

LEKTION 9 – Lernwortschatz

Verben

ablehnen
 auslösen
 beeinflussen
 belasten
 beschleunigen
 durchatmen
 entstehen
 erledigen
 erreichen
 gefährden
 genießen
 gestalten
 heilen
 rasten
 rosten
 senken
 sich bessern
 sich bewegen
 (sich) entspannen
 sich ernähren
 sich etwas gönnen
 sich verbergen hinter + *Dat.*
 strampeln
 etw. umwandeln in + *Akk.*
 vermeiden
 verursachen
 verschwinden
 vorbeugen
 wirken
 zubereiten
 jd. zwingen zu + *Dat.*

Nomen

das Argument, -e
 die Atmung
 der Auslöser, -
 das Bedürfnis, -se
 die Befriedigung
 die Behandlung, -en
 die Beilage, -n
 die Belastung, -en

die Beschwerde, -n
 die Bindung -en
 der Blutdruck
 das Dampfbad, -er
 der Discounter, -
 das Eiweiß, -e
 die Entspannung
 die Erholung
 die Ernährung
 das Fertiggericht, -e
 die Geborgenheit
 der Genuss, -e
 der Geschmack
 das Gesundheitsbewusstsein
 das Heilverfahren, -
 der Herzinfarkt, -e
 die Homöopathie
 das Kohlenhydrat, -e
 die Lebensweise, -n
 die Leistung, -en
 der Mineralstoff, -e
 der Reiz, -e
 der Schwung
 das Streben
 der Stress
 das Symptom, -e
 der Umgang
 der Verbrauchermarkt, -e
 der Verein, -e
 die Voraussetzung, -en
 der Wachzustand
 die Wirkung, -en
 das Wohlbefinden
 die Zubereitung, -en
 der Zusatz, -e

Adjektive/Adverbien/ Partizipien

anhaltend
 ausgeglichen
 ausgeprägt
 ausreichend

beschleunigt
 beweglich
 deftig
 einheimisch
 enttäuscht
 erreichbar
 erschöpft
 gesundheitsfördernd
 lebenswichtig
 lecker
 leistungsfähig
 mittelfristig
 naturbelassen
 stärkehaltig
 (un-)auffällig
 (un-)behandelt
 zügig

Strukturwörter

allerdings
 ausschließlich
 dadurch, dass
 hauptsächlich
 indem
 jedoch
 obwohl
 sämtliche
 trotz
 trotzdem
 vor allem
 während

Ausdrücke

ausgebrannt sein
 eng verknüpft sein mit
 den (Heiß-)Hunger stillen
 die Kontrolle droht zu entgleiten
 im Mittelpunkt stehen
 die Pfunde purzeln lassen
 Schaden anrichten
 über die Runden kommen
 Zeit opfern

1 Adjektive zum Thema „Gesund leben“ → WORTSCHATZ

Sehen Sie sich im Lernwortschatz die Adjektive/Adverbien/Partizipien an.
 Welche lassen sich von Nomen oder Verben ableiten und was bedeuten sie?

Wort	Nomen	Verb	Bedeutung
<i>anhaltend</i>		<i>anhalten</i>	<i>fast immer, permanent</i>

LEKTION 9

zu Seite 132, 3

2 Empfehlungen → WORTSCHATZ

Setzen Sie die Nomen in den Text ein.

Widmen Sie Ihrem Körper täglich 30 Minuten

- (die) Atmung
- (die) Ausdauer
- (die) ~~Bewegung~~
- (der) Herzinfarkt
- (die) Krankheiten
- (der) Nutzen
- (die) Qualität
- (die) Übungen
- (die) Voraussetzung

Regelmäßige Bewegung wirkt wie ein Wundermittel! Sie senkt das Risiko von, Krebs oder Depressionen, verlängert das Leben und verleiht ihm erst noch mehr Körperlich aktive Menschen erkranken halb so häufig an den erwähnten Dabei wissen viele nicht, dass schon Aktivitäten, die man problemlos in den Tagesablauf einbauen kann, viel für die Gesundheit bringen. Beispiele sind zügiges Gehen oder Fahrradfahren. für den Gesundheitseffekt ist lediglich, dass die körperliche Aktivität Puls und leicht beschleunigt und möglichst häufig (am besten täglich) dreimal 10 Minuten oder 30 Minuten am Stück durchgeführt wird. Wer bereits körperlich aktiv ist, kann durch gezieltes Training den für die Gesundheit zusätzlich verbessern.

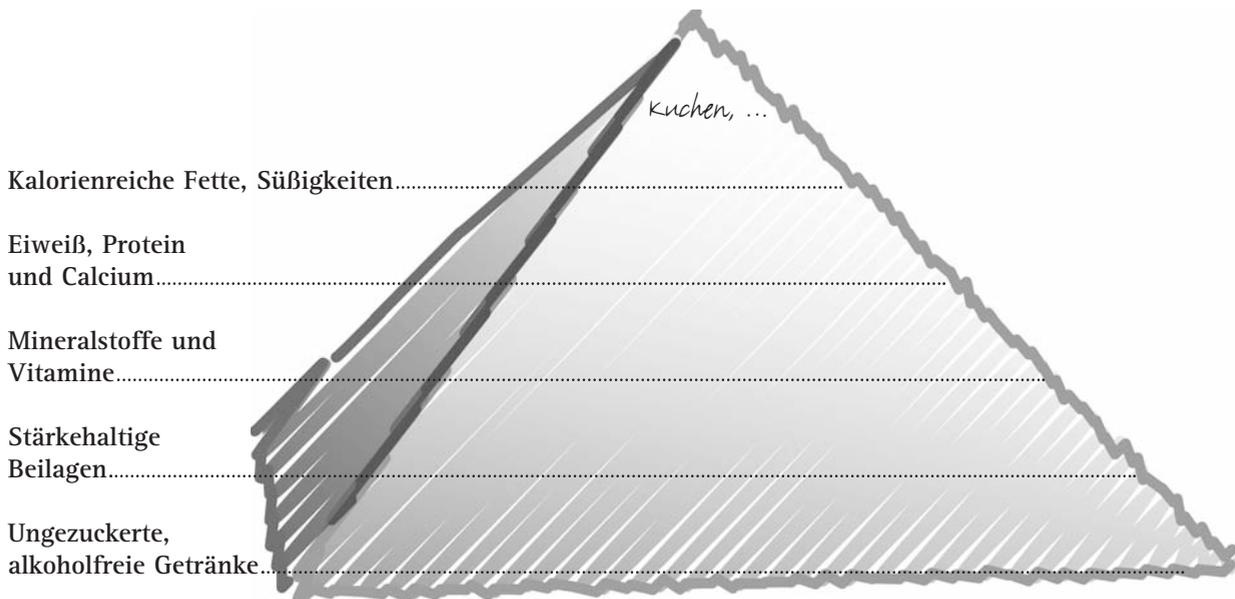
Die lässt sich durch wöchentlich dreimal 20 bis 60 Minuten Jogging, Radfahren oder Ähnliches erhöhen. Kraft und Beweglichkeit lassen sich zweimal pro Woche zum Beispiel mit gezielten oder im Fitnesscenter steigern.

zu Seite 133, 4

3 Lebensmittel → WORTSCHATZ

Schreiben Sie Lebensmittel in die passende Kategorie der Ernährungspyramide. Einige Lebensmittel passen zu zwei Kategorien.

- ~~Kuchen~~ - Kartoffeln - Tee - Butter - Fisch - Gemüse - Milchprodukte -
- Wurstwaren - Frittiertes - Teigwaren (Nudeln, Mehl) - Fleisch -
- Schokolade - Salate - frische Früchte - Wasser - Öl - Käse - Brot -
- Getreide (Müsli) - Reis - Eier



AB 116

LEKTION 9

zu Seite 133, 4

P 4

Verhaltensänderung → SCHREIBEN

Korrigieren Sie folgenden Brief und schreiben Sie die richtige Form an den Rand. Wenn ein Wort falsch platziert ist, schreiben Sie das Wort an den Rand und machen Sie ein X an die richtige Stelle im Text.

Lieber Johannes, Düsseldorf, 27. Juni
 vielen Dank für Dein tolles Geschenk. Ich habe mich sehr **über** gefreut. Seitdem ich habe Dein Buch „Iss dich fit“ durchgelesen, hat sich mein täglich Leben in punkto Essen radikal geändert. Ich versuche nun konsequent, um viel Gemüse, Salat und frische Früchte zu essen. Es fällt mir überhaupt nicht schwer, an Frittiertes und andere kalorienreiche Fette zu verzichten. Anders sieht es bei Süßheiten und Schokolade aus. Für Kochen verwende ich natürlich nur noch gesundes Öl oder Margarine. Alkoholische Getränke ich konsumiere schon lange nicht mehr täglich. Vor allem kann ich es inzwischen genießen, kleinere Portionen essen. Schreibst bitte bald mal wieder!
 Lieben Grüße auch an Deine Familie,
 Chantal

Bsp.: darüber

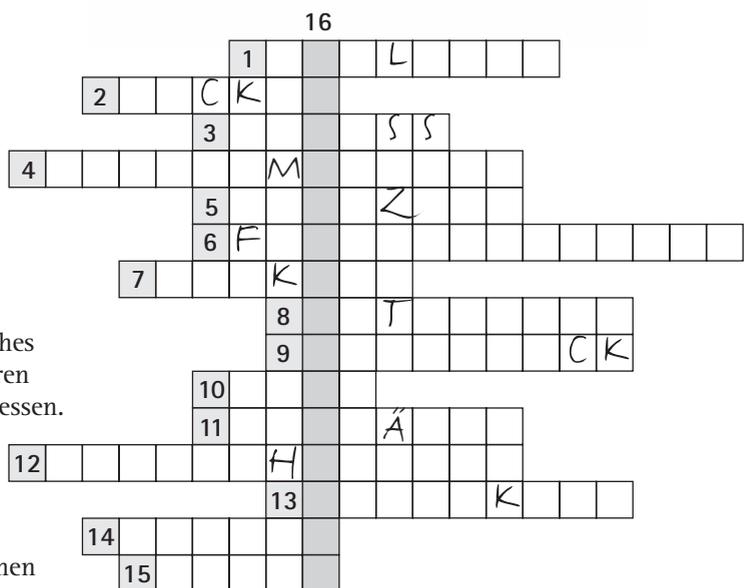
zu Seite 135, 6

5

Kreuzworträtsel → SCHREIBEN

Schreiben Sie passende Begriffe zum Thema „Essen und Trinken“ in das Kreuzworträtsel.

- a Lebensmittel ohne künstlichen Zusatz nennt man (8); man erhält sie in Bioläden oder auf wöchentlich stattfindenden (4).
- b Speisen, die man aus solchen (13) zubereitet, haben meist einen viel intensiveren (9), als wenn man aus dem Tiefkühlregal (6) kauft.
- c Typisch für eine traditionelle deutsche (5) ist Fleisch mit verschiedenen (1).
- d Das schmeckt sicherlich (2), enthält aber häufig viel Fett und (12).
- e Vitaminhaltiger und gesünder ist es, viel frisches (14) und (10) wie Äpfel, Zitrusfrüchte, Erdbeeren oder Salate aus Tomaten, Paprika, Gurken zu essen.
- f Wenn es um die (11) zum Essen geht, sagt man, dass Wasser, Tee oder – falls Alkohol – der (3) von ein bis zwei Glas Rotwein die beste (7) auf den Körper haben.
- g Egal, wofür Sie sich entscheiden – wir wünschen Ihnen (15) Appetit!



16: Lösung senkrecht: Es gibt sehr unterschiedliche

LEKTION 9

zu Seite 135

6

Bella Martha → LESEN

Formulieren Sie einige Sätze zu den Personen im Film.

Martha: *hat nur eine Leidenschaft, ...*

Lina:

Mario:

Linus Vater:

Videotipp

BELLA MARTHA

DEUTSCHLAND 2002

TRAGIKOMÖDIE VON SANDRA NETTELBECK

Da Männer ihr lieber körperlich nahe kommen, als mit ihr zu essen, und *Martha* lieber für sie kocht, als mit ihnen auszugehen, hat sie schon lange mit keinem mehr ihr Glück versucht. Als Chefköchin arbeitet sie sechs Tage in der Woche am Herd des französischen Restaurants „Lido“. Der Kochkunst gilt ihre ganze Leidenschaft; andere Dinge haben keinen Platz in *Martha*s Leben. Als ihre Schwester bei einem Autounfall ums Leben kommt, übernimmt *Martha* vorübergehend die ungewohnte Rolle der Ersatzmutter für ihre achtjährige Nichte. *Lina* leidet sehr unter dem Tod der Mutter, will vor Kummer nichts essen und von *Martha* nichts wissen. Um zu verhindern, dass *Lina* in ein Heim kommt, versucht *Martha*, *Linus* Vater ausfindig zu machen, der, von der Existenz seiner Tochter nichts ahnend, in Italien lebt.

In der Zwischenzeit gerät *Martha*s zurückgezogenes Leben immer mehr aus den gewohnten Bahnen. Die Besitzerin des „Lido“ stellt in *Martha*s Abwesenheit kurzerhand einen zweiten Chefkoch ein – den lebensfrohen Italiener *Mario*. *Martha* wittert Konkurrenz und macht *Mario* das Leben schwer. Doch mit seinem Charme und seinen Kochkünsten begeistert *Mario* schon bald nicht nur Belegschaft und Gäste – es gelingt ihm auch, *Linus* verloren gegangenen Appetit wieder zu wecken. Und *Martha*? Sie versteht weder etwas von italienischer Küche noch von Kindern, und nun erobern sowohl *Lina* als auch *Mario* nach und nach ihr Herz. Aber dann steht plötzlich *Linus* Vater vor der Tür – und *Martha* muss sich entscheiden, was ihr wirklich wichtig ist ...

zu Seite 136, 4

7

Beratungsgespräch im Reisebüro → LESEN/SPRECHEN

Setzen Sie sich zu zweit zusammen und wählen Sie eine Rolle: Kunde/Kundin oder Berater(in).

Kunde/Kundin:

- Sie planen, einige Tage in einem „Wellnesshotel“ zu verbringen. Kreuzen Sie aus der Liste 5–7 Wünsche und Ansprüche an, die Sie an diesen Aufenthalt stellen würden.
- Berichten Sie nun von Ihren Vorstellungen und lassen Sie sich anschließend ein passendes Hotel vorschlagen. Dabei können Sie auch Rückfragen stellen bzw. beantworten.

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ■ Lage in Meernähe | ■ Kosmetik für Gesicht und Körper |
| ■ in einer Berglandschaft | ■ Sonnenstudio |
| ■ mit komfortablen Zimmern | ■ duftende Aromatherapien |
| ■ mit eigenem Hallenschwimmbad | ■ ärztliche/homöopathische Betreuung |
| ■ mit einer großzügigen Bade- und Saunalandschaft, Dampfbad etc. | ■ Massagen |
| ■ mit gesunder, ausgewogener Ernährung | ■ so richtig entspannen |
| | ■ ein paar „Pfunde“ verlieren |

AB 118

LEKTION 9

- Aerobic und Krafttraining
- Anleitung durch einen Trainer
- viel Bewegung
- Sport im Freien

Berater/in:

- Sie beraten einen Kunden/eine Kundin im Reisebüro. Sehen Sie sich die Beschreibung der beiden Hotels an. Lassen Sie sich anschließend die Wünsche Ihrer Lernpartnerin/Ihres Lernpartners berichten.
- Schlagen Sie ihr/ihm nun ein geeignetes Hotel vor und begründen Sie Ihren Vorschlag.

Hotel „Kaiser“ in Tirol

Unser Hotel liegt ...

inmitten eines Waldparks am Mieminger Sonnenplateau, umgeben von Wiesen und Wäldern. Ein Bergpanorama zum Staunen. Natur pur. Grün, so weit das Auge reicht. Winter in Tirol, das muss man erlebt haben! Geräumte Winterwanderwege, 70 km Langlaufloipen ab Hotel. Alpines Skivergnügen, Rodeln, Eislaufen am gefrorenen Badensee, Pferdekutschfahrten.

Wir bieten Ihnen:

- ein Wohnambiente im Tiroler Stil
- liebevolle Zimmer & Suiten mit Aussicht, allem Komfort und Balkon
- das „Kaiser-Gourmet“, ein variantenreiches, köstliches Buffet
- sowie die Herzlichkeit der Mitarbeiter des Kaiserteams

Wellness- und Beauty-Angebote:

Ozon-Hallenbad mit Gegenstromanlage und Massagedüsen,



Panorama-Wintergarten mit Ruheliegen, Finnische Sauna mit Lichttherapie, Kräuter-Biosauna, Soledampfbad, Erlebnis-duschen, Felsen-Frischluftraum, Solarium, Aromatherapie, Kosmetikanwendungen und Massagen.

Hotel „Meerlust“ an der Ostsee

Sie finden unser Hotel ...

direkt am Meer, im Ostseebad Zingst, mitten im Naturschutzgebiet mit urwüchsigen Wäldern, weiten Wiesen und endlosen Wasserflächen für vielfältige Sport- und Naturerlebnisse. Ein eigener Deichaufgang führt zum kilometerlangen Sandstrand.

Wellness-Angebote:

Hallenbad mit salzhaltigem Wasser, Dampfbad, finnische Sauna, Bio-Sauna, Frischluftbad, Fitnessbereich mit diversen Sportgeräten und aktiven Sportangeboten, Anti-Stress-Massagen, Fußreflexzonenmassage und Lymphdrainage, Shiatsu, Reiki, Wassergymnastik und Strand-Walking, geführte Wanderungen und Radtouren.

Leichte, frische und gesunde Küche, Diätküche, Vollwert- und Naturküche, Nichtraucherzimmer und allergikerfreundliche Zimmer.

Beauty-Angebote:

Kosmetikstudio, Gesichtsbehandlungen, Ganzkörperbehandlungen



AB 119

LEKTION 9

zu Seite 136, 4

8

Lexikon → WORTSCHATZ

Ordnen Sie die Begriffe den Definitionen zu.

Homöopathie	Hier werden duftende Öle im Rahmen von ganzheitlichen Kosmetik- und Gesundheits-Behandlungen eingesetzt. Je nach Pflanze, aus der das Öl gewonnen wird, unterscheiden sich die Wirkungsweisen.
Bachblüten	Chinesisches Heilverfahren, bei dem bestimmte Hautabschnitte mit Metallnadeln punktiert werden. Im Rahmen der traditionellen chinesischen Medizin auch bei uns anerkannt. Wird zunehmend auch von Schulmedizinern und Homöopathen angeboten.
Reflexzonenmassage	Dr. Samuel Hahnemann prägte 1796 den Begriff für das Heilverfahren, das er mit dem Kernsatz: „Ähnliches wird mit Ähnlichem geheilt“, definierte. Eine Krankheit wird geheilt, indem man ein Mittel nimmt, das bei einem gesunden Menschen die gleichen Krankheitssymptome erzeugt.
Akupunktur	Hat nichts mit Pflanzen aus der Bachflora zu tun! Der englische Mediziner Edward Bach hat die Heilkraft von Pflanzen neu entdeckt und daraus eine Behandlungsmethode entwickelt, die mittlerweile weltweit angewandt wird.
Aromatherapie	Spezielle Massage unter Berücksichtigung der Akupunkturpunkte sowie der Grundlagen fernöstlicher Medizinkenntnisse zur Entspannung, Vorbeugung und Heilung bestimmter Erkrankungen und Organe.

zu Seite 139, 5

9

Textzusammenfassung → LESEN/WORTSCHATZ

Ergänzen Sie am rechten Textrand die fehlenden Wörter.

In der heutigen Zeit gibt es zahlreiche Situationen, die Stress (1) *verursachen*.....
 Jeder von uns kennt das Gefühl, den Anforderungen des Alltags manchmal (2)
 gewachsen zu sein und somit „gestresst“ zu sein. Wissenschaftler und Psychologen (3)
 dabei grundsätzlich zwischen negativem und positivem Stress. Negativer Stress (4)
 akut, mittelfristig oder sogar langfristig sein. Letzterer ist besonders gefährlich, (5)
 er oft ein unbemerkter Dauerzustand ist, der Krankheiten wie zum (6)
 erhöhten Blutdruck zur Folge haben kann. Man sollte frühzeitig auf Warnsignale (7)
 häufige Erschöpfung, Angst oder Unkonzentriertheit achten. Auf der anderen (8)
 schadet uns der positive, sogenannte „Eustress“ überhaupt nicht, nein, er ist sogar (9)
 für ein zufriedenes Leben. Sei es am Arbeitsplatz oder in der Freizeit – in (10)
 Lebensbereichen erfahren wir gelegentlich Stress. Doch ohne ihn sind (11)
 nicht glücklich. Am besten sollte man versuchen, negativen Stress (12)
 und in eine positive Form umzuwandeln.

LEKTION 9

zu Seite 139, 6

10 für oder zu? → GRAMMATIK

Setzen Sie *für* oder *zu* – eventuell mit Artikel – ein.

- a Wir treffen uns mit Freunden Wandern.
- b geplante Wanderung haben wir ausreichend Proviant eingepackt.
- c Susanne sucht Partner Kartenspielen. ihr Lieblingsspiel „Schafkopf“ braucht man vier Personen.
- d manche Volkstänze tragen die Mitglieder des Kulturvereins eine spezielle Tracht. Sie kommen zweimal im Monat Tanzen zusammen.
- e Finanzierung eines Luxusurlaubs sparen manche Leute oft jahrelang. Auch teure Hobbys können ein Problem Privatfinanzen sein.

zu Seite 139, 6

11 Wozu braucht man/soll man ...? → GRAMMATIK

Antworten Sie in Sätzen mit *um ... zu* oder *damit* oder *zu + Dat.* bzw. *für + Akk.*

- | | |
|----------------------------------|---|
| ... Vitamine? | <i>Man braucht Vitamine, um gesund zu bleiben.
... zur Stärkung des Immunsystems.</i> |
| ... ein Fitnesscenter? | |
| ... Urlaubsreisen? | |
| ... sich gesund ernähren? | <i>Man soll sich gesund ernähren, ...</i> |

zu Seite 139, 6

12 Nebensätze und nominale Wendungen → GRAMMATIK

Formen Sie die Sätze um.

- a Um korrekt atmen zu lernen, sollte man bestimmte Übungen machen.
Zum Erlernen einer korrekten Atmung sollte man bestimmte Übungen machen.
- b Zur Vermeidung von zu viel Stress sollte man Musik hören oder spazieren gehen.
.....
- c Für einen gesunden und schönen Körper muss man aktiv etwas tun.
.....
- d Um seine physische Leistungskraft zu steigern, muss man regelmäßig Sport treiben.
.....
- e Zur Vorbeugung gegen Krankheiten ist es empfehlenswert, sich ausgewogen zu ernähren.
.....

LEKTION 9

zu Seite 139, 6

13 Wie kann man ...? → GRAMMATIK

Antworten Sie mit verschiedenen grammatischen Strukturen.

Frage	Antwort
a ein besseres Körpergefühl bekommen?	<i>Indem man sich regelmäßig bewegt. Dadurch, dass man anfängt zu tanzen. Durch gezielte Übungen.</i>
b ein paar Kilo abnehmen?
c nervende Gesprächspartner loswerden?
d andere Menschen glücklich machen?
e ein ausgeglichener Mensch werden?
f Partner für sportliche Aktivitäten finden?



zu Seite 139, 6

14 Konnektoren und Präpositionen → GRAMMATIK

Verbinden Sie jeweils zwei Sätze mit den Wörtern in Klammern.

- a Ein Teil der Bevölkerung lebt heutzutage sehr gesundheitsbewusst. Die Menschen wollen nicht mehr unспортlich sein und sich falsch ernähren. (*anstatt ... zu*)
Anstatt unспортlich zu sein und sich falsch zu ernähren, lebt ein Teil der Bevölkerung heutzutage sehr gesundheitsbewusst.
- b Wir müssen nicht mehr so lange arbeiten wie die Menschen früher. Wir sind häufig durch die Arbeit gestresst. (*obwohl, trotzdem*)
- c Manche Menschen sind im Urlaub gerne faul und lassen sich verwöhnen. Andere suchen extreme Abenteuer. (*während*)
- d Herr Meuer sollte sofort mit dem Rauchen aufhören. Er raucht immer mehr. (*anstatt ... zu*)
- e Karla bereitet sich auf ihr Tennismatch vor. Sie trainiert täglich 2 bis 3 Stunden. (*indem*)
- f Benni hat das Rauchen aufgegeben. Jetzt isst er ständig Gummibärchen. (*stattdessen*)
- g Das Fitnessstudio ist für Amelie zu teuer. Sie geht regelmäßig joggen. (*stattdessen*)

LEKTION 9

zu Seite 139, 6

15 Offene Sätze → GRAMMATIK

Ergänzen Sie den zweiten Satzteil.

- a Ich esse (manchmal/nie) Fast Food, *obwohl* ...
- b *Anstatt* mir eine Pause *zu* gönnen, ...
- c *Während* meine Mutter traditionelle österreichische Küche liebt, ...
- d Man kann sich einen freien Tag angenehm gestalten, *indem* ...
- e Frau Sembach kauft nur in teuren Bioläden ein, *ohne* ... (zu)

zu Seite 141, 4

16 Notizen machen → LERNTECHNIK

Machen Sie Notizen zu einem Referat, das ein anderer Kursteilnehmer/eine andere Kursteilnehmerin über das Thema „Sport treiben und Sportvereine“ mündlich vorträgt. Schreiben Sie wichtige Inhaltspunkte und Argumente mit.

- Sportart
- Partner
- Welche Bedeutung hat Sport in seiner/ihrer Gesellschaft
- Funktion des Sportvereins
- Andere Organisationen in seinem/ihrem Heimatland

Geben Sie nun eine ausführliche Rückmeldung. Sagen Sie dabei, welche Informationen für Sie besonders interessant, neu oder überraschend waren. Stellen Sie am Ende noch ein bis zwei Fragen an die Referentin/den Referenten.

*Du hast berichtet, dass ...
Das fand ich sehr interessant. Bei uns ist das nämlich ...
Wie ist es denn bei euch mit ...?*

zu Seite 141, 4

17 Textlücken erschließen → LERNTECHNIK

Es kommt vor, dass man nicht jedes Wort eines gesprochenen Textes genau gehört hat. Man muss dann versuchen, die „fehlenden“ Wörter logisch zu erschließen. Das gelingt, wenn man den Kontext erkennt, d.h. wenn man sich den Inhalt der vorangehenden bzw. nachfolgenden Informationen klarmacht.

Ergänzen Sie die Lücken in den folgenden Sätzen.

- a Der wochenlange Regen und der graue Himmel! Langsam bekomme ich wirklich schlechte
- b Sabine war immer sehr fleißig in der Schule; deshalb hat sie auch nur gute
- c Würdest du mir bitte mal helfen, die schwere Kiste in den fünften Stock zu? Es gibt hier leider keinen
- d Ich leihe dir das Buch gerne, aber ich bitte dich, es mir in drei Wochen

LEKTION 9

zu Seite 141, 4

18 Bewegung als Heilmittel → **LESEN**

Lesen Sie den Text unten. Sind folgende Textaussagen richtig (= r) oder falsch (= f)? Kreuzen Sie an.

- | | r | f |
|---|--------------------------|--------------------------|
| a Ein herzkranker Mann brachte sich durch zu viel Sport selbst um. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b Sportliche Betätigung hilft, seelische und körperliche Leiden zu heilen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c Bei manchen verstärkten sich allerdings durch intensiven Sport die Schmerzen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| d Menschen, die unter krankhaften Ängsten litten, erhielten entweder Medikamente oder mussten 3–4 Mal pro Woche joggen, was beides zu einem positiven Ergebnis führte. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| e Bei der Behandlung von Depressionen hat Sport eine weniger positive Wirkung gezeigt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Bewegung als Heilmittel

Ein aufgrund seiner Herzkrankheit tief verzweifelter Mann wollte sich umbringen, schreckte aber wegen seiner Familie davor zurück. Er fiel auf die Idee, so viel Sport zu treiben, bis sein krankes Herz versagen würde. Zu seiner Überraschung überlebte er diesen Suizidversuch nicht nur – es ging ihm zunehmend besser.

Können körperliche Aktivitäten wirklich psychische Probleme kurieren, wie es die Fallgeschichte eines Sportmediziners nahelegt? Viele Forscherbefunde internationaler Studien belegen tatsächlich, dass Sport bei psychischen Erkrankungen hilft. Beispielsweise empfehlen zwei kanadische Mediziner nach der Analyse zahlreicher Studien körperliche Betätigung als „effektive und preisgünstige Behandlungsstrategie“ bei praktisch allen psychischen und psychosomatischen Krankheiten.

Die bisher eindrucksvollsten Belege für die heilende Kraft des Sports liegen für Depressionen vor. „Bei milden bis mittelstarken Depressionen hat sich körperliches Training in keiner kont-

rollierten Studie als wirkungslos erwiesen“, resümieren die beiden Ärzte, „egal ob als Hauptbehandlung oder als begleitende Maßnahme.“ Beim „Berliner Sporttherapieprogramm“ beispielsweise ließ man depressive Patienten ein Vierteljahr lang Sport treiben – zwei- bis dreimal wöchentlich joggen, Gymnastik oder Mannschaftssport. Danach zeigte sich fast jeder zweite Depressive ganz im Gegensatz zu den Mitgliedern einer nicht-sportlichen Kontrollgruppe beschwerdefrei – der Zustand eines weiteren Viertels hatte sich deutlich gebessert.

Untersuchungen zeigen zudem, dass Sport auch gegen Ängste hilft. So behandelten Mediziner der Psychiatrischen Universitätsklinik in Göttingen Patienten mit mittelschweren oder schweren Panikstörungen entweder zehn Wochen lang mit Medikamenten oder einem alle zwei Tage stattfindenden Lauftraining von bis zu einer Stunde Dauer – beide therapeutischen Maßnahmen besserten die Angstzustände.

Klinische Erfahrungen zeigen schon länger, dass sich Sport auch bei Therapieprogrammen für Schmerzpatienten bewährt hat. Wie britische Mediziner herausfanden, wirkt Sport sogar als alleiniges Therapeutikum gegen Rückenschmerzen: Noch ein Jahr später litten die zum Sport Eingeteilten weniger unter Schmerzen und hatten in den zwölf Monaten deutlich weniger bei der Arbeit gefehlt als die Untätigen.

zu Seite 141, 4

19 Wortfelder erarbeiten → **LERNTECHNIK**

Suchen Sie passende Oberbegriffe oder Unterbegriffe aus dem Text.

Oberbegriff	körperliche Beschwerden
Unterbegriffe	...	Suizidversuch Depressionen ...	Gymnastik Lauftraining Medikamente

1
LERNER-CD 33

Volkswisheit

Welche Wörter fehlen hier wohl? Hören und ergänzen Sie.

Vögel, die nicht
 Glocken, die nicht
 Pferde, die nicht
 Pistolen, die nicht krachen,
 Kinder, die nicht
 was sind das für Sachen?

2
LERNER-CD 34

Durch die Nase! – ng und nk

Hören Sie den Unterschied und sprechen Sie nach.

singen	–	sinken
lang	–	schlank
Kranke	–	Stange
Enkel	–	Mängel
Zangen	–	zanken
Unken	–	Zungen

3
LERNER-CD 35

Markieren Sie. Welches Wort haben Sie gehört?

Bank	–	Bang
sang	–	sank
Enkel	–	Engel
schlanke	–	Schlange
zanken	–	Zangen
bedankt	–	belangt

4

Nomen auf –ung

Ergänzen Sie den Plural und sprechen Sie.

- Behndl-
- Belast-
- Leist-
- Bind-
- Voraussetz-
- Spann-

5

Diktat

Diktieren Sie Ihrer Nachbarin/Ihrem Nachbarn Teil **a** oder Teil **b** der Übung.

- a** Marias Enkel sehen auf den Fotos aus wie kleine Engel.
 Die schlanke Angela hat mich angelacht!
 Lange Zeit dachten wir, die Banken bieten die besten Geldanlagen.
- b** Die Trapezkünstlerin schwankte mit ihrer langen Stange am Hochseil entlang.
 Mir wurde dabei ganz angst und bange!
 Man munkelt von allen Seiten, dass Martin seine Zunge gepieret habe!



LEKTION 9

Lernkontrolle: Was haben Sie in dieser Lektion gelernt?

Kreuzen Sie an.

Ich kann ...

Lesen

- ... Vermutungen über Fotos und Sachtexte zur Thematik *Ernährung* anstellen und diese durch die Lektüre des Textes überprüfen.
- ... den Sachtexten wichtige Informationen entnehmen.
- ... bestimmte Inhaltspunkte in einer Reportage wiederfinden und mit ihrer Hilfe den Inhalt des Textes zusammenfassen.

Hören

- ... die angesprochenen Hauptaspekte in einem Rundfunkinterview zum Thema *Wellness* rekonstruieren.
- ... komplexe Informationen sowie wichtige Einzelheiten dieses Interviews wiedergeben.

Schreiben – Produktion

- ... Informationen aus einer Grafik zum Thema *sportliche Aktivitäten* schriftlich zusammenfassen.
- ... in einem Referat die Bedeutung von Sport und Sportvereinen in Deutschland und meinem Heimatland vergleichen.
- ... meine Meinung dazu zum Ausdruck bringen.

Sprechen – Interaktion

- ... mich im Gespräch über meine Vorlieben bezüglich eines gesunden Lebensstils austauschen.
- ... mich mit meinen Gesprächspartnern im Kurs über Lernziele und Schwierigkeiten im mündlichen Ausdruck austauschen.

Sprechen – Produktion

- ... ein Bild genau beschreiben und interpretieren.
- ... einen Lesetext mündlich zusammenfassen.
- ... meine Defizite im mündlichen Ausdruck anhand einer Tonaufnahme erkennen und diese Defizite bearbeiten.

Wortschatz

- ... allgemein verständliche Fachausdrücke zur Beschreibung von *gesunder* und *ungesunder Ernährung* verwenden.
- ... Elemente für eine gesunde Lebensführung präzise beschreiben.

Grammatik

- ... komplexe Sätze mit finalen, adversativen, konzessiven und modalen Konnektoren und Präpositionen bilden.
- ... durch die Verwendung von Konnektoren längere komplexe Texte erstellen.

Sprechen Sie mit Ihrer Kursleiterin/Ihrem Kursleiter über Tipps zum Weiterlernen.