

1 Wörter

1 Markieren Sie noch acht Wörter und ergänzen Sie.

W E S E L T S A M P I R A N G E N E H M U G F A U L I K R E L A T I V A S T Ü B E R H A U P T
U M N Ä M L I C H E G R E G E L M Ä ß I G Z A S P E Z I E L L M H O S T Ä N D I G I M S

Hi Amin. Hast du am Samstag schon was vor?

Ja, ich will Ski laufen.

Echt? Du und Ski laufen? Das finde ich ja seltsam (1).

Wieso?

Na, Sport hat dich doch früher nie interessiert. Noch dazu im Winter!

Das war früher. Heute muss ich einfach raus, an die frische Luft. Ich kann nicht _____ (2) nur _____ (3) auf dem Sofa sitzen und fernsehen. Durch die weiße Landschaft laufen, an nichts denken – das ist so _____ (4).

Aber ist das nicht anstrengend?

_____ (5) nicht. Ich mache das ja _____ (6) jeden Samstag. Übrigens laufe ich nicht allein. Wir sind _____ (7) eine _____ (8) große Gruppe. Das macht richtig Spaß. Komm doch einfach mit und probier es mal.

Ich weiß nicht. Ich habe schon seit Jahren nicht mehr auf Skis gestanden.

Wir können uns ja etwas früher treffen. Dann mach ich _____ (9) für dich ein Extratraining. 😊

Okay, überzeugt. Wann und wo treffen wir uns?



2 Was ist richtig? Umkreisen Sie.

- 1 Benötigen Beachten Sie noch ein Rezept für Ihre Tabletten?
- 2 Bitte erkennen messen Sie morgens als Erstes Ihren Blutdruck.
- 3 Dieses Gerät kann viele Daten zu Ihrer Gesundheit ankreuzen. analysieren.
- 4 Sie sollten sich nicht zu sehr anstrengen. verbrauchen. Ihr Puls ist zu hoch.
- 5 Diese Krankheit kann man leider noch nicht prüfen. heilen.
- 6 Sie sollten weniger Fleisch und Fett essen. Eine Diät kann Ihnen nicht schaden. schweigen.
- 7 Mit dieser Uhr können Sie checken, sammeln, wie viele Schritte Sie am Tag machen.

3 Was passt? Verbinden Sie.

- 1 die Raucher vor Gefahren
- 2 die Nummer bei der Zahlung
- 3 eine Krankheit
- 4 eine Behandlung
- 5 eine Impfung
- 6 auf ein Medikament
- 7 an einem Check-up
- 8 Sport

- a reagieren
- b warnen
- c teilnehmen
- d behandeln
- e angeben
- f bekommen
- g treiben
- h verschreiben



4 Ergänzen Sie / oder -n.

Der Arzt hat mir mehrere / (1) Untersuchungen verschrieben. Vor manchen n (2) durfte ich nichts essen. Es wurden auch mehrere — teure — (3) Untersuchungen gemacht. Manche — teure — (4) Untersuchungen musste ich selbst bezahlen.

Ich hatte letzten Monat viele — (5) Termine. Zu einigen — (6) musste ich viele Unterlagen mitbringen. Einige — wichtige — (7) Termine habe ich schon mal vergessen. Deshalb schreibe ich jetzt alle — wichtige — (8) Termine in den Kalender.

5 Sortieren Sie und schreiben Sie die Sätze mit obwohl.

1 (Akim • Schmerzen in der Schulter • haben) – (er • nicht zum Arzt • gehen)

Obwohl Akim Schmerzen in der Schulter hat, geht er nicht zum Arzt.

Akim geht nicht zum Arzt, obwohl er Schmerzen in der Schulter hat.

2 (Leo • sich viel bewegen • sollen) – (er • oft am Computer • sitzen)

Obwohl _____.

3 (Tanya • körperlich schwer arbeiten) – (nachts maximal 6 Stunden • sie • schlafen • können)

Obwohl _____.

4 (die Behandlungsmethode • neu • sein) – (Emilio • an ihren Erfolg • glauben)

Obwohl _____.

5 (Sandra • noch ein Thema für das Interview • auswählen) – (sehr in Eile • sie • sein)

obwohl _____.

6 (Pedro • immer noch schlank • sein) – (seit seiner Kindheit • er • wahnsinnig gern • Eis • essen)

_____ , obwohl _____.

6 Ergänzen Sie *derselbe*, *dasselbe*, *dieselbe* in der richtigen Form.**ZWILLINGE**

Wir sind in demselben (1) ● Krankenhaus geboren, haben
_____ (2) ● Eltern, sind in _____ (3) ● Schule gegangen,
 hatten _____ (4) ● Lieblingsfach, haben _____ (5) ● Beruf
 gelernt, wohnen in _____ (6) ● Stadt, haben _____ (7)
 ● Gewohnheiten, haben uns mit _____ (8) ● Freunden getroffen
 und uns sogar in _____ (9) ● Jungen verliebt. Am Ende haben wir in _____ (10)
 ● Jahr und an _____ (11) ● Ort geheiratet, aber wir haben doch nicht _____ (12)
 ● Ehemann. 😊



1 Kommunikation

7 Ergänzen Sie.

1

Mein Arzt hat mir verschiedene Behandlungen verschrieben. Besonders gut gefällt mir die Wärmetherapie. Sie ist super für meine Muskeln.

2

Viele Mitglieder gesetzlicher Krankenkassen nehmen an Bonusprogrammen teil. A _____ nutzen sie Fitness-Apps und sammeln so weitere Punkte.

3

Wenn man über Gesundheit spricht, denkt man oft an Vorsorgeuntersuchungen und sportliche Aktivitäten. M ___ d ___ aber a ___ n ___ v _____, dass eine gesunde Ernährung eine wichtige Rolle spielt.

4

Freunde von uns gehen im Winter in der Ostsee baden. D ___ w ___ i ___ a ___ k ___ F ___ machen. Mir ist sowieso immer kalt.

5

Immer mehr Menschen sehen sich im Internet Gesundheitsvideos an. O _____ sie interessant sein können, m ___ s m ___ b _____: Man kann nicht wissen, ob alle Informationen zuverlässig sind.

6

Ich habe nichts gegen eine gesunde Ernährung. Aber i ___ v _____ n ___, w ___ ich überhaupt kein Fleisch mehr essen soll.

02

8 Sortieren Sie das Gespräch. Hören Sie dann und vergleichen Sie.

- ▲ Vielen Dank, Frau Sharma. Das ist sehr nett von Ihnen, aber ich komme zurecht.
- ▲ Ja, die Operation ist ganz gut gelaufen. Jetzt gehe ich zur Physiotherapie. Der Therapeut ist klasse und die Behandlung hilft mir wirklich sehr.
- 3 ♦ Und haben Sie noch Schmerzen?
- ♦ Das ist schön. Wenn ich etwas für Sie tun kann, sagen Sie es ruhig.
- ▲ Ja, manchmal. Aber es geht schon viel besser.
- ♦ Guten Tag, Herr Gavriljuk. Schön, Sie zu sehen. Wie geht es Ihrem Fuß? Hatten Sie schon Ihre Operation?

9 Ergänzen Sie das Gespräch. Reagieren Sie dabei positiv (😊) bzw. negativ (😢) auf die Empfehlungen. Zwei Sätze passen nicht.

Das ist eine gute Idee. Danke. Ich habe jetzt echt genug. Ach nee, es wird auch so gehen.
Ja, das ist wohl richtig. Das ärgert mich. Ich weiß nicht.

- Sagar, du siehst nicht gut aus. Hast du noch Rückenschmerzen?
- Ja, immer noch.
- Wie lange tut dir dein Rücken jetzt schon weh?
- Ungefähr drei Wochen.
- Besser, du gehst mal zum Arzt. Das kann nicht schaden.
- 😢 Ach nee, es wird auch so gehen. /
- Vielleicht probierst du es dann mal mit Wärme und einigen Übungen für den Rücken? Das hilft bei solchen Problemen bestimmt gut.
- 😊 _____ / _____
- Aber wenn es nicht besser wird, solltest du trotzdem zum Arzt gehen.



10a Gesundheitskurse online. Wer macht was? Hören Sie und kreuzen Sie an. Hören

03

Martin Jamalia

- 1 nimmt an einem Gesundheitskurs der Krankenkasse teil.
- 2 macht Übungen allein zu Hause.
- 3 ist viel entspannter, wenn er / sie die Übungen beginnt.
- 4 hat schlechte Erfahrungen mit Rückengymnastik aus dem Internet gemacht.
- 5 findet, dass das Training in der Gruppe mehr Spaß macht.
- 6 erinnert daran, dass sie auch zusammen gefeiert haben.
- 7 muss seine / ihre Rückenkurse nicht selbst bezahlen.

b Hören Sie noch einmal und korrigieren Sie.

03

- 1 Der Nachteil ist, dass ich den Kurs machen kann, wenn ich Zeit habe. Vorteil _____
- 2 Für einen Onlinekurs spricht doch, dass mir niemand sagt, das machst du richtig oder das machst du falsch. _____
- 3 Ich denke, das ist eine große Erfahrung. _____
- 4 Bei mir ist das genauso. Ich fühle mich jetzt wieder richtig wohl. _____
- 5 Aber weißt du, was noch manchmal toll bei den Onlinekursen ist? _____
- 6 Frag doch mal bei deiner Krankenkasse nach, ob es auch so eine Mitgliedschaft gibt. _____

11a Ergänzen Sie und ordnen Sie zu. Sprechen

03

- 1 I c h f r a g e m i c h, wie sie das bezahlen will.
- 2 Du k m für mich n t i g.
- 3 Ihr f d s s v, dass er das machen will.
- 4 Du w d i a j n F machen.

| etwas negativ bewerten | etwas positiv bewerten | Unverständnis ausdrücken | eine Meinung äußern |
|------------------------|------------------------|--------------------------|---------------------|
| 2 | | | |

b Hören Sie und antworten Sie mit einem passenden Satz aus a.

04

- 1 etwas negativ bewerten
 - ◆ Fabian fährt wieder in die Berge, zum Klettern. Wäre das was für dich?
- 2 etwas positiv bewerten
 - ◆ Ich war schon lange nicht bei der Vorsorgeuntersuchung. Meinst du, ich sollte mal wieder hingehen?
- 3 Unverständnis ausdrücken
 - ◆ Luisa macht schon wieder einen Abenteuerurlaub in Amerika.
- 4 eine Meinung äußern
 - ◆ Abdul will jetzt regelmäßig Sport treiben. Wie denkst du darüber?

12 Hören Sie, wie sich eine Person in der Prüfung vorstellt.

Erzählen Sie dann über sich. DTZ Sprechen, Teil 1

05

Name Geburtsort Wohnort Arbeit / Beruf Familie Sprachen

1 Lesen und Schreiben

13 Was ist richtig? Lesen Sie den Text und kreuzen Sie an. [Lesen](#)

VERTRAUEN ODER NICHT?

Im Internet gibt es tausende Blogs, Foren, Kanäle zu den Themen: Ernährung, Erholung, Hobbys, Politik, Sprachen und nicht zuletzt Gesundheit. Aber wie zuverlässig sind diese Informationen wirklich? Wer sind eigentlich die Personen, die ihre Meinungen, Waren, Rezepte, Tipps oder Übungen präsentieren? Sind sie Fachleute auf ihrem Gebiet oder nicht? Was meint ihr dazu? Welche Erfahrungen habt ihr gemacht?

 **02KATYA** Ich habe ein paar sehr gute Kanäle zum Deutschlernen gefunden. Einige werden von Deutschen gemacht. Manchmal verstehe ich aber die Erklärungen nicht so gut. Deshalb nutze ich auch gern Videos in meiner Muttersprache. Besonders gefällt mir der Kanal einer jungen Frau. Vor ein paar Wochen hat sie erzählt, wie die Deutschen Weihnachten und Neujahr feiern. Das war richtig interessant. Davon habe ich meiner deutschen Freundin erzählt. Sie war überrascht und hat gesagt, dass sie diese Dinge gar nicht kennt. Nun weiß ich nicht mehr, ob ich alles glauben kann. Aber vielleicht ist Deutschland einfach zu groß und man feiert nicht überall gleich.

 **JOSHUA** Schon lange wollte ich meine eigenen Bilder malen. Für einen Malkurs hatte ich keine Zeit, also habe ich im Internet gesucht. Da gibt es ja so viele Videos, die einem verschiedene Methoden zeigen. Das ist einfach super! Man erkennt aber auch schnell, wer wirklich gut ist und seine Erfahrung teilen will. Diese Leute erklären gut, geben wertvolle Tipps und bieten auch Kurse an. Insgesamt finde ich das alles sehr spannend. Ein bisschen stolz bin ich, dass ich auch selbst schon Fortschritte beim Malen mache.

 **BAHIR-OK** Ich war viele Jahre lang zwei Nachrichtenkanäle in einem sozialen Netzwerk treu. Ich habe mir nur sie angesehen. In Gesprächen mit Freunden habe ich irgendwann bemerkt, dass sie die Informationen oft ganz anders bewerten. Wie kommt das? Ganz einfach: Sie nutzen andere Nachrichtenkanäle. Aber warum ist da so ein riesiger Unterschied? Wem kann man vertrauen? Ehrlich gesagt, bin ich unsicher geworden. Eigentlich muss man alle Nachrichten noch mal prüfen. Aber wer hat so viel Zeit?

 **NAOMI** Mir hat mal eine Arzthelferin einen bestimmten Kanal im Internet mit Übungen gegen Rückenprobleme empfohlen. Natürlich habe ich den genutzt. Später habe ich erfahren, dass die Autor:innen dieses Kanals nicht mal Physiotherapeut:innen sind. Ich konnte es gar nicht glauben. Und solchen Leuten vertraut man! Ich bin richtig enttäuscht!

- 1 Katya meint, dass man zum Deutschlernen nur Videos von Deutschen nutzen sollte, da man sonst etwas Falsches lernt.
- 2 Joshua ist begeistert, weil er im Internet von echten Fachleuten das Malen lernen kann.
- 3 Bahir und seine Freunde haben oft verschiedene Meinungen zu bestimmten Nachrichten.
- 4 Naomi findet es nicht schlimm, dass jemand Gesundheitskurse anbietet, obwohl sie / er keine medizinische Ausbildung hat.

14 Schreiben Sie einen Beitrag für das Forum. Berichten Sie über Ihre Erfahrungen mit Online-Videos zum Deutschlernen. [Schreiben](#)

Warum schauen Sie Lernvideos?
In welcher Sprache sehen Sie sie?
Wie regelmäßig schauen Sie sie?
Wie bewerten Sie sie: negativ oder positiv?

Was bringen sie Ihnen: bessere Leistungen,
Fortschritte beim Lernen, Spaß?
Würden Sie Freunden einen speziellen
Kanal zum Deutschlernen empfehlen?

QUELLENVERZEICHNIS

- Cover: © Getty Images/E+/svetikd
- S.4: Piktogramme © Getty Images/iStock/PaleStudio; Freunde © Getty Images/iStock/kali9
- S.6: Langlauf © Getty Images/E+/TomML
- S.7: Zwillinge © Getty Images/iStock/YakobchukOlena
- S.8: Rückenschmerzen © Getty Images/iStock/Liubomyr Vorona
- S.10: Avatar O2KATYA + Avatar BAHIR-OK © Getty Images/iStock/Sudowoodo; Avatar JOSHUA © Getty Images/iStock/Godruma; Avatar NAOMI © Getty Images/DigitalVision Vectors/-VICTOR-
- S.11: Kleinkind © Getty Images/E+/pinstock
- S.12: Schrank © Getty Images/iStock/pattonmania
- S.13: Fensterputzen © Getty Images/iStock/Popartic
- S.16: Frau © Shutterstock.com/Jacob Lund
- S.17: Gespräch © Getty Images/E+/SDI Productions
- S.18: Krankenpflegerin © Getty Images/iStock/Jasper Neupane
- S.19: Alma © Getty Images/E+/FG Trade; Konstantin © Getty Images/iStock/Mirel Kipioro; Fahrida © GettyImages/E+/Juanmonino
- S.21: Motor © Getty Images Plus/iStock/rasikabendre; Motorrad © Hannes – stock.adobe.com; Parkbank © Getty Images/iStock/ozgurkeser; Armaturenbrett © Getty Images Plus/iStock/algre; Pflanze © Getty Images/iStock/lovelyday12; Mountainbike © Getty Images Plus/iStock/deepblue4you; Autobahn © fotolia/Drevojan; Stempel © Getty Images/iStock/MicroStockHub; Lastwagen © Getty Images Plus/iStock/OceanProd; Frau © Getty Images/iStock/Victoria Gnatuk
- S.23: Mann © Getty Images/E+/elenaleonova
- S.24: Schülerin © Getty Images/E+/skyneshner
- S.25: Piko Windsurfen © Getty Images/DigitalVision Vectors/appleuzr
- S.26: Fahrradklingel © Getty Images Plus/iStock/Eshma; Monitor © Getty Images Plus/iStock/adventtr; Fernseher © Getty Images Plus/iStock/selenssergen; Fernbedienung © Getty Images Plus/iStock/Aleksandr_Petrunovskyi; Stecker © Getty Images/E+/deepblue4you; Tastatur © Getty Images Plus/iStock/Anthony Boulton; Roller © Getty Images Plus/iStock/ iakovenco; Handtasche © Getty Images/iStock/Rouzes
- S.27: Abkühlung © Getty Images/E+/Nastasic
- S.28: Fahrradfahrer © Getty Images/E+/alvarez
- S.30: Mann © Getty Images/iStock/Damir Khabirov
- S.31: Besprechung © Getty Images/iStock/Drazen Zivic
- S.32: Frauen © Getty Images/iStock/Halfpoint
- S.33: Krankenpflegerinnen © Getty Images/E+/milorad kravic
- S.34: am Tisch © Getty Images/E+/Hispanolistic
- S.35: am Laptop © Getty Images/iStock/Srdjanns74
- S.36: Mädchen © Getty Images/iStock/SeventyFour
- S.38: Piko Buch + Piko Smartphone © Getty Images/iStock/justinroque
- S.39: Schlittschuhlaufen © Getty Images/E+/Imgorthand
- S.41: Buchstabenkette © Getty Images/iStock/NiroDesign
- S.42: MIA05 © Getty Images/E+/JohnnyGreig; SershX © Getty Images/iStock/FabrikaCr; SIN_A © Getty Images/iStock/Tran Van Quyet; PIT © Getty Images/iStock/Vovchyn Taras; TAH_ya © Getty Images/E+/Portra; CHAW © Getty Images/iStock/monkeybusinessimages
- S.43: Architektin © Getty Images/iStock/EyeEm Mobile GmbH; Beamter © Getty Images/iStock/BartekSzewczyk
- S.44: Junge © Getty Images/iStock/Emilija Milenkovic
- S.45: Mädchen © Getty Images/iStock/romrodinka
- S.47: Grafik © Getty Images/iStock/Taufik Nur Ardianto
- S.48: Männer © Getty Images/E+/simonkr
- S.49: Junge © Getty Images/E+/Irina Belova
- S.51: Fahrradfahrer © Getty Images/iStock/Halfpoint
- S.53: fahrerloses Auto © Getty Images/E+/mikkelwilliam
- S.54: Junge auf Leiter © Getty Images/E+/freemixer
- S.55: Kaffeemaschine © Getty Images/iStock/PrathanChorruangsak; kaputte Scheibe © Getty Images/iStock/cacio murilo de vasconcelos
- S.57: alle Avatare © Getty Images/DigitalVision Vectors/PeterPencil
- S.58: Mülltonnen © Getty Images Plus/iStock/onurdongel; Zoo © Getty Images/E+/kali9; Kugelschreiber © Getty Images Plus/iStock/ottoshtekker; Stadtplan © Getty Images Plus/iStock/nantonov; Bibliothek © Getty Images Plus/iStock/Hakase_.; Sofa © Getty Images/iStock/Tohid Hashemkhani; Salatdressing © Getty Images/iStock/jmalov; Mauer © Getty Images/E+/ilbusca
- S.60: Krankenpflegerinnen © Getty Images/iStock/Jacob Wackerhausen
- S.61: lachende Frauen © Getty Images/E+/South_agency; nachdenkliche Frauen © Getty Images/E+/urbazon
- S.63: Zahnbürste © Getty Images/iStock/Siarhei Khaletski
- S.65: Junge © Getty Images/iStock/Yuri_Arcurs
- S.66: Reiterin © Getty Images/E+/Six_Characters; Island © Getty Images/E+/Tarzan9280; Smartphone im Wasser © Getty Images/iStock/MylImages_Micha
- S.67: Jeans © Getty Images/iStock/Павел Журавлев
- S.68: Verkehrsschild © reeel – stock.adobe.com; Schiff © Getty Images/iStock/PK-Photos

Illustrationen: Mascha Greune, München

Bildredaktion: Laura Seidl, Hueber Verlag, München

Inhalt der Audio-Dateien zum Buch:

© 2025 Hueber Verlag GmbH & Co. KG, München, Deutschland – Alle Urheber- und Leistungsschutzrechte vorbehalten.

Sprecherinnen und Sprecher: Kevin Iannotta, Fabian von Klitzing, Dascha von Waberer, Léa Wegmann

Produktion: Atrium Studio Medienproduktion GmbH, München