



1. Sehen Sie die Fotos oben an.
In welches Foto würden Sie am liebsten „einsteigen“?
Warum?
2. Bei welcher dieser Aktivitäten können Sie sich
am besten entspannen?
Wie häufig haben Sie Gelegenheit dazu?

*Wenn ich Entspannung suche, ... ich am liebsten ...
Um mich wirklich zu entspannen, muss ich ...
Ein gutes Mittel gegen Stress ist für mich ...*

WORTSCHATZ 1 – Wohlbefinden – Bewegung

1 Gut für das Wohlbefinden

- a Ordnen Sie die Begriffe den Kategorien im Raster zu. Ergänzen Sie in jeder Spalte ein bis zwei Begriffe.

ein warmes Bad nehmen – Milchprodukte – zügiges Gehen – tanzen
 – ausreichend Eiweißlieferanten – beschleunigter Puls und Atmung
 – Kohlehydrate – relaxen im Wachzustand – Vollkornprodukte –
 körperliche Aktivität – Erholung in der Natur – Gartenarbeit – aus-
 reichend Schlaf – gezielte Übungen im Fitness-Center – stärkehaltige
 Beilagen – richtiges Durchatmen – versteckte Fette – ein gutes Buch
 lesen – joggen – Vitamin- und Mineralstoffbomben – Meditation –
 auf dem Heimtrainer strampeln – Heißhunger kontrollieren – zu viele
 akustische Reize vermeiden

Bewegung	Ernährung	Entspannung
		ein warmes Bad nehmen

- b Formulieren Sie mithilfe dieses Wortschatzes Tipps für folgende Personen:

Person A – ein gestresster Jungmanager, der so gut wie keine Freizeit hat

Person B – eine Studentin, die kurz vor ihren Prüfungen steht

Person C – eine junge Mutter mit zwei Kleinkindern



*Der Jungmanager sollte auf jeden Fall ...
 Für die Studentin empfehle ich ...
 Dabei kann sie ...
 Wenn ich die junge Mutter wäre,
 würde ich versuchen, ... zu ...
 ... könnte Person ... nicht schaden.*

2 Sprichwörter

- a Suchen Sie zu den Sprichwörtern jeweils die passende zweite Hälfte.

Sport	liegt die Kraft.
Wer rastet,	bringt Segen.
Wenn die Katze aus dem Haus ist,	der rostet.
In der Ruhe	ist Mord.
Sich regen	tanzen die Mäuse auf dem Tisch.

- b Welche Ratschläge verbergen sich hinter diesen Sprichwörtern?
 Beispiel: *Sport ist Mord. Man sollte nicht zu viel Sport treiben, weil das gefährlich ist.*

3 Ergänzen Sie die fehlenden Wörter in diesem Refrain eines Songs des Österreichers Rainhard Fendrich.

Alt – gesund – hart – Jung – Kraft – Schwung – Sport

Es lebe der ...

Der ist ... und macht uns ...

Er gibt uns ... er gibt uns ...

Er ist beliebt bei ... und ...

WORTSCHATZ 2 – Gesunde Ernährung

1 Ernährungspyramide

- a Ergänzen Sie die Spalte „Empfehlung“ mit den folgenden Wörtern.

Eiweiß/Protein und Calcium – ungezuckerte, alkoholfreie Getränke – kalorienreiche Fette, Öle und Süßigkeiten – Mineralstoffe und Vitamine – stärkehaltige Beilagen, Kohlenhydrate



- b Welche Lebensmittel gehören zu welcher Kategorie in der Pyramide?
z.B.: Wurstwaren, Getreide, Tee, Früchte, ...
Ergänzen Sie in der rechten Spalte für jede Kategorie 3–4 Lebensmittel.

2 Menüs

- a Stellen Sie eine „gesunde“ und eine „ungesunde“ Mahlzeit zusammen.

	gesunde Mahlzeit	ungesunde Mahlzeit
Frühstück		
Mittagessen		
Abendessen		

*Zum Frühstück gibt es heute ...
Außerdem servieren wir noch ...
Besonders lecker schmeckt dazu ...*

- b Lassen Sie die anderen raten, welches die gesunde und welches die ungesunde Mahlzeit ist.

3 Mit welcher Thematik haben die folgenden Ausdrücke zu tun? die Pfunde purzeln lassen – FdH (Friss die Hälfte) – gezielt abnehmen – auf Diät sein

4 Unterhalten Sie sich zu viert über folgende Fragen.

- Wer hat schon einmal versucht, mithilfe einer Diät abzunehmen?
- Was muss man bei dieser Diät beachten?
- Funktioniert sie auch langfristig? Was ist in diesem Zusammenhang der sogenannte Jo-Jo-Effekt?

LESEN 1

- 1 Ess-Typen – Was stellen Sie sich darunter vor?
- 2 Stimmen Sie dieser Aussage zu? Begründen Sie Ihre Meinung.

„Keine unserer lebenswichtigen Tätigkeiten hat so großen Symbolcharakter wie das Essen. In unserer Gesellschaft wird der primäre Grund des Essens, nämlich Hunger zu stillen, zweitrangig. Die sekundären Motive wie Genuss, Geselligkeit oder gesellschaftlicher Status scheinen zu überwiegen. Bei einigen Lebensmitteln genießen wir sogar mehr die soziale Anerkennung als den Geschmack.“

S. Fehrmann, Ernährungswissenschaftlerin

- 3 Sehen Sie sich die Bilder zu den folgenden Texten an.
 - a Was für Lebensmittel sehen Sie auf den Fotos?
 - b Wo kann man diese Waren kaufen?
- 4 Lesen Sie die Beschreibung verschiedener „Ernährungstypen“.

1

Bei diesen Menschen steht die Gesundheit im Vordergrund. Die Nahrung soll möglichst naturbelassen und unbehandelt, also nicht weiterverarbeitet sein. Zusätze jeglicher Art werden abgelehnt. Authentischer, nicht künstlicher Geschmack ist für diese Menschen wichtig. Sie essen wenig Fleisch und viel frisches Obst und Gemüse. Hoch industrialisierte Produkte wie Dosen-, Instant- und Fertiggerichte lehnen sie ab. Viele sind ökologisch orientiert, das heißt, sie kaufen konsequent im Naturkosthandel Erzeugnisse aus kontrolliertem Anbau.



2



Auch bei dieser Gruppe spielt die Gesundheit eine wichtige Rolle. Sie wird jedoch eher als Mittel zum Zweck gesehen, um im Beruf und bei den Hobbys möglichst fit zu sein. Nahrung soll vor allem den Körper leistungsfähig machen – oder erhalten. Der Geschmack ist Nebensache und darf durch künstliche Aromen erreicht werden. Gekostet wird auch Functional Food, also Lebensmittel mit gesundheitsfördernden Zusätzen wie probiotischer Joghurt oder Mineraldrinks. Diese Esser sind vor allem an den Wirkungen ihrer Ernährung interessiert, nicht an weitergehenden Informationen, etwa an Aspekten der Tierhaltung.

3

Genuss beim Essen und die Exklusivität der Gerichte stehen bei dieser Gruppe im Vordergrund. Betont wird neben dem hohen Preis auch die Qualität von Lebensmitteln. Das Gesundheitsbewusstsein ist weniger stark ausgeprägt. Es wird viel und lange gekocht, aber auch häufig außer Haus gegessen.



LESEN 1



Anhänger des traditionellen Stils bevorzugen Mahlzeiten mit dem Etikett „wie früher“, „gutbürgerlich“ oder „deutsche Küche“. Es wird deftig gegessen, mit viel Fleisch, Kartoffeln, Soßen und traditionellen einheimischen Gemüsen. Die Gerichte enthalten häufig einen sehr hohen Fettanteil. Deshalb ist in diesem Ernährungsmilieu der Fett- und Cholesteringehalt von Lebensmitteln ein beliebtes Gesprächsthema. Man trifft die Gruppe oft auf dem Wochen- und Bauernmarkt.

4

Einfachheit und Geschwindigkeit der Zubereitung von Mahlzeiten stehen bei dieser Gruppe im Mittelpunkt. Das drückt sich hauptsächlich in einem hohen Konsum von Fertig- und Halbfertiggerichten aus. Hinter diesem Ernährungstyp verbergen sich die meisten Fast-Food-Fans. Das Thema „Gesunde Ernährung“ scheint diesen Menschen nicht so wichtig zu sein.



5



Auch für diese Esser ist Schnelligkeit Trumpf. Allerdings kommt bei ihnen noch der Preis als Entscheidungskriterium hinzu. Es wird fast ausschließlich auf billige Angebote geachtet und typischerweise bei Discountern oder in Verbrauchermärkten eingekauft. Diese Gruppe gilt in der Marktforschung als für weiterführende Ernährungsinformationen praktisch unerreichbar, da weder an gesundheitlichen noch an ökologischen Themen Interesse besteht. Die Entscheidung fällt – meist zwangsläufig wegen eines geringen Einkommens – über den Preis.

6

9

P 5

Suchendes Lesen

Für welche der sechs Ernährungsweisen (1-6) würden sich die einzelnen Personen (A-E) interessieren? Möglicherweise gibt es nicht für jede Person etwas Passendes.

Beispiel: Thomas R. treibt sehr intensiv Sport und will seine Fitness durch die Ernährung unterstützen. Lösung: Text 2

- A Heidi B. kocht am liebsten in der Mikrowelle.
- B Für Friederike S. ist Essen vor allem Ausdruck von Lebensqualität. Der Geldbeutel spielt dabei keine Rolle.
- C Sandra F. ist Vegetarierin und achtet beim Einkauf auf ökologisch unbedenkliche Nahrungsmittel.
- D Martin F., Student, kann und möchte fürs Essen nicht viel ausgeben und auch nicht lange am Herd stehen.
- E Franz und Marta W. machen am Wochenende gern einen richtigen Sonntagsbraten mit reichhaltigen Beilagen.

6

Zu welchem Typ gehören Sie am ehesten? Warum?

AB 117 5-6

1 Was versteht man unter „Wellness“?

- a** Bringen Sie die Silben in den einzelnen Wörtern der Definition in die richtige Reihenfolge.

Ak-ten-tä-vi-ti zur rung-ge-stei des per-li-chen-kör und li-schen-see fin-be-Wohl-dens

- b** Was gehört Ihrer Meinung nach zu einem Wellness-Programm?

2 Sie hören ein Interview.

CD 2 | 24–26

- a** Wer spricht hier?

- b** In welcher Reihenfolge werden folgende Themen angesprochen?

- 1 verschiedene Kunden von Wellness-Angeboten
- 2 Preise der Hotels
- 3 problematische Angebote
- 4 Unterschied zwischen Urlaubsprogramm und Wellness
- 5 unterschiedliche Bedürfnisse von Männern und Frauen
- 6 zertifizierte Betriebe



3 Sie hören das Gespräch nun noch einmal in Abschnitten.

CD 2 | 24–26

Lesen Sie die Aufgaben vor dem Hören. Ergänzen Sie die Antworten während des Hörens oder danach.

Abschnitt 1

Die beiden Personengruppen, die Wellness-Angebote nutzen, sind _____ und _____

Frauen und Männer haben in Bezug auf Wellness unterschiedliche Interessen, nämlich

Frauen: _____

Männer: _____

Abschnitt 2

Was Wellness nicht ist: _____

Es ist vielmehr: _____

Das Ziel sollte dabei sein: _____

Abschnitt 3

Das Verhältnis zwischen Preisen und Qualität ist nicht immer _____

Dabei kann man sich an zwei Faktoren orientieren:

- _____
- _____

4 Welche Informationen fanden Sie interessant?

AB 118 7–8

SPRECHEN 1 – Projekt: „Gesunder Lebensstil“

„Gesundheit im Kurs – Tipps für einen ausgewogenen Lebensstil“

Stellen Sie einen kleinen Ratgeber zu diesem Thema zusammen. Gestalten Sie dazu zum Beispiel ein Collageposter, das Sie im Klassenzimmer aufhängen, oder ein Merkblatt, das Sie verteilen.

Arbeiten Sie in folgenden Schritten:

- a** **Thematische Definition**
Setzen Sie sich in Gruppen zusammen und überlegen Sie, unter welches Motto aus den Bereichen Bewegung, Ernährung oder Entspannung Sie Ihr Poster stellen wollen.
- b** **Ideensammlung**
Machen Sie Stichpunkte, welche Aspekte Sie wichtig finden.
- c** **Stoffsammlung**
Sie erhalten von Ihrem Kursleiter/Ihrer Kursleiterin Zeitschriften und Prospekte, Stifte, Schere, Klebstoff und einen großen Bogen Papier. Suchen Sie aus den verteilten Materialien geeignete, d.h. ansprechende, provokante oder auch witzige Bilder heraus.



- d** **Sprachliche Gestaltung**
Verfassen Sie Slogans, die an Menschen appellieren, die nicht genug Rücksicht auf ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit nehmen. Nehmen Sie die Wortschatzseite dieser Lektion zu Hilfe.

Beispiel: *Tun Sie für sich und Ihren Körper endlich mal etwas Gutes!*

Zur Vorbeugung gegen ... sollten Sie öfter mal ...!
Warum entspannen Sie sich nicht mit ...?
Vorsicht vor ...! Die gefährden Ihre Gesundheit!
Versuchen Sie es lieber mit ...!
Achten Sie bei ... auf ...!
Wenn Sie sich kraftlos und abgespant fühlen, ...

- e** **Fertigen Sie Ihr Poster oder Ihr Merkblatt an.**
Poster: Verwenden Sie möglichst viele Bilder und dazu passende Slogans.
Merkblatt: Schreiben Sie möglichst mit Computer.
- f** **Vorstellung und Auswertung**
Stellen Sie Ihr Poster im Kurs vor. Erklären Sie, warum Sie sich für das Thema entschieden haben.

LESEN 2

1. Was bereitet Ihnen Stress?
 - a) Geben Sie einige Beispiele aus Ihrem Alltag.
 - b) Wie gehen Sie damit um?
 - c) Ist Stress für Sie immer ein unangenehmer Zustand?
2. Welche Probleme haben diese Personen?



3. Lesen Sie dazu folgenden Text aus der Zeitschrift Psychologie heute.

Das Stressparadox

Stress muss nicht einfach hingenommen werden, er lässt sich durch einige Kniffe in eine positive Kraft verwandeln.

Sie müssen in drei Tagen eine Facharbeit an der Universität abgeben und es fehlen Ihnen immer noch 20 Seiten. Ein Idiot nimmt Ihnen im Auto die Vorfahrt und zwingt Sie zu einer Vollbremsung. Es ist halb sechs nachmittags, Sie haben in einer Stunde Ihr erstes Rendezvous mit der Bekanntschaft vom vergangenen Samstagabend. Ihr Chef bringt Ihnen Arbeit, die dringend noch heute zu erledigen ist.

Stress ist allgegenwärtig in unserem Leben. Und er scheint ständig zuzunehmen – der Preis für unsere Lebensweise. Sie ist geprägt von Tempo, wachsender Komplexität, Unsicherheit, Konkurrenzdruck, Überreizung, aber auch vom unablässigen Streben nach mehr: mehr Erfolg, Geld, Genuss, Glück, Aufmerksamkeit.

Wir sehen Stress als unvermeidliches Übel, und die Wunden, die er schlägt, gelten mitunter schon als Leistungsnachweis – wer keinen Stress hat, erscheint verdächtig. Manche zitieren gerne den Nietzsche-Satz: „Was uns nicht umbringt, macht uns nur härter!“ Aber diese „Weisheit“ ist, im Lichte der modernen Stressforschung betrachtet, grundfalsch. Was uns nicht sofort umbringt, macht uns nicht nur nervös, erschöpft und missgelaunt, es macht einige Gestresste sogar fett, wie man in einer Studie herausfand: Stress raubt uns nicht nur die Seelenruhe, er ist eng verknüpft mit den großen Killerkrankheiten – hohem Blutdruck, Herzinfarkt und Krebs.

Stress entsteht für den heutigen Menschen vor allem dort, wo ihm die Kontrolle über die Dinge zu entgleiten droht: Nicht eine hohe Arbeitsbelastung, auch nicht Krisen oder Konflikte machen uns krank, sondern das Gefühl, das eigene Leben nicht mehr steuern und beeinflussen zu können.

Nicht immer merken wir sofort, was Stress uns antut, manchmal ist seine gesundheitszersetzende Wirkung erst nach Monaten und Jahren erkennbar. Negativer Stress wirkt in drei Spielarten:

- Akuter Stress überfällt uns wie ein Raubtier und löst sofort heftige körperliche Reaktionen aus – Schweißausbrüche, Herzrasen, feuchte Hände sind die Symptome der „Kampf-oder-Flucht-Reaktion“.
- Bei mittelfristig wirksamem Stress passt sich der gestresste Körper an die Belastung an – wir glauben fälschlicherweise, alles sei wieder im Lot, während die chemische Balance unserer Hormone nachhaltig gestört bleibt.
- Chronischer Stress: Auf ungelöste Probleme oder wiederkehrende Ärgernisse reagiert der Körper eher „unauffällig“, indirekt und unspezifisch, indem er seine chemische Balance dauerhaft verändert. Wir unterschätzen diesen schleichenden Stress, weil er vergleichsweise undramatisch wirkt. Verschwinden chronische Stressoren nicht aus unserem Leben – ein schikanöser Chef, ein permanent unzufriedener Partner –, dann passt sich der Körper an die Dauererregung an, etwa durch anhaltend erhöhten Blutdruck, den wir mit der Zeit für normal halten. Bösartiger chronischer Stress lässt sich jedoch an bestimmten typischen Signalen ablesen: Wenn wir häufig erschöpft, morgens schon todmüde, unkonzentriert, ängstlich oder konfus sind, ist fast immer Stress die Ursache. Und länger anhaltende Stressphasen münden nicht selten in das Burn-out-Syndrom, das Gefühl, ausgebrannt zu sein.

LESEN 2

Richtig ist, dass wir einen Großteil des Stresses kaum vermeiden können. Zudem trennt oft nur ein schmaler Grat das, was uns schädlichen Distress verursachen kann, von dem unschädlichen Eustress, der die Quelle für tiefste Befriedigung, wenn nicht gar Glück ist. So klagen die meisten Menschen zwar über Stress bei der Arbeit – gleichzeitig sind sie, das hat die Untersuchung eines amerikanischen „Glücksforschers“ gezeigt, am Arbeitsplatz am glücklichsten. Partnerbeziehungen und Familienleben zeigen ebenfalls ein Janusgesicht – wir brauchen Bindungen und Geborgenheit, obwohl wir häufig dafür mit Stress pur bezahlen.

Der Kardiologe Kenneth Cooper, der 1968 den Begriff (und die entsprechende Fitnessphilosophie) Aerobics erfand, plädiert für eine besondere Taktik im Umgang mit Stress: Weil der potenziell krank machende Stress nicht zu eliminieren ist, sollten wir ihn erstens akzeptieren, ihn zweitens aber in „positiven“ Stress umwandeln lernen, der uns beflügelt und voranbringt, ohne gesundheitlichen Schaden anzurichten.

Der Feind ist also der „böse“ Stress – ihn zu erkennen, einzudämmen oder sogar in „guten“ Stress umzuwandeln ist die Voraussetzung für erfolgreiches Stressmanagement.

Heiko Ernst

4 Welche Textpassagen beschäftigen sich mit diesen Fragen?

Notieren Sie Zeilennummern.

Zeile	1-8
_____	Beispiele für Stress-Situationen im Alltag
_____	Auslöser von Stress
_____	Belastender Stress entsteht, wenn ...
_____	Drei Arten von negativem Stress
_____	Der Unterschied zwischen Distress und Eustress
_____	Mögliche Folgen von zu viel Stress
_____	Ziel im Umgang mit Stress

5 Fassen Sie mithilfe von Aufgabe 4 die Hauptaussagen des Textes mündlich zusammen.

AB 120 9

6 Konnektoren und Präpositionen

GR S. 142

- Markieren Sie im Text Sätze mit *aber, während, indem, durch, jedoch, obwohl, ohne ... zu, für, sondern, gleichzeitig*
- Ordnen Sie die Konnektoren und Präpositionen nach folgendem Schema und ergänzen Sie die Lücken, wenn möglich.

	Hauptsatzkonnektor	Nebensatzkonnektor	Präposition
adversativ	<i>aber</i>		
konzessiv	<i>trotzdem</i>	<i>obwohl</i>	<i>trotz</i>
final			
modal			

- Formulieren Sie die Sätze um.

Beispiel:

Wir brauchen Bindungen und Geborgenheit, obwohl wir häufig dafür mit Stress bezahlen.

Wir bezahlen häufig mit Stress für Bindungen und Geborgenheit, trotzdem brauchen wir sie.

Trotz des Stresses, mit dem wir ...

AB 121 10-15

SPRECHEN 2

1 Was ist Ihnen persönlich beim Deutschsprechen besonders wichtig?

Wählen Sie eine der folgenden Aussagen aus und begründen Sie Ihre Wahl.

Dass ich möglichst wenige Fehler mache.

Dass ich mich aktiv an einem Gespräch beteiligen kann, egal, ob ich dabei Fehler mache.

Dass ich möglichst flüssig spreche, das heißt ohne Stottern und lange Pausen.

Dass man an meiner Aussprache nicht sofort merkt, woher ich komme.

Dass ich mich präzise ausdrücke, d.h. die richtigen Wörter kenne.

2 Wie gut sprechen Sie Deutsch?

CD 2 | 27

a Testen Sie sich selbst. Sprechen Sie über das Bild rechts und nehmen Sie dabei Ihre Stimme auf.

■ Beschreiben Sie zuerst so genau wie möglich, was Sie auf dem Foto sehen.

■ Sagen Sie dann, welche Situation das Bild zeigt. Sprechen Sie mindestens zwei Minuten. Hören Sie sich die Aufnahme an.

b Was fällt Ihnen an Ihrer Aussprache auf? Welche Wörter oder Laute fallen Ihnen schwer?

c Beurteilen Sie sich selbst. Geben Sie sich für jedes der vier Kriterien eine Einschätzung. zufrieden: + nicht zufrieden: -

Ausdruck	korrektes Sprechen	flüssiges Sprechen	Aussprache

Woran wollen Sie in Zukunft besonders intensiv arbeiten?

d Hören Sie jetzt, wie ein Muttersprachler das Bild beschreibt. Vergleichen Sie. Was ist anders?



3 Denkpausen

Damit der Faden beim Sprechen nicht abreißt, benutzen Muttersprachler oft kurze Füllwörter. Manche von ihnen haben keine Bedeutung, zum Beispiel *äh, hm, ...* Die folgenden Redewendungen sind manchmal hilfreich:

Nun, ich sehe das so: ... Also, es ist (doch) so: ... Wissen Sie, was ich denke: ...
Die Sache ist die, ... Offen gesagt, ...

4 Spiel: Moment bitte!

Das folgende Spiel soll Ihnen helfen, flüssiges Sprechen zu üben.

Setzen Sie sich jeweils zu viert zusammen und verteilen Sie folgende vier Themen. Jeder soll anschließend eine Minute ohne Pause über „sein“ Thema sprechen.

(Deutsches) Frühstück

Sport ist Mord

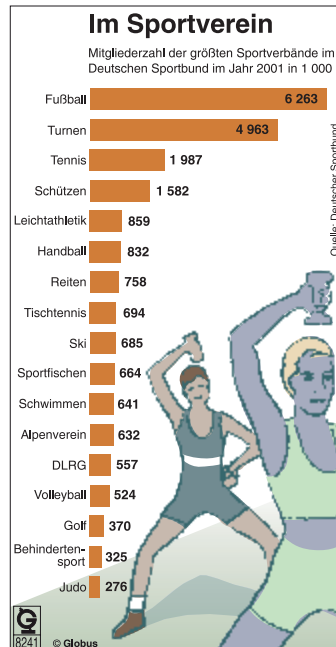
Haustiere sind gut für die Seele

(Die Deutschen und das) Spazierengehen

Die anderen in der Gruppe notieren, welche Techniken zur Wortfindung und zur Überbrückung von Denkpausen die Sprecher jeweils verwenden.

SCHREIBEN

1. Welchen Sport treiben Sie selbst und wie finden Sie Partner dafür?
2. Sehen Sie sich folgende Grafik an.
Welche Informationen finden Sie interessant?
3. Ausarbeitung eines schriftlichen Kurzreferats
Arbeiten Sie in folgenden Schritten.



Schritt 1:

Sammeln Sie Stichworte zu folgenden Fragen:

- Welchen Sport treiben Sie und wie finden Sie Partner dafür?
- Welche Bedeutung hat Sport in unserer Gesellschaft heutzutage?
- Welche interessanten Informationen entnehmen Sie der Statistik?
- Welche Funktion kann ein Sportverein über den sportlichen Aspekt hinaus haben?
- Wie organisieren sich die Menschen in Ihrem Heimatland beim Sport?

Schritt 2:

Gliedern Sie Ihren Text. Beantworten Sie dabei folgende Fragen:

- Mit welchem der Punkte aus Schritt 1 leite ich das Referat am besten/interessantesten ein?
- Welche Argumente passen logisch hintereinander?
- Wie bringe ich meine Meinung zum Ausdruck?
- Womit schließe ich mein Referat ab?

Schritt 3:

Wählen Sie nun passende Sätze aus.

- **Persönlicher Einstieg***
Letztes Jahr beschloss ich, Tennis spielen zu lernen. ...
- **Einführung ins Thema**
Allgemein kann man feststellen, dass ... Heutzutage ist es für viele Menschen wichtig, ...
- **Informationen zusammenfassen**
Die meisten/Die Hälfte aller ... sind laut Statistik ...
Der Grafik können wir entnehmen, dass mehr als die Hälfte ...
- **Folgerungen**
Das bedeutet, dass in Deutschland ...
Daraus kann man schließen: ...
- **Vergleich zum Heimatland**
Im Vergleich zu Deutschland sind die Menschen in meinem Heimatland ...
Anders als die Deutschen sind wir ... eher ...
Die ... sind in diesem Punkt ähnlich wie die Deutschen: ...
- **Persönliche Bewertung**
Meiner Ansicht/Meinung nach ...
Was mich betrifft/angeht, würde ich sagen, dass ...
- **Schluss**
Abschließend kann man also festhalten, dass ...
Meine persönlichen Erfahrungen zeigen: ...

4. Verfassen Sie nun Ihren Text. **AB 123** 16–19

*Anrede und Gruß sind bei einem schriftlichen Referat nicht unbedingt notwendig



Konnektoren versus Präpositionen

1 Finale Konnektoren und Präpositionen – Zweck ÜG S. 172

Konnektor/ Nebensatz	Um mit Stress erfolgreich fertig zu werden, sollte man verschiedene Regeln beachten. Die Krankenkassen empfehlen ihren Mitgliedern, gesünder zu leben, damit sie Bluthochdruck und Herzinfarkt vermeiden.
Präposition	Für einen erfolgreichen Umgang mit Stress sollte man verschiedene Regeln beachten. Zur Vermeidung von Bluthochdruck und Herzinfarkt empfehlen die Krankenkassen ihren Mitgliedern, gesünder zu leben.

2 Adversative Konnektoren – Gegensatz ÜG S. 178

Konnektor/ Nebensatz	Wir glauben, alles sei wieder in Ordnung, während die chemische Balance im Körper gestört bleibt.
Konnektor/ Hauptsatz	Wir glauben, alles sei wieder in Ordnung, aber (jedoch) die chemische Balance im Körper bleibt gestört. Wir glauben, alles sei wieder in Ordnung, die chemische Balance im Körper jedoch bleibt (jedoch)* gestört.

* alternativ entweder vor oder nach dem Verb

3 Konzessive Konnektoren und Präpositionen – Einräumung ÜG S. 176

Konnektor/ Nebensatz	Wir brauchen Bindungen und Geborgenheit, obwohl wir häufig dafür mit Stress bezahlen.
Konnektor/ Hauptsatz	Häufig bezahlen wir dafür mit Stress. Trotzdem (Dennoch) brauchen wir Bindungen und Geborgenheit.
Präposition	Trotz des häufig damit verbundenen Stresses brauchen wir Bindungen und Geborgenheit.

4 Modale Konnektoren und Präpositionen – Art und Weise ÜG S. 180

Konnektor/ Nebensatz	Dadurch, dass er anhaltend den Blutdruck erhöht, passt sich der Körper an die Dauererregung an. Übergewicht lässt sich erfolgreich bekämpfen, indem man sich regelmäßig bewegt und fettthaltige Nahrungsmittel reduziert. Positiver Stress bringt uns voran, ohne gesundheitlichen Schaden anzurichten .
Präposition	Durch anhaltend erhöhten Blutdruck passt sich der Körper an die Dauererregung an. Übergewicht lässt sich durch regelmäßige Bewegung und Reduzierung von fettthaltigen Nahrungsmitteln bekämpfen. Positiver Stress bringt uns ohne gesundheitliche Schädigung voran.