

## 8

## Gute Besserung!

ERINNERN SIE SICH? » Personalpronomen im Nominativ (L1) » Nominativ, Akkusativ (L2) » Modalverben können, wollen, müssen (L3, L4)

## 1 Körper und Körperteile

## a Wie heißen die Körperteile?

Notieren Sie die Körperteile.

Ergänzen Sie den Plural.

der Arm	das Auge	der Bauch
<del>das Bein</del>	der Finger	<del>der Fuß</del>
der Hals	die Hand	das Knie
der Kopf	die Nase	das Ohr
der Rücken		

## b Recherchieren Sie andere Körperteile und ordnen Sie sie dem Körper in 1a zu.



Ordnen Sie Wörter Wortfeldern zu.  
Zeichnungen können dabei helfen.

## 2 Mir ist schlecht

## a Die Personen sind krank, es geht ihnen nicht gut. Wer sagt was? Ordnen Sie zu.



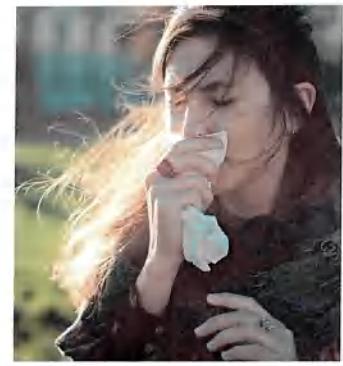
- a. Mir ist schlecht! Und mein Bauch tut weh. [4]  
 b. Ich habe Halsschmerzen. [1]  
 c. Aua, mein Kopf tut so weh. [2]  
 d. Ich habe eine Erkältung mit Husten, Schnupfen und Fieber. [5]  
 e. Meine Augen tun weh. Und ich habe Rückenschmerzen. [3]

## b Was tut weh? Wo haben Sie Schmerzen? Formulieren Sie um.

1. Mein Bauch tut weh. → Ich habe Bauchschmerzen.  
 2. **Mein Rücken tut weh.** → Ich habe Rückenschmerzen.  
 3. Meine Augen tun weh. → Ich habe Augenschmerzen.  
 4. **Meine Ohren tun weh.** → Ich habe Ohrenschmerzen.  
 5. Mein Kopf tut so weh. → Ich habe Kopfschmerzen.

## c Welche anderen Krankheiten kennen Sie? Notieren Sie.

telefonisch einen Termin vereinbaren · Ratschläge vom Arzt verstehen · sich schriftlich wegen Krankheit entschuldigen



## 1 Ich möchte einen Termin vereinbaren

KB 50

a Carolina ruft beim Arzt an. Warum? Was hat Carolina? Was braucht sie? Was möchte sie? Hören Sie das Gespräch und notieren Sie.

1. Carolina hat eine **Erkältung** (mit Husten, Schnupfen und Fieber)
2. Carolina braucht ein **Attest** (für die Universität)
3. Sie möchte einen **Termin** vereinbaren.

b Was sagt Carolina (C), was sagt die Arzthelferin (A)? Markieren Sie in zwei unterschiedlichen Farben: gelb (A), blau (C).

- [5] Sie können um 15:00 Uhr kommen, aber da müssen Sie **ein oder zwei Stunden warten**.  
 [10] Vielen Dank und auf Wiederhören!  
 [3] Moment ... Ich habe morgen um 14:00 Uhr einen Termin frei oder am Donnerstag um 11:00 Uhr.  
 [9] Gut, ich habe alles notiert. Dann bis morgen.  
 [1] Praxis Dr. Sarraf, guten Tag!  
 [8] Ja gern, ich bin Carolina Sousa. Sousa schreibt man: S - O - U - S - A.  
 [7] Alles klar. Entschuldigung, wie ist Ihr Name? Können Sie den bitte buchstabieren?  
 [6] Dann komme ich lieber morgen um 14:00 Uhr.  
 [11] Auf Wiederhören!  
 [4] Das ist aber spät. Kann ich auch heute Nachmittag kommen?  
 [2] Hallo, hier ist Carolina Sousa. Ich habe eine Erkältung mit Husten, Schnupfen und Fieber und ich brauche ein Attest für die Universität. Ich möchte einen Termin vereinbaren.

KB 50

c Sortieren Sie die Sätze und schreiben Sie das Gespräch. Hören Sie dann noch einmal zur Kontrolle.

d Spielen Sie zu zweit das Gespräch in 1b. Variieren Sie Namen, Datum, Uhrzeit und Krankheit. → ÜB A1

## 2 Beim Arzt

a Überlegen Sie: Was rät der Arzt? Was soll / darf Carolina machen? Was soll / darf sie nicht machen? Ordnen Sie zu.

im Bett bleiben · Medikamente nehmen · Sport treiben · spazieren gehen · rauchen · Tee trinken · eine Prüfung schreiben

im Bett bleiben, Medikamente nehmen, Tee trinken

Sport treiben, spazieren gehen, rauchen



eine Prüfung schreiben

KB 51

b Carolina ist beim Arzt. Hören Sie das Gespräch. Was bekommt Carolina? Kreuzen Sie an.

Wo? Ich bin **bei der Ärztin/beim Arzt**.  
 Wohin? Ich gehe **zur Ärztin/zum Arzt**.

1. a. [ ] ein Rezept gegen Halsschmerzen
- b. **☒** ein Rezept für Hustentropfen, Nasenspray und Halstabletten

2. a. **☒** ein Attest für eine Woche
- b. [ ] ein Attest für drei Tage

KB 51

c Was rät der Arzt, was soll Carolina machen? Hören Sie das Gespräch noch einmal und notieren Sie.

1. Carolina **darf** eine Woche lang nicht **rauchen**.
2. Sie **soll** zwei bis drei Tage im **Bett** bleiben.
3. Sie **soll** nicht zur **Prüfung** gehen.
4. Sie **soll** viel **Tee** trinken.
5. Sie **soll** die **Medikamente** nehmen.
6. Sie **darf** einen **Spaziergang** machen.

KB 51

d Was passt? Ordnen Sie zu. Hören Sie dann noch einmal zur Kontrolle.

1. Sie dürfen eine Woche nicht
2. Darf ich zur Prüfung gehen oder muss ich
3. Sie müssen gar nichts. Aber Sie
4. Darf ich ein bisschen
5. Ja, das dürfen Sie. Bewegung

- a. [ ] spazieren gehen?
- b. [ ] rauchen.
- c. [ ] sollen! Das ist mein Ratschlag.
- d. [ ] ist immer gut.
- e. [ ] im Bett bleiben?

→ ÜB A2-3

### 3 [GRAMMATIK KOMPAKT] Modalverben *sollen* und *dürfen*

a Markieren Sie die Formen von *sollen* und *dürfen* in 2c und 2d und ergänzen Sie die Tabellen.

	sollen		dürfen	
ich	soll	wir	sollen	ich
du	sollst	ihr	sollt	du
er/sie/es	soll	sie/Sie	sollen	er/sie/es

#### Position 2

Carolina	<b>darf</b>	eine Woche lang nicht	<b>Satzende</b>
Sie	<b>soll</b>	zwei bis drei Tage im Bett	<b>rauchen.</b>
Sie	<b>soll</b>	die Medikamente	<b>bleiben.</b>

#### Satzende

**rauchen.**  
**bleiben.**  
**nehmen**

b Schauen Sie die Tabellen in 3a und die Grammatikseiten in Lektion 3 und 4 an und ordnen Sie in der Regel zu.

G

1. Die 1. und 3. Person Singular  
2. Im Singular  
3. Das Modalverb steht auf Position 2
- a. [2] wechselt oft der Vokal.  
b. [3] und der Infinitiv steht am Satzende.  
c. [1] haben keine Endung.

c Welche Bedeutung haben (*nicht*) *sollen* und (*nicht*) *dürfen*? Ordnen Sie zu.

Ich darf nicht rauchen. • Ich soll (nicht) spazieren gehen. • Ich darf ~~rauchen~~.

1. Rauchen ist erlaubt. → **Ich darf rauchen.**  
2. Rauchen ist verboten. → **Ich darf nicht rauchen.**  
3. Jemand rät oder erwartet etwas (nicht), z. B. spazieren gehen. → **Ich soll (nicht) spazieren gehen.**

→ ÜB A4-5

### 4 [MEDIATION] Und? Was sagt der Arzt?

Carolina scheint einer Freundin und berichtet vom Arztbesuch. Was darf sie (nicht), was soll sie (nicht) machen? Lesen Sie noch einmal die Sätze in 2c und schreiben Sie. **Informelle Email**

Hallo Carmen,  
ich war heute beim Arzt. Der Arzt sagt, ich darf nicht ... und ich soll ~~nicht~~ viel Tee trinken.  
Ich darf ... Hoffentlich bin ich bald wieder gesund! Ich darf einen Spaziergang machen.  
Liebe Grüße  
Carolina

### 5 Bitte entschuldigen Sie!

a Carolina hat morgen eine Prüfung, aber sie ist krank. Sie schreibt an die Dozentin.

Ordnen Sie die E-Mail und schreiben Sie sie dann. **Formelle Email**

- [5] Der Arzt hat gesagt,  
[8] Mit freundlichen Grüßen Carolina Sousa  
[3] aber ich kann morgen nicht zur Prüfung kommen,  
[7] Das Attest finden Sie im Anhang.
- [4] denn ich bin krank.  
[2] bitte entschuldigen Sie,  
[6] ich soll im Bett bleiben.  
[1] Sehr geehrte Frau Dr. Novotny,

b Sie können eine Woche lang nicht zum Deutschkurs kommen, denn Sie sind krank.

Schreiben Sie eine E-Mail an Ihre Lehrerin / Ihren Lehrer. Denken Sie auch an die Anrede und die Grußformel.

→ ÜB A6

### 1 Arbeit im Homeoffice? Machen Sie Rückentraining!

- a Theo arbeitet viel im Homeoffice am Computer. Jetzt hat er Rückenschmerzen. Welche Tipps hat Prof. Dr. Studer von der ETH Zürich? Lesen Sie den Ratgeberartext. Markieren Sie.

← → C

#### RÜCKENPROBLEME? BEWEGUNG HILFT!

Im Büro, im Homeoffice, am Computer – die Menschen sitzen zu viel, oft mehr als elf Stunden pro Tag.

Das Resultat: Rückenschmerzen! Prof. Dr. Studer von der ETH Zürich gibt Tipps:

- **Reduzieren Sie Sitzzeiten:** Stehen Sie pro Stunde mindestens 5 Minuten auf!
- **Integrieren Sie Bewegung in den Alltag:** Gehen Sie zu Fuß! Benutzen Sie die Treppe, nicht den Aufzug!
- **Machen Sie Rückentraining:** am besten täglich 5 Minuten! Rückenübungen → Tipps von Prof. Dr. Studer



- b Was soll man bei Rückenproblemen machen? Formulieren Sie die Tipps aus 1a mit *sollen*. Sprechen Sie im Kurs.

Professor Doktor Studer sagt, man soll ...  
zu Fuß gehen.

Ja, und man soll ...  
die Treppe benutzen.

→ ÜB B1

### 2 [GRAMMATIK KOMPAKT] Formeller Imperativ

- a Was ist richtig? Lesen Sie noch einmal die markierten Sätze in 1a und kreuzen Sie in den Regeln an.

G

- |   |                             |                     |
|---|-----------------------------|---------------------|
| 1. Den Imperativ benutzt man für            | a. [ ] Gründe, Erklärungen. | b. [X] Ratschläge.  |
| 2. Beim Imperativ steht das Verb auf        | a. [X] Position 1.          | b. [ ] Position 2.  |
| 3. Bei trennbaren Verben steht die Vorsilbe | a. [ ] auf Position 2.      | b. [X] am Satzende. |

- b Gut arbeiten im Homeoffice: Welche anderen Tipps hat Prof. Dr. Studer? Formulieren Sie um: *sollen* ↔ Imperativ.

- |  |  |
|--|--|
| 1. Man soll am Tisch arbeiten und gerade sitzen. | Arbeiten Sie am Tisch und sitzen Sie gerade. |
| 2. Man soll den Arbeitsplatz aufräumen.          | Räumen Sie den Arbeitsplatz auf.             |
| 3. Man soll Arbeitszeiten und Pausen planen.     | Planen Sie Arbeitszeiten und Pausen.         |

→ ÜB B2-3

### 3 Danke für die Ratschläge ...

- KB 52 a Theo, Carolina und Marc wohnen in einer WG. Wer macht was? Hören Sie das Gespräch und verbinden Sie. Mehrere Lösungen sind möglich.

- |          |                                     |
|----------|-------------------------------------|
| Carolina | studiert noch.                      |
| Marc     | studiert nicht mehr, hat einen Job. |
| Theo     | macht täglich Sport.                |
|          | macht keinen Sport.                 |

- KB 52 b Welche Ratschläge hat die WG für die Arbeit im Homeoffice? Hören Sie das Gespräch noch einmal und ergänzen Sie die Wörter.

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| 1. Arbeit am Tisch ..... und sitz gerade! | 5. Spiel nicht so viel .....     |
| 2. Nimm doch einen .....!                 | 6. Sei mal ..... und fokussiert! |
| 3. Macht bitte mal das ..... auf!         | 7. Schlaf .....!                 |
| 4. Geh ..... spazieren!                   | 8. Habt immer ..... im Haus!     |

Imperativ: oft in Kombination mit *bitte/mal* (wirkt freundlicher) oder *doch* (betont).

## 4 [GRAMMATIK KOMPAKT] Informeller Imperativ

a Markieren Sie in 3b die Imperativformen und schreiben Sie sie in die Tabelle. Ergänzen Sie dann die Infinitive.

informell Singular (du)	informell Plural (ihr)	formell Singular + Plural (Sie)	Infinitiv
Arbeite!	Arbeitet!	Arbeiten Sie!	arbeiten
Nimm!	Nehmt!	Nehmen Sie!	nehmen
Mach auf!	Macht auf!	Machen Sie auf!	aufmachen
Schlaf!	Schlaft!	Schlafen Sie!	schlafen
Sei!	Seid!	Seien Sie!	sein
Hab!	Habt!	Haben Sie!	haben

Verben mit Vokalwechsel:  
*e* → *i*, z.B. nehmen → du nimmst → Nimm!  
 Alle anderen Verben mit Vokalwechsel:  
 Vokal wie im Infinitiv, z.B. schlafen → Schlaf!

b Schauen Sie die Imperativformen in 4a an und ergänzen Sie die Regeln.

G

1. Imperativ für *du*: *du* und Endung *-st* fallen weg, z.B. *du* mach*st* (auf) → ..... (auf)!
2. Imperativ für *du*: bei Verben auf *-ig* und mit *e* bei 2. Pers. Sg. (z.B. *du verbindest*, *du arbeitest*, *du rechnest*) steht auch im Imperativ ein *e*, z.B. *Entschuldige!*, *Verbinde!*, *Arbeite!*, *Rechne!*
3. Imperativ für *ihr*: wie Präsensform, *ihr* fällt weg, z.B. *ihr* macht (auf) → ..... (auf)!

Imperativ für *du*:  
 Man kann auch bei anderen Verben den Imperativ mit *e* am Wortende bilden, z.B. *Lern!* / *Lerne!*, *Mach!* / *Mache!*, *Trink!* / *Trinke!*

KB 53 (c) c [AUSSPRACHE] Hören Sie die Wörter. Wie hört man das *-e* und das *-en* am Wortende?

Kreuzen Sie an.

1. arbeiten – Arbeit*e*!    3. atmen – Atme!
2. verbinden – Verbinde!
4. öffnen – Öffne!
5. entschuldigen – Entschuldige!
6. antworten – Antwort*e*!
7. finden → Finde!
8. bitten → Bitte!

A

Das *-e* und *-en* am Wortende hört man    a. [ ] stark.    b. [ ] schwach.

KB 53 (d) d Hören Sie die Wörter in 4c noch einmal und sprechen Sie sie nach.

e Probleme, Probleme ... Was raten Sie? Arbeiten Sie zu zweit. Notieren Sie Tipps im Imperativ (Partner/in A für Problem A, Partner/in B für Problem B). Vergleichen Sie dann und ergänzen Sie. Sammeln Sie dann alle Tipps im Kurs.

Problem A: Ich möchte 5 kg zunehmen.

Problem B: Ich rauche und möchte aufhören.

ISS mehr Fleisch.

Geh zum Arzt.

→ ÜB B4-5

## 5 Hast du einen Tipp?

a Eine Freundin/Ein Freund braucht Hilfe. Welches Problem hat sie/er? Lesen Sie.

Du, hör mal, ich habe in einer Woche  
 Prüfung und bin supernervös! Ich kann  
 nicht mehr schlafen! Was soll ich tun,  
 hast du einen Tipp? Danke! Norik



b Was antworten Sie? Schreiben Sie einen Tipp. Nehmen Sie ihn dann als Sprachnachricht mit dem Handy auf. Spielen Sie die Nachricht einer Partnerin/einem Partner vor. Versteht sie/er alles?

Tee trinken • warm duschen • einen Lernplan schreiben • vor dem Schlafen nicht lernen •  
 Sport treiben • viel spazieren gehen • in den Lernpausen Musik hören • ...

## 1 Stärke deine Gesundheit!

a Wie kann man seine Gesundheit stärken? Sammeln Sie im Kurs.



Sport ist gut für die Gesundheit!

Ich habe gelesen, man soll viel Obst und Gemüse essen.

Treppen laufen/steigen ist gut für die Gesundheit. Mit dem Hund spazieren gehen ist gesund.

b Lesen Sie die Webseite und markieren Sie die Gesundheitstipps. Vergleichen Sie sie mit Ihren Ideen aus 1a.

← → C Hochschule/Studierende/Sport\_Gesundheit/AG\_Gesundheit

### ARBEITSGRUPPE: GESUNDHEIT FÜR STUDIERENDE

Du hast oft Kopfschmerzen? Rücken und Nacken tun weh? Das Studium stresst dich?  
Unser Ratschlag: Stärke deine Gesundheit – physisch und psychisch!

**GESUNDHEIT IM STUDIUM UND IM ALLTAG! ABER WIE?**

**1. Die Gesundheit stärken – physisch**

- Finde deinen Sport und treib ihn regelmäßig! → zum [Sportprogramm der Uni](#)
- Du hast nur wenig Zeit? Mach unsere kostenlosen [Online-Kurse](#) (Yoga, Pilates, ...)!  
Du möchtest sie zuerst ansehen? Hier findest du [Beispiel-Kurse](#).  
TIPP: Installier die [Unisport-App](#) und benutz sie für Programm, Anmeldungen und Infos.
- Bewegung im Alltag: Geh zu Fuß, nimm die Treppe und natürlich – Rückentraining!  
Probier es mal!  
TIPP: [Rückenprobleme? Tipps von Prof. Dr. Studer](#)

**2. Die Gesundheit stärken – psychisch**

3. Fragen? Wir helfen! Ruf uns an!

physisch = körperlich,  
psychisch = geistig

Leseziel kennen: Sie wollen einen Text lesen? Fragen Sie vor dem Lesen: Was interessiert mich? Welche Informationen sind für mich wichtig?

c Lesen Sie die Webseite noch einmal. Zu welchen Fragen gibt es noch Informationen? Kreuzen Sie an.

- a.  Gibt es ein Online-Sportprogramm? c.  Wie installiert man die Unisport-App?  
b.  Welche Vorteile hat die Unisport-App? d.  Wo findet man Tipps bei Rückenproblemen? → ÜB C1

## 2 [GRAMMATIK KOMPAKT] Personalpronomen im Akkusativ

a Lesen Sie die Sätze. Die Personalpronomen kann man nicht mehr lesen. Suchen Sie sie in 1b und ergänzen Sie die Tabelle.

Du hast oft Kopfschmerzen?  
Das Studium stresst **dich**?  
Finde deinen Sport!  
Mach unsere kostenlosen **Online-Kurse**!  
Du möchtest **sie** zuerst ansehen?  
Installier die **Unisport-App** und benutz **sie** für Programm, Anmeldungen und Infos.  
Rückentraining! Probier **es** mal!  
Fragen? Wir helfen! Ruf **uns** an!

		Singular		Plural	
		Nominativ	Akkusativ	Nominativ	Akkusativ
		ich	mich	wir	uns
		du	<b>dich</b>	ihr	euch
		er	ihn	sie	<b>sie</b>
		sie	<b>sie</b>	Sie	<b>Sie</b>
		es	es		

**b** Ergänzen Sie die Personalpronomen im Nominativ und Akkusativ.

1. • Der Online-Yoga-Kurs ist toll!  
Hast du schon den Pilates-Kurs probiert?  
○ Ja, er..... ist super!  
○ Nein, ich habe ihn..... noch nicht probiert.
2. • Die Unisport-App funktioniert gut.  
Hast du die App schon installiert?  
○ Ja, sie..... ist ganz neu.  
○ Nein, ich habe sie..... noch nicht installiert.
3. • Das Rückentraining macht Spaß!  
Machst du das Training regelmäßig?  
○ Ja, aber es..... ist auch sehr anstrengend.  
○ Nein, ich mache es..... leider nicht  
regelmäßig.

→ ÜB C2

**3** Gesundheit und Stress

**a** Haben Sie manchmal Stress? Warum sind Sie gestresst? Berichten Sie im Kurs. Die Punkte unten helfen.

Ja, ich habe manchmal / oft / immer Stress. Nein, ich habe (fast) nie Stress, denn ich mache einen Zeitplan.  
Die Arbeit stressst / stressen mich. Das Studium ... ist / sind stressig. Ich bin gestresst, denn ich muss viel arbeiten.

- Lern- / Zeitplan machen
- regelmäßig lernen
- Lern- / Arbeitspausen machen
- täglich spazieren gehen / Sport treiben
- ...
- die Arbeit
- das Homeoffice
- das Studium
- die Klausuren
- ...
- viel arbeiten / lernen müssen
- eine Hausarbeit schreiben
- in einer Woche eine Prüfung haben
- viele Klausuren schreiben müssen
- ...

Meine Arbeit ist sehr stressig.

Ich bin sehr gestresst, denn ich habe  
in einer Woche drei Prüfungen.

Ich habe fast nie Stress,  
denn ich lerne regelmäßig.

**b** Was machen Sie bei Stress? Fragen Sie eine Partnerin / einen Partner. Machen Sie Notizen.

Was machst du bei Stress?

Bei Stress treffe ich Freunde.  
Ich schlafe viel und ... Und du?

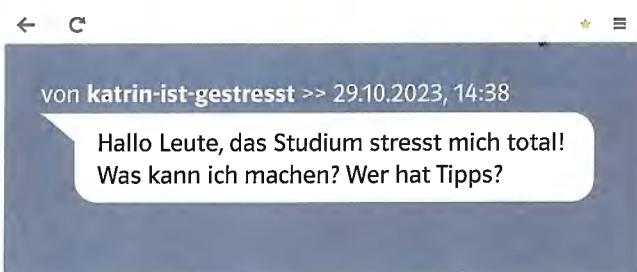
Bei Stress gehe ich täglich spazieren / treibe ich Sport.

**c** [MEDIATION] Was macht Ihre Partnerin / Ihr Partner bei Stress? Berichten Sie im Kurs. Sammeln Sie dann: Welche Tipps geben viele? Welche Tipps gibt nur eine / einer?

Ramona trifft bei Stress Freunde. Sie treibt Sport und trinkt Tee.

**4** Das Stressforum

**a** Sie lesen eine Nachricht im Uni-Stressforum. Geben Sie Tipps im **Imperativ**. Schreiben Sie die Tipps auf Zettel.



Geh täglich spazieren.

Mach eine Lernpause.

Triff Freunde. Mach einen Zeitplan/Lernplan.  
Treib regelmäßig Sport.

**b** Hängen Sie alle Zettel im Kursraum auf. Gehen Sie im Kursraum herum und kommentieren Sie die Tipps (z. B. mit Smileys 😊 😊). Welche Tipps sind besonders gut?

→ ÜB C3

## Einen Termin vereinbaren – bei der Ärztin / beim Arzt

### Arzthelferin / Arzthelfer

Praxis Dr. ..., guten Tag!  
Ich habe am / um ... einen Termin frei.  
Sie können kommen, aber Sie müssen warten.  
Ich habe alles notiert. Dann bis ...

### Ärztin / Arzt

Was kann ich für Sie tun?  
Bleiben Sie im Bett und nehmen Sie die Medikamente!  
Ich schreibe ein Rezept für Tropfen / Tabletten / ...  
Ich schreibe ein Attest für eine Woche / die Uni / ...  
Sie sollen (nicht) / dürfen (nicht) ...  
Gute Besserung!

### Patientin / Patient

Ich möchte einen Termin vereinbaren.  
Kann ich auch am / um ... kommen?  
Dann komme ich lieber am / um ...  
Vielen Dank und auf Wiederhören!

### Patientin / Patient

Ich habe Hals- / Bauch- / Ohren- / Rückenschmerzen.  
Mein Bauch / Hals tut weh! / Meine Ohren tun weh.  
Mir ist schlecht.  
Ich habe Husten / Schnupfen / eine Erkältung.  
Ich brauche ein Attest.  
Darf / Soll ich ...?

## Modalverben *sollen* und *dürfen*

	<b>sollen</b>		<b>dürfen</b>
ich	<b>soll</b>	ich	<b>darf</b>
du	<b>sollst</b>	du	<b>darfst</b>
er / sie / es	<b>soll</b>	er / sie / es	<b>darf</b>
wir	<b>sollen</b>	wir	<b>dürfen</b>
ihr	<b>sollt</b>	ihr	<b>dürft</b>
sie / Sie	<b>sollen</b>	sie / Sie	<b>dürfen</b>

Sie **dürfen nicht** rauchen. → Rauchen ist verboten.

Sie **dürfen** spazieren gehen. → Spazierengehen ist erlaubt.

Sie **sollen** im Bett bleiben. → Ratschlag / Tipp

## Formeller und informeller Imperativ

### formell Singular und Plural (Sie)

Sie gehen → Gehen Sie!  
Sie machen auf → Machen Sie auf!  
Sie verbinden → Verbinden Sie!  
Sie arbeiten → Arbeiten Sie!  
Sie öffnen → Öffnen Sie!  
Sie entschuldigen → Entschuldigen Sie!  
Sie nehmen → Nehmen Sie!  
Sie schlafen → Schlafen Sie!  
Sie laufen → Laufen Sie!

### informell Singular (du)

du gehst → Geh!  
du machst auf → Mach auf!  
du verbindest → Verbinde!  
du arbeitest → Arbeit!  
du öffnest → Öffne!  
du entschuldigst → Entschuldige!  
du nimmst → Nimm!  
du schlafst → Schlafl!  
du läufst → Lauf!

### informell Plural (ihr)

ihr geht → Geht!  
ihr macht auf → Macht auf!  
ihr verbindet → Verbindet!  
ihr arbeitet → Arbeitet!  
ihr öffnet → Öffnet!  
ihr entschuldigt → Entschuldigt!  
ihr nehmst → Nehmt!  
ihr schlaft → Schlaft!  
ihr lauft → Lauft!

### Position 1

Integrieren Sie Bewegung in den Alltag!  
Spiel nicht so viel am Handy!  
Macht bitte mal das Fenster

### Satzende

auf!  
Man verwendet den Imperativ oft in Kombination mit **bitte / mal** (wirkt freundlicher) oder **doch** (betont):  
Kauf **bitte** Kaffee ein.  
Nimm **doch** einen Stuhl!  
Trink **doch mal** mehr Wasser!

## Personalpronomen im Akkusativ

<b>Singular</b>		<b>Plural</b>	
<b>Nominativ</b>	<b>Akkusativ</b>	<b>Nominativ</b>	<b>Akkusativ</b>
ich	mich	wir	uns
du	dich	ihr	euch
er	ihn	sie	sie
sie	sie	Sie	Sie
es	es		

## 1 Anruf in der Praxis

→ KB A1

Welches Verb passt? Kreuzen Sie an.

- |                 |                      |                    |
|-----------------|----------------------|--------------------|
| 1. um 9:00      | a. [ ] besuchen      | b. [x] kommen      |
| 2. ein Attest   | a. [ ] brauchen      | b. [ ] vereinbaren |
| 3. einen Termin | a. [ ] lesen         | b. [ ] vereinbaren |
| 4. den Namen    | a. [ ] buchstabieren | b. [ ] sprechen    |
| 5. einen Termin | a. [ ] frei haben    | b. [ ] frei sein   |
| 6. eine Stunde  | a. [ ] gehen         | b. [ ] warten      |

## 2 Körperteile

→ KB A2

a Wie heißen die Körperteile? Schreiben Sie mit dem Artikel.

- |          |         |         |       |           |       |
|----------|---------|---------|-------|-----------|-------|
| 1. uFß   | der Fuß | 3. sHla | ..... | 5. ckRnÜe | ..... |
| 2. chaBu | .....   | 4. niKe | ..... | 6. greFni | ..... |

b Welche Körperteile passen zusammen? Notieren Sie.

das Auge • der Finger • der Fuß • die Hand • das Knie • die Nase • das Ohr

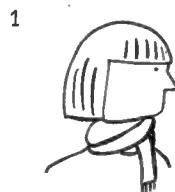
1. der Kopf, das Auge,.....  
 2. der Arm,.....  
 3. das Bein,.....

## 3 Krankheiten, Schmerzen und Medikamente

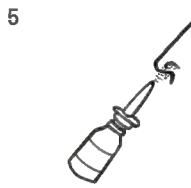
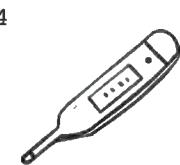
→ KB A2

a Was passt? Notieren Sie.

Fieber • Halsschmerzen • Husten • Kopfschmerzen • Schnupfen • Spray • Tabletten • Tropfen



Halsschmerzen.....



b Was passt zusammen? Ordnen Sie zu.

- |                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| 1. Ich habe      | a. [ ] tut weh.         |
| 2. Meine Ohren   | b. [ ] Erkältung.       |
| 3. Mir ist       | c. [1] Rückenschmerzen. |
| 4. Mein Bauch    | d. [ ] krank.           |
| 5. Ich habe eine | e. [ ] schlecht.        |
| 6. Ich habe      | f. [ ] tun weh.         |
| 7. Ich bin       | g. [ ] Fieber.          |

4 [GRAMMATIK KOMPAKT] Modalverben *sollen* und *dürfen*

→ KB A3

## a Was darf man machen? Was darf man nicht machen? Kreuzen Sie an.

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 1. beim Arzt rauchen                               | a. [ ] darf man                                 | b. <input checked="" type="checkbox"/> darf man nicht |
| 2. um 23:00 in seiner Wohnung laut Musik hören     | a. [ ] darf man                                 | b. <input checked="" type="checkbox"/> darf man nicht |
| 3. im Park spazieren gehen                         | a. <input checked="" type="checkbox"/> darf man | b. [ ] darf man nicht                                 |
| 4. in der Vorlesung telefonieren                   | a. [ ] darf man                                 | b. <input checked="" type="checkbox"/> darf man nicht |
| 5. am Nachmittag in seiner Wohnung Gitarre spielen | a. <input checked="" type="checkbox"/> darf man | b. [ ] darf man nicht                                 |

b Ergänzen Sie die passenden Formen von *sollen*.

- |  |   |
|--|---|
| 1. Mascha <i>soll</i> ..... eine Jacke anziehen.   | 4. Ich <i>soll</i> ..... täglich spazieren gehen.       |
| 2. Wir <i>sollen</i> ..... nicht so viel arbeiten. | 5. Meine Eltern <i>sollen</i> ..... mehr Sport treiben. |
| 3. Du <i>sollst</i> ..... keinen Kaffee trinken.   | 6. Ihr <i>sollt</i> ..... jetzt eine Pause machen.      |

c Ergänzen Sie die passenden Formen von *dürfen*.

- |   |   |
|---|---|
| 1. Wir <i>dürfen</i> ..... nachts nicht Musik machen. | 4. Hier <i>dürft</i> ..... ihr nicht Rad fahren.              |
| 2. Im Kino <i>dürfen</i> ..... Sie nicht rauchen!     | 5. Das ist verboten. Das <i>darfst</i> ..... du nicht machen. |
| 3. Im Bus <i>darf</i> ..... man nicht essen.          | 6. Papa, <i>darf</i> ..... ich deinen Laptop mitnehmen?       |

d *sollen* oder *dürfen*? Ergänzen Sie in der passenden Form.

- Mir ist schlecht und mein Bauch tut weh. Der Arzt sagt, ich *soll* ..... keine Schokolade essen.
- Auf dem Bahnhofsplatz ..... wir Fußball spielen, das ist erlaubt.
- Raj hat Rückenschmerzen. Er ..... Sport treiben und den Rücken trainieren.
- Hier sind die Tabletten. Du ..... täglich eine Tablette nehmen.
- Im Schlossmuseum ..... Sie keine Fotos machen. Das ist verboten.

## 5 So kommen wir auf Kurs!

→ KB A3

deo 8

a Welche Sätze sind beim Arzt / bei der Ärztin wichtig?  
Sehen Sie das Video an.

## b Ergänzen Sie die Sätze in der Redemittelliste aus Lektion 4.



Situation	Fragen / Bitten	Antworten
zum Arzt gehen	Ich möchte einen Termin vereinbaren. Kann ich am .../um ... kommen?	
	Frage Arzt/Ärztin: Was kann ich für Sie tun?	Ich habe ...
	Entschuldigung, was soll ich tun?	

## 6 Eine Entschuldigung

→ KB A5

## Ergänzen Sie die Wörter.

Anhang • Attest • Fieber • krank • eine Woche lang • im Bett

Hallo Suri, ich bin krank ..... (1). Ich habe eine Erkältung und ..... (2).  
 Die Ärztin sagt, ich soll ..... (3) bleiben und ..... (4) nicht in den Deutschkurs gehen. Kannst du bitte Frau Demuro das ..... (5) geben, du findest es im ..... (6). Vielen Dank! LG Nieve

## 1 Rückenprobleme

› KB B1

### a Ordnen Sie die Erklärungen den Wörtern zu.

- |                   |                                    |
|-------------------|------------------------------------|
| 1. das Homeoffice | a. [ ] das Ergebnis                |
| 2. das Resultat   | b. [ ] einbauen                    |
| 3. das Training   | c. [ ] verringern/weniger machen   |
| 4. reduzieren     | d. [ ] die Arbeit von zu Hause aus |
| 5. integrieren    | e. [ ] die Sportübungen            |

### b Bilden Sie Wörter mit **Rücken**. Notieren Sie auch den Artikel.

Problem • Schmerzen • Training • Übung

das Rückenproblem.....

## 2 [WORTBILDUNG] Nomen + s + Nomen

› KB B2

### Bilden Sie Nomen.

**Fugen-s:** Zwischen den Nomen steht manchmal ein **-s**.

- |                   |   |   |   |                |   |                  |
|-------------------|---|---|---|----------------|---|------------------|
| 1. die Arbeit     | + | s | + | der Platz      | = | der Arbeitsplatz |
| 2. die Wirtschaft | + | s | + | die Informatik | = | .....            |
| 3. die Arbeit     | + | s | + | die Zeit       | = | .....            |
| 4. der Bahnhof    | + | s | + | der Platz      | = | .....            |
| 5. der Hering     | + | s | + | der Salat      | = | .....            |
| 6. die Arbeit     | + | s | + | das Zimmer     | = | .....            |
| 7. das Gespräch   | + | s | + | der Partner    | = | .....            |
| 8. die Prüfung    | + | s | + | der Tag        | = | .....            |

## 3 [GRAMMATIK KOMPAKT] Formeller Imperativ

› KB B2

### a Rückenschmerzen: Was kann man tun? Formulieren Sie die Sätze im Imperativ mit **Sie**.

- |  |   |
|--|---|
| 1. Sie integrieren Bewegung in den Alltag. | Integrieren Sie Bewegung in den Alltag! |
| 2. Sie reduzieren die Sitzzeiten.          | Reduzieren Sie die Sitzzeiten.          |
| 3. Sie stehen oft auf.                     | Stehen Sie oft auf.                     |
| 4. Sie machen täglich Rückentraining.      | Machen Sie täglich Rückentraining.      |
| 5. Sie benutzen nicht den Aufzug.          | Benutzen Sie nicht den Aufzug.          |

### b Schreiben Sie die Sätze aus 3a in die Tabelle.

Position 1	Position 2	Satzende
1. Integrieren	Sie	Bewegung in den Alltag!
2.		
3.		
4.		
5.		

### c Rückenprobleme? Formulieren Sie Ratschläge im Imperativ mit **Sie**.

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| 1. die Treppe nehmen:   | Nehmen Sie die Treppe! |
| 2. viel zu Fuß gehen:   | .....                  |
| 3. Sport treiben:       | .....                  |
| 4. Yoga machen:         | .....                  |
| 5. oft spazieren gehen: | .....                  |



4 [GRAMMATIK KOMPAKT] Informeller Imperativ

→ KB B4

**a Wie heißt der informelle Imperativ? Notieren Sie.**

	Singular	Plural		Singular	Plural
1. du spielst	<b>Spiel!</b>	<b>Spielt!</b>	5. du machst auf	<b>Mach auf!</b>	<b>Macht auf!</b>
2. du gehst	<b>Geh!</b>	<b>Geht!</b>	6. du schlafst	<b>Schlaf!</b>	<b>Schlafst!</b>
3. du arbeitest	<b>Arbeite!</b>	<b>Arbeitet!</b>	7. du rechnest	<b>Rechne!</b>	<b>Rechnet!</b>
4. du nimmst	<b>Nimm!</b>	<b>Nehmt!</b>	8. du entschuldigst	<b>Entschuldige!</b>	<b>Entschuldigt!</b>

**b** Formulieren Sie Ratschläge und schreiben Sie sie in die Tabelle.

1. weniger Kaffee trinken (du)
  2. beim Yoga-Kurs mitmachen (ihr)
  3. im Bett nicht lernen (du)
  4. nicht mit dem Aufzug fahren (ihr)

Position 1		Satzende
1. Trink	weniger Kaffee!	
2. Macht	beim Yoga-Kurs	mit!
3. Lerne	nicht im Bett.	
4. Fahrt	nicht mit dem Aufzug.	

**C Carolina und Marc geben Theo Ratschläge. Sie sind sehr direkt. Schreiben Sie.**

1. täglich Rückenübungen machen: Mach täglich Rückenübungen!
  2. gerade sitzen: .....
  3. mehr Rad fahren: .....
  4. Salat und Gemüse essen: .....
  5. fokussiert sein: .....

**d** Formulieren Sie die Ratschläge aus 4c höflicher.

1. (doch) Mach doch täglich Rückenübungen!
  2. (mal)
  3. (doch)
  4. (mal)
  5. (bitte mal)

## 5 [AUSSPRACHE] -e und -en am Wortende

→ KB B4

**ÜB 41** a Hören Sie die Wörter und sprechen Sie nach.

die Frage – lerne – die Pause – verbinde – die Tomate – halte – die Treppe – reduziere

ÜB 42 b Hören Sie die Wörter und sprechen Sie nach.

die Fragen – lernen – die Pausen – verbinden – die Tomaten – halten – die Treppen – reduzieren

ÜB 43 C Hören Sie die Sätze und sprechen Sie nach.

- 1. Lerne bitte die Wörter!
  - 2. Können wir eine Pause machen?
  - 3. Reduzieren Sie die Sitzzeiten!
  - 4. Ich habe eine Frage.
  - 5. Halte bitte mal die Lampe.
  - 6. Sie kaufen Tomaten.
  - 7. Bitte benutzen Sie die Treppe!
  - 8. Verbinde die Sätze!

## 1 Die Gesundheit

› KB C1

### a Wie heißt das Gegenteil? Notieren Sie.

geistig • krank • physisch • unregelmäßig • viel

- |               |   |              |       |               |   |       |
|---------------|---|--------------|-------|---------------|---|-------|
| 1. regelmäßig | + | unregelmäßig | ..... | 4. wenig      | + | ..... |
| 2. gesund     | + | .....        |       | 5. körperlich | + | ..... |
| 3. psychisch  | + | .....        |       |               |   |       |

### b Was stärkt die Gesundheit physisch, was psychisch? Ordnen Sie zu. Manchmal gibt es zwei Lösungen.

die Treppen nehmen • Freunde und Familie treffen • gesund essen • Musik hören • tanzen • Pausen machen • regelmäßig spazieren gehen • schwimmen • viel schlafen • Yoga machen

stärkt Gesundheit physisch

die Treppen nehmen,

stärkt Gesundheit psychisch

### c Was passt? Kreuzen Sie an. Es passen immer zwei Antworten.

- |                              |                   |                               |
|------------------------------|-------------------|-------------------------------|
| 1. Bewegung im Alltag:       | 2. Sportprogramm: | 3. Unisport-App:              |
| a. [ ] zu Fuß gehen          | a. [ ] Schach     | a. [ ] installieren           |
| b. [ ] den Aufzug nehmen     | b. [ ] Pilates    | b. [ ] ansehen                |
| c. [ ] Rückentraining machen | c. [ ] Yoga       | c. [ ] für Anmeldung benutzen |

## 2 [GRAMMATIK KOMPAKT] Personalpronomen im Akkusativ

› KB C2

### a Sind die Personalpronomen im Nominativ (N) oder im Akkusativ (A)? Kreuzen Sie an.

- |   | N   | A   |
|---|-----|-----|
| 1. <b>Wir</b> haben die Unisport-App installiert. | [x] | [ ] |
| 2. Carolina benutzt <b>sie</b> regelmäßig.        | [ ] | [x] |
| 3. Die Prüfung stressst <b>mich</b> .             | [ ] | [x] |
| 4. <b>Ich</b> mache regelmäßig Yoga.              | [x] | [ ] |
| 5. <b>Es</b> ist sehr gesund.                     | [x] | [ ] |
| 6. Theo möchte <b>euch</b> morgen treffen.        | [ ] | [x] |
| 7. Heute hat <b>er</b> keine Zeit.                | [x] | [ ] |
| 8. Marc besucht <b>uns</b> am Wochenende.         | [ ] | [x] |
| 9. Lars hat <b>ihn</b> lange nicht gesehen.       | [ ] | [x] |

Fragen nach Sachen

im Akkusativ: **Was?**Fragen nach Personen  
im Akkusativ: **Wen?**

### b Formulieren Sie Fragen zu den Sätzen in 2a wie im Beispiel.

1. Wer hat die Unisport-App installiert? .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....

**c Welches Personalpronomen passt? Kreuzen Sie an.**

1. Ich gehe zum Rückentraining. Kommst a. [x] du b. [ ] dich mit?
2. Ich finde die Unisport-App sehr gut. Habt a. [ ] ihr b. [ ] sie die App auch installiert?
3. Im Tenniskurs sind viele Studierende. Carolina besucht a. [ ] er b. [ ] ihn auch.
4. Theo muss zum Arzt, denn a. [ ] er b. [ ] ihn hat Rückenschmerzen.
5. Ich finde das Studium anstrengend. Stresst das Studium a. [ ] du b. [ ] dich auch so?
6. Wir sind morgen im Uni-Café. Camilla kann a. [ ] wir b. [ ] uns dort treffen.

**d Lesen Sie die Fragen und antworten Sie.**

1. Stresst dein Studium **dich**? **Nein, es stressst mich nicht**
2. Trainieren Sie regelmäßig den Rücken? **Nein, ich trainiere ihn nicht regelmäßig**
3. Rufst du **mirch** bitte an? **Ja, ich rufe dich an**
4. Besucht ihr **uns** heute Abend? **Ja, wir besuchen euch heute Abend**
5. Machst du die Rückenübungen von Prof. Studer? **Nein, ich mache sie nicht**

**e Ergänzen Sie die Personalpronomen im Nominativ und Akkusativ.**

dich • du • **er** • **es** • ich • **ihr** • **ihm** • ihr • ihr • **mich** • sie • **sie** • **sie** • **uns** • **wir**

1. Tom ist morgen in Erfurt. **Wir** haben **ihn** eingeladen. **Er** besucht **uns** am Abend.
2. Larissa spielt sehr gut Schach. **Sie** spielt **es** regelmäßig mit Freunden.
3. Vanessa und Claudio, wie ist der Badminton-Kurs? Habt **ihr** **ihm** schon getestet?
4. Gehen wir morgen um 20:00 ins Kino? Holst **du** **mich** um 19:30 ab?
5. Wollen wir zusammen kochen? **Ihr** kauft die Zutaten ein und bringt **sie** mit. Und **ich** kochte.
6. Ich treffe Clara und Bernard. Willst du mitkommen? **Sie** möchten **dich** gern kennenlernen.

ÜB 44 **f Hören Sie die Sätze und ergänzen Sie die Personalpronomen.**

1. Robin besucht ..... am Wochenende.
2. Kannst du ..... morgen anrufen?
3. Frau Gerz, ich kann ..... gern abholen.
4. Wir treffen ..... in der Mensa.
5. Wir finden ..... super!
6. Können wir ..... morgen sprechen?
7. Sehen wir ..... auch im Konzert?
8. Die Teller hier, kannst du ..... abwaschen?

**3 Stress, stressig oder gestresst?**

› KB C4

**a Ergänzen Sie die Wörter.**

gestresst • Stress • **Stress** • stressig • stresst

Haben Sie auch immer so viel **Stress** (1)? Sind Sie schnell ..... (2)? Ihr Beruf ist sehr ..... (3)? Ihr Alltag ..... (4) Sie? Was können Sie tun? Unser Ratgeber hilft. Geben Sie ..... (5) keine Chance!

**b Lesen Sie die Nachricht im Uni-Stressforum. Schreiben Sie einen Forumsbeitrag und geben Sie Ratschläge. Schicken Sie den Text dann an Ihre Lehrerin / Ihren Lehrer.**

← → C

von katrin-ist-gestresst >> 29.10.2023, 14:38

Hallo Leute, das Studium stresst mich total! Was kann ich machen? Wer hat Tipps?

Hallo Katrin, gib Stress keine Chance! Hier meine Ratschläge: Geh täglich spazieren. ...

# Gesundheitstipps

## 1 Eine Erkältung – was tun?

a Lesen Sie die Kurztexte A bis D und ordnen Sie ein Foto zu.



A. Dann gehen Sie zum Arzt. Er gibt Ihnen ein Attest. Dann können Sie zu Hause bleiben und müssen nicht arbeiten. Eine Erkältung dauert oft eine Woche. Anschließend sind Sie wieder fit.

B. Der Kopf tut weh, Sie haben Schnupfen und Husten? Dann haben Sie bestimmt eine Erkältung. Das ist typisch im Herbst und im Winter.

C. Ganz wichtig: Kein Stress! Weiterarbeiten ist keine gute Idee. Bleiben Sie zu Hause, schlafen Sie viel. Trinken Sie einen Tee mit Zitrone, Ingwer und Honig und essen Sie Obst. Vitamine helfen. Aber vielleicht haben Sie einen wichtigen Termin?

D. Denn im Herbst und Winter ist das Wetter schlecht. Es regnet, es ist windig, kalt und nass. Bei dem Wetter bekommen viele Leute eine Erkältung, manchmal auch mit Fieber, mit Halsschmerzen und Ohrenschmerzen. Was kann man tun?



Texte haben eine logische Reihenfolge, z.B. Frage / Antwort, Information / Grund, zuerst / dann.

b Die Kurztexte sind Teile von einem Text. Bringen Sie die Textteile in eine Reihenfolge.

1. B ..... 2. ..... 3. ..... 4. .....

c Überlegen Sie: Wie haben Sie die Textteile in die richtige Reihenfolge gebracht? Was hat geholfen? Lesen Sie die Informationen zum Textaufbau und notieren Sie den passenden Textteil.

1. Textteil D ..... nennt den Grund für die Information in Textteil .....
2. Textteil C ..... gibt eine Antwort auf die Frage in Textteil .....
3. Textteil ..... gibt einen Tipp für ein Problem in Textteil .....

# 8 Gute Besserung!

## 8A

der Arzt, -e / die Ärztin, -nen  
der Arzthelper, -er / die Arzthelperin, -nen  
die Praxis, Praxen  
vereinbaren  
einen Termin vereinbaren  
das Attest, -e  
warten  
Auf Wiederhören.  
der Körper, -  
der Körperteil, -e  
der Kopf, -e\*  
das Auge, -n  
das Ohr, -en  
die Nase, -n  
der Hals, -e\*  
der Rücken, -  
der Bauch, -e  
der Arm, -e  
die Hand, -e  
der Finger, -  
das Bein, -e  
das Knie, -  
der Fuß, -e  
krank  
die Krankheit, -en\*  
die Erkältung, -en\*  
der Husten, -  
(Pl. selten)\*  
der Schnupfen, -  
(Pl. selten)\*  
das Fieber, -  
(Pl. selten)\*  
das Grad (hier nur Sg.)  
der Schmerz, -en\*  
der Halsschmerz, -en\*  
der Kopfschmerz, -en\*  
der Rückenschmerz, -en

wehtun (hat wehgetan)\*  
Mein Hals tut (sehr) weh.  
Meine Augen tun (sehr) weh.  
schlecht  
Mir ist schlecht.  
das Rezept, -e  
das Medikament, -e  
das Spray, -s  
das Nasenspray, -s  
die Tablette, -n  
die Halstablette, -n  
der Tropfen, -  
die Hustentropfen (nur Pl.)  
schlimm  
raten (räät, hat geraten)  
der Ratschlag, -e  
dürfen (darf)  
sollen (soll)  
rauchen  
verpassen  
die Bewegung, -en  
die Jacke, -n  
an|ziehen (hat angezogen)  
die Besserung (nur Sg.)  
Gute Besserung!  
erlauben + verbieten  
(hat verboten)  
erwarten  
hoffentlich  
bald  
gesund  
entschuldigen  
Bitte entschuldigen  
Sie!

## 8B

das Training (nur Sg.)  
das Rückentraining (nur Sg.)  
die Übung, -en  
die Rückenübung, -en  
das Homeoffice, -s  
der Ratgeber, -  
viel – mehr  
mehr als  
nicht mehr  
pro  
pro Stunde/Tag / ...  
das Resultat, -e  
reduzieren  
mindestens  
integrieren  
der Alltag (nur Sg.)  
benutzen  
die Treppe, -n  
der Aufzug, -e  
gut – besser – am besten  
gerade  
gerade sitzen  
der Arbeitsplatz, -e  
die Arbeitszeit, -en  
auf|hören  
auf|machen  
die Luft (hier nur Sg.)  
frisch  
die Konzentration (nur Sg.)  
wach  
fokussiert  
das Handy, -s  
wenig  
zu wenig  
der Liter, -  
nervös  
supernervös  
duschen

## 8C

die Gesundheit (nur Sg.)  
physisch  
körperlich  
psychisch  
geistig  
stärken  
die Gruppe, -n  
die Arbeitsgruppe, -n  
der Nacken, -  
regelmäßig  
nur  
nur wenig Zeit haben  
kostenlos  
an|sehen (sieht an, hat angesehen)  
installieren  
die App, -s (Abk. für:  
die Applikation, -en)  
probieren  
die Webseite, -n  
das Pilates (nur Sg.)  
leider  
der Stress (nur Sg.)  
Stress haben  
stressen  
... stresst mich.  
gestresst sein  
Ich bin gestresst.  
stressig  
... ist stressig.  
nie – fast nie – manchmal – oft – immer  
nutzen