

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
das Bein	der Finger	der Fuß
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	Sport treiben, spazieren gehen, rauchen
im Bett bleiben, Medikamente nehmen, Tee trinken	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. <input type="checkbox"/> ein Rezept gegen Halsschmerzen | 2. a. <input checked="" type="checkbox"/> ein Attest für eine Woche |
| b. <input checked="" type="checkbox"/> ein Rezept für Hustentropfen, Nasenspray und Halstabletten | b. <input type="checkbox"/> 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 <u>rauchen</u> . | 4. Sie soll viel <u>Tee</u> trinken. |
| 2. Sie soll zwei bis drei Tage im <u>Bett</u> bleiben. | 5. Sie soll die <u>Medikamente</u> nehmen. |
| 3. Sie soll nicht zur <u>Prüfung</u> gehen. | 6. Sie darf einen <u>Spaziergang</u> machen. |

KB 51 ► **d** Was passt? Ordnen Sie zu. Hören Sie dann noch einmal zur Kontrolle.

- | | |
|---|---|
| 1. Sie dürfen eine Woche nicht | a. <input type="checkbox"/> spazieren gehen? |
| 2. Darf ich zur Prüfung gehen oder muss ich | b. <input type="checkbox"/> rauchen. |
| 3. Sie müssen gar nichts. Aber Sie | c. <input type="checkbox"/> sollen! Das ist mein Ratschlag. |
| 4. Darf ich ein bisschen | d. <input type="checkbox"/> ist immer gut. |
| 5. Ja, das dürfen Sie. Bewegung | e. <input type="checkbox"/> 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	darf	wir	dürfen
du	sollst	ihr	sollt	du	darfst	ihr	dürft
er/sie/es	soll	sie/Sie	sollen	er/sie/es	darf	sie/Sie	dürfen

	Position 2		Satzende
Carolina	darf	eine Woche lang nicht	rauchen.
Sie	soll	zwei bis drei Tage im Bett	bleiben.
Sie	soll	die Medikamente	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 | a. [2] wechselt oft der Vokal. |
| 2. Im Singular | b. [3] und der Infinitiv steht am Satzende. |
| 3. Das Modalverb steht auf Position 2 | 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 schreibt 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 ~~rauchen~~ 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, | [4] denn ich bin krank. |
| [8] Mit freundlichen Grüßen Carolina Sousa | [2] bitte entschuldigen Sie, |
| [3] aber ich kann morgen nicht zur Prüfung kommen, | [6] ich soll im Bett bleiben. |
| [7] Das Attest finden Sie im Anhang. | [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 Ratgebertext. 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.

- | | | |
|---|--|---|
| 1. Den Imperativ benutzt man für | a. <input type="checkbox"/> Gründe, Erklärungen. | b. <input checked="" type="checkbox"/> Ratschläge. |
| 2. Beim Imperativ steht das Verb auf | a. <input checked="" type="checkbox"/> Position 1. | b. <input type="checkbox"/> Position 2. |
| 3. Bei trennbaren Verben steht die Vorsilbe | a. <input type="checkbox"/> auf Position 2. | b. <input checked="" type="checkbox"/> am Satzende. |

G

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. Arbeite <u>am Tisch</u> 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
Schlafe!	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.

- Imperativ für *du*: *du* und Endung *-st* fallen weg, z. B. *du machst* (auf) → (auf)!
- 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!*
- Imperativ für *ihr*: wie Präsensform, *ihr* fällt weg, z. B. *ihr macht* (auf) → (auf)!

G

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** [AUSSPRACHE] Hören Sie die Wörter. Wie hört man das *-e* und das *-en* am Wortende? Kreuzen Sie an.

- | | | | |
|--------------------------|--------------------|----------------------------------|--------------------|
| 1. arbeiten – Arbeite! | 3. atmen – Atme! | 5. entschuldigen – Entschuldige! | 7. finden → Finde! |
| 2. verbinden – Verbinde! | 4. öffnen – Öffne! | 6. antworten – Antworte! | 8. bitten → Bitte! |

A

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

KB 53 **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.

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?

- 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**
- Die Gesundheit stärken – psychisch**
- 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	dich	ihr	euch
er	ihn	sie	sie
sie	sie	Sie	Sie
es	es		

b Ergänzen Sie die Personalpronomen im Nominativ und Akkusativ.

- Der Online-Yoga-Kurs ist toll!
Hast du schon den Pilates-Kurs probiert?
 - Die Unisport-App funktioniert gut.
Hast du die App schon installiert?
 - Das Rückentraining macht Spaß!
Machst du das Training regelmäßig?
- Ja, ..**er**..... ist super!
○ Nein, ich habe ..**ihn**..... noch nicht probiert.
○ Ja, ..**sie**..... ist ganz neu.
○ Nein, ich habe ..**sie**..... noch nicht installiert.
○ 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 stresst / stressen mich. **Das Studium** ist / sind stressig. Ich bin gestresst, denn **ich muss viel arbeiten**.

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

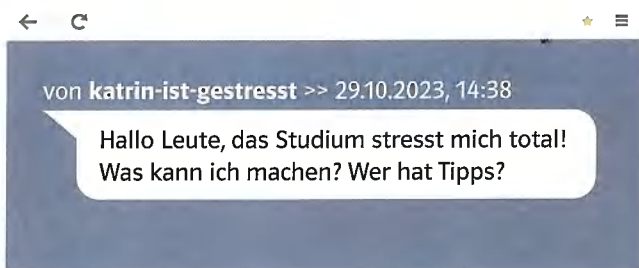
Was machst du bei Stress?

 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*

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

Sie **dürfen nicht** rauchen. → Rauchen ist verboten.
Sie **dürfen** spazieren gehen. → Spaziergehen ist erlaubt.
Sie **sollen** im Bett bleiben. → Ratschlag / Tipp

Formeller und informeller Imperativ

formell Singular und Plural (Sie)	informell Singular (du)	informell Plural (ihr)
Sie gehen → Gehen Sie!	du gehst → Geh!	ihr geht → Geht!
Sie machen auf → Machen Sie auf!	du machst auf → Mach auf!	ihr macht auf → Macht auf!
Sie verbinden → Verbinden Sie!	du verbindest → Verbinde!	ihr verbindet → Verbindet!
Sie arbeiten → Arbeiten Sie!	du arbeitest → Arbeite!	ihr arbeitet → Arbeitet!
Sie öffnen → Öffnen Sie!	du öffnest → Öffne!	ihr öffnet → Öffnet!
Sie entschuldigen → Entschuldigen Sie!	du entschuldigst → Entschuldige!	ihr entschuldigt → Entschuldigt!
Sie nehmen → Nehmen Sie!	du nimmst → Nimm!	ihr nehmt → Nehmt!
Sie schlafen → Schlafen Sie!	du schläfst → Schlaf!	ihr schläft → Schlaft!
Sie laufen → Laufen Sie!	du läufst → Lauf!	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

Singular		Plural	
Nominativ	Akkusativ	Nominativ	Akkusativ
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. <input type="checkbox"/> besuchen | b. <input checked="" type="checkbox"/> kommen |
| 2. ein Attest | a. <input type="checkbox"/> brauchen | b. <input type="checkbox"/> vereinbaren |
| 3. einen Termin | a. <input type="checkbox"/> lesen | b. <input type="checkbox"/> vereinbaren |
| 4. den Namen | a. <input type="checkbox"/> buchstabieren | b. <input type="checkbox"/> sprechen |
| 5. einen Termin | a. <input type="checkbox"/> frei haben | b. <input type="checkbox"/> frei sein |
| 6. eine Stunde | a. <input type="checkbox"/> gehen | b. <input type="checkbox"/> warten |

2 Körperteile

> KB A2

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

- | | | | | | |
|----------|----------------|---------|-------|-----------|-------|
| 1. uFB | <u>der Fuß</u> | 3. sHla | | 5. ckRnue | |
| 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

1

Halsschmerzen

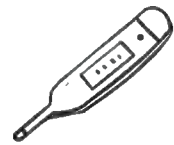
2



3



4



5



6



7



8



b Was passt zusammen? Ordnen Sie zu.

- | | |
|------------------|---|
| 1. Ich habe | a. <input type="checkbox"/> tut weh. |
| 2. Meine Ohren | b. <input type="checkbox"/> Erkältung. |
| 3. Mir ist | c. <input checked="" type="checkbox"/> Rückenschmerzen. |
| 4. Mein Bauch | d. <input type="checkbox"/> krank. |
| 5. Ich habe eine | e. <input type="checkbox"/> schlecht. |
| 6. Ich habe | f. <input type="checkbox"/> tun weh. |
| 7. Ich bin | g. <input type="checkbox"/> 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. <input type="checkbox"/> darf man | b. <input checked="" type="checkbox"/> darf man nicht |
| 2. um 23:00 in seiner Wohnung laut Musik hören | a. <input type="checkbox"/> darf man | b. <input checked="" type="checkbox"/> darf man nicht |
| 3. im Park spazieren gehen | a. <input checked="" type="checkbox"/> darf man | b. <input type="checkbox"/> darf man nicht |
| 4. in der Vorlesung telefonieren | a. <input type="checkbox"/> 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. <input type="checkbox"/> darf man nicht |

b Ergänzen Sie die passenden Formen von *sollen*.

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

c Ergänzen Sie die passenden Formen von *dürfen*.

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

- Video 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 Nieva

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. [1] 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.

- | | | | | | | |
|-------------------|---|---|---|----------------|---|------------------|
| 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 | = | |

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

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	<u>Spiell</u>	<u>Spielt</u>	5. du machst auf	<u>Mach auf!</u>	<u>Macht auf!</u>
2. du gehst	<u>Geh!</u>	<u>Geht!</u>	6. du schläfst	<u>Schlafl</u>	<u>Schlaft!</u>
3. du arbeitest	<u>Arbeite!</u>	<u>Arbeitet!</u>	7. du rechnet	<u>Rechnel</u>	<u>Rechnet!</u>
4. du nimmst	<u>Nimm!</u>	<u>Nehmt!</u>	8. du entschuldigst	<u>Entschuldige!</u>	<u>Entschuldigt!</u>

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

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

Position 1

Satzende

- | | | |
|-----------------|------------------------------|-------------|
| 1. <u>Trink</u> | <u>weniger Kaffee!</u> | |
| 2. <u>Macht</u> | <u>beim Yoga-Kurs</u> | <u>mit!</u> |
| 3. <u>Lerne</u> | <u>nicht im Bett.</u> | |
| 4. <u>Fahrt</u> | <u>nicht mit dem Aufzug.</u> | |

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

- täglich Rückenübungen machen: Mach täglich Rückenübungen!
- gerade sitzen: _____
- mehr Rad fahren: _____
- Salat und Gemüse essen: _____
- fokussiert sein: _____

d Formulieren Sie die Ratschläge aus 4c höflicher.

- (doch) Mach doch täglich Rückenübungen!
- (mal) _____
- (doch) _____
- (mal) _____
- (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! | 5. Halte bitte mal die Lampe. |
| 2. Können wir eine Pause machen? | 6. Sie kaufen Tomaten. |
| 3. Reduzieren Sie die Sitzzeiten! | 7. Bitte benutzen Sie die Treppe! |
| 4. Ich habe eine Frage. | 8. Verbinde die Sätze! |

1 Die Gesundheit

› KB C1

a Wie heißt das Gegenteil? Notieren Sie.

geistig • krank • physisch • ~~unregelmäßig~~ • viel

- | | | | | | |
|---------------|---|---------------------|---------------|---|-------|
| 1. regelmäßig | ≠ | <u>unregelmäßig</u> | 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

stärkt Gesundheit psychisch

die Treppen nehmen,

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

- | | | |
|---|-------------------------------------|--|
| 1. Bewegung im Alltag: | 2. Sportprogramm: | 3. Unisport-App: |
| a. <input type="checkbox"/> zu Fuß gehen | a. <input type="checkbox"/> Schach | a. <input type="checkbox"/> installieren |
| b. <input type="checkbox"/> den Aufzug nehmen | b. <input type="checkbox"/> Pilates | b. <input type="checkbox"/> ansehen |
| c. <input type="checkbox"/> Rückentraining machen | c. <input type="checkbox"/> Yoga | c. <input type="checkbox"/> 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. <u>Wir</u> haben die Unisport-App installiert. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Carolina benutzt <u>sie</u> regelmäßig. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 3. Die Prüfung stresst <u>mich</u> . | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 4. <u>Ich</u> mache regelmäßig Yoga. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. <u>Es</u> ist sehr gesund. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Theo möchte <u>euch</u> morgen treffen. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 7. Heute hat <u>er</u> keine Zeit. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Marc besucht <u>uns</u> am Wochenende. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 9. Lars hat <u>ihn</u> lange nicht gesehen. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

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.

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

C Welches Personalpronomen passt? Kreuzen Sie an.

1. Ich gehe zum Rückentraining. Kommst a. ☒ 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 stresst mich nicht.
2. Trainieren Sie regelmäßig den Rücken? Nein, ich trainiere ihn nicht regelmäßig.
3. Rufst du mich 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 • ~~ihm~~ • ihn • ihr • ~~ih~~ • 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 ihn 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 koche.
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?

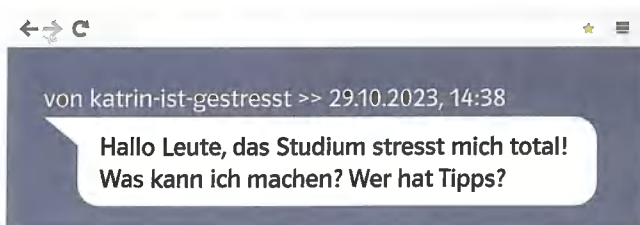
› KB C4

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.

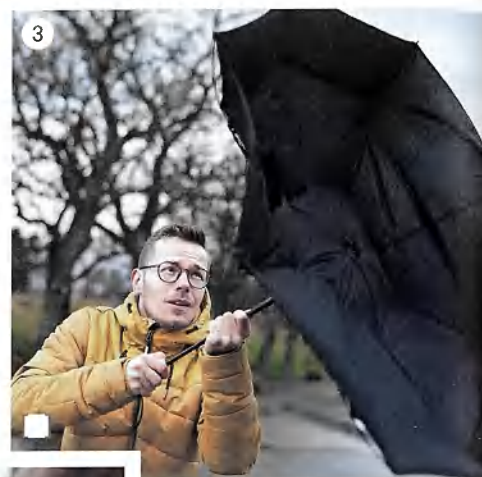


Hallo Katrin, gib Stress keine Chance! Hier meine Ratschläge:
Geh täglich spazieren. ...

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 Arzthelfer, -er / die Arzthelferin, -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 (rät, 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