ERNÄHRUNG

Alles unter Kontrolle?

8

LERNZIELE

// einen Magazinartikel über Esstypen verstehen
// eine Kolumne über Ernährung und Selbstoptimierung verstehen
// einen Kommentar zum Thema *Essverhalten* verfassen
// idiomatische Wendungen mit Adverbien
// Zustandspassiv: Passiv mit *sein*; Passivsatz mit *von* und *durch*



1 **Lesen Sie die Aussagen 1 – 6. Wann treffen welche Aussagen auf Sie zu? Nennen Sie konkrete Situationen.**

- Ich habe einen körperlich anstrengenden Beruf. Ein Salat zum Mittagessen reicht da nicht aus. Auf mich trifft Aussage 6 zu.

2a **Lesen Sie den Magazinartikel. Welche Aussage 1 – 6 aus 1 passt zu welchem Esstyp? Ordnen Sie zu. Zwei Aussagen passen nicht.**

LIVEWORKSHEETS

Welcher Typ sind Sie beim Essen?

„Man ist, was man isst", sagt ein Sprichwort, und man könnte ergänzen: „Man ist, wie man isst." Nur wer seine Essgewohnheiten kennt, kann sie verändern. Darum: Finden Sie heraus, zu welchem Esstyp Sie gehören.

◯ Der Genießer:



Ein 6-Gänge-Menü ist Ihr Traum! Sie widmen Ihren Mahlzeiten nicht nur Zeit, sondern auch viel Aufmerksamkeit. Essen heißt für Sie genießen. Dabei spielt die Qualität des Essens eine große Rolle. Sie sind neugierig auf neue Rezepte und Restaurants. Das sind Ihre Lieblingsthemen!

◯ Der Zweckesser:



Essen ist Ihnen nicht besonders wichtig. Es macht Ihnen auch keinen Spaß. Am liebsten ist es Ihnen, wenn Sie die Nahrungsaufnahme nebenbei erledigen können. Was Sie dann essen, ist Ihnen eigentlich egal. Ein Burger oder Pommes? Hauptsache, Sie werden satt.

◯ Der Frustesser:



Wenn Sie gestresst, müde, wütend oder traurig sind, essen Sie besonders viel. Manchmal eine ganze Tafel Schokolade! Sie glauben, dass Sie sich danach besser fühlen. Mit Essen können Sie sich in einer Krise kurzfristig trösten.

◯ Der Gesundesser:



Sie achten streng darauf, sich bewusst zu ernähren. Sie wissen genau, was Ihrem Körper guttut. Kalorien und Nährstoffe: Sie haben beim Essen alles unter Kontrolle. Sie können kaum akzeptieren, dass andere Menschen nicht so viel Obst und Gemüse vom Biobauern essen.

b Mit welchem Esstyp könnten Sie sich vorstellen, gemeinsam zu Abend zu essen? Machen Sie Notizen und sprechen Sie zu zweit. → Kursstatistik → AB 3

- Ganz klar mit dem Zweckesser! Dann können wir schnell vor dem Fernseher essen und dabei das Fußballspiel schauen.

LIVEWORKSHEETS

4a Lesen Sie die Kolumne. Wie würden Sie Barbara in einem Satz beschreiben?

- Barbara ist ein Mensch, der / für den ...

Mein Leben mit Barbara

KOLUMNE

❶ Essen ist für mich wie Schlafen. Das muss einfach sein. Da ist der Körper durch und durch Chef. Wenn ich müde bin, gehe ich schlafen. Wenn ich Hunger habe, esse ich etwas. Fertig! Dachte ich zumindest. Dann kam Barbara – und mit ihr der Abschied von meinem sorgenfreien Umgang mit dem Thema *Essen*. Seit wir uns kennen, wird meine Nahrungsaufnahme aufmerksam und wortreich von Barbara begleitet. Begeistert kommentiert sie alles, was auf meinem Teller landet. „Oh, Zwiebeln! Toll, die senken[1] den Blutzucker[2]!" „Wie gut: Fettarmer Joghurt! Viel Calcium! Deine Knochen sagen Danke!" Und: „Super, Lachs! Die fettreichen Fische sind so wertvoll. Und Vitamin D ist gerade im Winter ganz wichtig!" Ich war ja so naiv!

❷ Für Barbara ist Essen Selbstoptimierung. „Ich gebe meinem Körper genau das, was er braucht, um sich optimal zu entwickeln und die beste Leistung zu bringen." Und wenn ich sie verständnislos anschaue, wird sie deutlich: „Überleg mal: Was passiert, wenn du das falsche Benzin tankst?"

❸ Barbara ist tolerant. Das mag ich so an ihr. Wenn ich Pommes mit Ketchup esse, kritisiert sie mich nicht. Sie regt sich nicht auf, wenn andere beim Kampf um die beste Ernährung weniger erfolgreich sind. Sie erledigt das sachlich: „Laut einer Studie aus den USA ist es vollkommen okay, hin und wieder

❺ Als ich Barbara kennenlernte, dachte ich: Sie macht Diät. Doch sie zählt die Kalorien nicht, um abzunehmen. Ihr Projekt ist größer. Sie will es schlicht und einfach genau wissen. Sie will messen – für eine optimale Ernährung.

❻ Barbara will besser und besser werden. Auch als Mensch. Barbaras Frühstücksei wurde natürlich von glücklichen Hühnern gelegt, der koffeinfreie Kaffee ist fair gehandelt und die Brötchen hat der Bäcker von nebenan mit viel Liebe gebacken. Sie möchte sicher sein, dass sie wirklich alles richtig macht. Darum stellt sie beim Einkaufen auf dem Biomarkt nicht selten kritische Fragen. „Sind die Äpfel aus der Region?", und dabei schaut sie, als würde sie wieder einmal die Welt retten. Denn: „Nur weil ‚Bio' draufsteht, ist es noch lange nicht gut fürs Klima. Und das Angebot auf dem Markt wird schließlich durch unser Kaufverhalten beeinflusst!" Kurz und gut: Barbara hat das Essen total im Griff.

❼ Gestern hatte Barbara einen harten Tag. Als ich kam, war in der Wohnung Chaos. Nicht einmal die Küche war aufgeräumt. Sie saß fix und fertig auf dem Sofa und sah mich mit großen, traurigen Augen an. „Was hältst du von 45 Gramm Chips?", fragte ich. Sie schaute mich an – und grinste[3]: „Ach, bring ruhig die ganze 200-Gramm-Tüte mit."

LIVEWORKSHEETS

Kartoffelprodukte zu essen, die in Öl gebacken sind." Nach einer längeren Pause ergänzt sie leise: „Nur bei häufigerem Konsum steigt dein Sterberisiko deutlich."

❹ Barbara nimmt es genau. Sie wiegt ihr Essen wie sich selbst. So kann sie jederzeit Auskunft über ihr Körpergewicht und die von ihr konsumierten Mengen geben. Auf die Frage „Was hast du zu Mittag gegessen?" antwortet sie nie „Nudeln mit Tomatensauce", sondern: „120 Gramm Spaghetti mit einer Sauce aus 300 Gramm frischen Tomaten – die sind ja, wie jeder weiß, kalorienarm und besonders vitaminreich." Genauso selbstverständlich kontrolliert sie, wie viel Flüssigkeit sie am Tag zu sich genommen hat. „Oh, mir fehlen doch tatsächlich noch 250 Milliliter", sagt sie und schüttelt den Kopf. Ihr Ziel ist erreicht, wenn sie pro Tag mindestens drei Liter Wasser getrunken hat. Und das schafft sie – immer.



Amanda Lee hat im Leben einiges im Griff[4], das Körpergewicht gehört aber nicht dazu. Für diese Kolumne hat sie zwei Wochen lang Freunde und Fremde genauer beobachtet: Wer isst was und warum, wer spricht wie übers Essen. Mit jedem Recherchetag wuchs ihr Zweifel an den eigenen Überzeugungen und Gewohnheiten – aber auch die Sicherheit, dass das nächste Schnitzel immer das beste ist.

1 etwas senken: ↔ etwas erhöhen // **2** der Blutzucker: Traubenzucker, der im Blut enthalten ist (auch: Glukose) // **3** grinsen: breit lächeln // **4** etwas im Griff haben: etwas beherrschen, unter Kontrolle haben

Text höre

5 WÖRTER **Wie steht das in der Kolumne auf S. 39? Suchen Sie die entsprechenden idiomatischen Wendungen und notieren Sie.** → AB 8

1. völlig – durch und durch *(Z. 2)*
2. manchmal – _____ *(Z. 27)*
3. ganz einfach – _____ *(Z. 49)*
4. zusammenfassend gesagt – _____ *(Z. 64)*
5. sehr erschöpft – _____ *(Z. 67)*

LIVEWORKSHEETS

6 KOMMUNIKATION **Wie stehen Sie zu Barbaras Verhalten? Machen Sie Notizen und sprechen Sie im Kurs.** → Kursspaziergang → AB 9

Verständnis ausdrücken

Bis zu einem gewissen Grad kann ich verstehen, dass …
Jede/r hat das Recht, selbst zu entscheiden, …
Ich habe Verständnis dafür, dass …

Unverständnis ausdrücken

Das geht einfach zu weit.
Wie kann man nur …?
Man kann es auch übertreiben.

Gleichgültigkeit ausdrücken

Wenn ich ehrlich bin, ist mir das ziemlich egal.
Von mir aus.
Wenn es sie glücklich macht!

- geht zu weit
- Essen wie Schlafen – ganz einfach



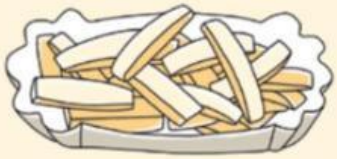
RACHEL, COSTA RICA

„Wie kann man nur ständig Kalorien zählen? Das würde mich total stressen!“

7a GRAMMATIK **Lesen Sie Satz 1. Suchen Sie dann in der Kolumne in 4a den entsprechenden Satz und ergänzen Sie.** → Zustandspassiv: Passiv mit *sein*



1. Es ist vollkommen okay, […] Kartoffelprodukte zu essen, die in Öl gebacken werden.



2. Es ist vollkommen okay, […] Kartoffelprodukte zu essen, die in Öl _____ *(Z. 27–29)*

b **Lesen Sie Satz 2 in a und ergänzen Sie die Regel.**

Zustandspassiv: Passiv mit sein **Ein Ergebnis oder ein neuer Zustand wird beschrieben.**
Hilfsverb _____ *im Präsens oder Präteritum + Partizip Perfekt (z. B.* _____*).*

LIVEWORKSHEETS

8 **Schreiben Sie Sätze im Zustandspassiv wie im Beispiel.** → AB 10–11

1. Rezept nach der Jahreszeit auswählen
2. Produkte fair handeln
3. Zutaten auf dem Biomarkt kaufen
4. Nährwerte kontrollieren
5. Zutaten wiegen
6. Kalorien zählen
7. Essen fettarm zubereiten



9 GRAMMATIK **Was passt: *durch* oder *von*? Ergänzen Sie und vergleichen Sie dann mit der Kolumne in 4a.** → Passivsatz mit *von* und *durch* → AB 12–13

Passivsatz mit von + Dativ und durch + Akkusativ	
Lebewesen oder Gegenstand, das / der etwas tut oder verursacht	Barbaras Frühstücksei wurde _____ glücklichen Hühnern gelegt. (*Z. 52 – 53*)
Ursache oder Instrument / Mittel, das jemand nutzt	Das Angebot wird _____ unser Kaufverhalten beeinflusst. (*Z. 62 – 63*)

LIVEWORKSHEETS