

EINSTIEG

1 Gesundheit und Fitness

a Welche Wörter haben eine ähnliche Bedeutung? Ergänzen Sie mit Artikel.

Kalorien • Kondition • Beschwerden • Rezept • Diagnose • Operation •
~~Entzündung~~ • Untersuchung • Dosis • Ausschlag

1. Infektion: die Entzündung
2. ärztliche Kontrolle:
3. körperliche Probleme:
4. ärztliche Verordnung:
5. chirurgischer Eingriff:
6. Erkrankung an der Haut:
7. Ausdauer eines Menschen:
8. einzunehmende Arzneimenge:
9. Nährwert von Lebensmitteln:
10. Feststellung und Benennung einer Krankheit:



b Wortschatz wiederholen und erweitern – Schreiben Sie die Adjektive in die Tabelle und ergänzen Sie in jeder Rubrik noch ein weiteres.

herausfordernd • ausgewogen • therapeutisch • medikamentös • effektiv • abwechslungsreich •
chronisch • gelenkschonend • ambulant • nährstoffreich • behandelbar • harmlos • vollwertig •
intensiv • ganzheitlich • ansteckend

Krankheit	Behandlung	Ernährung	Training
.....			<u>gelenkschonend</u>
.....			
.....			
.....			
.....			

c Verben mit Präpositionen – Ergänzen Sie die passenden Präpositionen und den Kasus.

1. beobachten bei + Dat.
2. leiden
3. allergisch sein
4. trainieren
5. achten
6. auftreten
7. erkranken
8. rechnen

MODUL 1

2 Fit bleiben – Ergänzen Sie die Nomen.

Vorbeugung • Routine • Überwindung • Leistungsfähigkeit •
Trägheit • Maß

Ich achte vor allem auf eine gesunde (1) Routine:

nachts mindestens acht Stunden Schlaf, am Morgen direkt
ein paar Yogaübungen und dann ein reichhaltiges Frühstück.

Seit ich das so handhabe, hat sich meine

(2) sehr verbessert. Klar kostet es mich ab und zu (3),

das so einzuhalten. Aber es lohnt sich. Meine (4) ist weg und ich habe wieder

viel mehr Energie. Sport in einem gesunden (5) und eine ausgewogene

Ernährung – das ist aus meiner Sicht die beste (6) gegen Krankheiten.



3 Finale Zusammenhänge

a Lauftraining – Welche Absicht passt? Ordnen Sie zu.

1. Ich habe angefangen zu joggen. E
2. Ich trainiere einmal wöchentlich mit einer Laufgruppe. A
3. Vielleicht melde ich mich sogar zum Frauenlauf in Wien an. B
4. Die Trainerin macht viel Intervalltraining mit uns. C
5. Sie hat uns Trainingspläne für die anderen Wochentage geschickt. D
6. Außerdem will ich meine Ernährung noch optimieren. E

- A Ich kann mit anderen gemeinsam laufen.
- B Ich reduziere mein Gewicht vor dem Lauf noch ein bisschen.
- C Dann können wir alleine trainieren und Krafttraining machen.
- D So werden wir schneller.
- E Ich bekomme mehr Ausdauer.
- F Ich erlebe auch einmal dieses Wettkampfgefühl.

b Verbinden Sie die Sätze aus 3a mit *um ... zu ...* oder *damit*.

1. Ich habe angefangen zu joggen, um mehr Ausdauer zu bekommen./ damit ich mehr Ausdauer bekomme.
2. Ich trainiere einmal wöchentlich mit einer Laufgruppe,
3. Vielleicht melde ich mich sogar zum Frauenlauf in Wien an,
4. Die Trainerin macht viel Intervalltraining mit uns,
5. Sie hat uns Trainingspläne für die anderen Wochentage geschickt,
6. Außerdem will ich meine Ernährung noch optimieren

c Ergänzen Sie die passenden Nomen mit Artikel.

1. sich anmelden: die Anmeldung
2. trainieren:
3. teilnehmen:
4. organisieren:
5. ablaufen:
6. sich vorbereiten:
7. auswerten:
8. herunterladen:
9. abholen:
10. entspannen:

d Beim Frauenlauf mitmachen – Schreiben Sie die Sätze im Nominalstil.

1. Für eine optimale Vorbereitung auf den Lauf bieten wir verschiedene Lauftrainings an. (damit Sie sich optimal auf den Lauf vorbereiten können)
2. Für brauchen Sie nur die Freude am Laufen. (um am Frauenlauf teilnehmen zu können)
3. Zwecks wenden Sie sich bitte an unsere Infomailadresse. (um Gruppen anzumelden)
4. Zur brauchen Sie einen Lichtbildausweis. (um die Startnummern abholen zu können)
5. Zur vergessen Sie bitte nicht den Chip für die Zeitnehmung. (damit wir Ihre Laufzeit auswerten können)
6. Für bitten wir Sie, pünktlich zu erscheinen. (damit alles reibungslos abläuft)
7. Nutzen Sie nach dem Lauf unseren Dienst auf der Webseite zum (um Ihre persönliche Urkunde herunterzuladen)

TIPP

Modalverben im Verbal- und Nominalstil

Modalverben können bei der Nominalisierung ersatzlos entfallen.
Damit Sie sich nach dem Lauf entspannen können, ... → Zur Entspannung nach dem Lauf ...

4

Konzessive Zusammenhänge

a Im Sportforum – Welche zwei Konnektoren oder Präpositionen passen? Unterstreichen Sie. In einem Satz passt nur eine Möglichkeit.

- Dehnt ihr nach dem Sport oder nicht? Ich habe jetzt schon so viel zu diesem Thema gelesen und (1) trotzdem / trotz / dennoch weiß ich immer noch nicht, was besser ist.
- Ich muss sagen, dass mir (2) trotz / ungeachtet / obwohl regelmäßigen Dehnens nach dem Laufen die Beine weh tun.
- Ich dehne (3) trotzdem / zwar / auch wenn nicht, aber das liegt eher an meiner Faulheit als an der fehlenden Überzeugung.
- (4) Obwohl / Auch wenn / Trotzdem das in meiner Fußballgruppe selten jemand macht, dehne ich eigentlich immer nach dem Training.

b Ist Dehnen sinnvoll? – In welche Sätzen oder Satzteile passen die Konnektoren? Markieren Sie.

1. „Für die Wirksamkeit des Dehnens gibt es keinen klaren wissenschaftlichen Beweis. Viele Menschen dehnen vor und nach dem Sport.“ (trotzdem)

2. „Für eine bessere Beweglichkeit ist Dehnen hilfreich, man darf das Krafttraining nicht vergessen.“ (zwar ... aber)



3. „In manchen Sportarten besteht nach dem Dehnen sogar ein größeres Verletzungsrisiko. Viele Trainer und Trainerinnen halten am Dehnen vor einem Wettkampf fest.“ (obwohl)

4. „Dehnen ist kein Allheilmittel. Es ist bei Menschen mit Rücken- oder Knieschmerzen unbedingt notwendig, dass sie sich dehnen.“ (dennoch)

c Schreiben Sie die unterstrichenen Sätze oder Satzteile aus 4a mit den Konnektoren.

Trotzdem dehnen viele Menschen ...

d Variieren Sie die Sätze mit den angegebenen Konnektoren. Achten Sie auf Haupt- und Nebensätze.

A. Yulia hat Probleme mit dem Rücken. Sie macht weiterhin Sport.

1. trotz: *Trotz ihrer Rückenprobleme macht Yulia weiterhin Sport.*

2. dennoch:

3. zwar ... aber:

B. Tim hat intensiv trainiert. Er läuft beim Marathon nicht mit.

4. zwar ... aber: *Tim hat zwar intensiv trainiert, aber er läuft beim Marathon nicht mit.*

5. ungeachtet:

6. auch wenn:

MODUL 2

5 Wortbildung – Schreiben Sie passende Komposita und ergänzen Sie den Artikel.

Vergabe • Praxis • Versorgung • Politik • Studium • ~~Gründe~~ • Stunde • Farbe • ~~Mangel~~ • Belastung

ohne Fugenelement	mit dem Fugenelement -s-
1. <i>der</i> Ärzte <i>mangel</i>	6. Alter <i>sgründe</i> (Plural)
2. Sprech	7. Gesicht
3. Termin	8. Gemeinschaft
4. Medizin	9. Arbeit
5. Patienten	10. Gesundheit

6 Diskussion über Videosprechstunden

a Argumente einführen, erläutern, aufgreifen oder abschließen – Was passt zusammen? Ordnen Sie zu.

1. Ich denke, das
2. Ich würde gerne aufgreifen,
3. Es ist also nötig,
4. In der Realität ist es oft so, dass
5. Im Vergleich zu den Großstädten
6. Wir haben bisher noch gar nicht thematisiert, dass es
7. Ich würde gerne einen neuen Gedanken zur Diskussion stellen,

B

- A ist die Lage im ländlichen Raum anders.
- B lässt sich nicht so einfach sagen.
- C und zwar den Kostenfaktor.
- D dass man das differenziert betrachtet.
- E bei Sprechstunden nicht nur um Diagnosen geht.
- F was du gesagt hast.
- G die Internetverbindung zu instabil ist.

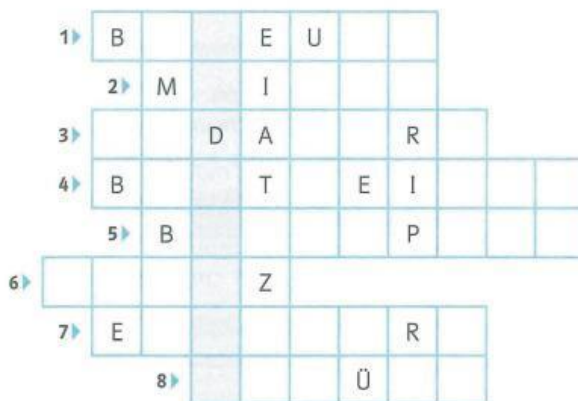
b Vergleiche mit *als* oder *wie*? Ergänzen Sie *so ... wie* oder *als* und die Adjektive in der Grundform (+) oder im Komparativ (++).

1. Videosprechstunden sind effektiver, als ich gedacht habe. (effektiv ++)
2. Die Technik funktioniert nicht überall so gut, wie du es geschildert hast. (gut +)
3. Eine stabile Internetverbindung ist in manchen Regionen man meint. (problematisch ++)
4. Die Untersuchung in der Praxis bleibt weiterhin wir erwartet haben. (wichtig +)
5. Die Kosten sind man anfangs dachte. (gering ++)
6. Krankschreibungen per Videosprechstunde sind nicht ich befürchtet hatte. (aufwendig +)

MODUL 3

7 Ein Streit

a Lösen Sie das Rätsel. Wie heißt das Lösungswort?



1. sich Vorwürfe machen, etwas ...
2. denken, finden
3. etwas schade finden, etwas ...
4. leugnen
5. überzeugt sagen
6. selbstbewusst sein, auf sich ... sein
7. an etwas zurückdenken, sich ...
8. empfinden, das ... haben

Lösung: eine Person, die gerne und viel redet:

D

b Ärger in der WG – Gleichzeitigkeit: Ergänzen Sie die Infinitivsätze.

bei mir entschuldigen • eine andere Mitbewohnerin suchen • viele Aufgaben übernehmen •
gegen eine Wand reden • im Haushalt machen • alleine lassen • auseinandersetzen wollen

Heute habe ich mit meiner Mitbewohnerin gestritten. Ich habe das Gefühl, viel mehr

(1) im Haushalt zu machen als sie. Sie aber behauptet, mindestens
genauso (2) Also habe ich ihr aufgezählt, was
aus meiner Sicht alles zur Hausarbeit dazugehört. Aber immer, wenn ich mit ihr spreche, habe ich den
Eindruck, (3) Sie bestreitet es einfach, mich
mit allem (4) Und es kommt ihr nicht in den
Sinn, sich (5) oder einzulenken. Das Schlimmste
ist, dass sie sogar noch stolz darauf ist, sich nicht mit so banalen Sachen wie Aufräumen und Putzen
(6) Na toll! Aber eine saubere Küche will
sie schon. Ich bin echt sauer, wie es da wieder aussieht. Ich glaube, es ist das Beste, mir
(7)

c Reaktionen auf den Streit – Vorzeitigkeit: Bilden Sie Infinitivsätze.

1. Ich erinnere mich daran, ... (streiten / mit meinem Mitbewohner / immer über das Gleiche)
 2. Du wirst es bereuen, ... (dich ärgern / so lange / darüber)
 3. Sei stolz, ... (schaffen / bisher / alles alleine)
 4. Ich bedaure es, ... (ansprechen / nie / meine Freundin / darauf)
 5. Ich glaube, ... (gut lösen / das Problem / mit einer Putzhilfe)
1. Ich erinnere mich daran, mit meinem Mitbewohner immer über das Gleiche gestritten zu haben.

MODUL 4

- 8 Eine Sache der Einstellung – Welche Ausdrücke vermitteln eine positive, eine negative oder eine gleichgültige Haltung? Notieren Sie 😊, ☹️ oder 😐.**



1. ☐ Ehrlich gesagt sehe ich so Extremsportarten immer kritisch.
2. ☐ Meinetwegen kann er klettern, wo er will. Hauptsache, niemand kommt in Gefahr.
3. ☐ Ohne eine Absicherung zu klettern, scheint mir fragwürdig.
4. ☐ Ich habe großen Respekt vor Menschen, die klettern, und dann noch ohne viel Ausrüstung! Hut ab!
5. ☐ Warum immer so ein Aufhebens um alles Mögliche gemacht wird, kann ich nicht nachvollziehen.
6. ☐ Solche Erfolge finde ich immer sehr inspirierend.