









# Sport trägt zu einem größeren Wohlbefinden bei.

## KB 3 1 Ergänzen Sie und vergleichen Sie.

WÖRTER

	Deutsch	Englisch	Meine Sprache oder andere Sprachen
a	 <i>Mahlzeiten</i>	meals	
b		food	
c		fresh air	
d		fitness	
e		a vegetarian	
f		break	

## KB 4 2 „Unsere 10 Goldenen Regeln“: Was sagen die Mitarbeiter dazu? Ordnen Sie zu. Nicht alle Wörter passen.

WÖRTER

Arbeitnehmer | Beziehungen | erledigen | fühle ... wohl | im Freien | Netzwerke | Schachtel | schaden | Suchtverhalten | Unternehmensleitung | unterstützt | verbringe | Weiterbildung

- a ● Ich \_\_\_\_\_ mich tatsächlich sehr \_\_\_\_\_ an meinem Arbeitsplatz. In unseren Projekten arbeiten wir auch mit Kollegen aus anderen Abteilungen. Dadurch bilden sich immer wieder neue soziale *Netzwerke*. Das ist meiner Ansicht nach auch der Grund für das gute Betriebsklima und die guten \_\_\_\_\_ unter den Kollegen.
- b ▲ Ich bin Ende 50 und schon lange im Betrieb. Deshalb finde ich es schön, dass es Angebote für ältere \_\_\_\_\_ gibt.
- c ■ Ich rauche. Und natürlich \_\_\_\_\_ Zigaretten der Gesundheit. Aber ich denke, dass mein \_\_\_\_\_ Privatsache ist. Ich werde das Angebot „Risiko Suchtmittel“ nicht nutzen.
- d ● Mich stört am meisten, dass ich so viel Zeit im Büro \_\_\_\_\_ . An erster Stelle stehen deshalb für mich die Fitnessangebote \_\_\_\_\_ .
- e ■ Ich denke, dass die Regeln eine gute Idee sind, aber noch wichtiger finde ich die berufliche \_\_\_\_\_. Aber auch hier werden wir von unserer \_\_\_\_\_ mit Angeboten \_\_\_\_\_ .

**3 Ergänzen Sie die Tabelle und markieren Sie die Endungen.**

 STRUKTUREN  
ENTDECKEN

		+	++	+++
Nominativ	Sg.	der gute Beruf ein guter Beruf	der bessere Beruf ein _____ Beruf	der beste Beruf
	Pl.	die guten Berufe gute Berufe	die _____ Berufe _____ Berufe	die _____ Berufe _____ Berufe
Akkusativ	Sg.	den guten Beruf einen guten Beruf	den _____ Beruf einen _____ Beruf	den _____ Beruf
	Pl.	die guten Berufe gute Berufe	die _____ Berufe _____ Berufe	die _____ Berufe _____ Berufe
Dativ	Sg.	dem guten Beruf einem guten Beruf	dem _____ Beruf einem _____ Beruf	dem _____ Beruf
	Pl.	den guten Berufen guten Berufen	den _____ Berufen _____ Berufen	den _____ Berufen _____ Berufen

**4 Was ist richtig? Kreuzen Sie an.**

STRUKTUREN

**lifestyle.de – WEITERE THEMEN**

- a Der  neuesten  neueste Fitness-Trend im Check. » mehr
- b Zur neuen Diät mit den  sicherste  sichersten Erfolgen. » mehr
- c Urlaubsreif? Bei Sofortbuchung noch  niedrigeren  niedrigere Preise. » mehr
- d Die 10  besten  beste Gesundheitstipps nach neuesten Erkenntnissen. » mehr
- e Ein  glücklicheres  glücklicheren Leben mit Meditation. Ein Erfahrungsbericht. » mehr
- f Wir suchen das  familienfreundlichste  familienfreundlichstes Unternehmen. » mehr


**5 Gesundheitstipps fürs Büro: Ergänzen Sie in der richtigen Form.**

STRUKTUREN

SO BLEIBEN SIE GESUND:

 TIPPS FÜR bessere (GUT, ++ (a) ARBEITSBEDINGUNGEN!

- Der \_\_\_\_\_ (gut, +++ (b) Tipp gegen Rückenschmerzen: Stehen Sie regelmäßig auf!
- Stellen Sie Ihren Bürostuhl richtig ein! Auch der \_\_\_\_\_ (gesund, +++ (c) Bürostuhl kann sonst nicht helfen.
- Bei Stress und Verspannungen tragen Entspannungsübungen zu \_\_\_\_\_ (groß, ++ (d) Wohlbefinden bei.
- Lüften Sie regelmäßig! Die \_\_\_\_\_ (frisch, ++ (e) Luft im Büro hilft bei Müdigkeit.
- Nehmen Sie sich Zeit fürs Essen und verteilen Sie \_\_\_\_\_ (kleine, ++ (f) Mahlzeiten über den Tag!

Sie werden bald merken: So fühlen Sie sich \_\_\_\_\_ (gut, ++ (g) in der Arbeit!

KB 7 **6** Lesen Sie die Pressemitteilung und beantworten Sie die Fragen.

LESEN

**Deutschlands gesündestes Unternehmen gesucht**

Zum siebten Mal wird im Herbst der Preis für das gesündeste Unternehmen verliehen: Hat Ihr Unternehmen ein betriebliches Gesundheitsmanagement? Dann können Sie sich bis zum 30.06. bewerben.

5 Stress am Arbeitsplatz verursacht immer höhere Kosten. Gleichzeitig steigt das Durchschnittsalter der Beschäftigten. Deshalb suchen die Krankenkassen jedes Jahr Betriebe, denen die Gesundheit und die Zufriedenheit ihrer Mitarbeiter am Herzen liegen. Denn mit einem guten Gesundheitsmanagement fühlen sich die Mitarbeiter wohler.

10 Ist Gesundheitsmanagement für Ihr Unternehmen mehr als ein Yogakurs? Tun Sie etwas für das Betriebsklima? Gibt es Sport- und Entspannungsprogramme sowie gesunde Mahlzeiten? Berücksichtigen Sie auch ältere Arbeitnehmer und Arbeitnehmer mit kleineren Kindern? Dann bewerben Sie sich jetzt.

- a Wofür kann man den Preis gewinnen? für ein gutes Gesundheitsmanagement
- b Wie oft gab es den Preis schon? \_\_\_\_\_
- c Wer verleiht den Preis? \_\_\_\_\_
- d Welche Beispiele für ein gutes Gesundheitsmanagement werden genannt? \_\_\_\_\_

KB 8 **7** Soll man das Rauchen in Restaurants verbieten?

KOMMUNIKATION

a Ordnen Sie die Folien den Aussagen auf Seite 73 zu.

① „Darf man hier rauchen?“  
Soll man das Rauchen in Restaurants verbieten?

Stellen Sie Ihr Thema vor. Erklären Sie den Inhalt und die Struktur Ihrer Präsentation.

② Soll man das Rauchen in Restaurants verbieten?  
Meine persönlichen Erfahrungen

Berichten Sie von Ihrer Situation oder einem Erlebnis im Zusammenhang mit dem Thema.

③ Soll man das Rauchen in Restaurants verbieten?  
Raucher und Nichtraucher in meinem Heimatland

Berichten Sie von der Situation in Ihrem Heimatland und geben Sie Beispiele.

④ Soll man das Rauchen in Restaurants verbieten?  
Vor- und Nachteile & meine Meinung

Nennen Sie Vor- und Nachteile und sagen Sie dazu Ihre Meinung. Geben Sie auch Beispiele.

⑤ Soll man das Rauchen in Restaurants verbieten?  
Abschluss & Dank

Beenden Sie Ihre Präsentation und bedanken Sie sich bei den Zuhörern.

## BASISTRAINING

- \_\_\_\_\_ (a)  
in den meisten Restaurants in Deutschland nicht mehr geraucht wird.  
\_\_\_\_\_ (b) in Deutschland in einem Restaurant war,  
musste ich zum Rauchen vor die Tür gehen. Das war sehr unangenehm, denn es war  
stürmisch und es hat geregnet.
- ① *In meiner Präsentation geht es um das Thema* (c) Rauchverbot in Restaurants. Zum Inhalt  
meiner Präsentation: \_\_\_\_\_ (d) von meinen  
persönlichen Erfahrungen berichten. \_\_\_\_\_ (e)  
in meinem Heimatland. Anschließend möchte ich auf die Vor- und Nachteile eingehen.  
\_\_\_\_\_ (f).
- \_\_\_\_\_ (g).  
Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit! Haben Sie noch Fragen?
- \_\_\_\_\_ (h).  
Wenn im Restaurant nicht geraucht werden darf, ist das natürlich viel gesünder. Die  
Nichtraucher müssen nicht im Rauch sitzen und die meisten Raucher rauchen weniger.  
Gleichzeitig ist es aber auch viel ungemütlicher. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (i) gehört die Zigarette nach einem guten Essen einfach dazu.  
Deshalb bin ich gegen ein Rauchverbot in Restaurants.
- \_\_\_\_\_ (j).  
Dort wird in den meisten Restaurants geraucht. Niemand würde zum Rauchen ins Freie  
gehen. Nichtraucherschutz \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (k).

## b Ordnen Sie die Redemittel in a zu.


Danach erzähle ich von der Situation | Das letzte Mal, als ich | Ich bin nun mit meinem  
Vortrag am Ende | Ich habe die Erfahrung gemacht, dass | In meinem Heimatland ist das  
ganz anders | *In meiner Präsentation geht es um das Thema* | Meiner Meinung nach |  
spielt in meinem Heimatland keine große Rolle | Und damit komme ich zu den Vor- und  
Nachteilen | Zum Schluss können Sie natürlich noch Fragen stellen | Zunächst möchte ich

KB 9 **8** Im Intranet der Fürstenrieder Confiserie: Ergänzen Sie.

Intranet – Fürstenrieder Confiserie

**Entspannungsübungen**

Legen Sie sich be *q v e m* (a) hin.  
Sch \_\_\_\_\_ (b) Sie die Augen.  
A \_\_\_\_\_ Sie einige Male t \_\_\_\_\_ ein und \_\_\_\_\_ (c).  
Sp \_\_\_\_\_ (d) Sie dann Ihren ganzen Körper an.  
Ha \_\_\_\_\_ (e) Sie die Spannung eine halbe Mi \_\_\_\_\_ (f) lang.  
Entspannen Sie dann den Kö \_\_\_\_\_ (g) wieder.  
Wieder \_\_\_\_\_ (h) Sie das Ganze noch zweimal.  
Abschließend at \_\_\_\_\_ (i) Sie mehrmals tief durch.



# TRAINING: SPRECHEN

## 1 Eine Präsentation strukturieren

### a Verbinden Sie.

- |                                   |                             |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| 1 Ich habe                        | keine große Rolle.          |
| 2 Ich bin nun                     | geht es um das Thema ...    |
| 3 Ich danke                       | Folgendes erlebt: ...       |
| 4 Und damit komme ich             | Ihnen fürs Zuhören.         |
| 5 In meiner Präsentation          | Ihnen erläutern, ...        |
| 6 Zuerst möchte ich               | zu den Vor- und Nachteilen. |
| 7 ... spielt in meinem Heimatland | mit meinem Vortrag am Ende. |

### b Welche Redemittel aus a passen zu welcher Folie aus 2?

Folie 1: 5 Folie 2: \_\_\_\_\_ Folie 3: \_\_\_\_\_ Folie 4: \_\_\_\_\_ Folie 5: \_\_\_\_\_

### c Was kann man in einer Präsentation noch sagen? Ergänzen Sie weitere Ausdrücke, die Sie kennen.

Folie 1: Zum Inhalt meiner Präsentation: ...  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**TIPP**  
Für die Präsentation in der Prüfung „Zertifikat B1“ bekommen Sie fünf Folien zu einem Thema. Die Anweisungen zu den Folien sind immer ähnlich. Merken Sie sich für jede Folie passende Sätze. Denn in Prüfungen wird nicht nur bewertet, was Sie zum Thema sagen, sondern auch, wie Sie es sagen.

## 2 Sie bekommen fünf Folien zu Ihrem Thema und Anweisungen dazu.

Machen Sie sich Notizen zu den Folien. Halten Sie dann eine Präsentation (circa 3–5 Minuten).

Stellen Sie Ihr Thema vor. Erklären Sie den Inhalt und die Struktur Ihrer Präsentation.

Folie 1

**„Ich bin überzeugter Vegetarier!“**

**Sollte man sich vegetarisch ernähren?**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Berichten Sie von Ihrer Situation oder einem Erlebnis im Zusammenhang mit dem Thema.

Folie 2

**Sollte man sich vegetarisch ernähren?**

**Meine persönlichen Erfahrungen**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## TRAINING: SPRECHEN

Berichten Sie von der Situation in Ihrem Heimatland und geben Sie Beispiele.

Folie 3

### Sollte man sich vegetarisch ernähren?

Vegetarisches Essen in meinem Land

---

---

---

---

---

Nennen Sie Vor- und Nachteile und sagen Sie dazu Ihre Meinung. Geben Sie auch Beispiele.

Folie 4

### Sollte man sich vegetarisch ernähren?

Vor- und Nachteile von vegetarischer Ernährung & meine Meinung

---

---

---

---

---

Beenden Sie Ihre Präsentation und bedanken Sie sich bei den Zuhörern.

Folie 5

### Sollte man sich vegetarisch ernähren?

Abschluss & Dank

---

---

---

---

---

## TRAINING: AUSSPRACHE *Zischlaute*

### ▶ 1 23 **1 Hören Sie und sprechen Sie nach.**


- In meiner Präsentation geht es um das Thema **Passiv**rauchen.
- Zunächst** möchte ich Ihnen die Definition nennen.
- Anschließend** möchte ich auf einige **Studien** eingehen.
- Dazu** zeige ich Ihnen **Beispiele** aus meiner **praktischen** Arbeit **als** Ärztin.
- Mein **letzter** Punkt ist der Nicht-raucherschutz.
- Zum Schluss** können Sie gern Fragen **stellen**.

### ▶ 1 24 **3 Zischlaute-Diktat: Hören Sie und ergänzen Sie.**

Für eine **Z**igarette braucht man circa 5–7 Minuten. Raucher machen al\_\_o mehr Pau\_\_en am Arbeit\_\_plat\_\_\_. Wie lö\_\_t man da\_\_ Problem? Al\_\_ Bei\_\_piel möchte ich Ihnen von der \_\_itua\_\_ion in meinem Betrieb er\_\_ählen: Nichtraucher \_\_ut\_\_ \_\_pielt dort eine gro\_\_e Rolle. Die Raucher mü\_\_en drau\_\_en rauchen. Die Nicht-raucher bekommen eine Apfel-Pau\_\_e. Während die Raucher rauchen, können die Nichtraucher einen Apfel e\_\_en. Intere\_\_ante\_\_ Kon\_\_ept, oder?

### **2 Ordnen Sie zu.**

t | tz | st | s | ß

- Am Wortanfang und zwischen Vokalen klingt **s** weich.  Hartes „s“ schreibt man auch ss oder \_\_\_\_.
- „sch“ spricht man auch dann, wenn am Wort- und Silbenanfang sp oder \_\_\_\_ steht.
- Man spricht „ts“, aber man schreibt z, \_\_\_\_ oder \_\_\_\_ (vor -ion).

## 1 So bleiben Sie fit. Ordnen Sie zu.

Nahrungsmittel | Entspannungsübungen | Situation | Abwehrkräfte | **Mahlzeit** | Krankenkassen | Luft

- Essen Sie regelmäßig. Wir empfehlen mittags eine warme **Mahlzeit** (a).
- Achten Sie auf gesunde \_\_\_\_\_ (b) wie zum Beispiel Obst oder Gemüse.
- Gehen Sie täglich an die frische \_\_\_\_\_ (c), das stärkt die \_\_\_\_\_ (d).
- Nutzen Sie die Fitnessangebote, die \_\_\_\_\_ (e) ihren Mitgliedern anbieten.
- Machen Sie \_\_\_\_\_ (f), wenn Sie im Büro Stress haben.
- Sagen Sie Ja zum Leben, auch wenn eine \_\_\_\_\_ (g) mal etwas schwieriger ist.

\_/ 6 PUNKTE

## 2 Ergänzen Sie die Adjektive in der richtigen Form.

Der zufriedene Mitarbeiter ist der **glücklichere** (glücklich ++) (a) Mitarbeiter. Das weiß auch der Chef der Firma „Freudensprung“. Deshalb bekommen die Mitarbeiter ein \_\_\_\_\_ (gut ++) (b) Gehalt als in anderen Firmen. Und in der Kantine gibt es das \_\_\_\_\_ (gesund +++) (c) Essen.

Die \_\_\_\_\_ (alt ++) (d) Kinder der Mitarbeiter können nach der Schule ihre Hausaufgaben in der Firma machen. Für die \_\_\_\_\_ (klein ++) (e) Kinder gibt es einen eigenen Kindergarten.

Die Mitarbeiter dürfen mittags eine \_\_\_\_\_ (lang ++) (f) Pause machen, können schwimmen gehen oder auch den Fitnessraum mit den \_\_\_\_\_ (modern +++) (g) Geräten benutzen.

\_/ 6 PUNKTE

## 3 Neues aus der Kantine: Ordnen Sie zu.

Danach zeige | Wir haben die Erfahrung | Abschließend können | Ich danke Ihnen |  
Zunächst werde | Und nun komme | Ich möchte

Guten Tag. Ich bin der Chefkoch der Firma „Freudensprung“. \_\_\_\_\_ (a)  
Ihnen heute unsere neuen Speisepläne vorstellen. \_\_\_\_\_ (b)  
ich Ihnen ein paar Informationen zu den Nahrungsmitteln geben, die wir verwenden.  
\_\_\_\_\_ (c) ich Ihnen, was sich alles ändern wird. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (d) Sie gern Fragen stellen.

...

\_\_\_\_\_ (e) ich zum wichtigsten Punkt. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (f) gemacht, dass es in der Firma viele Allergiker gibt.  
Deshalb werden wir in Zukunft besondere Mahlzeiten anbieten. Damit bin ich nun mit  
meinem Vortrag am Ende. \_\_\_\_\_ (g) fürs Zuhören.

\_/ 7 PUNKTE

Wörter	Strukturen	Kommunikation
 0–3 Punkte	 0–3 Punkte	 0–3 Punkte
 4 Punkte	 4 Punkte	 4–5 Punkte
 5–6 Punkte	 5–6 Punkte	 6–7 Punkte

# LERNWORTSCHATZ

## 1 Wie heißen die Wörter in Ihrer Sprache? Übersetzen Sie.

### Wellness

Freie das \_\_\_\_\_  
 im Freien \_\_\_\_\_  
 Krankenkasse \_\_\_\_\_  
 die, -n \_\_\_\_\_  
 Mahlzeit die, -en \_\_\_\_\_  
 Nahrungsmittel \_\_\_\_\_  
 das, - \_\_\_\_\_  
 Nichtraucher \_\_\_\_\_  
 der, - \_\_\_\_\_  
 Risiko das, \_\_\_\_\_  
 Risiken \_\_\_\_\_  
 Sucht die, =e \_\_\_\_\_  
 Suchtmittel das, - \_\_\_\_\_  
 Verhalten das \_\_\_\_\_  
 atmen, hat \_\_\_\_\_  
 geatmet \_\_\_\_\_  
 ein-/aus-atmen \_\_\_\_\_  
 nutzen, hat \_\_\_\_\_  
 genutzt \_\_\_\_\_  
 schaden, hat \_\_\_\_\_  
 geschadet \_\_\_\_\_  
 bequem \_\_\_\_\_  
 wohl \_\_\_\_\_  
 wohl-fühlen (sich), \_\_\_\_\_  
 hat sich \_\_\_\_\_  
 wohlgeföhlt \_\_\_\_\_

### Weitere wichtige Wörter

Arbeitnehmer \_\_\_\_\_  
 der, - \_\_\_\_\_  
 Beziehung \_\_\_\_\_  
 die, -en \_\_\_\_\_  
 Dank, der \_\_\_\_\_  
 besten Dank \_\_\_\_\_

Durchschnitt \_\_\_\_\_  
 der, -e \_\_\_\_\_  
 Durchschnitts-  
 alter das \_\_\_\_\_  
 Inhalt der, -e \_\_\_\_\_  
 Leitung die, -en \_\_\_\_\_  
 Unternehmens-  
 leitung die, -en \_\_\_\_\_  
 CH: auch: Geschäftsleitung die, -en \_\_\_\_\_  
 Netz das, -e \_\_\_\_\_  
 Netzwerk das, -e \_\_\_\_\_  
 Preis der, -e \_\_\_\_\_  
 Schachtel die, -n \_\_\_\_\_  
 Situation die, \_\_\_\_\_  
 -en \_\_\_\_\_  
 Stelle die, -n \_\_\_\_\_  
 erste/zweite/  
 dritte Stelle \_\_\_\_\_  
 Tatsache die, -n \_\_\_\_\_  
 Übung die, -en \_\_\_\_\_  
 Verbot das, -e \_\_\_\_\_  
 Verhältnis \_\_\_\_\_  
 das, -e \_\_\_\_\_  
 Weiterbildung \_\_\_\_\_  
 die, -en \_\_\_\_\_  
 Zusammenhang \_\_\_\_\_  
 der, =e \_\_\_\_\_  
 berichten, hat \_\_\_\_\_  
 berichtet \_\_\_\_\_  
 schließen, hat \_\_\_\_\_  
 geschlossen \_\_\_\_\_  
 verursachen, \_\_\_\_\_  
 hat verursacht \_\_\_\_\_  
 persönlich \_\_\_\_\_  
 tief \_\_\_\_\_

## 2 Welche Wörter möchten Sie noch lernen? Notieren Sie.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

