) ..... teilnehmen. Wo kann ich mich anmelden?
- Schön, dass Sie sich (2) ..... entschlossen haben. Füllen Sie bitte das Anmeldeformular aus.
- Ja, mach ich. Hier, bitte.
- Vielen Dank. Dann gebe ich Ihnen hier noch die Datenschutzerklärung. Sie wissen ja, (3) ..... muss ich alle Teilnehmenden hinweisen.
- Okay, danke. Ich habe noch eine Frage. Wissen Sie, ob im Kurs auch besonders der Rücken trainiert wird?
- Ich kann Ihnen leider nicht sagen, ob die Trainerin sich besonders (4) ..... beschäftigt. Aber dort kommt sie. Fragen Sie sie doch einfach selbst.

## SPRECHEN · SCHREIBEN · AUSSPRACHE

**1 a [ RICHTIG SPRECHEN ]** Gespräch in der Apotheke – Ergänzen Sie die Aussagen des Kunden / der Kundin. Das Kursbuch Aufgabe 2a hilft.

- Guten Tag, was kann ich für Sie tun?    ○ 1. ....
- Da kann ich Ihnen diese Tabletten empfehlen. Die helfen sehr gut.    ○ 2. ....
- Bei akuten Schmerzen am besten fünfmal täglich.    ○ 3. ....
- Nein, über Nebenwirkungen ist nichts bekannt.    ○ 4. ....
- Bitte sehr. Wenn Ihre Beschwerden in drei Tagen nicht besser sind, sollten Sie aber Ihren Arzt aufsuchen.    ○ 5. ....
- Brauchen Sie sonst noch etwas?    ○ 6. ....
- 8 Euro 80.    ○ 7. ....
- Vielen Dank. Dann wünsche ich Ihnen gute Besserung.    ○ 8. ....

 3.48  **b** Hören Sie jetzt die Aussagen der Apothekerin und reagieren Sie mit Ihren Ergänzungen.

**2 a [ RICHTIG SCHREIBEN ]** s, ss oder ß – Lesen Sie die Regeln. Hören Sie dann die Wörter und schreiben Sie sie in die Tabelle.
3.49 

A. stimmhaftes s → Man schreibt <b>s</b> (wie z.B. in <i>Hose</i> )	B. stimmloses s → Nach einem kurzen Vokal schreibt man <b>ss</b> (wie z.B. in <i>Kuss</i> ).	C. stimmloses s → Nach einem langen Vokal schreibt man <b>ß</b> (wie z.B. in <i>groß</i> ).
<i>die Musik</i>	<i>der Fluss</i>	<i>die Straße</i>

**TIPP****Die Rechtschreibung mitlernen**

Bei vielen Wörtern kann man nicht hören, wie das Wort geschrieben wird, z.B. *das*, *dass*, *Haus*. Am besten lernen Sie die Rechtschreibung immer gleich mit.

 **b** Ergänzen Sie s, ss oder ß.

Haben Sie auch so viel Stre.....? Tun Sie mehr für Ihre Ge.....undheit: Gehen Sie oft nach drau.....en und bewegen Sie sich, z.B. beim Fu.....ballspielen. Oder trinken Sie viel Wa.....er und verzichten Sie auf sü.....e Lebensmittel, e.....en Sie lieber mehr Obst. Und genie.....en Sie Ihre Freizeit, be.....uchen Sie Freunde und haben Sie Spa.....!

**3 a [ AUSSPRACHE ]** s-Laute – Hören Sie die Wörter aus 2a noch einmal und sprechen Sie nach.
3.50 3.51 
**b** Hören Sie den Text aus 2b. Lesen Sie ihn dann laut vor.

## DAS KANN ICH NACH KAPITEL 6



KB ÜB

**Ziele und Absichten ausdrücken**


M1 2-3 2-3

Sprechen Sie zu zweit wie im Beispiel. Formulieren Sie jeweils fünf Fragen. Ihr Partner/Ihre Partnerin antwortet.

Wozu fährst du in die Stadt?

Um einzukaufen.  
Wozu lernst du Deutsch?

Damit ich ...

**Informationen vereinfacht weitergeben**


M2 1d 3

Lesen Sie und informieren Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin mit einfachen Worten über den Inhalt des Textes.

**Laufen ist gesund**

Ein Blick in die Stadtparks zeigt, wie beliebt Laufen ist, und im Prinzip kann jeder seine Erfüllung in dieser Sportart finden. Trotzdem geben viele das Laufen schnell wieder auf, weil sie die Lust verlieren oder Verletzungen aufgetreten sind. Um das zu vermeiden, ist es wichtig, sich besonders am Anfang realistische Ziele zu stecken. Die ersten Wochen sollte man einem Laufplan folgen, um die Kondition aufzubauen. Außerdem sollte man sich ein gutes Paar Laufschuhe zulegen.

**über sportliche Leistungen sprechen**


M3 1a, 2c, 4

Berichten Sie über einen bekannten Sportler/eine bekannte Sportlerin aus Ihrem Land.

## UND ICH KANN ...



KB ÜB

über Ernährung sprechen.



M1 1a, c

Informationen zu Ernährungstypen verstehen.



1b-d

eine Radiosendung über gesunde Ernährung verstehen.



4a-b

Berichten, was man tut, um gesund zu bleiben.



2b

Begriffe erklären.



M2 1a

 kurze Magazintexte zum Thema *Gesundheit* verstehen.


1b-c

2

eine kurze Präsentation halten.



2

4

auf eine Nachricht antworten.



3

Nachrichten und Ankündigungen verstehen.



5

Radiosendungen zu besonderen sportlichen Leistungen verstehen.



M3 2

eine Textzusammenfassung vervollständigen.



1

über gesundheitliche Probleme sprechen.



K 1

Gespräche in der Apotheke führen.



2

1a



## MODUL 1 ESSEN – ABER WIE?

die Ernährung (Sg.)	.....	bestehen aus (+ Dat.)	.....
der Abstand, "-e (in regelmäßigen Abständen)	.....	(besteht, bestand, hat bestanden)	.....
zusammen stellen	.....	vergeblich (Nährstoffe sucht man in Fast Food vergeblich.)	.....
qualitativ hochwertig	.....	greifen zu (+ Dat.)	.....
hauptsächlich	.....	(greift, griff, hat gegriffen)	.....
sich etwas gönnen	.....	(Ich greife oft zu Fertiggerichten.)	.....
ab und zu	.....	sich aus tauschen	.....
auf gehen in etwas (Sie geht völlig in ihrem Beruf auf.)	.....	nebensächlich	.....

Weitere Wörter, die für mich wichtig sind

.....

.....

## MODUL 2 GESUND UND MUNTER?

die Diagnose, -n	.....	registrieren (Ich habe registriert, dass ...)	.....
das Symptom, -e	.....	die Stimmung, -en	.....
der Laie, -n	.....	empfinden (empfindet, empfand, hat empfunden)	.....
die Laiin, -nen	.....	beeinträchtigen	.....
der Blutdruck (Sg.)	.....	die Folge sein	.....
verlässlich	.....		
der Knochen, -	.....		
das Gelenk, -e	.....		

Weitere Wörter, die für mich wichtig sind

.....

.....

## MODUL 3 MACH MIT!

die Mannschaft, -en	.....	die Ausrüstung (Sg.)	.....
der Wettkampf, "-e	.....	das Turnier, -e	.....
die Praxis (Sg.)	.....	der Zuschauer, -	.....
basieren auf (+ Dat.)	.....	die Zuschauerin, -nen	.....
die Spielregel, -n	.....	das Tor, -e	.....
die Erlaubnis (Sg.)	.....	strapazieren	.....
sich verlassen auf	.....	( <i>die Lachmuskeln</i>	.....
(+ Akk.) (verlässt sich,	.....	<i>strapazieren</i> )	.....
verließ sich, hat sich	.....	sich halten an (+ Akk.)	.....
verlassen)	.....	(hält sich, hielt sich,	.....
an kommen auf (+ Akk.)	.....	hat sich gehalten)	.....
gewinnen an (+ Dat.)	.....	strikt (= streng)	.....
(gewinnt, gewann, hat	.....	schlagen (schlägt,	.....
gewonnen)	.....	schlug, hat geschlagen)	.....
überqueren	.....	( <i>Das Herz schlägt bis</i>	.....
( <i>die Alpen überqueren</i> )	.....	<i>zum Anschlag.</i> )	.....
gehbehindert sein	.....	der Absprung, "-e	.....
die Leistung, -en ( <i>eine</i>	.....	der Fallschirm, -e	.....
<i>sportliche Leistung</i> )	.....		

Weitere Wörter, die für mich wichtig sind

.....

.....

Welche Wörter aus Kapitel 6 passen in diese Gruppen?

	Medizin	Sport	Ernährung
Nomen	<i>der Blutdruck</i>		
Verben			<i>bestehen aus</i>