

AHMET

ZEIT FÜR FITNESS!

1



1 Ui, eine neue Uhr! → AB 1-2

- a Zu zweit: Sehen Sie das Bild an und lesen Sie den Lektionstitel. Was denken Sie: Was sagen Ahmet und Toni? Schreiben Sie zwei Sprechblasen. Vergleichen Sie dann im Kurs.

Endlich Feierabend! Ja, ich gehe jetzt noch zum Sport.

1 07

- b Was ist richtig? Hören Sie und kreisen Sie ein.

- 1 Die Fitnessuhr ist ein Geschenk für Ahmets Kinder. von Ahmets Kindern.
- 2 Emin und Selda machen sich Sorgen um ihre Ernährung. um Ahmet.
- 3 Ahmet soll sich mehr bewegen. mehr essen.
- 4 Ahmet findet sich Toni relativ schlank für sein Alter.
- 5 Ahmet nervt Tonis schlechte Laune. der Vergleich mit anderen.
- 6 Die Uhr kontrolliert auch Ahmets Fortschritte. Kinder.

1 08

- c Gesund leben. Was sagen Ahmets Kinder? Hören Sie. Ergänzen Sie dann: mehr, weniger, wenig oder ohne.

- 1 _____ Bewegung
- 2 weniger Fleisch und Fett
- 3 _____ Salz, also salzarm
- 4 _____ Zucker, also zuckerfrei

salzarm = mit wenig Salz
zuckerfrei = ohne Zucker

1 09

- d Was macht die Uhr? Hören Sie weiter und kreuzen Sie an.

- 1 erkennt schlechte Laune
- 2 analysiert den Schlaf
- 3 misst alle Aktivitäten und zählt Schritte
- 4 wählt selbst Sportarten aus
- 5 warnt, wenn man sich zu sehr anstrengt
- 6 sammelt Daten und prüft Fortschritte

- e Zu zweit: Was sollte Ihre Fitnessuhr können? Sprechen Sie.

Ich finde: Meine Fitnessuhr sollte ...

A Besser, du gehst mal zum Arzt.



☰
Suche 🔍
🔊
AK 🌿

Manuelle Therapien
Physiotherapie und **Osteopathie** helfen

- bei Schulter- und Rückenproblemen,
- bei Schmerzen nach Sport oder körperlicher Arbeit,
- 5 • nach Krankheiten und Operationen.

Beide Therapieformen gehören zu den *manuellen Therapien*. Das heisst: Die Therapeut*innen behandeln die Patient*innen mit den Händen.

Ziele der Behandlungen:

- 10 • schmerzfrei sein
- sich wieder besser bewegen können
- körperlich aktiver sein
- im Alltag besser zurechtkommen

1 🔊
10

A1 Tut dir die Schulter noch weh? → AB 3-4

- a Sehen Sie das Bild an und lesen Sie. Was machen Ahmet und Toni? Wer braucht die Informationen aus dem Text? Sprechen Sie im Kurs. Hören Sie dann und vergleichen Sie.

Ich denke, dass Ahmet und Toni ...

Ja, und Ahmet war bei ...

- b Zu zweit: Wer ist das? Hören Sie noch einmal und ordnen Sie zu: A = Ahmet oder T = Toni. Berichten Sie dann im Kurs.

- 1 T hat zurzeit Probleme mit seiner Schulter.
- 2 hatte vor zwei Jahren Schulterprobleme.
- 3 gibt den Tipp, dass sich Muskeln bei Wärme entspannen.
- 4 geht nicht so gern in die Sauna.
- 5 möchte wissen, ob die Krankenkasse Physiotherapie und Osteopathie bezahlt.
- 6 erzählt, dass seine Krankenkasse verschiedene Behandlungsmethoden bezahlt.

- c Hören Sie noch einmal. Welche Sätze sagen Ahmet und Toni? Unterstreichen Sie.

nach dem Befinden fragen und reagieren	
◆ <u>Tut dir die Schulter noch weh? / Hast du noch Schmerzen in der Schulter? / Wie geht's eigentlich deiner Schulter?</u>	▲ Nein, alles gut. ▲ Ja, immer noch. ▲ Es geht schon etwas besser.
etwas empfehlen und darauf reagieren	
◆ <u>Vielleicht probierst du es mal mit Wärme. / Wärme hilft da sehr gut!</u>	▲ Ja, das ist eine gute Idee. Danke. ▲ Ich weiss nicht.
◆ <u>Besser, du gehst mal zum Arzt. Das kann nicht schaden. / Am besten gehst du mal zum Arzt.</u>	▲ Ach nein, es wird auch so gehen. ▲ Ja, das ist wohl richtig.

A2 Vielleicht probierst du es mal mit ... Jede / Jeder notiert einen Körperteil auf einen Zettel. Kursspaziergang: Fragen Sie nach dem Befinden und geben Sie Empfehlungen.

- ◆ Tut dir der Rücken noch weh?
- ▲ Ja, immer noch.
- ◆ Oh, tut mir leid. Vielleicht probierst du es mal mit Schwimmen.
- ▲ Ach nein, es wird auch so gehen.



Suche
AK Wir sind für Sie da.

Physiotherapie: Bei der Physiotherapie zeigen die Therapeut*innen den Patient*innen ein paar spezielle Bewegungen. Diese Übungen können und sollen die Patient*innen dann selbst zu Hause machen. Bei einer Physiotherapie hat man meist mehrere Termine kurz nacheinander. Ein Termin dauert 30 bis 60 Minuten.

Kosten: Alle Krankenkassen übernehmen die Kosten für die Behandlung. Man benötigt ein Rezept vom Arzt und zahlt dann nur einen kleinen Betrag selbst (= den Selbstbehalt).

Osteopathie: Die Therapeut*innen suchen mit den Händen nach Blockaden im Körper. Der Kontakt mit den Händen hilft, dass sich Körperteile oder Organe wieder frei bewegen können. Dann kann der Körper selbst heilen. Meistens braucht man nicht mehr als drei bis fünf Termine. Ein Termin dauert ca. 30 bis 50 Minuten.

Kosten: Die Grundversicherungen bezahlen die Behandlung nicht. Von manchen Zusatzversicherungen werden bis zu 90% der Kosten übernommen. Einige Krankenkassen haben Listen mit Therapeut*innen.

A3 Wer macht eigentlich was? → AB 5-6

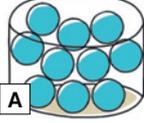
a Bilden Sie zwei Gruppen und lesen Sie den Text. Gruppe A macht Notizen zur Physiotherapie, Gruppe B zur Osteopathie. Stellen Sie dann die Ergebnisse im Kurs vor.

- 1 Wie funktioniert die Behandlung?
- 2 Wie lange dauert die Behandlung?
- 3 Wie ist es mit den Kosten?

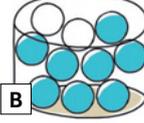
*Gruppe A: Physiotherapie
1: Therapeut*innen zeigen ...*

b Was passt? Ordnen Sie zu.

alle einige manche mehrere viele wenige

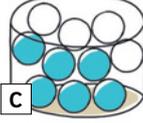


A

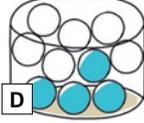


B

viele

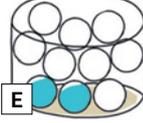


C



D

einige /



E

<u>Wer? / Was?</u>	Alle / Manche / ... • Krankenkassen übernehmen die Kosten.
<u>Wen? / Was?</u>	Man hat meist mehrere / viele / ... • Termine.
<u>Wem? / Was?</u>	Von manchen / einigen / ... • Zusatzversicherungen werden bis zu 90% der Kosten übernommen.

c Wie viele im Kurs ...? Arbeiten Sie in Gruppen, dann im Kurs. → S. 85

A4 Physiotherapie und Osteopathie

a Lesen Sie die Nachricht und noch einmal den Text oben. Schreiben Sie dann eine Antwort. S. 95

Noah: Sag mal: Was ist eigentlich der Unterschied zwischen Physiotherapie und Osteopathie? 🤔 Weisst du das?

Schon fertig?
Waren Sie schon einmal bei der Physiotherapie / Osteopathie? Wie fanden Sie die Behandlung? Sprechen Sie zu zweit.

b Hängen Sie Ihre Antworten im Kursraum auf. Lesen Sie. Welche Erklärung finden Sie besonders gut? Warum?



B Obwohl die Uhr was anderes sagt, ...



B1 Die Uhr. Sehen Sie das Bild an und lesen Sie die Nachrichten. Was denken Sie: Was für ein Lied ist das? Warum empfiehlt Toni das Lied? Sprechen Sie im Kurs.

Ich denke, es ist ein Lied über ...

Ich glaube, dass Toni ...

1 11

B2 Trotzdem hat sie nicht immer recht. → AB 7-9

a Hören Sie das Lied. In welcher Reihenfolge hören Sie die Themen? Sortieren Sie (1-3).

- Ernährung Schlaf Urlaub Urlaub (D) = Ferien

b Was ist richtig? Hören Sie das Lied noch einmal und kreuzen Sie an.

- 1 Die Person hat eine Fitnessuhr. 3 Die Uhr gibt Tipps, aber die Person macht es anders.
 2 Die Uhr funktioniert nicht. 4 Die Person möchte die Uhr auch in Zukunft nutzen.

c Was passt? Hören Sie noch einmal und verbinden Sie.

- 1 Die Uhr meldet, dass ich zu wenig geschlafen habe. _____ **a** Trotzdem esse ich Döner.
 2 Die Uhr checkt alle Daten. _____ **b** Trotzdem fühle ich mich gut.
 3 Die Uhr empfiehlt eine Diät. _____ **c** Trotzdem hat sie nicht immer recht.
 4 Die Uhr möchte, dass ich mich bewege. _____ **d** Trotzdem mache ich mir einen faulen Tag.

d Zu zweit: Schreiben Sie die Sätze aus **c** wie im Beispiel.

1: Obwohl die Uhr meldet, dass ich zu wenig geschlafen habe, ...

Die Uhr mag das gar nicht.	Trotzdem mache ich mir einen faulen Tag.
Obwohl die Uhr das gar nicht mag,	mache ich mir einen faulen Tag.



B3 Sie muss es wissen. Arbeiten Sie zu zweit, dann in Gruppen. → S. 82-83 → AB 10



B4 Vor- und Nachteile → AB 11-13

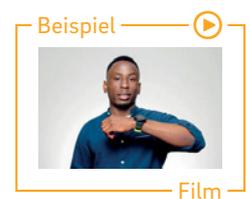
a Lesen Sie den Post und die Kommentare. Sammeln Sie Vor- und Nachteile von Fitnessuhren aus dem Text und ergänzen Sie eigene Ideen.

Vorteile: eine Fitnessuhr motiviert, ...
Nachteile: ständig alles checken → stressig, ...

b Zu zweit: Sie sind Influencerinnen / Influencer. Wählen Sie eine Rolle (A / B / C). Erstellen Sie ein Handyvideo für ein soziales Netzwerk und verwenden Sie Ihre Argumente aus **a**. 🔄 S. 93

<p>Rolle A: Sie machen Werbung für Fitnessuhren. Sie sind begeistert und nennen mindestens zwei Vorteile.</p>	<p>Rolle B: Sie warnen vor Fitnessuhren. Sie denken, dass man das nicht braucht, und nennen mindestens zwei Nachteile.</p>	<p>Rolle C: Sie sehen Chancen und Gefahren bei Fitnessuhren. Sie vergleichen mehrere Vorteile und Nachteile.</p>
--	---	---

<p>Vorteile / Nachteile nennen <i>Ein Vorteil / Nachteil von ... ist, dass ...</i> <i>Für / Gegen ... spricht, dass ...</i> <i>Besonders praktisch / toll ist, dass ...</i> <i>Eine (grosse) Gefahr ist, dass ...</i></p> <p>Vorteile und Nachteile abwägen <i>Obwohl ..., muss man beachten: ...</i></p>	<p>etwas hinzufügen <i>Ausserdem ...</i> <i>Man darf auch nicht vergessen, dass ...</i></p> <p>über Erfahrungen sprechen <i>Bei mir ist / war das so: ...</i> <i>Bei mir ist / war das ähnlich / anders: ...</i></p>
--	--



c Im Kurs: Was hat Ihnen gut gefallen? Kommentieren Sie die anderen Videos.

◀ Super, wie ihr gesprochen habt – wie Profis! ▶

▶ Das war total lustig. ▶



Suche

AK Wir sind für Sie da.

Unser Bonusprogramm für Erwachsene
Sie werden für Ihre Gesundheit aktiv, und wir geben Ihnen einen Prämienrabatt! So können Sie Bonuspunkte sammeln:

- 5 • Teilnahme am Gesundheits-Check-up (alle drei Jahre)
- Vorsorgeuntersuchungen
- Impfungen
- Mitgliedschaft im Sportverein oder Fitnessstudio

- Teilnahme an Ernährungs- und Entspannungskursen
- Nichtraucher*in

15 Fit in 30 Tagen mit unserer Fitness-Challenge. App installieren und los geht's! Jeden Tag aktiv sein und wertvolle **Extra-Punkte** sammeln.

Extra-Punkte: Nutzen Sie eine Fitnessuhr und schicken Sie uns Ihre Daten!

20 Testen Sie sich selbst: Sind Sie ein Gewohnheitstier?

C1 Bonuspunkte sammeln → AB 14-16

a Überfliegen Sie den Text. Was für ein Text ist das? Kreuzen Sie an.

- 1 Werbung 2 Interview 3 Kommentar

Ahmet: Ich glaube, die Uhr ist nichts für mich. Aber der Test hier ist witzig. Mach ihn doch auch einmal: [Sind Sie ein Gewohnheitstier?](#) 16:15

Toni: Immer diese Vergleiche ... 😊 16:32

b Lesen Sie noch einmal und ergänzen Sie.

Angebot App Bonuspunkte Daten Ernährung
Jahre Mitglied Prämienrabatt Vorsorge

Die Krankenkasse hat ein besonderes **Angebot** (1): Wer gesund lebt, kann Bonuspunkte sammeln und einen _____ (2) bekommen. Dafür muss man alle drei _____ (3) an einem Gesundheits-Check-up teilnehmen und _____ untersuchungen (4) machen lassen. Ausserdem sammelt man _____ (5), wenn man sich impfen lässt, _____ (6) in einem Sportverein ist oder an einem Kurs über Entspannung oder _____ (7) teilnimmt. Wer seine Fitness-_____ (8) teilt und mit der Krankenkassen-_____ (9) dreissig Tage lang ein Sportprogramm macht, bekommt Extra-Punkte.

c In Gruppen: Wie finden Sie das Angebot der Krankenkasse? Was würden Sie für die Bonuspunkte machen und was nicht? Was machen Sie schon? Sprechen Sie.

Ich finde die Fitness-Challenge interessant. Das kann ich mir gut vorstellen. Ich treibe ja auch schon Sport. Ich gehe einmal pro Woche schwimmen.

<p>eine Meinung äussern <i>Ich finde (es) interessant / sinnvoll / seltsam / ..., dass ...</i> <i>Mir gefällt ... besonders / nicht so gut.</i></p> <p>Unverständnis ausdrücken <i>Ich verstehe nicht, warum ...</i> <i>Ich frage mich, ob / wie / ...</i></p>	<p>etwas positiv bewerten <i>Das würde ich (auf jeden Fall) machen.</i> <i>Das kann ich mir gut vorstellen.</i></p> <p>etwas negativ bewerten <i>Das würde ich nicht / auf keinen Fall machen.</i> <i>Das ist nichts für mich.</i> <i>Das kommt für mich nicht infrage.</i></p>
--	---

C2 Sind Sie ein Gewohnheitstier? → AB 17

a Machen Sie den Selbsttest.

Testen Sie sich selbst: Sind Sie ein Gewohnheitstier?

- Haben Sie meistens denselben Tagesablauf?
 - Ja, das bedeutet für mich Sicherheit.
 - Das ist manchmal ganz angenehm.
 - Nein, das finde ich total langweilig.
- Frühstücken Sie jeden Morgen?
 - Ja, mein Körper braucht das.
 - Wenn möglich, aber manchmal bin ich zu sehr in Eile.
 - Mal so, mal so.
- Haben Sie seit Ihrer Kindheit dasselbe Hobby?
 - Klar – einmal gut, immer gut!
 - Ja, aber vielleicht bleibt das nicht immer so.
 - Nein, ich probiere immer etwas Neues aus.
- Treffen Sie sich immer mit denselben Freunden?
 - Sicher, ich bin treu.
 - Na ja, einige treffe ich immer wieder.
 - Ich lerne lieber neue Leute kennen.
- Schlafen Sie jede Nacht acht Stunden?
 - Ja, damit fühle ich mich wohl!
 - Das wäre mein Traum!
 - Nein, Schlaf ist mir eigentlich nicht so wichtig.
- Nehmen Sie immer denselben Weg zur Arbeit / Schule?
 - Ja, das finde ich entspannend.
 - Nur weil das der schnellste Weg ist.
 - Nein, das entscheide ich jedes Mal neu.
- Machen Sie immer dieselbe Gymnastikübung?
 - Ja, dann muss ich nicht nachdenken.
 - Oft, weil sie mir guttut.
 - Nein, ich wechsele regelmässig.
- Verbringen Sie Ihre Ferien immer an demselben Ort?
 - Ja, ich brauche keine Abenteuer.
 - Maximal ein paar Jahre hintereinander.
 - Nein, ich liebe Überraschungen.

Callout boxes:
 - "Unsere Fitnessuhr prüft zuverlässig, ob Sie genug schlafen."
 - "Für diese Kurse übernehmen wir garantiert die Kosten!"

b Zu zweit: Machen Sie die Auswertung zum Test in a.

- ◆ Was hast du wie oft angekreuzt?
- ▲ Dreimal a, einmal b, ...
- ◆ Moment, also du ...

Was haben Sie am häufigsten angekreuzt?
 A: Sie sind wirklich ein Gewohnheitstier!
 B: Sie verändern Dinge. Aber Sie haben auch gern ein paar feste Gewohnheiten.
 C: Sie sind ein grosser Fan von Veränderungen.

Schon fertig?
 Zu zweit: Wo haben Sie dieselben Antworten angekreuzt? Vergleichen Sie.

C3 Gewohnheiten → AB 18–20

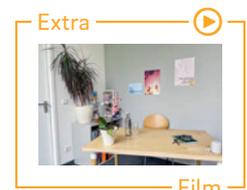
a Was machen Sie schon lange gleich in Ihrem Leben? Notieren Sie drei Informationen. Ergänzen Sie dann: Was möchten Sie anders machen / ausprobieren?

*Ich benutze schon lange dieselbe Kaffeemaschine. ...
 Ich würde gern Kajakfahren ausprobieren.*

●	derselbe Ort	denselben Ort	an demselben Ort
●	dasselbe Hobby	dasselbe Hobby	mit demselben Hobby
●	dieselbe Übung	dieselbe Übung	mit derselben Übung
●	dieselben Freunde	dieselben Freunde	mit denselben Freunden

b Speeddating. Welche Gemeinsamkeiten haben Sie? Sprechen Sie.

- ◆ Ich benutze seit Langem dieselbe Kaffeemaschine.
- ▲ Ich auch! Ich habe meine bestimmt schon zehn Jahre.



Das kann ich!

GRAMMATIK

Nomen und Artikel: Pronomen *alle, viele, mehrere, einige, manche* und *wenige* als Artikel

Nominativ: <u>Wer? / Was?</u>	Akkusativ: <u>Wen? / Was?</u>	Dativ: <u>Wem? / Was? / Wo? / ...</u>
• alle / viele / mehrere / einige / manche / wenige Krankenkassen / Termine / ...		allen / vielen / mehreren / einigen / manchen / wenigen Krankenkassen / Terminen / ...

	+ Adjektiv	
als <i>definitiver Artikel</i>	• die manuellen Therapien	→ alle / manche manuellen Therapien
als <i>indefinitiver Artikel</i>	• manuelle Therapien	→ viele / mehrere / einige / manche / wenige manuelle Therapien

Sätze: Konjunktion *obwohl*

Die Uhr mag das gar nicht.	Trotzdem mache ich mir einen faulen Tag.
Obwohl die Uhr das gar nicht mag ,	mache ich mir einen faulen Tag.
Ich mache mir einen faulen Tag,	obwohl die Uhr das gar nicht mag .



Nomen und Artikel: Pronomen *derselbe, dasselbe, dieselbe*

Nominativ: <u>Wer? / Was?</u>	Akkusativ: <u>Wen? / Was? / Wohin?</u>	Dativ: <u>Wo? / Womit? / ...</u>
• derselbe Ort	denselben Ort	an demselben Ort
• dasselbe Hobby	dasselbe Hobby	mit demselben Hobby
• dieselbe Übung	dieselbe Übung	mit derselben Übung
• dieselben Freunde	dieselben Freunde	mit denselben Freunden

dasselbe ≈ das Gleiche

KOMMUNIKATION

nach dem Befinden fragen und reagieren:

- ◆ Tut dir die Schulter / ... noch weh? / Hast du noch Schmerzen in der Schulter / ...? / Wie geht's eigentlich deiner Schulter / ...?
- ▲ Nein, alles gut.
- ▲ Ja, immer noch.
- ▲ Es geht schon etwas / viel besser.

etwas empfehlen und darauf reagieren:

- ◆ Vielleicht probierst du es mal mit Wärme / ... Wärme / ... hilft da sehr gut!
- ◆ Besser, du gehst mal zum Arzt. Das kann nicht schaden. / Am besten gehst du mal zum Arzt.
- ▲ Ja, das ist eine gute Idee. Danke.
- ▲ Ich weiss nicht.
- ▲ Ach nein, es wird auch so gehen.
- ▲ Ja, das ist wohl richtig.

Vorteile / Nachteile nennen:

Ein Vorteil/Nachteil von ... ist, dass ...

Für/Gegen ... spricht, dass ...

Besonders praktisch/toll ist, dass ...

Eine (grosse) Gefahr ist, dass ...

Vorteile und Nachteile abwägen:

Obwohl ..., muss man beachten: ...

etwas hinzufügen:

Ausserdem ...

Man darf auch nicht vergessen, dass ...

über Erfahrungen sprechen:

Bei mir ist/war das so: ...

Bei mir ist/war das ähnlich / anders: ...

eine Meinung äussern:

Ich finde (es) interessant / sinnvoll / seltsam / ..., dass ...

Mir gefällt ... besonders / nicht so gut.

Unverständnis ausdrücken:

Ich verstehe nicht, warum ...

Ich frage mich, ob / wie / ...

etwas positiv bewerten:

Das würde ich (auf jeden Fall) machen.

Das kann ich mir gut vorstellen.

etwas negativ bewerten:

Das würde ich nicht / auf keinen Fall machen.

Das ist nichts für mich.

Das kommt für mich nicht infrage.

WÖRTER**Gesundheit, Krankheit und Fitness**

- die Behandlung /
- die Therapie



- die Diät



- die Ernährung



- die Impfung



- die Krankheit



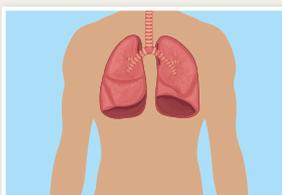
- die Operation



- die Vorsorgeuntersuchung

**Körper**

- der Muskel



- das Organ

STATION 1

Diskussion: Man darf auch nicht vergessen, dass ...

Zu viert: Eine / Einer wählt einen Satz und zwei Wörter für die Lücken. Sie / Er liest den Satz vor. Was meinen Sie dazu? Diskutieren Sie.

alle viele mehrere einige
manche wenige
Behandlungen Diäten Impfungen
Sportarten Therapien

- 1 sind sinnvoll.
 - 2 haben dasselbe Ziel.
 - 3 Krankenkassen sollten für die Kosten übernehmen.
 - 4 Ich habe mit gute Erfahrungen gemacht.
- ◆ Alle Impfungen sind sinnvoll. Ich verstehe nicht, warum sich Leute nicht impfen lassen.
 - ▲ Ich finde interessant, dass du das so siehst. Aber: Sich immer sofort impfen lassen? Das würde ich nicht machen.
 - Man darf auch nicht vergessen, dass Impfungen schaden können.
 - ◆ Ja, das ist wohl richtig.

Alle Impfungen sind sinnvoll.

STATION 2

Sätze ergänzen: *Obwohl* ...

Zu zweit: Schreiben Sie vier Satzanfänge mit *obwohl*. Tauschen Sie Ihre Satzanfänge mit einem anderen Paar und ergänzen Sie die Sätze des anderen Paares. Vergleichen Sie dann in der Gruppe.

*Obwohl wir Angst vor Spritzen haben, lassen wir uns impfen.
Obwohl es gestern heiss war, haben wir Sport gemacht.
Obwohl wir jeden Tag dieselbe Übung machen, ...
Obwohl ...*

STATION 3

Plakat: Gemeinsamkeiten im Kurs

Kursspaziergang. Zu zweit: Sprechen Sie mit anderen Paaren und notieren Sie Gemeinsamkeiten. Im Kurs: Welche Gemeinsamkeiten gibt es im Kurs? Sammeln Sie Ihre Ergebnisse auf einem Poster.

Bus / Bahn Coiffeur / Coiffeuse Geschäfte
Hobbys Krankenkasse Sportkurse ...

- ◆ Zu welchem Coiffeur geht ihr?
- ▲ Also ich gehe meistens zu *Shortcut*.
- Ich gehe zu *Haarmonie* in der Weststrasse.
- ◆ Oh, dann haben wir denselben Coiffeur!

- Wir lernen Deutsch mit demselben Lehrwerk.
- Fast alle Teilnehmer/innen wohnen in derselben Stadt.
- Viele Teilnehmer/innen sind bei derselben Krankenkasse versichert.
- Daria und Oleg haben denselben Coiffeur.



Cover: © Getty Images/E+/svetikd **U2:** © www.landkarten-erstellung.de HF/AB

Fotos Innenteil: **S. 18:** sportliche Frau © Getty Images Plus/iStock/LightFieldStudios **S. 19:** Joy © Getty Images Plus/iStock/Oleksii Didok **S. 20:** Stethoskop © Vichaya Kiatying-Angsulee/123rf.com, Spritze © Getty Images Plus/iStock/Artem Makovskyi, Hanteln © Getty Images Plus/iStock/bluestocking, Yogafigur © Getty Images Plus/iStock/GlobalStock, Sportler mit Handy © Getty Images/iStock/Ridofranz **S. 23:** Behandlung © Getty Images/E+/gradyreese, Diät © Getty Images Plus/iStock/AndreyPopov, Ernährung © Getty Images/iStock/HannesEichinger, Impfung © Getty Images Plus/iStock/Inside Creative House, Krankheit © Getty Images Plus/iStock/fizkes, Operation © Getty Images/E+/vm, Vorsorgeuntersuchung © Getty Images Plus/iStock/nortonrsx, Muskel © Getty Images/iStock/TefiM, Organ © Getty Images Plus/iStock/cole matt **S. 26:** Polizeisprecherin © Getty Images Plus/iStock/PeopleImages **S. 27:** Burg © Thinkstock/Hemera/Liane Matrisch, Nachbarn © Getty Images/E+AJ_Watt **S. 33:** Dieb © Getty Images Plus/iStock/eclipse_images, Einbrecher © Getty Images Plus/iStock/BrianAJackson, stehlen © Getty Images/iStock/LightFieldStudios, fliehen © Getty Images/iStock/decisiveimages, beobachten © Getty Images Plus/iStock/D-Keine **S. 35:** Zielscheibe auf Buchtitel © Getty Images Plus/iStock/Shutter2U **S. 37:** Messe © pattilabelle – stock.adobe.com **S. 38:** Porträts © Kateryna – stock.adobe.com **S. 40:** Foodtruck © ekostsov – stock.adobe.com, Eiskaffee © Getty Images/iStock/AlexeyBorodin **S. 43:** Bewerbungsfoto © fotolia/mars, Ausbildungssystem © Thinkstock/iStock/greyj, Berufsberaterin © Monkey Business – adobe.stock.de, Messe © pattilabelle – stock.adobe.com, Festanstellung © Stockfotos-MG – stock.adobe.com, Selbständigkeit: Laden © Getty Images/DigitalVision/Michael Blann, Logo Pizzeria © Getty Images Plus/P4tcreativa, Homepage: Foto © Getty Images Plus/iStock/michal-rojek, Logo Pizzeria © Getty Images Plus/P4tcreativa **S. 45:** Haus Pikto © Getty Images Plus/iStock/Nadiinko, Auto Pikto © Getty Images Plus/iStock/cg-art **S. 46:** Wohnviertel © slavun – stock.adobe.com, Zielscheibe Pikto © FourLeafLover – stock.adobe.com, Bauarbeiter Pikto © Getty Images/DigitalVision Vectors/cnythzl **S. 51:** Porträt: Mann oben © Thinkstock/Goodshoot, Frau © Thinkstock/iStock/ChrisMajors, Kind auf Rutschauto © Getty Images Plus/iStock/simonkr, Kind auf Rutschauto © Getty Images Plus/iStock/simonkr **S. 53:** Amt © Getty Images Plus/iStock/jacoblund, Zivilstandsamt © Getty Images Plus/iStock/BiancaGrueneberg, Beamtin © artfocus – stock.adobe.com, Dokument © svetlana67 – stock.adobe.com, Mahnung © Getty Images/iStock/Mitrija, Autobahn © Getty Images/iStock/Rena Lolivier, E-Bike © Getty Images Plus/iStock/deepblue4you, Entfernung © Getty Images/iStock/Joachim Kietzmann, Fahrzeug © Getty Images Plus/iStock/OceanProd, Geschwindigkeit © Getty Images/E+/Jamesbowyer, Nummernschild © Getty Images/iStock/-Panya-, Motor © Getty Images Plus/iStock/rasikabendre, Motorrad © Hannes – stock.adobe.com, Pkw © bilanol – stock.adobe.com, Sitz © Getty Images Plus/iStock/algre **S. 56:** Mobiltelefon © Getty Images Plus/iStock/scanrail, Fahrradbremse © Getty Images Plus/iStock/Eshma, Monitor © Getty Images Plus/iStock/selensergen, Stecker © Getty Images/E+/deepblue4you, Tastatur © Getty Images Plus/iStock/Anthony Boulton **S. 57:** Festnetztelefon © Getty Images Plus/iStock/delihayat, Fahrradklingel © Getty Images Plus/iStock/niuniu, Mountainbike © Getty Images Plus/iStock/Lilkin, Motorroller © Getty Images Plus/iStock/iakovenko, Fernbedienung © Getty Images Plus/iStock/Aleksandr_Petrunovskyi, Rechner © Getty Images Plus/iStock/adventtr **S. 58:** B1a: A © Getty Images Plus/iStock/Fayethequeen, B © Getty Images Plus/iStock/aykuterdogan, C © Getty Images/DigitalVision Vectors/KrizzDaPaul, D © Arcady – stock.adobe.com, E © Getty Images/iStock/Amina Design, F © Getty Images/iStock/anttoho **S. 60:** B © Getty Images/iStock/paulaphoto, C © Pixel-Shot – stock.adobe.com **S. 63:** Fahrradbremse © Getty Images Plus/iStock/Eshma, Fernbedienung © Getty Images Plus/iStock/Aleksandr_Petrunovskyi, Festnetztelefon © Getty Images Plus/iStock/delihayat, Handtasche © Getty Images/iStock/Rouzes, Fahrradklingel © Getty Images Plus/iStock/niuniu, Mobiltelefon © Getty Images Plus/iStock/scanrail, Monitor © Getty Images Plus/iStock/selensergen, Motorroller © Getty Images Plus/iStock/iakovenko, Mountainbike © Getty Images Plus/iStock/Lilkin, Rechner © Getty Images Plus/iStock/adventtr, Stecker © Getty Images/E+/deepblue4you, Tastatur © Getty Images Plus/iStock/Anthony Boulton, Rede © Getty Images/E+/gilaxia, Präsentation © Getty Images/E+/Marcus Chung **S. 72:** Kommunikation Piktos © Getty Images Plus/iStock/Anna_ leni **S. 73:** Abteilung © Friedberg – stock.adobe.com, Sitzung © Getty Images Plus/iStock/ALotOf-People, besprechen © Getty Images Plus/iStock/monkeybusinessimages, aufschreiben © Getty Images Plus/iStock/VladimirGerasimov, Ärger © Getty Images Plus/iStock/Mikhail Seleznev, Gegensatz © Getty Images Plus/iStock/1194998462, Konflikt © Getty Images Plus/iStock/siraanamwong, sich aufregen © Getty Images Plus/iStock/Koldunova_Anna, sich beruhigen © Getty Images/E+/FreshSplash **S. 76:** A @ dpa Picture-Alliance/KEYSTONE/JOE WIDMER („MARSCH AUF BERN“: Auf dem Bundesplatz in Bern demonstrieren am 1. März 1969 mehrere tausend Frauenrechtlerinnen und weitere Personen fuer das Frauenstimmrecht und gegen die Unterzeichnung der europaischen Menschenrechtskonvention mit Vorbehalten. Frauen machen mit Trillerpfeifen auf ihre Anliegen aufmerksam.), B © Getty Images/iStock/Bjoern Wylezich, C © Getty Images/Plus/dikobrazij, D © Getty Images/iStock/Martinns **S. 77:** Daumen mit Schweizer Flagge © Getty Images/iStock/LorenzoT81, Windenergie

© Getty Images/iStock/zhongguo **S. 78:** A © Getty Images/Retrofile RF/George Marks , B © Getty Images/E+/Vesnaandjic, C © Getty Images Plus/iStock/Ridofranz, D © Getty Images/E+/CasarsaGuru **S. 79:** Illustrationen © Getty Images Plus/iStock/anttohoho **S. 81:** Eidgenossenschaft: Flagge © Getty Images/iStock/mehmetbuma, Schweizkarte © Getty Images/Plus/dikobrazij; Kanton und Gemeinde © Getty Images/Plus/dikobrazij, Migration © Getty Images/iStock/Stadtrate, Regierung © Getty Images Plus/iStock/assalve, Wahlurne © Getty Images/iStock/Martinns; Gesetz © Getty Images/iStock/djedzura, Recht © Getty Images Plus/iStock/artisteer, Kandidat © fizkes – stock.adobe.com, Gleichberechtigung © Prazis Images – stock.adobe.com, Demonstration © Getty Images/E+/Vesnaandjic **S. 83:** A © Getty Images/Retrofile RF/George Marks, C © Getty Images Plus/iStock/Ridofranz **S. 84:** reintragen © fizkes – stock.adobe.com, reinbringen © Monkey Business – stock.adobe.com, installieren © Halfpoint – stock.adobe.com, streichen © M.Dörr & M.Frommherz – stock.adobe.com, aufbauen © Zlatan Durakovic – stock.adobe.com, auspacken © zinkevych – stock.adobe.com **S. 86:** Reihenhäuser © Thinkstock/moodboard **S. 90:** A © Getty Images/Retrofile RF/George Marks, C © Getty Images Plus/iStock/Ridofranz **S. 98:** Bauarbeiter Pikto © Getty Images/DigitalVision Vectors/appleuzr, Zielscheibe Pikto © Getty Images/iStock/Fourleaflover **S. 101:** Referendum © Getty Images/iStock/brushpiqueur **S. 102:** Illustrationen © Getty Images Plus/iStock/anttohoho **S. 104:** Tapas © Thinkstock/iStock/Paul Brighton **S. 105:** Nougat © DIGITALstock/J. Mikus, Churros con chocolate © Getty Images/iStock/Studioimagen73 **S. 107:** ältere Frau © Getty Images Plus/iStock/Schulz Christian, Frau mit Locken © Getty Images/E+/izusek, asiatischer Mann © Getty Images/E+/JohnnyGreig **S. 108:** Obst/Zucker © Getty Images Plus/iStock/adrian825 **S. 109:** älteres Paar © Getty Images Plus/iStock/Photodjo, Schulterschmerzen © Getty Images Plus/iStock/stefanamer **S. 110:** Wartezimmer © Getty Images/E+/SolStock **S. 112:** Kundenkarten © Getty Images Plus/iStock/Svitlana Unuchko **S. 114:** 16b: 1 © Getty Images/E+/JohnnyGreig, 2 © Getty Images Plus/iStock/Aleksandr Potashev, 3 © Getty Images Plus/iStock/Tatiana Terekhina, 4 © Getty Images/E+/wagnerokasaki **S. 119:** 12a: Sarah © Getty Images Plus/iStock/DragonTiger, Pascal © Getty Images/E+/Sergeeva, Milena © Getty Images Plus/iStock/Tetiana Gorbatyuk, Tereza © Getty Images Plus/iStock/m-imagephotography, Filip © Getty Images Plus/iStock/Nadya Ustyuzhantseva **S. 120:** Klassenzimmer © Getty Images/E+/adventtr, Postbote © stock.adobe.com – Kzenon **S. 122:** älterer Mann © Peter Maszlen – stock.adobe.com **S. 124:** Frau © Getty Images Plus/iStock/People-Images **S. 125:** Mann © Getty Images Plus/iStock/Burak GULER **S. 130:** Berufsberatung © Getty Images Plus/iStock/MangoStar_Studio **S. 131:** Flaggen © Getty Images/iStock/mehmetbuma **S. 132:** Porträt Frau © Getty Images Plus/iStock/Sviatlana Lazarenka, Joggen © Getty Images/E+/SolStock **S. 134:** 8: 1 © Getty Images Plus/iStock/Valeriy_G, 2 © Getty Images/E+/Drazen, 3 © Getty Images/E+/franckreporter, 4 © Getty Images Plus/iStock/anyamay, 5 © Getty Images/E+/kyonnta, 6 © Getty Images/E+/AfricalImages **S. 136:** junges Paar © Getty Images/E+/Goodboy Picture Company **S. 137:** 14: braune Flasche © Getty Images Plus/iStock/Liudmila Chernetska, klare Flasche © Getty Images Plus/iStock/karandaev, Zwiebeln © Getty Images Plus/iStock/jirkaejc, Kartoffeln © Getty Images/E+/marisFM77, Tomaten © Getty Images Plus/iStock/Irina Gutyrak, Käse © Getty Images Plus/iStock/Marat Musabirov, Chips © Getty Images Plus/iStock/yalcinsonat1, Nüsse © Getty Images Plus/iStock/Liudmila Chernetska, Brot © Getty Images/E+/JoKMedia, Brötchen © emuck – stock.adobe.com **S. 138:** Lastenfahrrad © Getty Images/E+/AleksandarNakic **S. 139:** Mann © Getty Images/E+/Portra, Frau © Getty Images/E+/alvarez, Baum Pikto © Getty Images Plus/iStock/Stocknick **S. 146:** KassiererIn © Getty Images Plus/iStock/Drazen Zigic **S. 147:** Gartencenter © Getty Images Plus/iStock/PIKSEL **S. 149:** E-Roller Pikto © Getty Images/DigitalVision Vectors/appleuzr **S. 152:** 1 © Getty Images Plus/iStock/Lilkin, 2 © Getty Images Plus/iStock/selensergen, 3 © Getty Images Plus/iStock/Aleksandr_Petrunovskiy, 4 © Getty Images Plus/iStock/niuniu, 5 © Getty Images Plus/iStock/scanrail, 6 © Getty Images Plus/iStock/iakovenko, 7, 8 © Getty Images Plus/iStock/adventtr, 9 © Getty Images Plus/iStock/delihayat, 10 © Getty Images/E+/deepblue4you **S. 154:** Moderatorin © Getty Images/E+/Nicola Katie **S. 155:** verliebtes Paar © Getty Images/iStock/bernardbodo **S. 156:** 12: Interview © Getty Images Plus/iStock/DGLimages, 13a: Eleni © Getty Images Plus/iStock/Ridofranz, Alejandro © Getty Images Plus/iStock/Damir Khabirov, Sa Hyang © Getty Images Plus/iStock/ajr_images **S. 157:** Shirin © Getty Images Plus/iStock/SilviaJansen, Maciej © Getty Images Plus/E+/Portra **S. 159:** Gruppenfoto © Getty Images/E+/alvarez **S. 160:** Kolleginnen © Getty Images/E+/Hispanolistic **S. 163:** Kollegen im Meeting © Getty Images Plus/iStock/PeopleImages **S. 164:** 12: A © Getty Images Plus/iStock/Andrea Migliarini, B © Getty Images/E+/poba **S. 165:** 12: C © Getty Images Plus/iStock/Caiaimage/Martin Barraud, D © Getty Images Plus/iStock/Lordn; 15a: Pärchen © Getty Images Plus/iStock/PeopleImages **S. 167:** Diskussion © Getty Images/E+/ciricvelibor **S. 171:** Gartenschere © Getty Images/iStock/Floortje, Akkuschauber © Getty Images Plus/iStock/Daniil Dubov, Mikrofon © Getty Images Plus/iStock/zuperia **S. 174:** Wahlurne © Getty Images/iStock/Martinns, Bundeshaus Bern © Getty Images Plus/iStock/assalve; Porträt KayaF © Getty Images/E+/AfricalImages, Porträt KimSunHee © Getty Images/iStock/Istockexstock, Porträt Luis BriTo © Getty Images/iStock/RAWFILE REDUX 2, Porträt Tuuli84 © Getty Images/iStock/

QUELLENVERZEICHNIS

Wavebreakmedia **S. 175:** Gartenfest © Getty Images Plus/iStock/monkeybusinessimages **S. 176:** Jugendliche © Getty Images/iStock/m-gucci **S. 178:** Schweiz Umriss © fotolia/MIPIImages, Ausbilder © MEV, Fahrschule © Getty Images/iStock/tommaso79, Vortrag © Getty Images/iStock/Drazen Zigic **S. 180:** Schweiz Umriss © fotolia/MIPIImages, Produktion © Getty Images/iStock/Smederevac, Studentin © Getty Images/iStock/Jacob Ammentorp Lund **S. 182:** Schweiz Umriss © fotolia/MIPIImages **S. 201:** Porträt © Thinkstock/iStock/veronicagomepola **S. 202:** Porträt © Rido – stock.adobe.com **S. 203:** Porträt © Getty Images/iStock/Antonio_Diaz

Produktionsfotos: Alexander Sascha Keller, München

Illustrationen: Mascha Greune, München

Bildredaktion: Sophie Bischoff, Hueber Verlag, München

Inhalt der MP3-Downloads zum Buch

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

Sprecherinnen und Sprecher: Gjusi Brändli, Daniel Buser, Raphael Clamer, Sonia Diaz, Kevin Ercolani, Danny Exnar, Irene Godel, Lotti Happle, Regula Imboden, Edward Piccin, Yves Räber, Nathalie Schmid, Irina Schönen, Patrick Slanzi, Corinne Soland, Lea Whitcher

Produktion: Brauereisound GmbH, Zürich; Atrium Studio Medienproduktion GmbH, München

Lieder

Komposition: Tihomir Jevtic; **Text:** Dagmar Giersberg;

Produktion: zw-music.com; **Gesang:** Claudia Sommer, Sebastian Fuchs