

**1 Trennen Sie die Wörter und ergänzen Sie.** Wörter → KB 1

VERGLEICH | ERNÄHRUNG | ANSTRENGEN | AUSWÄHLEN | SCHRITTE  
 PRÜFEN | FETT | RELATIV | LAUNE | ERKENNEN | SCHLANK | MESSEN  
 FORTSCHRITTE | WARNEN | ANALYSIEREN | SALZ | ARM

- Im *Vergleich* mit anderen Sportarten trainiert Joggen unseren Körper besonders gut. Wer jeden Tag läuft, macht schnell \_\_\_\_\_. Aber Ärzte \_\_\_\_\_: Vor allem Anfänger dürfen sich nicht zu sehr \_\_\_\_\_!
- Sportlerinnen und Sportler wissen es aus Erfahrung: Bewegung macht gute \_\_\_\_\_! Das ist bei Kindern nicht anders. Sie sollten im Primarschulalter verschiedene Sportarten ausprobieren und dann eine \_\_\_\_\_.
- Die Treppe nehmen und nicht den Lift. Eine Bushaltestelle früher aussteigen und zu Fuss weitergehen. Das sind \_\_\_\_\_ einfache Tipps, wie Sie jeden Tag 10'000 \_\_\_\_\_ gehen können. \_\_\_\_\_ Sie doch einmal, wo Sie sich in Ihrem Alltag mehr bewegen können.
- Sie wollen \_\_\_\_\_ sein und gut aussehen? Dann achten Sie auf Ihre \_\_\_\_\_: Essen Sie wenig Fleisch und \_\_\_\_\_, leben Sie möglichst \_\_\_\_\_ und zuckerfrei.
- Sie schlafen schlecht? Kommen Sie in unsere Schlafsprechstunde und lassen Sie Ihren Schlaf \_\_\_\_\_ . Wir können \_\_\_\_\_, wie gut Sie schlafen und \_\_\_\_\_ die Ursachen für Ihre Schlafprobleme.

**2 Ergänzen Sie erst die Tabelle wie im Beispiel und dann die Sätze.** Grammatik → KB 1

mit wenig	ohne
Kalorien → <i>kalorienarm</i>	Alkohol → <i>alkoholfrei</i>
Zucker → _____	Stress → _____
Fett → _____	Rezept → _____

- In Saft, Limonade und Bier stecken viele Kalorien. Trinken Sie lieber Wasser oder Tees. Diese sind *kalorienarm*.
- Ist das Bier \_\_\_\_\_? Ich trinke zurzeit keinen Alkohol.
- Ich möchte mich gern \_\_\_\_\_ ernähren. Deshalb kaufe ich immer Joghurt mit nur 1,5 % Fett.
- Sie möchten gern \_\_\_\_\_ einkaufen? Dann gehen Sie am besten vormittags in den Supermarkt.
- Wer \_\_\_\_\_ leben möchte, sollte nicht zu viel Obst essen!
- Für diese Medikamente braucht man ein Rezept vom Arzt. Sie sind nicht \_\_\_\_\_.



### 3a Welche Antwort passt? Kreuzen Sie an. Kommunikation → KB A1

- 1 ● Hallo Lisa. Wie geht es dir?  
 ■ a  Und dir? b  Nicht so gut.  
 ● Tut dir der Fuss noch weh?  
 ■ c  Ja, immer noch. d  Ja, das ist wohl richtig.  
 ● Besser, du gehst mal zum Arzt. Das kann nicht schaden.  
 ■ e  Es geht schon etwas besser. f  Ach nein, es wird auch so gehen.
- 2 ▲ Wie geht's eigentlich deinem Rücken?  
 ■ a  Es geht schon etwas besser. b  Nein, alles gut.  
 ▲ Vielleicht probierst du es mal mit Wärme.  
 ■ c  Ja, das ist eine gute Idee. Danke. d  Ja, immer noch.
- 3 ◆ Hast du noch Schmerzen an der Hand?  
 ■ a  Ja, immer noch. b  Nicht so gut, leider.  
 ◆ Eine Salbe hilft da sehr gut!  
 ■ c  Ich weiss nicht. d  Ja, alles gut.  
 ◆ Versuch es doch wenigstens, es kann ja nicht schaden.  
 ■ e  Nein, leider nicht. f  Ja, das ist wohl richtig. Das mache ich.



3 02

### b Hören Sie und vergleichen Sie.

### 4 Wie heissen die Wörter? Ergänzen Sie. Wörter → KB A1

☰
Gesund leben   Krankheiten und Symptome   Medikamente   Therapie   Diagnose
+
APOTHEKE

## SCHULTERSCHMERZEN

Schmerzen in der Schulter (terSchul) (1) – wer kennt das nicht? Wie \_\_\_\_\_ (agiertre) (2) man am besten darauf? Lesen Sie hier unsere Tipps:

- Bei \_\_\_\_\_ (schmerMuszenkel) (3), zum Beispiel nach \_\_\_\_\_ (perlikörper) (4) Arbeit, hilft oft eine \_\_\_\_\_ (handBelung) (5) mit \_\_\_\_\_ (meWär) (6). Verwenden Sie am Abend eine Wärmesalbe und halten Sie die Schulter nachts warm. Das ist eine gute \_\_\_\_\_ (dethoMe) (7), wenn Sie sich zu sehr angestrengt haben. Am nächsten Tag \_\_\_\_\_ (detscha) (8) leichte Bewegung nicht. \_\_\_\_\_ (renbiePro) (9) Sie es aus!
- Wenn Sie einen Unfall hatten, zum Beispiel mit dem Velo gestürzt sind, sollten Sie sich von einem Arzt untersuchen und \_\_\_\_\_ (hanbedeln) (10) lassen. Manchmal ist vielleicht sogar eine \_\_\_\_\_ (raOpetion) (11) nötig.
- Sie haben die Schmerzen schon lange Zeit? Dann haben Sie vielleicht Arthrose. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er wird eine \_\_\_\_\_ (raThepie) (12) vorschlagen. Wichtig ist, dass Sie im Alltag \_\_\_\_\_ (tivak) (13) bleiben und trotz der \_\_\_\_\_ (heitKrank) (14) gut \_\_\_\_\_ (menzukomrecht) (15).

5 Sehen Sie das Tafelbild an. Was passt? Ergänzen Sie. **Grammatik** → KB A3

Das finde ich wichtig:

- gutes Essen IIII IIII IIII
- gesundes Essen IIII IIII II
- veganes Essen IIII
- Gerichte ohne Fisch und Fleisch IIII I
- Essen mit wenig Fett und Zucker IIII IIII

Manche Alle Wenige Ein paar Mehrere Viele Einige

- 1 Alle in unserem Deutschkurs mögen gutes Essen.
- 2 \_\_\_\_\_ wissen, dass gesundes Essen wichtig für die Gesundheit ist.
- 3 \_\_\_\_\_ denken darüber nach, weniger Fett und Zucker zu essen.
- 4 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ essen keinen Fisch und kein Fleisch.  
Sie sind Vegetarier:innen.
- 5 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ essen gar keine Tierprodukte. Sie leben vegan.

6 Ergänzen Sie / oder -n. **Grammatik** → KB A3

- 1 Im Wartezimmer sitzen viele Leute. Alle / \_\_\_\_\_ warten auf eine Untersuchung. Leider gibt es nur wenige \_\_\_\_\_ Ärzte.
- 2 Manche \_\_\_\_\_ Patienten haben Schmerzen. Viele \_\_\_\_\_ tut zum Glück nichts weh.
- 3 Mehrere \_\_\_\_\_ Leute lesen eine Zeitschrift, viele \_\_\_\_\_ spielen mit dem Smartphone. Einige \_\_\_\_\_ ist sehr langweilig.
- 4 Neben einige \_\_\_\_\_ Erwachsenen sitzen Kinder. Manche \_\_\_\_\_ spielen oder lesen.
- 5 Ein paar warten schon einige \_\_\_\_\_ Stunden. Eine Familie ist erst seit wenige \_\_\_\_\_ Minuten hier.
- 6 Wenige \_\_\_\_\_ Patienten hat man gesagt, dass es nicht mehr lange dauert.



7a Markieren Sie: Was passt zusammen ✓, was passt nicht zusammen ✗? **Grammatik** → KB B2

- 1 Ich gehe ins Bett.
  - a  Ich bin müde.
  - b  Ich bin nicht müde.
- 2 Ich frühstücke.
  - a  Ich habe morgens kaum Hunger.
  - b  Ich habe morgens grossen Hunger.
- 3 Chems kocht gern für Freunde.
  - a  Kochen ist sein Hobby.
  - b  Kochen macht ihm keinen Spass.
- 4 Nadja geht zu Fuss zur Arbeit.
  - a  Sie bewegt sich nicht so gern.
  - b  Sie möchte sich bewegen.

b Schreiben Sie die Sätze aus a mit *weil* oder *obwohl*.

1 Ich gehe ins Bett, weil ich müde bin.  
Ich gehe ins Bett, obwohl ich nicht müde bin.

## 8 Verbinden Sie die Sätze mit *obwohl*. Grammatik → KB B2

1 Boris ist fast satt. Trotzdem nimmt er noch eine Portion.

*Obwohl Boris fast satt ist, nimmt er noch eine Portion.*

*Boris nimmt noch eine Portion, obwohl er fast satt ist.*

2 Tim ist zurzeit arbeitslos. Trotzdem lädt er seine Freundin in ein teures Restaurant ein.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3 Johan liebt Hunde und Katzen. Trotzdem hat er kein Haustier.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4 Dana möchte gern mehr lesen. Trotzdem sieht sie jeden Abend fern.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5 Ich brauche viel Schlaf. Trotzdem gehe ich oft erst um Mitternacht ins Bett.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 9 Ergänzen Sie *weil* – *obwohl* – *trotzdem* – *deshalb*. Grammatik → KB B2

Liebe Fatima

Danke für deine Nachricht. Du hast gefragt, wie es mir geht: Leider nicht so gut. *Deshalb* (1) war ich vor einiger Zeit beim Arzt. Er sagt, ich habe zu viel Stress, \_\_\_\_\_ (2) ich als Alleinerziehende ja so wenig Zeit habe und \_\_\_\_\_ (3) lange arbeiten muss. \_\_\_\_\_ (4) soll ich mehr Pausen machen und mich entspannen. Ich soll auch früh ins Bett gehen, \_\_\_\_\_ (5) ich oft erst abends Zeit für mich habe. Und du weisst ja: Ich mache nicht so gern Sport. \_\_\_\_\_ (6) besuche ich jetzt immer samstags einen Yogakurs. Das geht nur, \_\_\_\_\_ (7) meine Nachbarin so lange auf die Kinder aufpasst. Sie macht das, \_\_\_\_\_ (8) sie selbst viel Arbeit hat. Aber wie geht es dir? Wollen wir nächste Woche vielleicht mal telefonieren?

Liebe Grüsse  
Agnieszka

## 10 Hören Sie die Kurzformen und sprechen Sie nach. Ergänzen Sie dann die Langformen.

Aussprache → KB B3

**So sagt man es oft:**

1 Suchst du *was*?

2 Machst du *heut* Pizza?

3 *Wolln* wir schwimmen *gehn*?

4 Trinkst du Wasser oder *was andres*?

5 Ich *hab heut* meine Brille vergessen.

**So schreibt man es:**

Suchst du *etwas*?

Machst du \_\_\_\_\_ Pizza?

\_\_\_\_\_ wir schwimmen \_\_\_\_\_?

Trinkst du Wasser oder \_\_\_\_\_?

Ich \_\_\_\_\_ meine Brille vergessen.



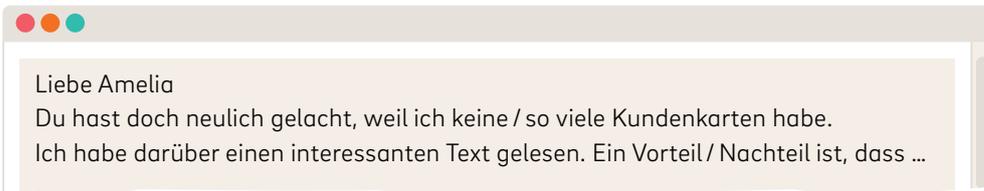
20 Auch wenn man mit Kundenkarten Aktionen bekommt und eventuell Geld sparen kann, darf man nicht vergessen, dass man mit Informationen bezahlt und dann genau die «richtige» Werbung bekommt.  
 Tests haben übrigens gezeigt, dass man mit einer Kundenkarte nicht automatisch weniger Geld ausgibt. Punkte werden nämlich oft nach kurzer Zeit wertlos. Und Rabatte helfen nicht beim Sparen,  
 25 wenn man mehr kauft, als man benötigt.

**b Ist das richtig oder falsch? Lesen Sie noch einmal und kreuzen Sie an.**

- |  | richtig                             | falsch                   |
|--|-------------------------------------|--------------------------|
| 1 In der Schweiz gibt es mehr Kundenkarten als Menschen. ....                          | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Punkte sammeln macht vielen Leuten Spass. ....                                       | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| 3 Mit einer Kunden-App wird über Angebote informiert. ....                             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| 4 Wer eine Kundenkarte hat, kauft gern im Geschäft und nicht online. ....              | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| 5 Die Unternehmen geben Rabatte und haben selbst keinen Vorteil von Kundenkarten. .... | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| 6 Ein Unternehmen kann ausrechnen, wie viel Geld man verdient. ....                    | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| 7 Mit Kundenkarten spart man auf jeden Fall Geld. ....                                 | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |

**13 Nutzen Sie Kundenkarten? Warum (nicht)? Wählen Sie eine Rolle und schreiben Sie einer Freundin / einem Freund. Schreiben → KB B4**

Sie machen Werbung für Kundenkarten. Sie sind begeistert und nennen mindestens zwei Vorteile. <b>A</b>	Sie warnen vor Kundenkarten. Sie finden sie unnötig und nennen mindestens zwei Nachteile. <b>B</b>	Sie sehen Chancen und Gefahren bei Kundenkarten. Sie vergleichen Vorteile und Nachteile. <b>C</b>
---	---	--



**14 Bilden Sie Wörter und ordnen Sie zu. Wörter → KB C1**

tiv vor voll sinn Rau ga ne voll sor Krank cher Teil ge  
 fung glied nah ten me Mit wert schaft Imp heit tes

- |                               |                     |
|-------------------------------|---------------------|
| 1 ● Sorge → ● <u>Vorsorge</u> | 6 _____ → ● Test    |
| 2 teilnehmen → ● _____        | 7 rauchen → ● _____ |
| 3 Mitglied sein → ● _____     | 8 sinnlos ↔ _____   |
| 4 impfen → ● _____            | 9 wertlos ↔ _____   |
| 5 krank → ● _____             | 10 positiv ↔ _____  |

**Tip**  
 Viele Wörter verstehen Sie, weil Sie schon ähnliche Wörter kennen: die Sorge → die Vorsorge. Auch Endungen wie -voll/-los (bei Adjektiven) oder -er/-ung/-heit/-schaft (bei Nomen) helfen Ihnen.

**15 Sortieren Sie und schreiben Sie die Sätze. Ordnen Sie dann zu.** Kommunikation → KB C1

**A** etwas negativ bewerten    **B** Unverständnis ausdrücken

**C** eine Meinung äussern    **D** etwas positiv bewerten

- 1 finde • dass ... • sinnvoll / seltsam / interessant / ..., • Ich • es
- 2 das Angebot • gefällt • besonders gut / nicht so gut. • Mir
- 3 verstehe • warum • nicht, • sein • Ich • soll. • gut • das
- 4 frage • funktioniert. • das • mich, • wie • Ich
- 5 ich • Das • würde • machen. • auf jeden Fall
- 6 ich • mir • Das • vorstellen. • kann • gut
- 7 Das • machen. • würde • nicht • ich
- 8 für • Das • mich. • nichts • ist
- 9 infrage. • nicht • Das • mich • kommt • für

*1 Ich finde es sinnvoll / seltsam / interessant / ..., dass ...*

**16a** Welches Angebot ist Thema in der Radiosendung? Hören Sie und kreuzen Sie an. Hören → KB C1

- 1  Das Bonusprogramm einer Krankenkasse.
- 2  Das «Zahl-wie-du-fährst»-Modell einer Autoversicherung.

**b** Bewerten die Menschen das Angebot positiv 😊, negativ 😞 oder sind sie nicht sicher 😐? Hören Sie weiter und kreuzen Sie an.



1  😊  😐  😞



2  😊  😐  😞



3  😊  😐  😞



4  😊  😐  😞

**17 Was passt? Ergänzen Sie.** Wörter → KB C2

wohl    denselben    Eile    entspannend    regelmässig    treu    zuverlässig    angenehm  
 Kindheit    maximal    Abenteuer    Tagesablauf    feste    treiben

- 1 Für manche Menschen ist es entspannend, wenn sie 30 Jahre lang in die Ferien an \_\_\_\_\_ Ort fahren. Andere suchen jedes Jahr ein neues \_\_\_\_\_.
- 2 Einige sind in Freundschaften sehr \_\_\_\_\_ und haben seit ihrer \_\_\_\_\_ dieselben Freunde. Andere bleiben \_\_\_\_\_ ein paar Jahre an einem Ort und finden immer wieder neue Freunde.
- 3 Nicht alle haben den gleichen \_\_\_\_\_: Die einen entspannen nach Feierabend am liebsten vor dem Fernseher. Die anderen fühlen sich nur \_\_\_\_\_, wenn sie \_\_\_\_\_ Sport \_\_\_\_\_.
- 4 Viele Menschen sind \_\_\_\_\_ und pünktlich, wenn sie \_\_\_\_\_ Termine mit anderen haben, sind aber regelmässig in \_\_\_\_\_, wenn sie z. B. allein einen Zug erreichen müssen.
- 5 Feste Gewohnheiten sind für die einen \_\_\_\_\_, für andere langweilig.

### 18a Markieren Sie Nominativ (Wer? / Was?), Akkusativ (Wen? / Was?) und Dativ (Wem? / Was? / Wo?).

Grammatik → KB C3

- 1 ● Ich wohne immer noch in Zürich Sihlfeld.
  - Was? Das sind ja dieselbe Stadt und \_\_\_\_\_ Quartier wie vor 20 Jahren.
  - Ja, und \_\_\_\_\_ Wohnung ist es auch noch. Ich fühle mich da wirklich wohl.
- 2 Ich habe gestern eine alte Freundin getroffen. Wir waren zufällig in \_\_\_\_\_ Kino und in \_\_\_\_\_ Film.
- 3 Meine Freunde und ich sprechen \_\_\_\_\_ Sprache. Wir verstehen uns einfach prima.
- 4 Mein Bruder und ich hatten früher immer \_\_\_\_\_ Wünsche zu Weihnachten.
- 5 Ich bin seit zehn Jahren bei \_\_\_\_\_ Zahnärztin. Die ist einfach toll. Und ich gehe immer zu \_\_\_\_\_ Coiffeur. Da bin ich treu.
- 6 Meine Schwester und ich lieben \_\_\_\_\_ Sport: Fussball.
- 7 Meine Socken haben immer \_\_\_\_\_ Farbe, nämlich Blau.

### b Ergänzen Sie in a der-/das- oder dieselbe in der richtigen Form.

3 09

### 19 Hören Sie die Fragen und antworten Sie mit *Nein, ich habe ... denselben / dasselbe / dieselbe ...*

Audiotraining → KB C3

🔊 Hast du ein neues Velo?

1 Nein, ich habe seit fünf Jahren dasselbe Velo.

- 1 seit fünf Jahren – ● Velo
- 2 schon sechs Jahre lang – ● Handy
- 3 immer schon – ● Hobbys
- 4 seit meiner Kindheit – ● Freunde
- 5 jedes Wochenende – ● Partnerin
- 6 seit zwei Jahren – ● Wintermantel
- 7 schon fünf Jahre lang – ● Job
- 8 seit einem Jahr – ● Frisur



### 20 Was tun Sie für Ihre Gesundheit? Schreiben Sie. Portfolio

Ernährung

Sport

Erholung

Schlaf

soziale Kontakte

...

1 Das mache ich schon gut:

...

3 Meine neue gesunde Gewohnheit:

...

2 Das könnte ich verbessern:

...

4 Noch mehr Ideen:

...

**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/dikobraziy; Kanton und Gemeinde © Getty Images/Plus/dikobraziy, 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 Happel, 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