









Sport trägt zu einem größeren Wohlbefinden bei.

KB 3

I Ergänzen Sie und vergleichen Sie.



WÖRTER

	Deutsch	Englisch	Meine Sprache oder andere Sprachen
a	 <i>die 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 _____.

KB 5

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

KB 5

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



KB 5

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.

<p>1</p> <p>„Darf man hier rauchen?“</p> <p>Soll man das Rauchen in Restaurants verbieten?</p> <p>Stellen Sie Ihr Thema vor. Erklären Sie den Inhalt und die Struktur Ihrer Präsentation.</p>	<p>2</p> <p>Soll man das Rauchen in Restaurants verbieten?</p> <p>Meine persönlichen Erfahrungen</p> <p>Berichten Sie von Ihrer Situation oder einem Erlebnis im Zusammenhang mit dem Thema.</p>	<p>3</p> <p>Soll man das Rauchen in Restaurants verbieten?</p> <p>Raucher und Nichtraucher in meinem Heimatland</p> <p>Berichten Sie von der Situation in Ihrem Heimatland und geben Sie Beispiele.</p>
<p>4</p> <p>Soll man das Rauchen in Restaurants verbieten?</p> <p>Vor- und Nachteile & meine Meinung</p> <p>Nennen Sie Vor- und Nachteile und sagen Sie dazu Ihre Meinung. Geben Sie auch Beispiele.</p>	<p>5</p> <p>Soll man das Rauchen in Restaurants verbieten?</p> <p>Abschluss & Dank</p> <p>Beenden Sie Ihre Präsentation und bedanken Sie sich bei den Zuhörern.</p>	

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.

WÖRTER

Intranet – Fürstenrieder Confiserie

Entspannungsübungen

Legen Sie sich be *q u 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 Passivrauchen.
- 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 Nichtraucherschutz.
- Zum Schluss können Sie gern Fragen stellen.

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

Für eine Zigarette 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?

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 _____

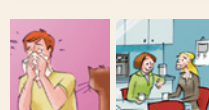
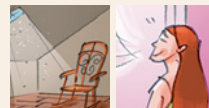
Weitere wichtige Wörter

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.

QUELLENVERZEICHNIS

Cover: © Getty Images/Andreas Pollok
Seite 13: © iStockphoto/skynesher
Seite 14: © PantherMedia/Kati Neudert
Seite 18: © Thinkstock/Design Pics
Seite 21: Familie 1960 © Glowimages/SuperStock; Familie heute © Thinkstock/iStockphoto
Seite 22: Mann © PantherMedia; Diagramme © Hueber Verlag
Seite 23: Stadt © PantherMedia; Diagramme © Hueber Verlag
Seite 31: Hintergrund © Thinkstock/Digital Vision
Seite 33: © Thinkstock/Monkey Business
Seite 36: © Ü2 © PantherMedia/Thomas Anderson
Seite 40: © Eastblockworld.com
Seite 41: Ü6 von oben: © Thinkstock/iStockphoto; © iStockphoto/absolut_100; © iStockphoto/Stalman
Seite 45: Roboter, Smartphone, Tablet-PC © Thinkstock/iStockphoto; PC © iStockphoto/nico_blue; Laptop © fotolia/
Fatman73; Handy © iStockphoto/milosluz; Festplatte, Tastatur © Thinkstock/Photodisc; Laufwerk © Thinkstock/
Hemera; Monitor © iStockphoto/Viktorus; Maus © Thinkstock/Brand X Pictures
Seite 57: Hintergrund © Thinkstock/iStock
Seite 58: Hund © Thinkstock/iStock
Seite 61: © Thinkstock/iStock
Seite 64: Murmeln © Thinkstock/iStockphoto
Seite 67: © fotolia/olly
Seite 71: © Thinkstock/iStock
Seite 73: © Thinkstock/iStockphoto
Seite 79: Fisch © Thinkstock/iStock; Frosch © Thinkstock/Hemera
Seite 83: Hintergrund © PantherMedia/Toni Anett Kuchinke
Seite 84: © iStockphoto/Vetta Collection/sturti
Seite 92: Einstieg © fotolia/Siberia; Tasche © fotolia/PhotoMan
Seite 98: © Werner Dieterich
Seite 105: © Thinkstock/iStock
Seite 109: Hintergrund © Thinkstock/Getty Images/Jupiterimages

Alle übrigen Fotos: Florian Bachmeier, Schliersee
Fotoproduktion: Iciar Caso, Weßling
Zeichnungen: Michael Mantel, Barum