B2 · Thema · Arbeitsblatt · telc Deutsch B2

Gesundheit, Sport und Ernährung

Gesund essen, mehr Bewegung im Alltag, gute Vorsätze: Wortschatz, Lesen, Hören, Diskutieren und Schreiben zu einem typischen Alltagsthema der telc-B2-Prüfung.

Was Sie hier üben: Themen-Wortschatz · Leseverstehen im Stil von Teil 2 (Multiple Choice) · Hörverstehen im Stil von Teil 2 (Interview, richtig/falsch) · Mündlich Teil 2 (Diskussion über einen Zeitungstext) · Schriftlicher Ausdruck (halbformelle E-Mail mit Leitpunkten). Alle Texte sind eigene Übungstexte; Namen und Orte sind erfunden, Zahlen sind Beispielzahlen und keine echte Statistik.

Übung 1 · Themen-Wortschatz ●○○

Lesen Sie die Wörter und Beispiele. Markieren Sie fünf Wörter, die für Sie neu sind, und schreiben Sie mit jedem einen eigenen Satz.

Wort / Wendung	Plural / Präteritum – Perfekt	Beispiel
die Gesundheit	nur Sg.	*Genug Schlaf ist wichtig für die Gesundheit.*
die Ernährung	nur Sg.	*Eine ausgewogene Ernährung gibt Energie.*
die Mahlzeit	Pl. -en	*Ich esse drei Mahlzeiten am Tag.*
das Fertiggericht	Pl. -e	*Fertiggerichte enthalten oft viel Salz.*
der Inhaltsstoff	Pl. -e	*Auf der Packung stehen alle Inhaltsstoffe.*
die Bewegung	hier nur Sg.	*Im Büro fehlt mir die Bewegung.*
die Ausdauer	nur Sg.	*Schwimmen trainiert die Ausdauer.*
der Muskel	Pl. -n	*Nach dem Training tun mir die Muskeln weh.*
die Verletzung	Pl. -en	*Wegen einer Verletzung kann sie nicht laufen.*
der Stress	nur Sg.	*Sport hilft mir gegen Stress.*
das Übergewicht	nur Sg.	*Übergewicht kann die Gelenke belasten.*
die Vorsorgeuntersuchung	Pl. -en	*Morgen habe ich einen Termin zur Vorsorgeuntersuchung.*
die Krankenkasse	Pl. -n	*Ich habe bei meiner Krankenkasse angerufen.*
das Rezept	Pl. -e	*Für dieses Medikament braucht man ein Rezept.*
die Nebenwirkung	Pl. -en	*Das Medikament hat kaum Nebenwirkungen.*
sich ernähren	ernährte sich – hat sich ernährt	*Seit einem Jahr ernährt er sich vegetarisch.*
sich bewegen	bewegte sich – hat sich bewegt	*Im Homeoffice bewege ich mich zu wenig.*
abnehmen	nahm ab – hat abgenommen	*Sie hat fünf Kilo abgenommen.*
zunehmen	nahm zu – hat zugenommen	*Im Winter nehme ich oft etwas zu.*
trainieren	trainierte – hat trainiert	*Ich trainiere zweimal pro Woche im Verein.*
sich erholen	erholte sich – hat sich erholt	*Im Urlaub habe ich mich gut erholt.*
vorbeugen + Dat.	beugte vor – hat vorgebeugt	*Bewegung kann Rückenschmerzen vorbeugen.*
verschreiben	verschrieb – hat verschrieben	*Die Ärztin hat mir Tabletten verschrieben.*
sich (Dat.) etw. vornehmen	nahm sich vor – hat sich vorgenommen	*Ich habe mir vorgenommen, weniger Zucker zu essen.*
in Form bleiben	blieb – ist geblieben	*Mit dem Rad zur Arbeit bleibe ich in Form.*

created by D.Prudnikau

Übung 2 · Wortschatz anwenden ●○○

Ergänzen Sie die Sätze mit Wörtern aus dem Kasten. Achten Sie auf die richtige Form. Zwei Wörter bleiben übrig.

Vorsorgeuntersuchung · abgenommen · erholen · Fertiggerichte · verschrieben · Mahlzeiten · vorbeugen · Nebenwirkungen

1. Seit ich jeden Tag zu Fuß zur Arbeit gehe, habe ich drei Kilo _____.

2. Nach einer anstrengenden Woche brauche ich das Wochenende, um mich zu _____.

3. Der Arzt hat mir ein Medikament _____, das ich zweimal täglich nehmen soll.

4. Lesen Sie den Beipackzettel – dort stehen alle möglichen _____.

5. Mit regelmäßiger Bewegung kann man manchen Krankheiten _____.

6. Wer abends wenig Zeit hat, kauft oft _____, statt selbst zu kochen.

Übung 3 · Leseverstehen: Detailverstehen ●●○

Lesen Sie den Zeitungsartikel und lösen Sie die Aufgaben 1–5. Welche Lösung (a, b oder c) ist richtig? Kreuzen Sie an. (Stil: telc B2, Leseverstehen Teil 2)

Mehr Gemüse, weniger Frust?

Eine Betriebskantine stellt ihren Speiseplan um – und erlebt, wie schwierig gesunde Ernährung im Alltag sein kann

Wer mittags in die Kantine der Druckerei Hellwig in Bergheide kommt, findet seit dem Sommer eine neue Tafel neben der Essensausgabe. Darauf steht nicht nur, was es gibt, sondern auch, wie viel Zucker, Salz und Fett in den Gerichten steckt. Grüne, gelbe und rote Punkte zeigen auf einen Blick, wie ausgewogen ein Essen ist. Montags und donnerstags wird außerdem nur vegetarisch gekocht.

Die Idee kam vom Betriebsrat. Bei einer Umfrage unter den rund 300 Beschäftigten hatten sich viele ein gesünderes Angebot gewünscht. „Unsere Leute arbeiten im Schichtdienst, oft auch nachts“, erklärt Betriebsrätin Fatma Korkmaz. „Da ist eine gute Mahlzeit in der Pause besonders wichtig – für die Konzentration und für die Gesundheit.“

Küchenchef Bernd Lehmann war zunächst skeptisch. „Ich koche seit 25 Jahren für Menschen, die körperlich arbeiten. Die wollen satt werden“, sagt er. Gemeinsam mit einer Ernährungsberaterin hat er die Rezepte trotzdem überarbeitet: weniger Sahne, mehr Hülsenfrüchte, Vollkornnudeln statt heller Nudeln. Die Portionen sind gleich groß geblieben, die Preise auch.

Die ersten Wochen waren nicht einfach. An den vegetarischen Tagen gingen deutlich weniger Essen über den Tresen, einige Kollegen holten sich lieber eine Currywurst am Imbiss gegenüber. In der Kaffeeküche hing bald ein Zettel: „Wir sind doch keine Kaninchen!“ Lehmann nahm die Kritik ernst. Er fragte nach, welche Gerichte fehlten, und entwickelte vegetarische Varianten bekannter Klassiker – etwa eine Linsen-Bolognese, die inzwischen zu den beliebtesten Essen gehört.

Mittlerweile hat sich die Lage beruhigt. Nach Angaben der Kantine essen an den vegetarischen Tagen fast wieder so viele Menschen mit wie früher. Der Lagerarbeiter Jonas Weber, 44, gibt zu, dass er anfangs dagegen war. „Aber ehrlich gesagt bin ich nach dem Mittagessen nicht mehr so müde. Das merke ich vor allem in der Spätschicht.“

Die Ernährungswissenschaftlerin Prof. Adaeze Okafor sieht solche Projekte positiv, warnt aber vor zu hohen Erwartungen. „Die Kantine ist nur eine Mahlzeit am Tag“, sagt sie. Wichtig sei vor allem, die Menschen nicht zu bevormunden. „Wer sich gezwungen fühlt, isst abends dann umso ungesünder. Gute Angebote und klare Informationen wirken auf Dauer besser als Verbote.“

1. Was ist in der Kantine neu?

☐ a) Die Gerichte sind billiger geworden.
☐ b) Es gibt Informationen über die Inhaltsstoffe der Gerichte.
☐ c) Es wird jeden Tag vegetarisch gekocht.

Created by D.Prudnikau

2. Warum hat der Betriebsrat das Projekt angestoßen?
☐ a) Viele Beschäftigte wollten gesünder essen.
☐ b) Die Kantine hatte zu wenig Gäste.
☐ c) Die Nachtschichten sollten kürzer werden.

3. Wie hat Küchenchef Lehmann die Rezepte verändert?
☐ a) Er hat die Portionen kleiner gemacht.
☐ b) Er hat die Gerichte ganz allein neu entwickelt.
☐ c) Er verwendet mehr Hülsenfrüchte und Vollkorn.

4. Wie reagierte Lehmann auf die Kritik?
☐ a) Er hat die vegetarischen Tage wieder abgeschafft.
☐ b) Er hat bekannte Gerichte vegetarisch nachgekocht.
☐ c) Er hat den Zettel in der Kaffeeküche entfernt.

5. Was meint Prof. Okafor?
☐ a) Verbote sind der beste Weg zu gesünderer Ernährung.
☐ b) Das Essen in der Kantine hat keinen Einfluss auf die Gesundheit.
☐ c) Die Menschen sollten selbst entscheiden können, was sie essen.

Übung 4 · Hörverstehen: Radio-Interview ●●○

Sie hören ein Interview **einmal**. Lesen Sie vorher 60 Sekunden lang die Aussagen 1–6. Sind sie richtig oder falsch? (Stil: telc B2, Hörverstehen Teil 2)

Ohne Audio üben: Eine Partnerin, ein Partner oder die Lehrkraft liest den Text „Hörtext zum Vorlesen“ (nach Übung 6) in normalem Tempo vor. Wer übt, schaut **nicht** in den Text.

Sie hören im Radio die Sendung „Gesund durch den Tag“. Der Moderator spricht mit einer Sportwissenschaftlerin.

1	Viele Menschen geben ihre Sportpläne nach kurzer Zeit wieder auf.	☐ richtig ☐ falsch
2	Frau Benali rät Anfängern, möglichst oft ins Fitnessstudio zu gehen.	☐ richtig ☐ falsch
3	Auch kleine Bewegungen im Alltag sind laut Frau Benali sinnvoll.	☐ richtig ☐ falsch
4	Für den Anfang genügen bequeme Schuhe.	☐ richtig ☐ falsch
5	Feste Termine mit anderen Personen machen es leichter, dabeizubleiben.	☐ richtig ☐ falsch
6	Bei Rückenschmerzen sollte man sich laut Frau Benali grundsätzlich schonen.	☐ richtig ☐ falsch

Übung 5 · Mündlich Teil 2: Diskussion ●●●

Bereiten Sie sich vor (in der Prüfung: 20 Minuten für Teil 2 und 3). Geben Sie den Text zuerst kurz wieder (höchstens 1 Minute). Diskutieren Sie dann ca. 5 Minuten mit Ihrer Partnerin / Ihrem Partner: Sagen Sie Ihre Meinung, begründen Sie sie und reagieren Sie auf die Argumente.

Mehr Steuern auf Zucker?

Limonade, Eistee, Energydrinks: Süße Getränke sind billig und überall zu haben. Einige Ärztinnen und Ärzte fordern deshalb eine Sonderabgabe auf stark gezuckerte Getränke. Ihr Argument: Wenn solche Getränke teurer würden, kauften die Menschen weniger davon, und die Hersteller hätten einen Grund, weniger Zucker zu verwenden. Mit dem Geld könnte man außerdem Sportangebote für Kinder finanzieren. Kritiker halten nichts davon. Eine solche Steuer treffe vor allem Familien mit wenig Geld, und jeder Erwachsene solle selbst entscheiden dürfen, was er trinkt. Statt höherer Preise brauche es bessere Aufklärung – in Schulen, in Arztpraxen und auf den Verpackungen.

Ideen für die Diskussion

Pro	Contra
+ weniger Zucker im Alltag + Druck auf Hersteller + Geld für Sportangebote für Kinder	– trifft Familien mit wenig Geld – Erwachsene entscheiden selbst – besser: Aufklärung und klare Etiketten

Created by D.Prudnikau

Redemittel

Inhalt wiedergeben	In dem Text geht es um … · Der Text beschreibt zwei Positionen: … · Befürworter meinen, dass … Kritiker halten dagegen, dass …
Meinung äußern	Meiner Meinung nach … · Ich bin der Ansicht, dass … · Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass …
zustimmen	Da haben Sie / hast du völlig recht. · Das sehe ich genauso, denn … · Das ist ein wichtiger Punkt.
widersprechen	Da bin ich anderer Meinung. · Das stimmt zwar, aber … · Ich sehe das etwas anders: …
nachfragen	Wie meinen Sie / meinst du das genau? · Können Sie / Kannst du ein Beispiel nennen?
Vorschlag, Kompromiss	Wie wäre es, wenn …? · Man könnte doch … · Wir sind uns also einig, dass …

Fragen für die Diskussion: Was trinken Sie selbst im Alltag? · Wer ist verantwortlich: Staat, Hersteller oder jede/r Einzelne? · Wie ist das in Ihrem Herkunftsland? · Welcher Kompromiss wäre möglich?

Übung 6 · Schriftlicher Ausdruck: halbformelle E-Mail ●●●

Schreiben Sie eine E-Mail (mindestens 150 Wörter, 30 Minuten). Behandeln Sie **drei** der vier Leitpunkte – oder **zwei** Leitpunkte und einen eigenen Aspekt. Denken Sie an Betreff, Anrede, Einleitung, Schluss und Gruß. In der Prüfung wählen Sie zwischen zwei Aufgaben.

Der Sportverein TSV Bergheide bietet einen neuen Abendkurs „Fit nach der Arbeit – Rückentraining für Berufstätige“ an. Sie haben die Anzeige im Internet gesehen. Schreiben Sie eine E-Mail an den Verein.

- Inhalte und Niveau des Kurses
- Uhrzeiten und Ort
- Kosten und Probestunde
- gesundheitliche Voraussetzungen (Sie hatten eine Knieverletzung)

Tipp: Jeder Leitpunkt bekommt einen eigenen Absatz mit 2–3 Sätzen: Frage oder Anliegen + eigene Situation + Grund. Siezen Sie die Person durchgehend.

Hörtext zum Vorlesen (Partner/Lehrkraft)

Bitte erst nach Übung 4 lesen. Lesen Sie in normalem Tempo und nur einmal vor.

Moderator: Willkommen bei „Gesund durch den Tag“. Viele Menschen nehmen sich im Januar vor, mehr Sport zu machen – und im Februar ist der gute Vorsatz schon wieder vergessen. Darüber spreche ich mit der Sportwissenschaftlerin Nadia Benali. Frau Benali, warum halten so wenige durch?

Benali: Oft ist das Ziel einfach zu groß. Wer jahrelang keinen Sport gemacht hat und dann plötzlich fünfmal pro Woche ins Fitnessstudio will, ist schnell frustriert – oder verletzt sich sogar. Besser sind kleine Schritte, die man wirklich in den Alltag einbauen kann.

Moderator: Was heißt das konkret?

Benali: Zum Beispiel die Treppe statt den Aufzug nehmen, eine Haltestelle früher aussteigen oder beim Telefonieren herumgehen. Das klingt nach wenig, aber über den Tag summiert sich das. Wer dann noch zweimal pro Woche eine halbe Stunde zügig spazieren geht, tut schon viel für Herz und Kreislauf.

Moderator: Braucht man dafür eine teure Ausrüstung?

Benali: Nein, überhaupt nicht. Am Anfang reichen bequeme Schuhe. Viel wichtiger ist es, sich feste Zeiten zu nehmen – am besten mit einer anderen Person. Wer mit der Nachbarin verabredet ist, sagt nicht so leicht ab.

Moderator: Und wenn man Schmerzen hat, zum Beispiel im Rücken?

Benali: Dann sollte man vorher mit der Hausärztin oder dem Hausarzt sprechen. Grundsätzlich ist bei Rückenschmerzen aber die richtige Bewegung oft besser als Schonung.

Moderator: Vielen Dank, Frau Benali.

Created by D.Prudnikau

Lösungen

Zum Selbstkontrollieren – erst üben, dann nachschauen!

Übung 2 · Wortschatz (übrig: Vorsorgeuntersuchung, Mahlzeiten)

1 abgenommen · **2** erholen · **3** verschrieben · **4** Nebenwirkungen · **5** vorbeugen · **6** Fertiggerichte

Übung 3 · Leseverstehen

1 – b „wie viel Zucker, Salz und Fett in den Gerichten steckt". Falsch: a) „die Preise auch" (gleich geblieben). c) nur montags und donnerstags.

2 – a „hatten sich viele ein gesünderes Angebot gewünscht". Falsch: b) und c) stehen nicht im Text.

3 – c „mehr Hülsenfrüchte, Vollkornnudeln". Falsch: a) „Die Portionen sind gleich groß geblieben". b) „Gemeinsam mit einer Ernährungsberaterin".

4 – b „vegetarische Varianten bekannter Klassiker – etwa eine Linsen-Bolognese". Falsch: a) Die Tage gibt es weiter. c) steht nicht im Text.

5 – c „die Menschen nicht zu bevormunden … besser als Verbote". Falsch: a) Gegenteil. b) Sie sagt nur, die Kantine sei „nur eine Mahlzeit am Tag".

Übung 4 · Hörverstehen

1 – richtig „im Februar ist der gute Vorsatz schon wieder vergessen".

2 – falsch Fünfmal pro Woche ist zu viel: „Besser sind kleine Schritte".

3 – richtig „Das klingt nach wenig, aber über den Tag summiert sich das."

4 – richtig „Am Anfang reichen bequeme Schuhe."

5 – richtig „Wer mit der Nachbarin verabredet ist, sagt nicht so leicht ab."

6 – falsch „die richtige Bewegung oft besser als Schonung" – vorher mit der Hausärztin / dem Hausarzt sprechen.

Übung 6 · Mustertext (Leitpunkte: Niveau, Uhrzeiten, Gesundheit)

Betreff: Frage zum Kurs „Fit nach der Arbeit"

Sehr geehrte Damen und Herren,

im Internet habe ich gelesen, dass Sie einen neuen Kurs zum Rückentraining für Berufstätige anbieten. Da ich den ganzen Tag am Schreibtisch sitze und oft Rückenschmerzen habe, interessiere ich mich sehr dafür.

Zuerst möchte ich fragen, für welches Niveau der Kurs gedacht ist. Ich habe seit einigen Jahren keinen Sport mehr gemacht und bin deshalb nicht besonders fit. Ist der Kurs auch für Anfängerinnen geeignet?

Außerdem würde ich gern wissen, wann und wo der Kurs stattfindet. Ich arbeite bis 17.30 Uhr und könnte daher frühestens um 18.30 Uhr in der Halle sein.

Zum Schluss habe ich noch eine Frage zu meiner Gesundheit: Vor einem Jahr hatte ich eine Knieverletzung. Inzwischen geht es mir wieder gut, aber ich möchte das Knie nicht überlasten. Kann die Kursleitung darauf Rücksicht nehmen, oder sollte ich vorher mit meiner Ärztin sprechen?

Vielen Dank im Voraus, ich freue mich auf Ihre Antwort.

Mit freundlichen Grüßen
Olena Bondar

Ca. 155 Wörter ohne Betreff. Ihr Text darf anders aussehen – wichtig sind Leitpunkte, Absätze, passende Anrede und Schluss.

created by D.Prudnikau