

Auf Wohnungssuche!

Jeder Mensch braucht ein Dach über dem Kopf. Diese Tatsache wird einem dann bewusst, wenn man ein Zimmer oder eine neue Wohnung suchen muss. Studenten, junge Paare, die zusammenziehen wollen, oder Familien, die eine größere Wohnung brauchen, sammeln auf dem Wohnungsmarkt Erfahrungen. Steht zum Beispiel in einer Anzeige, die Wohnung liege verkehrsgünstig, dann kann man Tag und Nacht kein Fenster öffnen. Heißt es, die Wohnung sei gemütlich, dann ist sie so klein, dass man über seine eigenen Füße stolpert. Hat die Wohnung eine interessante Aufteilung, dann ist sie so verbaut, dass man keinen Schrank an die Wand stellen kann. Hat man endlich eine schöne, helle, moderne Wohnung in einer ruhigen Gegend gefunden, dann handelt es sich um eine Komfortwohnung mit gehobener Ausstattung in einer guten Wohnlage – und die ist unbezahlbar.



In dieser Situation träumt man von den eigenen vier Wänden. Die Werbung der Bausparkassen leuchtet plötzlich ein. Zum Beispiel: „Gib der Zukunft ein Zuhause!“ Viele fangen an, für eine Eigentumswohnung oder ein Eigenheim zu sparen. Bei der Wohnungssuche lernt man Menschen mit unterschiedlichen Interessen kennen: Mieter, Vermieter, Eigentümer, Hausverwalter und Makler. Aber, wie so oft im Leben, findet man eine geeignete Wohnung über *Beziehungen* (Vitamin B).

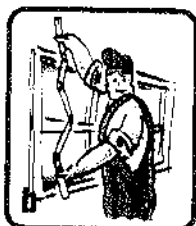
Den Mietvertrag sollte man genau lesen, bevor man ihn unterschreibt. Wie hoch ist die Miete? Wann ist die Miete fällig? Wie hoch sind die Nebenkosten? Welche Kündigungsfristen gelten? Sind Haustiere erlaubt? Wer Zeit hat und geschickt ist, kann seine Wohnung selbst renovieren. Zum Tapezieren, Streichen und neuen Teppichboden verlegen „lädt“ man am besten gute Freunde ein. Müssen Gas-, Wasser- und Stromanschlüsse geändert werden, sollte man doch besser einen Handwerker kommen lassen. Wenn alles fertig ist, kann man endlich einziehen und die Wohnung nach seinem eigenen Geschmack einrichten.

Fragen zum Text

1. Wie muss man eine Wohnungsanzeige „richtig“ lesen? Nennen Sie Beispiele.
2. Wonach richtet sich der Mietpreis einer Wohnung?
3. Welche Punkte sollen in einem Mietvertrag vereinbart werden?
4. Was muss man alles machen, wenn man eine Wohnung renoviert?
5. Beschreiben Sie die Wohnhäuser auf dem Bild! Möchten Sie in so einem Haus wohnen?

1. ORDNEN SIE FOLGENDE BEGRIFFE DEN BILDERN RICHTIG ZU.

1. Tapezieren 2. Planen 3. Liefern und Montieren 4. Gas-, Wasser- und Elektroinstallation 5. Verlegen 6. Ausmessen



2. AUF DEM IMMOBILIENMARKT

Zu vermieten

3 Zi., Kü., Bad, 79 m², Balkon, Stellplatz, Bj. 96, 400,- € Kaltmiete + 120,- € Nebenkosten + Kautions direkt vom Eigentümer zu vermieten,

Landleben macht frei! Wir sind 12 nette (!) Menschen plus drei Tiere zwischen 2 und 37 und leben (meist) harmonisch auf ökologisch saniertem Bauernhof mitten in der Natur in der Nähe von Prag. Wir suchen noch ein oder zwei Mitbewohner, Kind und Hund kein Hindernis.

Für Studenten zur Untermiete! 1 Zi., Wasch- und Kochgelegenheit, Stadtmitte, zum Semesteranfang frei, 100 € warm

Reihenhaus, Baujahr 88, 135 m² Wohnfläche, hochwertige Ausstattung, 5 Zi., 2 Bäder, Sauna, offener Kamin, Garten, Garage u. Stellplatz, 1200,- € + NK + KT + Provision Müller Immobilien

Machen Sie mit Ihrem Nachbarn ein kleines Rollenspiel. Sie wollen ein Zimmer, eine Wohnung oder ein Haus mieten. Reagieren Sie auf eines der vier Mietangebote. Rufen Sie an. Nennen Sie Ihren Namen und sagen Sie, warum Sie anrufen. Fragen Sie! (Wo befindet sich die Wohnung genau? Wie kann man sie erreichen? Ab wann ist die Wohnung frei? Wie hoch ist die Miete? Sind Haustiere erlaubt? usw.) Wenn Sie Interesse haben, vereinbaren Sie einen Termin. Ihr Partner ist der Vermieter. Dann tauschen Sie die Rollen.

Zu verkaufen

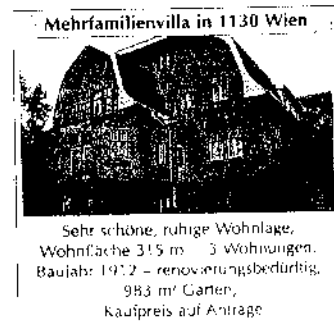
1. Beschreiben Sie die beiden Häuser.

Welches Haus gefällt Ihnen am besten? Warum?

2. Sie sind Makler und sollen beide Häuser oder einzelne Wohnungen verkaufen. Überlegen

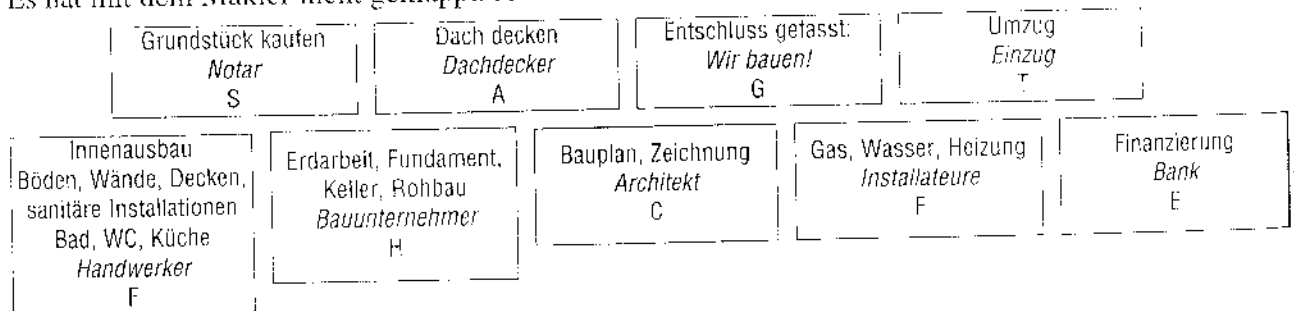
Sie sich jeweils drei gute Verkaufsargumente.

3. Sie interessieren sich für eines der beiden Häuser oder für eine Eigentumswohnung. Aber der Preis ist Ihnen zu hoch. Versuchen Sie den Preis zu drücken. Überlegen Sie sich mindestens drei Argumente. Dann verhandeln Sie mit dem Makler.



3. PROJEKT „HAUSBAU“

Es hat mit dem Makler nicht geklappt. Jetzt wollen Sie selbst bauen. Wie gehen Sie am besten vor?



Tragen Sie hier die richtige Reihenfolge ein! Wie heißt das Lösungswort?

1. → 2. → 3. → 4. → 5. → 6. → 7. → 8. → 9. !

G

4 SIE HABEN SICH EIN SCHÖNES HAUS GEBAUT!

a) Führen Sie einen Besucher durch das Haus. Zeigen Sie die Zimmer!

b) Welche Möbel stehen schon in den Zimmern? Wo?

Wohnzimmer, Schlafzimmer (Eltern),
Kinderzimmer (1), Kinderzimmer (2),
Küche, Esszimmer, Arbeitszimmer,
Terrasse, Flur, Bad, Balkon,
Vorratskammer, Garderobe,
Keller, Dachboden

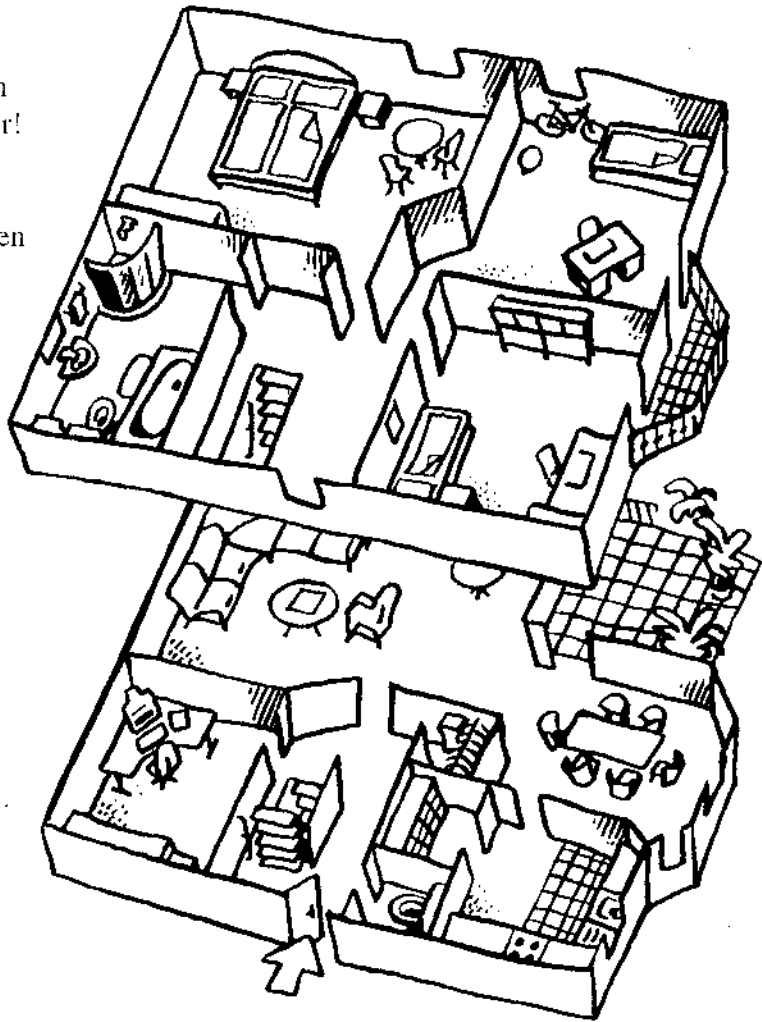
c) Helfen Sie beim Einzug!

Beispiel:

Der Fernseher kommt in das...

Ich stelle den Fernseher in das...

Ich bringe den Fernseher in das...



Möbel, Haushaltsgeräte und Kleinkram

Couchtisch

Kleiderschränke

Doppelbett

Bücherregal

Teppich

Herd

Waschmaschine

Geschirrspüler

Fernseher

Telefon

Stühle

Sessel

Kaffeekanne

Föhn

Bügeleisen

Rasenmäher

Fahrräder

Schreibtisch

Kaffeemaschine

Deckenlampen

Nähmaschine

Garderobe

Kerzenleuchter

Geschirr

Kochtöpfe

Angelrute

Fressnapf

Waschpulver

Kinderwagen

Spiegel

Stehlampe

Blumentöpfe

Sofa

Toaster

Wanduhr

Schlittschuhe

Mixer

Kiste mit Spielsachen

Rasierapparat

Leiter

Besteck

Kleider

alter Kram

Pfanne

Handtuchhalter

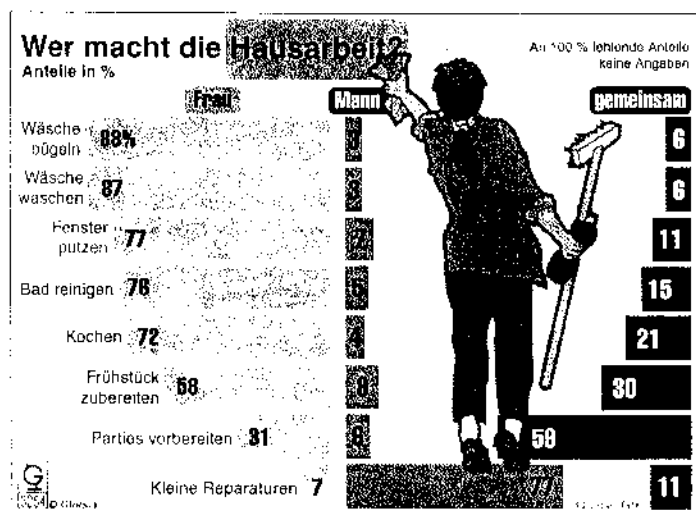
Computer

Lampen

?

5. WER MACHT DIE HAUSARBEIT ?

Eine Umfrage aus Deutschland



Erläutern Sie das Schaubild

1. Welche Hausarbeiten werden überwiegend
 - a) von Frauen
 - b) von Männern
 - c) gemeinsam gemacht?
2. Welche Gründe können Sie für die Verteilung der Hausarbeit nennen?

Fragen zur Diskussion

1. Wer macht die Hausarbeit in Ihrer Familie?
2. Sind die Frauen emanzipiert?

Die Lösung

Der schwedische Konzern Electrolux hat einen Roboter-Staubsauger entwickelt. Der Staubsauger ist sehr intelligent. Gläser, die auf dem Teppichboden stehen, umfährt er. Aus Ecken findet er heraus. Wenn er sich mit dem Kabel verfangen hat, befreit er sich von selbst. Der Roboter-Staubsauger soll demnächst auf den Markt kommen. Darauf haben wir alle gewartet.

6. WÖRTER UND REDEWENDUNGEN

- r Abstellraum, ä-u-e komora, odkladacia miestnosť
- e Angelrute, n rybársky prút
- e Ausstattung vybavenie
- s Bad, ä-er kúpeľňa, kúpeľ
- e Bausparkasse, n stavebná sporiteľňa
- s Besteck, e príbor
- r Boden, ö- podlaha
- s Bügeleisen, - žehlička
- s Dach, ä-er strecha
- e Diele, n predsieň
- e Dusche, n sprcha
- s Einfamilienhaus, ä-u-er rodinný dom
- r Eigentümer, - majiteľ, vlasník
- e Einrichtung, en zariadenie
- ein/ziehen, zog ein, i. eingezogen nastahovať sa
- s Esszimmer, - jedáleň
- r Flur, e chodba
- r Fressnapf, ä-e miska na žrádlo (pre psa)
- r Geschirrspüler, - umývačka riadu
- r Häuserblock, ö-e blok domov
- r Hausverwalter, - správca domu
- r Herd, e sporák

- s Hochhaus, ä-u-er výškový dom, panelák
- e Immobilien pl. nehnuteľnosti
- e Kautions, en kaucia
- r Keller, - pivnica
- r Kerzenleuchter, - svietnik
- e Leiter, n rebrík
- s Mehrfamilienhaus, ä-u-er dom pre viacero rodín
- mieten prenajať
- r Mieter, - nájomca
- r Mietvertrag, ä-e nájomná zmluva
- e Nähmaschine, n šijací stroj
- r Plattenbau, ten panelák
- r Rasenmäher, - kosačka na trávu
- r Rasierapparat, e holiaci strojček
- s Reihnhaus, ä-u-er radový dom
- s Schlafzimmer, - spálňa
- e Siedlung, en sídlisko
- vermieten prenajať
- r Vermieter, - prenájomca
- e Waschmaschine, n práčka
- s Waschpulver, - prášok na pranie
- s Wohnzimmer, - obývací izba

Reisetrends

Wissen Sie schon, wo Sie die Ferien verbringen werden? Haben Sie eine Reise gebucht? Oder entscheiden Sie sich erst in letzter Minute? Die Reiseveranstalter haben für jeden das passende Angebot: Urlaub im Böhmerwald, Badeurlaub auf Mallorca, Sprachferien in Frankreich, eine Rundreise durch die USA. Am bequemsten ist es eine Pauschalreise zu buchen. Der Reiseveranstalter organisiert Anreise, Übernachtung und Verpflegung und ein Reiseleiter kümmert sich um alles. Allerdings möchte nicht jeder mit einer Reisegruppe Urlaub machen. Wer lieber unabhängig ist, kauft sich eine Fahrkarte für die Bahn, fährt mit dem Bus, bucht einen Flug oder reist mit dem eigenen Auto an und sucht sich vor Ort eine Unterkunft.

Was macht man im Urlaub? Vierzehn Tage am Strand in der Sonne zu faulenz, das ist vielen zu wenig. Erholung muss zwar auch sein, aber verbunden mit sportlichen Aktivitäten wie Schwimmen, Surfen, Tennis spielen, Rad fahren, Wandern usw. Die meisten Jugendlichen möchten im Urlaub etwas erleben, neue Leute kennen lernen, viel Abwechslung haben – und das vor allem in Ländern mit viel Sonne, Meer und schönen Stränden. Viele nutzen auch ihren Urlaub, um sich weiterzubilden, Sprachkenntnisse zu verbessern, fremde Kulturen kennen zu lernen und den eigenen Horizont zu erweitern.

Die Deutschen sind laut Statistik Weltmeister im Reisen. Ihre beliebtesten Reiseziele sind Spanien, Frankreich und Österreich. Aber auch Fernreisen sind sehr beliebt, vor allem in die USA, nach Kanada und in die Karibik. Im Inland selbst macht etwa ein Drittel aller Deutschen Urlaub und in „Balkonien“, also zu Hause auf dem Balkon, bleiben nur wenige.

Aber muss man im Urlaub unbedingt weit wegfahren? Entspannung und Erholung kann man eigentlich auch zu Hause finden. Man trifft Freunde, geht seinem Hobby nach und hat endlich einmal Zeit für sich selbst.

Fragen zum Text

1. Welche Vorteile hat eine Pauschalreise?
2. Wie kann man seinen Urlaub aktiv verbringen?
3. In welche Länder fahren Jugendliche am liebsten?
4. Was sind die beliebtesten Reiseziele deutscher Urlauber?
5. Welche Urlaubsaktivitäten sind in der Slowakei am beliebtesten?

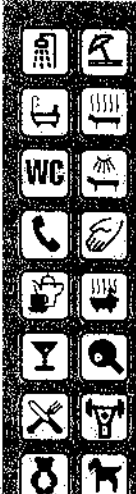
1. MASSENTOURISMUS UND SEINE FOLGEN



- a) Beschreiben Sie das Foto. Würden Sie hier gerne Urlaub machen? Was gefällt Ihnen und was gefällt Ihnen nicht?
 Schreiben Sie eine Postkarte von diesem Urlaubsort nach Hause!
- b) Diskutieren Sie die Vor- und Nachteile des Massentourismus!
- c) Welche Auswirkungen hat der Tourismus auf die Slowakische Republik?

2. UNTERKUNFT

Sie möchten Ihren Urlaub in Tirol verbringen. Sie suchen eine passende Unterkunft.
Welche Serviceleistungen gibt es? Vergleichen Sie die Angebote. Wo würden Sie gerne wohnen?



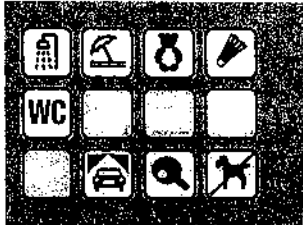
HOTEL BELLEVUE
Erwin Rettenbacher
Möslle Nr.7 Tel.05673/2151 Fax 2983

Auf leichter Anhöhe, in schöner, ruhiger Lage mit Blick zum Zugspitzmassiv, direkt am Skihang, neben dem Hochmoosessellift, 3 Minuten vom Zentrum entfernt. Skischulbüro, -sammelplatz, Rodelbahn und Loipe in nächster Nähe. Parkplätze und überdachte Garage, große Sonnenterrasse, Kinderspielplatz, 2 Appartements für 4 bis 5 Personen, Komfortzimmer mit Bad/Dusche/WC/Balkon, Telefon, Radio, Farb-TV mit Satellitenprogramm, Safe, Haarfön. Frühstücksbuffet mit Live-Musik, einmal wöchentlich Galadiner mit Live-Musik, zweimal wöchentlich Après-Ski mit Live-Musik, Massage, Solarium (ab Winter 1995/96 Sauna und Dampfbad).



GASTHOF ROSE
Bruno Koch
Unterdorf 30 Tel. 05673/2252 Fax 22524

Gediegener Tiroler Gasthof mit familiärer Atmosphäre. Direkt im Zentrum. Beliebt, bodenständiges Restaurant, gemütlicher Aufenthaltsraum, eigener Speisesaal für Hausgäste, Frühstücksbuffet und Menüauswahl, 48 Betten mit Dusche, WC, Radio, Telefon und zum Großteil Balkon.



HAUS WALDRAND
Erwin und Petronella Haas
Innsbrucker Straße 47
Tel. 05673/2174 Fax 2174

Nicht daheim und doch zu Hause im Haus „Waldrand“. Gemütliche Frühstückspension in ruhiger, sonniger Lage mit Panoramablick. Alle Zimmer mit Balkon, Dusche/WC, Radio, reichhaltiges Frühstück, Aufenthaltsraum mit Farb-TV, überdachter, Autoabstellplatz, Nichtraucherhaus, Skiabfahrt bis zum Haus. Lift, Rodelbahn und Langlaufloipe in unmittelbarer Nähe. Ausgangspunkt für Spaziergänge und Bergtouren. Ferienwohnung für 2-4 Personen. Kinderfreundlich.

3. WÄHLEN SIE EINE UNTERKUNFT UND RESERVIEREN SIE DAS ZIMMER TELEFONISCH!

Redemittel:

- Zimmer frei? Zeitpunkt? (Anreise, Abreise?)
- Ausstattung der Zimmer? (Bad, Dusche, WC, TV, Kinderbett?)
- Preis? (Ermäßigung für Kinder?) Zahlungsart? (im Voraus, Anzahlung, bei Ankunft?)
- Frühstück, Halbpension, Vollpension? Vegetarisches Menü?
- Sauna? Schwimmbad? Solarium? Sportmöglichkeiten? Hund?

4. UMFRAGE AN EINEM GYMNASIUM: „WELCHE PLÄNE HAST DU FÜR DIE SOMMERFERIEN?“



Florian, 17

Ich mache mit meinen Freunden eine Radtour entlang der Donau. Wir werden eine Woche unterwegs sein. Wir wollen übrigens zelten. Das wird sicher lustig. Ich hoffe nur, dass das Wetter gut ist!



Katharina, 16

Ich war letztes Jahr in Englisch nicht besonders gut, darum mache ich eine Sprachreise nach England. Am Vormittag gibt es immer vier Stunden Englischunterricht und am Nachmittag stehen verschiedene Freizeitaktivitäten auf dem Programm. Man kann auch einen Segelkurs besuchen, wenn man will. Ich bin schon gespannt, ob ich mich verständigen kann!



Lisa, 17

Ich werde zu Ferienbeginn erst mal vier Wochen im Büro arbeiten. Die Bezahlung ist zwar nicht besonders, aber das ist besser als gar nichts. Dann fliege ich mit zwei Freundinnen nach Griechenland. Wir haben nur den Flug gebucht und sind mit dem Rucksack unterwegs. Ich mag nämlich keine Pauschalreisen. Lieber schaue ich mich selbst um. Dort, wo es mir gefällt, bleibe ich dann.



Daniel, 16

Ich weiß noch nicht genau, was ich in den Sommerferien mache. Meine Eltern fahren mit meiner kleinen Schwester im August zwei Wochen nach Frankreich. Aber mit den Eltern Sehenswürdigkeiten zu besichtigen, dazu habe ich keine Lust. Ich werde also wahrscheinlich zu Hause bleiben und mit meinen Freunden einiges unternehmen.



Julia, 17

Ich habe von meinen Eltern zur bestandenen Matura eine Reise nach Mexiko geschenkt bekommen. Ich fahre aber nicht alleine, sondern mit meinem Freund. Zuerst machen wir eine Woche Badeurlaub in Cancun. Ich mache da vielleicht auch einen Tauchkurs. Und dann fahren wir mit dem Bus ins Landesinnere und schauen uns einiges an. Ich freue mich schon riesig darauf!

Wo wollen die Schüler im Sommer hinfahren? Was wollen Sie unternehmen? Schreiben Sie!

Wer?	Wo will er/sie hinfahren?	Was will er/sie machen?

Modetrends



Was soll ich heute nur anziehen? Wer kennt dieses Problem nicht? Ich stehe morgens vor dem Kleiderschrank, greife zur Jeans, nein, heute doch lieber einen Rock, aber welchen Pullover, der passende ist natürlich in der Wäsche, also doch lieber die Jeans, ist bei dem Wetter auch besser. So ähnlich geht das jeden Morgen. Manchmal ziehe ich mich, bevor ich weggehe, noch einmal um. Was ich schließlich wähle, hängt meistens von meiner Stimmung und natürlich auch vom Anlass ab. Für die Schule ziehe ich mich anders an als in meiner Freizeit oder wenn ich abends ausgehe und Freunde treffe. Wenn ich ins Theater gehe oder auf einer Hochzeit eingeladen bin, ziehe ich mich gerne schick und elegant an. Zu einer wichtigen Prüfung oder bei einem Vorstellungsgespräch trage ich natürlich auch die entsprechende Kleidung.

Muss man eigentlich immer mit der Mode gehen? Die bekannten Modeschöpfer sind in Frankreich und Italien zu Hause. Ihre Kreationen, die von Models auf dem Laufsteg vorgeführt werden, sind für den Alltag viel zu extravagant. Und wer von uns kann es sich schon leisten, bei Dior, Chanel und Armani Stammkunde zu sein? Entscheidend ist für mich nicht, teure Markenkleidung zu tragen, sondern vielmehr meinen eigenen individuellen Stil zu finden. Das heißt zu wissen, was mir gut steht, welche Farben und welcher Schnitt der Kleidung mir gut passen und wie ich meine Kleidungsstücke am besten miteinander kombiniere. Die Hauptsache ist aber, dass ich mir selbst gefalle und dass ich mich in meiner Kleidung wohl fühle!

Fragen zum Text

1. Was ziehen Sie am liebsten an?
2. Sind Sie modebewusst?
3. Was würden Sie zu einem Vorstellungsgespräch anziehen?
4. Was ziehen Sie in Ihrer Freizeit an?
5. Was bedeutet es seinen eigenen Stil zu finden?

Frage zum Bild

Sind Sie bereit Ihren Kleidungsstil dem Beruf anzupassen?

1. ZUM THEMA MARKENKLEIDUNG

Nina (15): Wollen wir nur angeben?

Aber warum ist es uns Jugendlichen eigentlich so wichtig, wenn der Markenname ganz groß auf dem Pulli steht? Wollen wir angeben? Will man den anderen zeigen, wie viel Geld man zur Verfügung hat, oder tragen wir diese Sachen nur, weil sie uns gefallen?

Ich denke, ich spreche nicht nur für mich: Sicher, uns gefallen solche Hemden mit witzigen Aufdrucken der Firma, und wir wollen auch vielleicht ein wenig damit angeben, aber im Vordergrund steht doch immer noch unser eigener Geschmack.

Natürlich gibt es auch Gruppenzwang. In der Clique wird dann bestimmt, welche Hosen, Hemden oder Schuhe getragen werden müssen.

Uns Jugendlichen wird es aber immer schwerer fallen, unseren eigenen Stil zu finden, wenn wir immer nur das tragen, was uns von Musikvideos oder Firmen vorgesetzt wird.

Nehmen Sie zu Ninas Aussage Stellung. Was ist Ihre Meinung? Ist es für Sie persönlich wichtig, Markenkleidung zu tragen?

2. WORTSCHATZ ZUM THEMA MODE

Stil

modisch – altmodisch
elegant – klassisch
jugendlich – sportlich
praktisch – ausgefallen
extravagant – konventionell

Material

Baumwolle – Leinen
Wolle – Seide – Leder
Kunstfaser (Nylon, Polyester)
Stretch
Satin – Samt

Aussehen

einfarbig/uni – bunt
kariert – gestreift
gemustert – figurbetont
lange/kurze Ärmel
Ausschnitt – Kragen



Aufgaben

1. Beschreiben Sie die Bilder: Was haben die Leute an? Welchen Stil hat ihre Kleidung?
2. Was hat Ihr Sitznachbar heute an? Beschreiben Sie seine Kleidung möglichst genau. Dann tauschen Sie die Rollen.
3. Erzählen Sie der Klasse: Was ziehen Sie an, wenn Sie ...
... abends in die Disco gehen? ... Ihren Freund/Ihre Freundin treffen? ... zur mündlichen Abiturprüfung gehen?
... zu einer Hochzeit eingeladen sind? Sport (Fußball spielen, Ski fahren, ...) treiben?













4. Zeichnen Sie gerne? Bringen Sie ein Bild aus einer Modezeitschrift oder ein Foto mit. Beschreiben Sie Ihrem Partner, wie die Person auf dem Bild aussieht und was sie anhat. Zeigen Sie ihm das Bild aber nicht. Ihr Partner zeichnet nach Ihren Anweisungen das Bild. Vergleichen Sie anschließend das Original mit der Zeichnung: Welche Unterschiede gibt es? (Variante: Die ganze Klasse beschreibt ein Bild und ein Schüler zeichnet an der Tafel.)

3. IN DER MODEBOUTIQUE

Sie möchten einen Pulli / eine Jeans / ein Kleid ... kaufen. Lassen Sie sich vom Verkäufer / von der Verkäuferin beraten. Verwenden Sie die Redemittel:

*Schaufenster - Modell - anprobieren - Größe - Farbe -
gefällt (nicht), weil ... - zu lang / zu kurz / zu eng / zu weit -
(nicht) passen - Material - umtauschen - Preis -
Sonderangebot*

4. PFLEGE VON TEXTILIEN

Waschen				
Bügeln				
Chemisch reinigen				

A, P, F bezeichnen die in Frage kommenden Lösemittel

Erklären Sie der Klasse, wie man ein Kleidungsstück pflegt, das Sie gerade tragen.

Bei wie viel Grad kann man es waschen?

Bei welcher Temperatur kann man es bügeln (heiß, mäßig heiß, nicht heiß)?

Kann es chemisch gereinigt werden?

Sie haben sicher ein Lieblingskleidungsstück, von dem Sie sich schwer trennen könnten. Beschreiben Sie es! (Aussehen, Material, Pflege)

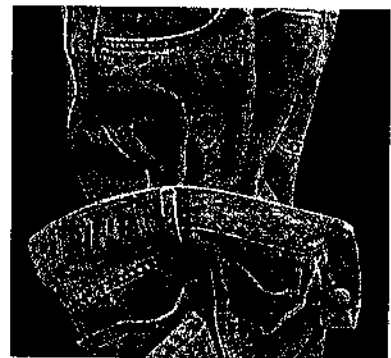
5. KULTOBJEKT JEANS

Was ist das beliebteste Kleidungsstück? Die Antwort ist ganz einfach: Jeans! Mit Jeans ist man bei (fast) jeder Gelegenheit richtig gekleidet. Ob kurz oder lang, eng oder weit, dunkelblau oder ausgebleicht, klassisch, mit Knöpfen oder mit Reißverschluss – Jeans sind immer modern.

Erfunden hat die blauen Jeans der deutsche Auswanderer Levi Strauss vor mittlerweile fast 150 Jahren in Amerika. Die Goldgräber und Farmer im Westen von Amerika benötigten besonders strapazierfähige Arbeitskleidung. Levi Strauss nahm groben Baumwollstoff und färbte ihn mit dem natürlichen Farbstoff Indigo blau. Da die Hosentaschen der Arbeitshosen leicht kaputtgingen, verstärkte er sie mit Nieten – und so entstanden die Jeans, die seither auf der ganzen Welt beliebt sind.

Filmstars wie James Dean und Marlon Brando machten die Jeans bei der Jugend populär. Jeans sind aber nicht bloß irgendein Kleidungsstück, sie sind auch ein Symbol für Unabhängigkeit und Protest. Die 68-er und die Hippies trugen sie, um gegen das bürgerliche Establishment zu protestieren.

Mittlerweile trägt fast jeder Jeans, unabhängig von Alter, Beruf und sozialer Herkunft. Und wem Original Levi's Jeans nicht genügen, der kann bereits Designer-Jeans von bekannten Modeschöpfern wie Joop, Calvin Klein und Boss tragen, wenn er dafür sein Geld ausgeben will.



Fragen zum Text

1. Tragen Sie gerne Jeans?
2. Wie wurden die Jeans erfunden?
3. Was bedeutete es vor dreißig Jahren Jeans zu tragen? Und was bedeutet es heute?

6. RÄTSEL

Setzen Sie jeweils den ersten Buchstaben der gesuchten Begriffe im entsprechenden Kästchen ein. Von hinten nach vorne gelesen, ergibt es ein bekanntes Sprichwort:

□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

- Ein Frack ist ein _____ Kleidungsstück.
- Eines der beliebtesten Kleidungsstücke junger Leute neben der Jeans ist das _____.
- Ein Kleidungsstück, das nicht passt, kann man innerhalb von 14 Tagen _____.
- Zu heiß gewaschene Wäsche kann _____.
- Der Erfinder der Jeans heißt _____.
- Die Hosentaschen von Jeans sind mit _____ verstärkt.
- Manche Kreationen der Modeschöpfer sind so _____, dass man sie im Alltag nicht anziehen kann.
- Ein Anzug besteht aus einer _____ und einem Sakko.
- Empfindliche Kleidung darf man nicht waschen. Sie muss _____ gereinigt werden.
- Bevor man ein Kleidungsstück kauft, sollte man es _____.
- Dior ist ein bekannter _____.
- Mit einem _____ macht man Hosen auf und zu.
- Uni ist ein anderes Wort für _____.
- Ein Pulli ist ein Kleidungsstück für Herren und für _____.
- Jeans werden mit dem Farbstoff _____ gefärbt.
- Die Pflegesymbole für Textilien stehen auf dem _____.
- Schuhe sind meistens aus _____.
- Ein _____ besteht aus einem Rock und einer Jacke.

Wie heißt die Lösung? _____

7. WÖRTER UND REDEWENDUNGEN

an/ziehen (sich) oblieť (sa)	kariert károvaný
r Anlass, ä-e príležitosť	r Knopf, ö-e gombík
r Ärmel, - rukáv	s Kostüm, -e kostým
an/passen (sich) prispôsobiť (sa)	r Kragen, - golier
anprobieren vyskúšať	e Kunstfaser, n umelé vlákno
r Aufdruck, e nátlak	r Laufsteg pódium pre módné prehliadky
ausgebleicht vyblednutý	s Leinen plátno
ausgefallen neobvyklý, zvláštny	leisten sich 4.p. dovoliť si niečo (finančne)
r Ausschnitt, e výstrih	r Modeschöpfer, - módný návrhár
e Clique, -n skupina ľudí, ktorá vyznáva rovnaké hodnoty	e Niete, nit
einfarbig jednofarebný	r Reißverschluss, ü-e zips
gemustert vzorovaný	r Schnitt, e strih
r Geschmack vkus	e Seide hodváb
gestreift pruhovaný	e Stimmung, en nálada
r Goldgräber, - zlatokop	witzig vtipný
r Gruppenzwang tlak skupiny	wohl fühlen sich cítiť sa dobre
	e Wolle vlna

es wird uns immer schwerer fallen bude to pre nás stále ťažšie

etwas passt mir niečo mi pristane / sedí mi to

etwas steht mir niečo mi pristane
Stellung nehmen zaujať stanovisko

Einkaufen und Konsum

Einkaufen gehört zu unserem täglichen Leben. Vielen macht es Spaß, von einem Geschäft ins nächste zu gehen oder einen Schaufensterbummel zu machen. Einkaufen kann aber auch Stress bedeuten, zum Beispiel beim Sommer- oder Winterschlussverkauf. Die Sonderangebote führen zu Hektik und Gedränge in den Geschäften. Das Gleiche passiert zu Weihnachten. Bereits Wochen vorher sollen Weihnachtsdekoration und Weihnachtslieder die Kunden in Kaufstimmung bringen. Für viele ist Weihnachten deshalb nicht mehr das Fest des Friedens, sondern das Fest des Konsums.

Unsere Gesellschaft bietet heute immer neue Möglichkeiten zum Einkaufen. Früher gab es vorwiegend kleine Fachgeschäfte. Das kleine Lebensmittelgeschäft um die Ecke wurde Tante-Emma-Laden genannt. Dort stand der Besitzer hinter seinem Ladentisch, bediente seine Kunden noch persönlich und versorgte sie mit dem neuesten Klatsch. Heute kaufen die meisten Leute in Supermärkten mit Selbstbedienung ein. Am Stadtrand entstehen riesige Einkaufszentren, die alles unter einem Dach haben: Geschäfte, Cafés und Restaurants. Natürlich können sie Dienstleistungen anbieten, die sich kleine Geschäfte nicht leisten können. Sie haben längere Öffnungszeiten, verfügen über genügend Parkplätze, bieten gratis Kinderbetreuung an und vieles mehr.

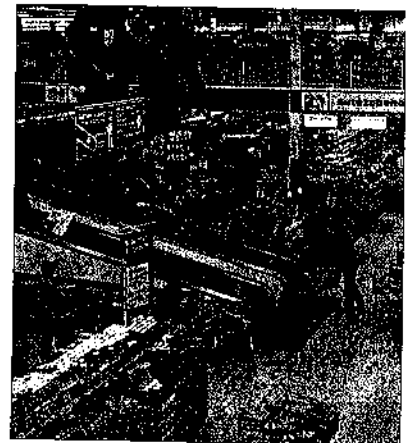
Um ihr Produkt zu verkaufen, lassen sich die Fachleute immer wieder Neues einfallen. Neben der Qualität spielen die Verpackung, der Service, die Lieferzeit und die Finanzierung eine große Rolle. Noch wichtiger ist das Image des Produktes, das durch die Werbung geschaffen wird. Teure Waren müssen auch exklusiv präsentiert werden. Das sieht man in berühmten Kaufhäusern wie im Berliner KaDeWe (Kaufhaus des Westens) oder in den Galerien Lafayette in Paris. Hier ist der Kunde wirklich König – vorausgesetzt, er hat das nötige „Kleingeld“.

Fragen zum Text

1. Spaß oder Stress? Was bedeutet Einkaufen für Sie?
2. Warum kaufen heute viele Menschen lieber in großen Geschäften ein?
3. Welche Dienstleistungen bietet ein Einkaufszentrum an?
4. In welchen Geschäften kaufen Sie am liebsten ein?
5. Was ist Ihnen beim Kauf am wichtigsten: die Marke, die Qualität, der Preis, die Beratung, die Auswahl, der Service oder die Möglichkeit auf Raten zu kaufen? Ordnen Sie die Begriffe nach ihrer Wichtigkeit von 1 – 7. Was spielt keine Rolle für Sie?

1. DISKUSSION

1. Sollten die Geschäfte auch abends und am Wochenende geöffnet bleiben?
2. In vielen Geschäften kann man bargeldlos, also mit Kreditkarte, bezahlen. Was halten Sie davon?
3. Heute kann man bereits über Internet einkaufen. Welche Vorteile und welche Nachteile hat das?
4. Vergleichen Sie die beiden Bilder. Welche Unterschiede fallen Ihnen auf?



2. „TANTE ESSO“

Warum „Tante Esso“ plötzlich so beliebt ist

Ach ja, Benzin gibt's an der Tankstelle auch noch. Aber immer mehr Kunden kaufen hier alles – von frischen Brötchen bis zur Tiefkühlpizza. Und dafür gibt es gute Gründe.

Aral statt Aldi, DEA statt Tengelmann: Der neue Boom in Deutschland heißt Einkaufen an der Tankstelle. „Tante Esso“ hat Zukunft, sagen auch Marketingfachleute. Der Grund für den Boom? Experten haben fünf Argumente dafür:

1. **Rundum-Angebot.** Brot und Käse fürs Abendbrot, ein Blumenstrauß für die Freundin, Spielzeug für die Kleinen, Zeitschriften zum Entspannen und Benzin fürs Auto. Statt einer langen Einkaufstour reicht ein einziger Stopp auf dem Nachhauseweg, um sich für den ganzen Abend zu versorgen. Nicht einmal nach einem Parkplatz muss der Kunde suchen.
2. **Lange Öffnungszeiten.** Tankstellen haben nicht immer geöffnet. Aber fast immer. Viele haben auch sonntags auf und abends bis 23 Uhr, und manche sogar rund um die Uhr.
3. **Keine Warteschlangen.** An der Kasse stehen zehn Leute mit vollen Einkaufswagen? Undenkbar. Bei „Tante Esso“ gibt es keine Warteschlangen. Jeder will nur ein paar Kleinigkeiten, schnell zahlen und wieder verschwinden.
4. **Das Wichtigste auf einen Griff.** Auswahl ist manchmal dann am schönsten, wenn sie fehlt. Statt sich stundenlang über die richtige Wahl unter 23 Jogurtsorten den Kopf zu zerbrechen, muss man an der Tankstelle nur zugreifen. Denn alles ist einen Handgriff voneinander entfernt.
5. **Perfekt für den kleinen Hunger.** Tankstellen haben immer nur die kleinsten Portionen. Ideal für Singles, die mit Familienpackungen wenig anfangen können.

Für Sie 13/1997

Fragen zum Text

1. Wie erklären Sie sich den Ausdruck „Tante Esso“?
2. Welche Produkte werden an Tankstellen angeboten?
3. Warum kaufen immer mehr Menschen an der Tankstelle ein?
4. Können Sie sich vorstellen, Ihren Einkauf an der Tankstelle zu erledigen?

3. IN WELCHEN FACHGESCHÄFTEN BEKOMMEN SIE FOLGENDE WAREN? ORDNET SIE ZU!

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| 1. Aspirin | a) in der Konditorei |
| 2. Bücher | b) beim Optiker |
| 3. eine Brille | c) im Spielwarengeschäft |
| 4. Briefumschläge | d) beim Bäcker |
| 5. eine CD | e) in der Metzgerei |
| 6. einen Teddybären | f) auf dem Markt |
| 7. Zeitungen | g) in der Buchhandlung |
| 8. Obst und Gemüse | h) im CD-Laden |
| 9. Brot | i) in der Apotheke |
| 10. Fleisch und Wurst | j) im Schreibwarengeschäft |
| 11. Torten | k) am Kiosk / in der Trafik |

Welche Fachgeschäfte kennen Sie noch?

4. ÜBERNEHMEN SIE EINE ROLLE!

Verkaufsgespräch

Spielen Sie mit Ihrem Partner ein Verkaufsgespräch. Einer übernimmt die Rolle des Verkäufers, der andere die des Käufers. Sie interessieren sich für eine Kaffeemaschine / einen CD-Player / einen Computer / ein Mountain-Bike / ein Snowboard / ein anderes Produkt Ihrer Wahl. Lassen Sie sich vom Verkäufer beraten.

Welche Marke? - Welches Modell? - Welche Funktionen? - Garanzzeit? - Preis? - Sonderangebot? - Bezahlung auf Raten? - Rabatt möglich? - mit Kreditkarte/bar bezahlen? - Umtausch möglich?

Reklamation

Sie haben vor einigen Tagen einen CD-Player gekauft. Nun funktioniert er nicht mehr. Sie bringen das Gerät zurück. Erklären Sie, was passiert ist. Verlangen Sie Ihr Geld zurück oder einen neuen CD-Player.

Umtausch

Sie haben zu Weihnachten einige Geschenke bekommen, die Ihnen nicht gefallen oder die nicht passen. Tauschen Sie sie im Geschäft um.

5. ERSTELLEN SIE IN DER KLASSE EINE EINKAUFSLISTE FÜRS WOCHENENDE.

Der Erste sagt: Ich **kaufe** eine Flasche Weißwein **ein**.

Der Zweite setzt fort: Ich **kaufe** eine Flasche Weißwein und zwei Becher Jogurt **ein**.

Dann der Nächste: Ich **kaufe** eine Flasche Weißwein, zwei Becher Jogurt und ein Kilo Brot ... **ein**.

6. EINKAUFSZENTRUM – PRO UND CONTRA

20 km außerhalb Ihrer Stadt soll ein großes Einkaufszentrum mit vielen Geschäften gebaut werden. Die Bevölkerung ist darüber geteilter Meinung. Es findet eine Diskussion statt.

Die Klasse teilt sich in zwei Gruppen: Eine Gruppe ist für den Bau des Einkaufszentrums, die andere dagegen. Jede Gruppe sammelt zuerst Argumente pro und kontra. Diskutieren Sie anschließend in der Klasse darüber. Welche Gruppe hat die besseren Argumente?

Beispiel:

1. Gruppe: Wir sind dafür, weil dadurch viele Arbeitsplätze in unserer Stadt geschaffen werden.

2. Gruppe: Ja, aber wenn die meisten Leute ins Einkaufszentrum zum Einkaufen gehen, verlieren die kleinen Geschäfte im Stadtzentrum Kunden. Es gehen dann dort Arbeitsplätze verloren.

Mögliche Argumente:

*Konkurrenz - Verkehr - Umweltbelastung - Angebot -
Preis - Service - Umsatz - Parkplätze*

7. ÜBERPRÜFEN SIE IHREN WORTSCHATZ.

Garantiezeit - Sonderangebote - Schlussverkauf - Warenangebot -
Kunde - Service - Werbung - Selbstbedienung - Raten - Preise -
berät - Wettbewerb - umtauschen

Im _____ zu Sommer- oder Winterende gibt es besonders billige Waren, sogenannte _____.

Reklame ist ein anderer Ausdruck für _____.

Ein Sprichwort sagt: „Der _____ ist König“.

Für viele Waren muss man nicht sofort den ganzen Preis bezahlen, sondern man kann auch in _____ zahlen.

In vielen Geschäften wird man nicht mehr vom Verkäufer bedient. Statt dessen gibt es _____.

Supermärkte haben ein großes _____.

Ein guter Verkäufer _____ den Kunden freundlich.

Die Kunden legen Wert auf guten _____.

Konkurrenz ist ein anderes Wort für _____.

Der Kunde vergleicht die _____.

Geht innerhalb der _____ ein Produkt kaputt, dann kann man es auf Kosten des Herstellers reparieren lassen oder _____.

8. WÖRTER UND REDEWENDUNGEN

e Abteilung, en *oddelenie*

s Angebot, e von / an 3. p. *ponuka*

e Auswahl *výber*

bar bezahlen *platiť v hotovosti*

bedienen *obsluhovať*

beraten lassen sich *nechať si poradiť*

bieten, bot, geboten *ponúkať*

e Dienstleistung, en *poskytovaná služba*

s Einkaufszentrum, Zentren *nákupné stredisko*

entstehen, entstand, entstanden *vzniknúť*

s Fachgeschäft, e *špecializovaný obchod*

s Gedränge *nával, tlačénica*

e Hektik *napätie, hektika*

s Kaufhaus, äu-er *obchodný dom*

e Kinderbetreuung *dozerenie na dieťa, opatrovanie dieťaťa*

e Lieferzeit, en *dodacia doba*

e Marke, n *značka (tovaru)*

e Öffnungszeit, en *otváraciu dobu*

r Rabatt, e *zľava*

e Rate, n *splátka*

riesig *obrovský*

r Schaufensterbummel *prechádzka po obchodoch, bez úmyslu niečo kúpiť*

r Schlussverkauf *výpredaj*

e Selbstbedienung *samoobsluha*

r Tante-Emma-Laden, -Läden *pomenovanie malého obchodu s pultovým predajom*

s Sonderangebot, e *mimoriadna ponuka*

r Umsatz, ä-e *obrat*

r Umtausch *výmena*

verfügen über etwas *disponovať niečím*

e Verpackung, en *balenie*

versorgen *zásobovať*

e Warteschlange, n *rad v obchode*

e Werbung *reklama*

das nötige „Kleingeld“ haben *mať potrebné „drobné“*

der Kunde ist König *náš zákazník – náš pán*

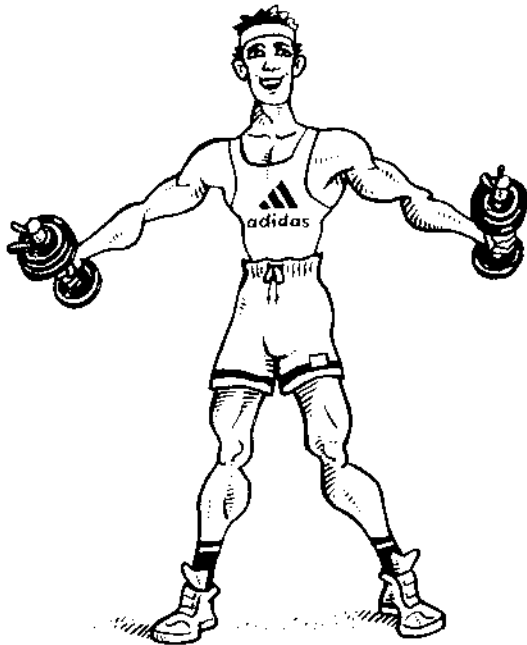
die Kunden in Kaufstimmung bringen *naladiť zákazníkov na nákup*

etwas auf Raten kaufen *kúpiť niečo na splátky*

sich etwas (nicht) leisten können *(ne)môcť si niečo dovoliť*

FITNESS – EINS, ZWEI, DREI, WIR SIND DABEI!

Fit sein ist „in“



Für den alten Meister Rubens war Fitness noch kein Thema. Er malte keine schlanken, sondern vollschlanke (denk: dicke) Damen. Das war das Schönheitsideal der damaligen Zeit.

„Fit“ kommt aus dem Englischen und bedeutet „in bester körperlicher Verfassung zu sein“. Eine Fachzeitschrift beschreibt Fitness so: „Fitness ist zum Synonym für Gesundheit geworden. Fitness ist ein positives Lebensgefühl. Fit sein heißt aktiv sein. Die drei Säulen der Fitness sind Bewegung, Ernährung und Entspannung.“

Wer regelmäßig Sport treibt, verbessert seine Ausdauer, trainiert seine Muskeln, wird beweglicher und leistungsfähiger. Sportarten wie Wandern, Radfahren und Schwimmen verbessern die Kondition. Zur Fitness gehören natürlich auch eine gesunde Ernährung und eine vernünftige Lebensweise. Der Fitness-Gedanke ist aber nichts Neues. Schon die alten Römer sagten: mens sana in corpore sano – in einem gesunden Körper ist ein gesunder Geist.

Was früher Dauerlauf war, ist heute Jogging, was früher Kraftsport war, heißt heute Bodybuilding; man geht zur Jazz-Gymnastik und macht Aerobic. Fitness-Studios schießen wie Pilze aus dem Boden. Die Hersteller von Sportgeräten und -bekleidung verdienen sich dumm und dämlich (also: sehr, sehr viel).

Soziologen sehen in der Fitness-Welle eine Erscheinung der modernen Wohlstandsgesellschaft. Die Menschen verdienen heute mehr Geld als früher. Die Arbeit ist – bis auf einige Ausnahmen – körperlich weniger anstrengend, die Arbeitszeit ist kürzer. Trotzdem klagen viele Menschen über Stress. Sie suchen deshalb im Sport einen Ausgleich. Hinzu kommt noch ein psychologischer Aspekt: Film und Werbung vermitteln uns das Idealbild des jungen, dynamischen und erfolgreichen Menschen – und der ist eben schlank und top-fit.

Fragen zum Text

1. Was bedeutet „fit“ sein?
2. Was gehört zur Fitness?
3. Wie erklären Soziologen die Fitness-Welle?
4. Wie hat sich das Schönheitsideal im Laufe der Zeit verändert?
5. In den USA haben sich sehr dicke Menschen in einem Verein organisiert, um ihre Interessen in der Öffentlichkeit zu vertreten. Was halten Sie davon?

2. EINE UMFRAGE ZUM THEMA FITNESS

Claudia, 24 Jahre, Sekretärin

Also, Fitness ist für mich sehr wichtig. Einmal in der Woche gehe ich ins Fitness-Studio, um meine Kondition zu verbessern. Das ist natürlich auch gut für meine Figur. Wenn das Wetter schön ist, gehe ich mit meinem Freund am Wochenende zum Klettern. Außerdem gehen wir regelmäßig in die Sauna. Wenn ich mich körperlich angestrengt habe, fühle ich mich viel besser.

Jürgen, 44 Jahre, Vertreter

Ich sitze fast den ganzen Tag im Auto und besuche Kunden, mit denen ich mittags häufig zum Essen gehe. Ich muss zugeben, dass ich rund 15 Kilo Übergewicht habe. Ich muss unbedingt abnehmen. Deshalb setze ich mich abends auf meinen Heimtrainer und fahre mindestens 30 km. So bekämpfe ich meinen Bierbauch.

Thomas, 17 Jahre, Schüler

Mir macht einfach alles Spaß, was mit Bewegung zu tun hat. Ich spiele Eishockey. Seit letztem Winter fahre ich Snowboard, das ist echt super. Meine Freundin hat mir ein T-Shirt geschenkt. Da steht ein Spruch von Winston Churchill drauf „no sports“. Das ziehe ich immer zum Fußballspielen an.



Opa Wilhelm, 75 Jahre, Rentner

Früher habe ich viel Sport getrieben. Heute mache ich lange Spaziergänge und gehe regelmäßig schwimmen, damit ich körperlich fit bleibe. Es heißt ja: „Wer rastet, der rostet“. Außerdem halte ich mich geistig fit. Ich helfe meinen Enkeln bei den Hausaufgaben und spiele Schach. Ich mache also Gehirnjogging, so würde man heute sagen. Das ist in meinem Alter besonders wichtig.

3. WIE UND WARUM HALTEN SICH DIE BEFRAGTEN FIT?

Ordnen Sie richtig zu und ergänzen Sie. Antworten Sie in vollständigen Sätzen!

Wie?

Warum?

ins Fitness-Studio gehen

Jürgen

etwas für die Figur tun

Spaziergänge machen

Claudia

sich besser fühlen

auf dem Heimtrainer fahren

Opa Wilhelm

abnehmen

„Gehirnjogging“ machen

Thomas

die Kondition verbessern

Eishockey spielen

4. JETZT INTERVIEWEN SIE IHREN NACHBARN. WIE UND WARUM HÄLT ER SICH FIT?

2. EINE UMFRAGE ZUM THEMA FITNESS

Claudia, 24 Jahre, Sekretärin

Also, Fitness ist für mich sehr wichtig. Einmal in der Woche gehe ich ins Fitness-Studio, um meine Kondition zu verbessern. Das ist natürlich auch gut für meine Figur. Wenn das Wetter schön ist, gehe ich mit meinem Freund am Wochenende zum Klettern. Außerdem gehen wir regelmäßig in die Sauna. Wenn ich mich körperlich angestrengt habe, fühle ich mich viel besser.

Jürgen, 44 Jahre, Vertreter

Ich sitze fast den ganzen Tag im Auto und besuche Kunden, mit denen ich mittags häufig zum Essen gehe. Ich muss zugeben, dass ich rund 15 Kilo Übergewicht habe. Ich muss unbedingt abnehmen. Deshalb setze ich mich abends auf meinen Heimtrainer und fahre mindestens 30 km. So bekämpfe ich meinen Bierbauch.



Thomas, 17 Jahre, Schüler

Mir macht einfach alles Spaß, was mit Bewegung zu tun hat. Ich spiele Eishockey. Seit letztem Winter fahre ich Snowboard, das ist echt super. Meine Freundin hat mir ein T-Shirt geschenkt. Da steht ein Spruch von Winston Churchill drauf „no sports“. Das ziehe ich immer zum Fußballspielen an.

Opa Wilhelm, 75 Jahre, Rentner

Früher habe ich viel Sport getrieben. Heute mache ich lange Spaziergänge und gehe regelmäßig schwimmen, damit ich körperlich fit bleibe. Es heißt ja: „Wer rastet, der rostet“. Außerdem halte ich mich geistig fit. Ich helfe meinen Enkeln bei den Hausaufgaben und spiele Schach. Ich mache also Gehirnjogging, so würde man heute sagen. Das ist in meinem Alter besonders wichtig.

3. WIE UND WARUM HALTEN SICH DIE BEFRAGTEN FIT?

Ordnen Sie richtig zu und ergänzen Sie. Antworten Sie in vollständigen Sätzen!

Wie?

Warum?

ins Fitness-Studio gehen

Jürgen

etwas für die Figur tun

Spaziergänge machen

Claudia

sich besser fühlen

auf dem Heimtrainer fahren

Opa Wilhelm

abnehmen

„Gehirnjogging“ machen

Thomas

die Kondition verbessern

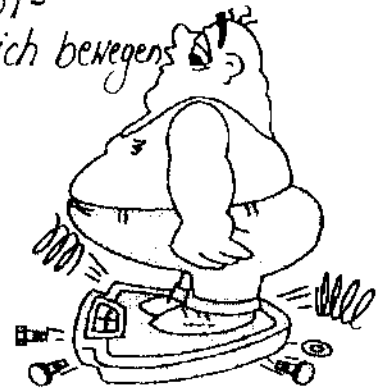
Eishockey spielen

4. JETZT INTERVIEWEN SIE IHREN NACHBARN. WIE UND WARUM HÄLT ER SICH FIT?

5. SPORTMEDIZINER DR. HELMUT K. ÜBER FITNESS UND ERNÄHRUNG

SETZEN SIE EIN!

Gemüse - empfehlen - verzichten - Alkohol-
Idealgewicht - Sport - zu fett - Übergewicht - sich bewegen



Viele Menschen _____ heute einfach zu wenig. Sie sitzen im Büro, im Auto und vor dem Fernseher. Aber sie essen zu viel und _____. Der Körper kann die Kalorien nicht verbrauchen. Rund 30% meiner Patienten leiden an _____. Jeder kann sein Idealgewicht mit Hilfe dieser einfachen Formel selbst ausrechnen: Körpergröße in cm minus 100 = _____. Ganz genau muss man das aber nicht nehmen, denn es gibt eine Schwankung von +/-10%. Als Arzt _____ ich eine ausgewogene Ernährung. Essen Sie Vollkornprodukte, Obst und _____, Milchprodukte, Fisch, gelegentlich Eier und mageres Fleisch. Trinken Sie nur wenig _____ und _____ Sie auf Nikotin! Treiben Sie regelmäßig _____! Das regt den Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung und stärkt die Abwehrkräfte. Aber übertreiben Sie es nicht! Wer gesundheitliche Probleme hat, sollte sich auf keinen Fall überfordern.

Fragen zum Text

1. Warum leiden viele Menschen an Übergewicht?
2. Berechnen Sie Ihr Idealgewicht!
3. Welche Empfehlungen gibt der Arzt für eine gesunde Ernährung?
4. Warum soll man regelmäßig Sport treiben?

6. WÖRTER UND REDEWENDUNGEN

- | | | |
|---|--|--|
| e | Abwehrkräfte pl. obranné mechanizmy | leiden an 3. p. trpieť niečím |
| | an/regen 4.p. povzbudiť, aktivovať niečo | leistungsfähig výkonný |
| | anstrengend namáhavý | mager chudý, netučný |
| e | Ausdauer vytrvalosť | r/c Muskel, n sval |
| | ausgewogen vyvážený | regelmäßig pravidelne |
| r | Ausgleich vyrovnanie | e Säule, n stĺp |
| e | Bewegung, en pohyb | r Stoffwechsel látková výmena |
| r | Dauerlauf vytrvalostný beh | überfordern (sich) preťažovať sa |
| e | Durchblutung prekrvenie | s Übergewicht nadváha |
| c | Ernährung strava | übertreiben, übertrieb, übertrieben preháňať |
| e | Entspannung uvoľnenie, odpočinok | verbrauchen spotrebovať |
| | erfolgreich úspešný | r Verein, c spolok |
| | fördern 4. p. tu: podporiť | vernünftig rozumné, rozumný |
| r | Hersteller, - výrobca | s Vollkornprodukt, e celozrnný výrobok |
| | klagen über 4. p. sťažovať sa na niečo | vollschlank plnoštíhly |
| | körperlich telesne, telesný | e Wohlstandsgesellschaft spoločnosť žijúca v blahobyte |
| c | Lebensweise spôsob života | |

im Laufe der Zeit v priebehu času

in bester körperlicher Verfassung sein byť v najlepšej telesnej kondícii

In einem gesunden Körper ist ein gesunder Geist. V zdravom tele zdravý duch.

... schießen wie Pilze aus dem Boden ... rastú ako huby po daždi.

Sport treiben športovať, pestovať šport