

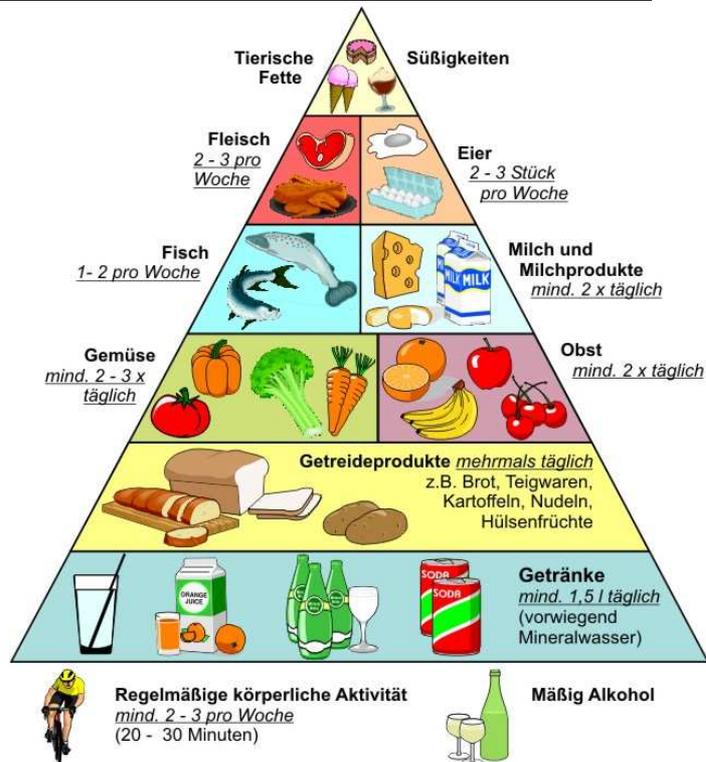
Gesunde Lebensweise und Vorbeugung

I. Gesunde Ernährung – was ist gesund, was ist ungesund? Ergänzen Sie die Nahrungsmittel aus dem Angebot in die Tabelle.

alkoholische Getränke • Brot • Fett • Fisch • Fleisch • Geflügel • Gemüse • Joghurt • Öl • Getreideprodukte • Kaffee • Käse • Limonade • Milch • Zucker • Nudeln • Nüsse • Obst • Quark • Reis • Saft • Süßigkeiten • Tee • Vollkornbrot • Vollkornnudeln • Wasser

Lösung: siehe Pyramide

Nimm wenig und selten.	
Iss dich einmal am Tag satt.	
Iss, so oft du willst, trink, so viel du Lust hast.	



II. Sie hören das Interview mit einer Ernährungsberaterin. Kreuzen Sie die richtigen Varianten an. Korrigieren Sie die falschen Aussagen. (aus Berliner Platz 3, CD 1.8)

- | | |
|--|--------------|
| 1. Wenn man viel Wasser, Tee und Fruchtsäfte trinkt, hat man auch weniger Hunger. | R x F |
| 2. Alkohol ist immer ein Gift für den Körper, deshalb sollte man keinen Alkohol trinken. | R x F |
| 3. Ein Erwachsener braucht 2-3 Liter Flüssigkeit, deshalb kann man auch viel Kaffee trinken. | R x F |
| 4. Limonaden sind nicht gesund, man sollte nur wenig davon trinken. | R x F |
| 5. Süßigkeiten, Kuchen, Torten und Eis geben ein gutes Lebensgefühl. | R x F |
| 6. Die Menschen nehmen doppelt so viel Fett zu sich, was ihnen gut tut. | R x F |
| 7. Fett ist vor allem in Käse, Wurst und Fleisch enthalten. | R x F |
| 8. Reis, Kartoffeln, Nudeln und andere Getreideprodukte machen den Körper müde. | R x F |
| 9. Milchprodukte kann man den ganzen Tag essen, so viel man will. | R x F |
| 10. Obst und Gemüse soll man am besten roh essen, und zwar immer wieder zwischendurch. | R x F |

Wissen Sie, nach welchen Verben keine Infinitivgruppen mit zu möglich sind?

"Zu" se nepoužívá po způsobových slovesech (können, müssen, dürfen, sollen, wollen, mögen, wissen) a po vybrané skupině sloves - a) po slovesech vyjadřujících pohyb (fahren, laufen, gehen, kommen...), b) po slovesech vnímání (sehen, hören) a c) po slovesech: bleiben, lassen, schicken.

Po slovesech helfen, lernen, lehren se "zu" občas používá. (čím je složitější věta, tím je pravděpodobnější výskyt "zu").

IV. Meinungen zum Thema „Gesund leben“ äußern. Schreiben Sie fünf Aussagen.

Ich habe (keine) Zeit, ...	langsam zu essen.	auf die Gesundheit zu achten.
Ich habe (keine) Lust, ...	viel Fleisch zu essen.	viel zu frühstücken.
Es ist vernünftig, ...	viel Gemüse zu essen.	Übergewicht zu bekommen.
Es ist sehr teuer, ...	sich viel zu bewegen.	Kaffee zu trinken.
Ich finde es (nicht) wichtig, ...	Wein zu trinken.	immer Obst zu Hause zu haben.
Ich finde es langweilig, ...	am Arbeitsplatz zu essen.	mit Freunden viel zu trinken.
Es ist doch super, ...	krank zu werden.	Wasser und Tee zu trinken.
Ich habe (keine) Angst, ...	das Essen mit anderen zu genießen.	Sport zu machen.
Es macht (keinen) Spaß, ...	das zu essen, was mir schmeckt.	rohes Gemüse zu essen.

Es ist vernünftig, auf die Gesundheit zu achten.

Ich finde es wichtig, viel Gemüse zu essen.

Es macht Spaß, Sport zu machen.

Ich habe keine Zeit, viel zu frühstücken.

Es ist doch super, das zu essen, was mir schmeckt.

...

V. Tipps für die „Schlacht am kalten Büfett“. Schreiben Sie Sätze wie im Beispiel.

nicht der Erste sein / versuchen → Versuchen Sie, nicht der Erste zu sein.

1. Besteck und Serviette mitnehmen / nicht vergessen

Vergessen Sie nicht, Besteck und Serviette mitzunehmen.

2. am Anfang nicht zu viel nehmen / daran denken

Denken Sie daran, am Anfang nicht zu viel zu nehmen.

3. noch einen Teller voll holen / keine Angst haben

Haben Sie keine Angst, noch einen Teller voll zu holen.

4. gleich eine Nachspeise mitnehmen / es ist besser

Es ist besser, gleich eine Nachspeise mitzunehmen.

5. das Essen genießen / sich jetzt Zeit nehmen

Nehmen Sie sich jetzt Zeit, das Essen zu genießen.

VI. Bewegung ist wichtig. Lesen Sie und ergänzen Sie den nachfolgenden Lückentext.

Kleine Anstrengungen – große Erfolge

Die Zahl der Menschen mit Herzproblemen steigt immer weiter an. Nur wenigen ist bewusst (být si čeho vědom), dass der Herztod in Deutschland die Todesursache Nummer eins ist. Der Grund: Übergewicht, meistens zusammen mit zu wenig Bewegung.

Bewegung verlängert das Leben. Patienten mit Herzproblemen, die zweimal pro Woche auch nur leicht trainieren, sind nach drei Jahren wesentlich gesünder als Patienten ohne regelmäßige Bewegung. Schon kleine Anstrengungen, etwa 30 Minuten einfache Übungen, bringen deutliche Verbesserungen der Gesundheit.

Genauso wichtig ist es, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen:

- Gehen Sie zu Fuß zur Arbeit oder wenigstens einen Teil des Weges.
- Bewegen Sie sich während der Arbeit oder in den Pausen.
- Benutzen Sie nicht den Aufzug, steigen Sie Treppen.
- Erledigen Sie die kleinen alltäglichen Dinge zu Fuß, nicht mit dem Auto.

- Halten Sie in Ihrem Terminplan mindestens zweimal pro Woche eine Stunde für Bewegung frei.

1. Es gibt immer mehr Menschen mit *Herzproblemen*.
2. Viele Menschen sterben an Herzkrankheiten. *Übergewicht* und *zu wenig Bewegung* sind daran schuld.
3. Zweimal pro Woche *zu trainieren*, hilft bei Herzproblemen.
4. Die Gesundheit verbessert sich, wenn man *Übungen* macht.
5. Mehr Bewegung im Alltag ist einfach, gehen Sie zum Beispiel zu Fuß *zur Arbeit*.
6. Verwenden Sie die Arbeitspausen *zur Bewegung*.
7. Planen Sie zweimal pro Woche einen Termin für *Bewegung*.

VII. Wie viel Bewegung haben Sie jeden Tag? Was tun Sie wie oft und wie lange?

VIII. Übersetzen Sie ins Deutsche.

1. Správna výživa má veľký vliv na zdravý život človeka.
Gesunde Ernährung hat einen großen Einfluss auf die gesunde Lebensweise des Menschen.
2. Je důležité nejíst ve stresu.
Es ist wichtig, nicht im Stress zu essen.
3. Kdo častěji a více pije, není tolik unavený.
Wer öfter (nebo: häufiger) und mehr trinkt, ist nicht so müde.
4. Příliš mnoho cukru a tuku škodí našemu tělu.
Zu viel Zucker und Fett schaden unserem Körper.
5. Také zeleninou a ovocem se člověk může zasytit.
Auch mit Gemüse und Obst kann man satt werden.
6. Zdraví pacientů se zlepší, když mají dostatek pohybu.
Die Gesundheit der Patienten wird besser (nebo: verbessert sich), wenn sie genug Bewegung haben.
7. Začnu pravidelně sportovat a jíst zdravěji.
Ich fange an, regelmäßig Sport zu machen (nebo: Sport zu treiben) und gesünder zu essen.