

A Ich esse **nie** Fleisch.

A1 1 Ordnen Sie zu.

meistens nie manchmal oft immer **selten**

0%

100%

selten

A2 2 Ordnen Sie zu.

oft immer **selten** nie

- a Yara geht nur einmal oder zweimal pro Monat zum Mittagessen in die Kantine. Sie isst nur sehr selten dort.
- b Mayla isst nur vegetarisch. Sie isst Fleisch.
- c Franz isst sehr Fleisch – fast jeden Tag.
- d Francesco trinkt in der Früh immer Kaffee. Er braucht zum Frühstück einen Kaffee.



A2 3 Wer macht was wie oft?

- a Wählen Sie eine Person aus Ihrem Kurs. Überlegen Sie: Was macht sie/er wie oft? Schreiben Sie.

spazieren gehen laufen gehen am Abend fernschauen
schwimmen Gewand einkaufen Deutsch lernen
Sport machen spät ins Bett gehen ...

Ich glaube, Alfredo geht oft spazieren, er schaut ... fern, ...

- b Zeigen Sie dieser Person Ihren Text und fragen Sie: Was stimmt und was stimmt nicht? Wer hat seine Person am besten beschrieben?

A2 4 Wie heißen die Wörter? Ergänzen Sie.

E-Mail senden

Lieber Simon,
jetzt lebe ich schon seit zehn Monaten in Krems. Am Anfang war alles neu für mich. Aber jetzt habe ich schon ein paar Gewohnheiten (wohntenheiGe) von meinen österreichischen Kollegen (nomübermen). Ich frühstücke zum Beispiel in der (hürF) Brot mit (nigHo) oder (melaMarde) und ich kaufe mir (wegsterun) noch einen Kaffee. Zu (tagMit) gehe ich meistens mit Kollegen in die (Kanneti) zum Essen. Es gibt immer eine vegetarische (seSpei). Die nehme ich oft, denn ich esse nie fleisch (neSchwei). Manchmal gehen wir auch am (benda) nach der Arbeit zusammen weg. Alle sagen: Hier in der Nähe von Krems schmeckt der Wein sehr gut. Aber du weißt ja, ich trinke keinen Wein! Zurzeit trinke ich am liebsten einen gespritzten Apfelsaft. Den trinke ich zu (tsaf) jeder (zeitMahl) ☺ .

Wie geht es dir? Wie geht es deiner Familie? Treffen wir uns bald wieder einmal?

Liebe Grüße

Kerem

B1 5 Ergänzen Sie: **ein-, kein-, welch-** in der richtigen Form.

- | | |
|---|--|
| a <input type="checkbox"/> Ich brauche bitte eine Tasse. | <input type="checkbox"/> Da ist doch eine . |
| b <input type="checkbox"/> Haben wir eigentlich noch Nüsse? | <input type="checkbox"/> Ja, da sind _____. |
| c <input type="checkbox"/> Gibst du mir bitte ein Weckerl? | <input type="checkbox"/> Tut mir leid, da ist _____ mehr. |
| d <input type="checkbox"/> Gib mir bitte einen Löffel. | <input type="checkbox"/> Dort liegt doch _____. |
| e <input type="checkbox"/> Haben wir noch Eier? | <input type="checkbox"/> Nein, im Kühlschrank sind _____ mehr. |
| f <input type="checkbox"/> Ich brauche bitte ein Messer. | <input type="checkbox"/> Schau, da liegt doch _____. |
| g <input type="checkbox"/> Gibst du mir bitte eine Zwiebel? | <input type="checkbox"/> Tut mir leid, aber da ist _____. |
| h <input type="checkbox"/> Gibst du mir bitte einen Apfel? | <input type="checkbox"/> Tut mir leid, da ist _____. |

B1 6 Was ist richtig? Kreuzen Sie an.

- | | |
|--|--|
| a <input type="checkbox"/> Gibst du mir bitte noch ein paar Nüsse? | <input type="checkbox"/> Tut mir leid, wir haben
<input checked="" type="radio"/> welche keine mehr. |
| b <input type="checkbox"/> Wer mag noch Spaghetti? | <input type="checkbox"/> Ich nehme gern noch <input type="radio"/> eine. <input type="radio"/> welche. |
| c <input type="checkbox"/> Magst du eine Nachspeise? | <input type="checkbox"/> Nein danke, ich mag
<input type="radio"/> keins. <input type="radio"/> keine. |
| d <input type="checkbox"/> Gibt es noch ein Messer? | <input type="checkbox"/> Ich weiß nicht. Ich sehe <input type="radio"/> keins. <input type="radio"/> keinen. |
| e <input type="checkbox"/> Ich brauche noch einen Teller. | <input type="checkbox"/> Bleib sitzen, ich hole dir <input type="radio"/> einen. <input type="radio"/> welche. |



- | | |
|--|--|
| f <input type="checkbox"/> Ich hole noch eine Tasse. | <input type="checkbox"/> Ich brauche auch <input type="radio"/> eins. <input type="radio"/> eine. |
| g <input type="checkbox"/> Soll ich noch ein Brot kaufen? | <input type="checkbox"/> Nein, wir haben noch <input type="radio"/> eins. <input type="radio"/> einen. |
| h <input type="checkbox"/> Wir brauchen noch einen Löffel. | <input type="checkbox"/> Oh, wir haben <input type="radio"/> keinen <input type="radio"/> keine mehr. |

B1 7 Markieren Sie **Wer?/Was?** in 5 und **Wen?/Was?** in 6 und ergänzen Sie.

Grammatik entdecken

Wer?/Was?	Da ist/sind ...	Wen?/Was?	Ich habe/mag/nehme ...
• der Löffel /keiner	• den Löffel	einen /_____
• das Messer /keins	• das Messer	eins /_____
• die Tasse	eine /keine	• die Tasse	_____ /keine
• die Nüsse /keine	• die Nüsse	welche / keine

B2 8 Ordnen Sie zu.

eins **keine** keins eine welche keine einen

- | | |
|--|--|
| a <input type="checkbox"/> Ich nehme mir noch eine Nachspeise.
Du auch? | <input type="checkbox"/> Wo sind denn die Nüsse? Haben wir noch _____? |
| <input type="checkbox"/> Nein danke. Ich mag keine mehr. | <input type="checkbox"/> Nein, ich glaube, wir haben _____ mehr. |
| b <input type="checkbox"/> Haben wir noch ein Ei? | <input type="checkbox"/> Ich brauche eine Gabel. |
| <input type="checkbox"/> Ja, im Kühlschrank ist noch _____. | <input type="checkbox"/> Da auf dem Tisch liegt doch _____. |
| c <input type="checkbox"/> Ich mache mir noch einen Espresso. | <input type="checkbox"/> Wo ist denn das Brot? |
| <input type="checkbox"/> Gute Idee. Ich mag auch noch
_____. | <input type="checkbox"/> Wir haben _____ mehr. |

- | | |
|--|---|
| d <input type="checkbox"/> Ich brauche eine Gabel. | <input type="checkbox"/> Da auf dem Tisch liegt doch _____. |
| <input type="checkbox"/> Wo ist denn das Brot? | <input type="checkbox"/> Wir haben _____ mehr. |

B

◆ B2 9 Verbinden Sie.

- a ♦ Soll ich noch Birnen kaufen?
- b ♦ Soll ich noch eine Flasche Milch kaufen?
- c ♦ Soll ich noch ein Brot kaufen?
- d ♦ Soll ich noch einen Kuchen kaufen?
- e ♦ Soll ich noch Bananen kaufen?

- 1 Nein, wir haben noch eins.
- 2 Nein, wir haben noch welche.
- 3 Ja bitte, wir haben keinen mehr.
- 4 Ja bitte, es ist keine mehr da.
- 5 Nein, es sind noch welche da.



◆ B2 10 Ergänzen Sie die Gespräche.

- a ♦ Ich brauche ein Wörterbuch Deutsch – Arabisch. Hast du eins ?
 - Nein, aber frag doch einmal Medhat.
- b ♦ Kannst du mir einen Bleistift leihen?
 - Tut mir leid, ich habe Aber da auf dem Tisch liegt doch Nimm doch den.
- c ♦ Ich gehe in der Pause ein Weckerl kaufen. Magst du auch ?
 - Ja, gern.
- d ♦ Ich habe Kopfweh.
 - Dann nehmen Sie doch eine Tablette.
 - Ich habe aber
 - Einen Moment. Ich habe sicher in der Tasche. Ja, schauen Sie, bitte sehr.
- e ♦ Haben wir noch Erdäpfel?
 - Ja, im Kühlschrank sind noch

B3 11 Lösen Sie das Rätsel.



Lösung: _____

c2 12 Eine Einladung

Ordnen Sie die Gesprächsteile.

- ⚫ Nein, nein. Lass sie ruhig an. Der Boden ist kalt.
 - ⚫ Hallo Elly. Die Blumen sind für dich.
 - ⚫ Hallo Birgit, komm bitte rein.
 - ⚫ Oh, sind die schön! Vielen Dank. Das ist aber nett.
 - ⚫ Soll ich die Schuhe ausziehen?
- ...
- ⚫ Ja dann: Mahlzeit!
 - ⚫ Ja, sehr gern. Aber nur ein Glas. Danke.
 - ⚫ Rindsschnitzel mit Gemüse und Erdäpfeln. Das magst du doch gern, oder?
 - ⚫ Hm, das riecht aber sehr gut. Was hast du denn gekocht?
 - ⚫ Das freut mich. Magst du Wein?
 - ⚫ Ja, sehr gern!
- ...
- ⚫ Sehr gern! Servus.
 - ⚫ Vielen Dank für deinen Besuch und komm gut nach Hause.
 - ⚫ Es ist schon spät. Vielen Dank für den schönen Abend und das gute Essen.
 - ⚫ Das nächste Mal kommst du zu mir, okay?



◆ c2 13 Verbinden Sie.

- | | |
|--|---------------------------------|
| a Hier bitte, die Blumen sind für Sie. | 1 Gern! Es war wirklich schön! |
| b Was möchten Sie trinken? | 2 Ja, gern. |
| c Soll ich die Schuhe ausziehen? | 3 Oh, danke. Das ist aber nett. |
| d Darf ich Ihnen noch ein Stück Fleisch geben? | 4 Lassen Sie sie ruhig an. |
| e Vielen Dank für den schönen Abend. | 5 Einen Orangensaft, bitte. |

◆ c2 14 Wie antworten Sie höflich? Ergänzen Sie.

Kein Problem! Ein Glas Wasser, bitte. Ich trinke keinen Alkohol. **Ja, gern.** Sie schmeckt wirklich sehr gut.
Vielen Dank für den schönen Abend. **Vielen Dank.** Das ist sehr nett. Wir kommen gern.

- a ⚫ Wir möchten Ihre Frau und Sie am Samstag gern zum Abendessen einladen.
- b ⚫ Tut mir leid! Ich habe gar nichts mitgebracht.
 Kein Problem!
- c ⚫ Möchten Sie Wein oder lieber ein Bier?
- d ⚫ Möchten Sie noch ein bisschen Nachspeise?
- e ⚫ Auf Wiederschauen. Kommen Sie gut heim.

C

C4 15 Wie heißen die Wörter? Ergänzen Sie.



João
aus Brasilien

- a In Österreich darf man seine Freunde nicht einfach zu einer Einladung mitbringen. Das überrascht (raschüber) mich. In Brasilien nimmt man oft jemanden mit. Aber meistens fragt man (hervor).



Alba
aus Spanien

- c Viele Österreicher essen schon um 12 Uhr zu Mittag. Das finde ich (ischkom). In meinem Heimtalnd ist das (dersan). In Spanien isst man normalerweise erst um 14 oder 15 Uhr.



Sonja
aus Deutschland

- b In Deutschland eine Stunde zu spät zum Essen kommen? Das geht nicht. Das ist nicht (lichhoff).



Cosmin
aus Rumänien

- d In Österreich bringt man zu einer Einladung oft Blumen mit. Das kenne ich. Bei uns in Rumänien ist das (sonauge).

C5 16 Wie schmecken diese Lebensmittel? Ergänzen Sie.



A Sauer

B



C



D



E



C5 17 Hören Sie und sprechen Sie nach. Achten Sie auf den s-Laut.

15

Phonetik

das Glas – das Messer – der Reis – das Eis – der Bus – die Straße – der Salat –
das Gemüse – der Käse – am Sonntag – die Pause – die Bluse

C5 18 Sie hören jeweils zwei Wörter. Wo hören Sie den gleichen s-Laut? Kreuzen Sie an.

16

Phonetik

a b c d e f g h

C5 19 Hören Sie und sprechen Sie nach.

17

Phonetik

Ich sitze im Sessel und lese. – Der Saft ist süß. – Meistens trinke ich morgens ein Glas Orangensaft. –
Der Essig ist sehr sauer. – Susanne ist satt.

C5 20 Hören Sie und ergänzen Sie: s – ss – ß.

18

Phonetik

- a Du trinkst ja nur Mineralwaser und isst nur Brot. Was isst denn paßiert?
b Reißen ist mein Hobby. Das macht mir Spaß. Ich habe schon dreißig Städte beßucht.
c Hallo Susanne. Du mußt schnell heimkommen, ich habe schon wieder meinen
Schlüßel vergeßen.

D In der Kantine

D1 21 Ergänzen Sie.

Mittagessen in der Kantine, ein Snack oder ein Sandwich vor dem PC – Wie essen Sie zu Mittag?



A

Aida,
31 Jahre



B

Mehmet,
45 Jahre



C

Andressa,
26 Jahre

Wissen Sie, ich arbeite in einer kleinen Firma mit r v n d 25 Mitarbeitern. Wir haben keine Kantine. Aber ich brauche am Mittag auch keine warme M h z t. Mein Frühstück ist sehr gesund: M s i mit F ü t n. Ich nehme noch ein Weckerl mit und das esse ich so g g 14 Uhr. So bin ich s t bis am Abend. Dann kuche ich daheim mit meinem Mann.

Ich gehe nur selten in unsere Kantine. Dort gibt es jeden Tag nur zwei H u p speisen und das Essen ist auch nicht f i c gekocht. Gemüse oder Salat gibt es eigentlich nie. Das ist schade. In meinem Heimatland essen wir viele u t r c i dli he Arten von Gemüse. Das vermisste ich hier. Ich esse meistens etwas an einem Kebapstand. Dort ist das E s n immer frisch.

Ich gehe täglich in die Kantine. Unsere Kantine l i e eine junge Frau. Sie ist super. Jeden Tag gibt es ein großes Salatbuffet, feine V sp s, eine vegetarische Speise, manchmal auch ein gutes S e k oder andere Fleischspeisen. Sie kochte immer mit P o d k n aus der Umgebung. Die Salate, das Gemüse und Fleisch sind r g o l. Das finde ich super!

D1 22 Sie hören drei Aussagen. Zu jeder Aussage gibt es eine Aufgabe.

19–21

Welche Lösung (a, b oder c) ist richtig?

Prüfung

- 1 Was kostet 15,90 € im Kaufhausrestaurant?
 - a Vorspeise, Hauptspeise und Nachspeise.
 - b Vorspeise, Hauptspeise, Nachspeise und Espresso.
 - c Vorspeise, Hauptspeise, Nachspeise und Bier.
- 2 Was möchte die Frau?
 - a Mit Dany ins Kino gehen.
 - b Mit Dany zum Essen gehen.
 - c Daheim kochen.
- 3 Sie möchten etwas bestellen. Was sollen Sie machen?
 - a „1“ wählen.
 - b „2“ wählen.
 - c Mit einem Mitarbeiter sprechen.

E Essen gehen

E1 23 Was sehen Sie auf dem Tisch?

a Ergänzen Sie mit ● der – ● das – ● die – ● die.



b Ordnen Sie die Wörter aus a zu.

Besteck

der Löffel

...

Geschirr

die Schüssel

...

Essen/Getränke

das Wasser

...

E2 24 Im Restaurant

a Ordnen Sie zu.

reklamieren bezahlen einen Sitzplatz suchen bestellen



einen Sitzplatz suchen

b Ordnen Sie die Situationen den Sätzen zu und schreiben Sie die Gespräche 1–4.

1 einen Sitzplatz suchen

2 bestellen

1 Entschuldigung, ist der Platz noch frei? 2 Herr Ober, ich möchte bitte bestellen.

● Ich hätte gern einen Apfelsaft, bitte. ● Sicher. Nehmen Sie doch Platz. ● Und was möchten Sie essen?

● Gern. Was darf ich Ihnen bringen? ● Vielen Dank. Das ist sehr nett.

● Ich nehme ein Naturschnitzel mit Salat, bitte.

① ♦ Entschuldigung, ist der Platz noch frei?

● ...

② ♦ Ich möchte bitte bestellen.

● ...

3 reklamieren

4 bezahlen

● Oh, das tut mir leid. Ich putze ihn gleich. ● Zusammen oder getrennt? ● Stimmt so.

● Entschuldigung, aber der Tisch ist nicht sauber. ● Wir möchten bitte zahlen. 3 Vielen Dank.

● Zusammen. ● Das macht 13,60 €.

E3 25 Essen gehen

a Schauen Sie den Text an. Was ist das? Kreuzen Sie an.

- 1 ein Inserat
- 2 ein Zeitungsartikel
- 3 eine Restaurantkritik



RESTAURANT „GOLDENER LÖWE“ IN GRAZ

Neu eröffnet hat in diesem Monat im Zentrum von Graz der „Goldene Löwe“. Dieses Restaurant bietet seinen Gästen traditionelle österreichische Speisen zu fairen Preisen.

5 Hauptspeisen bekommen Sie für 9,90 € bis 15,90 € – für das original Wiener Schnitzel mit hausgemachtem Erdäpfelsalat. Und das war am besten.

Aber essen Sie nicht zu viel von der Haupt-
10 speise, denn sonst haben Sie keinen Appetit mehr auf das Beste in diesem Restaurant:
Die Nachspeisen sind ein Traum! Grazer Bröseltorte, Buchteln, Apfelstrudel ... alles

hausgemacht und perfekt. Also, die Nachspeisen waren mein persönliches Highlight!
15 Die Weine können wir auch sehr empfehlen.
Sie kommen alle aus der Umgebung von Graz.
Der Service ist schnell und die immer freundlichen Kellner erfüllen auch gern Ihre Extra-
wünsche.

20 Alles in allem: ausgezeichnetes Essen und normale Preise. Wir kommen sicher wieder!!!

KÜCHE: österreichisch mit regionalen Produkten

ÖFFNUNGSZEITEN: Di – So von 11 Uhr bis 24 Uhr; warme Küche bis 22 Uhr

b Lesen Sie den Text und ergänzen Sie.

- 1 Was kann man im Restaurant „Goldener Löwe“ essen? traditionelle österreichische Speisen
- 2 Welche Hauptspeise ist besonders gut? Wiener Schnitzel mit hausgemachtem Erdäpfelsalat
- 3 Wie sind die Nachspeisen? Grazer Bröseltorte, Buchteln, Apfelstrudel ... alles hausgemacht und perfekt
- 4 Was ist auch gut im Restaurant? ausgezeichnetes Essen und normale Preise
- 5 Wie sind die Kellner? immer freundlich und schnell

LERNTIPP Sie verstehen nicht jedes Wort?
Kein Problem. Lesen Sie zuerst die Aufgaben und dann den Text. Wo steht die Information?

E3 26 Essen am Kursort

Schreib-training

a Wo kann man überall essen? Sammeln Sie.



b Wo essen Sie an Ihrem Kursort gern/oft?

Schreiben Sie an eine Person in Ihrem Kurs.

- Wo essen Sie und was gibt es dort?
- Was essen Sie? Warum?
- Was können Sie noch empfehlen?

Liebe/r ...,
ich esse sehr gern ...



Test Lektion 3

1 Was passt nicht? Streichen Sie.

- a der Löffel – die Tasse – das Messer – die Gabel
- b die Kanne – die Schüssel – die Pfanne – der Löffel
- c das Schnitzel – die Hauptspeise – die Nachspeise – die Vorspeise
- d süß – frisch – salzig – scharf
- e oft – selten – immer – davor
- f bezahlen – leiten – bestellen – reklamieren
- g am Abend – in der Früh – beim Essen – zu Mittag

1 / 6 Punkte



2 Ergänzen Sie in der richtigen Form: ein-, kein-, welch-.

- a ◆ Wo sind die Zitronen? ○ Wir haben keine mehr.
- b ◆ Gibst du mir bitte einen Löffel? ○ Einen Löffel? Da ist
- c ◆ Ich mag einen Tee. Du auch? ○ Ja, ich trinke auch gern
- d ◆ Haben wir noch Nüsse? ○ Ja, im Schrank sind noch
- e ◆ Ich esse jetzt ein Müsli. ○ Gute Idee, ich esse auch
- f ◆ Möchten Sie noch einen Nachtisch? ○ Nein, ich möchte mehr.
- g ◆ Wo ist denn meine Tasse? ○ Keine Ahnung. Ich sehe da
- h ◆ Haben wir noch Bananen? ○ Ja, ich glaube, wir haben noch

2 / 7 Punkte



3 Ordnen Sie das Gespräch.

- Hmm, was riecht denn hier so gut?
- Hallo Simona, komm rein, bitte!
- Ja, sehr gern sogar!
- Hallo Julia. Hier bitte, die sind für dich.
- Was magst du trinken? Wein, Bier, Wasser, Saft?
- Ich habe einen Rindsbraten gemacht. Den magst du doch gern, oder?
- Gern ein Glas Wasser.
- Oh, Blumen, wie schön. Danke, das ist aber nett!

3 / 7 Punkte

WÖRTER

4 Ordnen Sie zu.

möchten bitte zahlen Das macht darf ich Ihnen bringen

Wir hätten gern wir möchten bitte bestellen

Zusammen oder getrennt was darf ich Ihnen zu trinken bringen

4 / 6 Punkte

- a ◆ Entschuldigung,
○ Was ?
◆ das Schnitzel und den Rindsbraten.
○ Und was darf ich Ihnen zu trinken bringen ?
- b ◆ Wir :
○ ?
◆ Zusammen.
○ 34,60 Euro.



GRAMMATIK

KOMMUNIKATION

1 Ordnen Sie zu.

- die Werbung
- der Werbespruch
- die Marke
- das Produkt



A • die Werbung

2 Radiowerbung

22–24

a Hören Sie und ordnen Sie zu.



Radiowerbung	1	2	3
Foto			

• die Mehlspeise = Kuchen und verschiedene Süßspeisen

22–24

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

- 1 In der Bäckerei Lehner gibt es Brot, Gebäck und Mehlspeisen in Bio-Qualität.
- 2 Den Apfelstrudel gibt es in der Bäckerei Lehner exklusiv das ganze Jahr über.
- 3 An der Käsetheke im Supermarkt gibt es 150 Käsesorten aus ganz Europa.
- 4 „Europa-Käse“ verschickt den Käse schnell. Das muss man nicht extra bezahlen.
- 5 Ganz neu von Limetta sind Limetta-Kiwi und Limetta-Zitrone.
- 6 Limetta-Erdbeere und Limetta-Zitrone kosten jetzt 0,55 Euro.

3 Haben Sie eine Lieblingswerbung? Welche Werbesprüche kennen Sie?

Meine Lieblingswerbung
ist von der Marke ...

Ich kenne diesen Werbespruch: ...

Fokus Beruf: Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz

1 Was essen und trinken Sie an einem ganz normalen Arbeitstag zum Frühstück, zum Mittagessen und zwischendurch?

Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin / Ihrem Partner.

- eine Semmel mit Marmelade
- eine Eierspeise
- Obst
- ein Salat
- eine Suppe
- eine Pizza
- ein Stück Schokolade
- Gemüse
- ein gefülltes Weckerl
- ein Vollkornbrot
- ein Käsekrainer mit Senf und Brot
- ein Wasser
- ein Kaffee
- ein Saft
- ein Tee

Zum Frühstück esse ich immer eine Semmel mit Marmelade und ich trinke ein Glas Saft ...

2 Lesen Sie und ordnen Sie die Überschriften zu.

Gesund frühstücken ist ganz einfach! **Gesundes Essen am Arbeitsplatz? – Kein Problem!**

Gut und gesund essen – das geht auch zwischendurch! **Tipps für eine gesunde Mittagspause**

Bleiben Sie gesund mit Ihrer Gebietskrankenkasse!

A Gesundes Essen am Arbeitsplatz? – Kein Problem!

Für viele Menschen ist die Ernährung am Arbeitsplatz nicht so wichtig: Da geht's zu Mittag schnell zum Würstelstand und zwischendurch gibt es Schokolade oder Kuchen. Gesund ist das nicht. Machen Sie es besser! Wir zeigen Ihnen, wie:



B

Beginnen Sie Ihren Tag mit einem Glas Milch oder einer Tasse Tee. Essen Sie eine Scheibe Vollkornbrot oder ein Vollkornweckerl mit Käse oder ein Müsli mit Milch oder Joghurt.

C

- Trinken Sie vor und nach dem Essen ein Glas Wasser.
- Essen Sie Obst, Gemüse oder einen Salat.
- Sie haben nur Zeit für ein Brot? Essen Sie nicht nur ein Sandwich mit Käse oder Wurst. Legen Sie auch Salat, Gurken oder Tomaten auf das Brot.
- Haben Sie eine Mikrowelle am Arbeitsplatz? Dann nehmen Sie von daheim eine gesunde Mahlzeit mit und machen Sie sie warm.

D

Mit einem kleinen Snack zwischendurch können Sie besser arbeiten. Essen Sie am besten Nüsse, eine Banane, einen Apfel oder eine Karotte.

3 Gesund essen

a Wie können Sie sich besser ernähren?
Lesen Sie den Text in 2 noch einmal und notieren Sie.

Frühstück: Vollkornbrot, ...

Mittagessen: ...

...

b Welche Tipps möchten Sie ausprobieren?
Erzählen Sie im Kurs.

Nüsse sind ein gesunder Snack –
das ist super! Gleich nachher kaufe
ich mir welche!

Quellenverzeichnis

Cover: © Getty Images/iStock/Leonsbox

Arbeitsbuch A2.1

S. 13: Ü12 © Thinkstock/iStock/michaeljung S. 14: Ü16 © iStockphoto/pink_cotton_candy; Ü17: Neusiedler See © Thinkstock/iStock/René Pirker; Briefmarke © Thinkstock/Ingram Publishing S. 18: Ü26 © Thinkstock/iStockphoto; Ü27 © Thinkstock/Blend Images/PBNJ Productions S. 19: Ü28: 1 © Thinkstock/iStock/XiXinXing; 2 © Thinkstock/iStock/IR_Stone; 3 © Thinkstock/iStock/ajr_images; 4 © Thinkstock/iStock/MarcQuebec S. 22: Ü2 © Thinkstock/Fuse S. 23: Ü3 Illu Präpositionswürfel: Gisela Specht, Weßling S. 26: Ü12 © fotolia/ostap25 S. 29: Ü21 © Thinkstock/Stockbyte S. 30: Ü25 © Thinkstock/iStock/yanukit S. 31: Ü28 © Hueber Verlag/Britta Meier S. 34: © Thinkstock/iStock/diego cervo S. 35: © PantherMedia/Jim_Filim S. 36: © Thinkstock/iStock/EpicStockMedia S. 37: © Thinkstock/iStock/monkeybusinessimages S. 38: Ü11: A © Thinkstock/Hemera/Artem Povarov; B © iStockphoto; C © Thinkstock/iStock/Givaga; D © Thinkstock/iStock/Danny Smythe; E © fotolia/euthymia; F © Thinkstock/iStock/seregam; G © Thinkstock/iStock/Manuela Weschke; H © Thinkstock/Zoonar RF; I © Thinkstock/iStock/TPopova S. 39: © Thinkstock/iStock/Mark Bowden S. 40: Ü15: a © Thinkstock/Purestock; b: Florian Bachmeier, Schliersee; c © fotolia/GalinaSt; d © Thinkstock/iStock/FlairImages; Ü16: A © PantherMedia/claire norman; B © Thinkstock/iStock/kuppa_rock; C © Thinkstock/iStock/Dejan Ristovski; D © Thinkstock/Hemera/Aaron Amat zaragoza; E © iStock/duncan1890 S. 41: Ü21: A © Thinkstock/iStock/ramzihachicho; B © Thinkstock/iStock/MoreISO; C © Thinkstock/iStock/NADOFOTOS S. 43: Ü25 © Thinkstock/iStock/Anna Ivanova; Ü26 © iStock/clubfoto S. 45: Ü1: A © Thinkstock/liquidlibrary/Photos.com; D © Thinkstock/iStock/WW5; Obst © Thinkstock/iStock/aldo_nat; Ü2: 2 © iStock/Lenorlux; 3 © iStock/Claudiad S. 46: Ü1: Rührei © PantherMedia/Alena Dvorakova; Sandwich © Thinkstock/iStock/Michael Gray; Brot © iStock/SednevaAnna; Ü2 © Thinkstock/Stockbyte/Martin Poole S. 47: © Thinkstock/Jupiterimages S. 48: Ü5 © Thinkstock/iStock/bowdenimages S. 51: © Thinkstock/DigitalVision/Siri Stafford S. 52: Ü17: Frau links © Thinkstock/iStock/Zoran Zeremski; Frau rechts © Thinkstock/iStock/michaeljung S. 53: © Thinkstock/iStock/Riccardo_Mojana S. 54: Ü22 © fotolia/contrastwerkstatt; Ü24 © Thinkstock/iStock/rilueda S. 55: © Thinkstock/moodboard S. 57: © Thinkstock/DigitalVision/Thomas Northcut S. 58: © Thinkstock/iStock/Daniel Ernst S. 61: Ü10: A © Thinkstock/iStock/Serg_Velusceac; B © Thinkstock/iStock/nikolasm; C © Thinkstock/Photodisc/Ryan McVay; D © Thinkstock/iStock/Olga Zhavoronkova; E © fotolia/Alexandra Karamyshev S. 62: © Thinkstock/iStock-photo S. 63: © Thinkstock/iStock/Gogya S. 67: © Thinkstock/Stockbyte S. 68: © Thinkstock/iStock/Highwaystarz-Photography S. 70: © Thinkstock/iStock/Abert84 S. 71: © Thinkstock/iStock/AlexRaths S. 72: Ü2: links © MEV; rechts © Thinkstock/iStock/Brainsil; Ü3 © Thinkstock/iStock/steluk S. 74: © Thinkstock/iStock/XiXinXing S. 75: Ü11: A © Thinkstock/MIXA next; B © Thinkstock/BananaStock; C © Thinkstock/iStock/SurkovDimitri; D © Thinkstock/moodboard; E: Florian Bachmeier, Schliersee S. 76: © Thinkstock/iStock/imtmphoto S. 77: © iStockphoto/spfoto S. 78: © Thinkstock/Fuse S. 79: © Thinkstock/iStock/Frank Merfort S. 80: 1 © Thinkstock/Photodisc/Jack Hollingsworth; 2 © Thinkstock/iStock/Alen-D; 3 © Thinkstock/Photodisc/Jack Hollingsworth S. 82: © Thinkstock/iStock/BakiBG S. 83: © Thinkstock/iStock/BakiBG S. 86: © Thinkstock/iStock/limpido S. 87: © iStock/monkey-businessimages S. 90: © Thinkstock/iStock/Ridofranz S. 92: © Philipp Lipiarski/Good Life Crew (Verein Picnic en blanc/Picknick in Weiß) S. 95: Foto © Thinkstock/iStock/stockvisual

Arbeitsbuch A2.2

S. 10: A1 © Thinkstock/iStock/gzorgz S. 11: © Thinkstock/Stockbyte/Jupiterimages S. 14: © Thinkstock/Wavebreak-media Ltd S. 15: Katinka © Thinkstock/iStock/MarynaYakovchuk; Matyas © Thinkstock/Hemera/Pedro antonio Salaverría calahorra; Stefan © Thinkstock/iStock/subarashii21; IrenaN © Thinkstock/iStock/Vingeran; Abdul © Thinkstock/iStock/AvatarKnowmad S. 16: D3 © Thinkstock/Stockbyte/Brand X Pictures S. 17: © Thinkstock/iStock/Jovanovic Jasmina S. 19: Ü1: A: Welt, Alpen © Thinkstock/iStockphoto; Peru © Thinkstock/iStock/filrom; Wal © Thinkstock/iStock/MR1805; B © iStock/swilmor; C: Studio © Thinkstock/iStock/withgod; Reichstag © irisblende.de; Flagge © Thinkstock/Stockbyte; D © www.sportmagazin.at S. 20: 1 © Thinkstock/XiXinXing S. 22: Ü8 © Thinkstock/iStock/Ivanko_Brnjakovic S. 23: Ü9 © Thinkstock/iStock/Oleg Lopatkin; Ü11 © Thinkstock/iStock/Jovanmandic S. 24: Ü15 © Thinkstock/BananaStock S. 25: Ü16 © Thinkstock/iStock/Ljupco S. 26: Ü21 © Thinkstock/iStock/varin36 S. 27: Ü24 von links nach rechts: © iStock/evemilla; © Thinkstock/iStock/mihalis_a; © Thinkstock/iStock/venusphoto; Ü25 © Thinkstock/iStock/DAJ S. 28: Ü28 © Thinkstock/iStock/monkeybusinessimages S. 29: Ü31: Laptop © fotolia/Fatman73; Camcorder © Thinkstock/iStock/Zeffss1; Digitalkamera © Thinkstock/iStock/Bet_Noire; Handy © Thinkstock/iStock/scanrail; Pad © Thinkstock/iStock/maxkabakov; Kamera © Thinkstock/iStock/Alexey Arkhipov S. 30: Ü33: Schlüssel © Thinkstock/iStock/Michael Fair; Kopfhörer © Thinkstock/iStock/servickuz; Kamera © Thinkstock/iStock/Sensay; Kuli © Thinkstock/iStock/NatureNow; 1 © Thinkstock/iStock/ismailciydem; 2 © Thinkstock/iStock/g-stockstudio; 3 © Thinkstock/Huntstock; 4 © Thinkstock/iStock/IPGGutenbergUKLtd S. 32: Ü1 © Thinkstock/iStock/Monkey Business; Ü2 © Thinkstock/iStock/tadamichi S. 34: Ü2 © iStock/DragonImages S. 35: Ü5: a: 1 © iStock/AdrianHancu; 2 © Thinkstock/iStock/vichie81; 3 © Thinkstock/iStock/Yeko Photo Studio; 4 © Thinkstock/

Quellenverzeichnis

iStock/gavran333; 5 © Thinkstock/Ablestock.com; 6 © fotolia/Sven Ostheimer; b: 1 © Thinkstock/iStock/Andrey-Popov; 2 © Thinkstock/iStock/TAGSTOCK1; 3 © Thinkstock/DigitalVision/Noel Hendrickson; 4 © iStock/Ken Wiedemann S. 36: Ü10 © Hueber Verlag/Kiermeir S. 37: © Thinkstock/iStock/kostsov S. 38: Ü15 © imago/Niehoff; Ü17 © Thinkstock/iStock/dnberty S. 39: Ü21: Strohhut © fotolia/Claudia Paulussen; Hut © Thinkstock/iStock/meral yildirim; Mantel © Thinkstock/iStock/fototeller; Jacke © fotolia/BEAUTYofLIFE; Shirt rot © Thinkstock/iStock/ekremguduk; Shirt Muster © Thinkstock/iStock/urfinguss; Schal Muster © Thinkstock/iStock/Lalouetto; Schal grün © fotolia/adisa; Ü22: A © Thinkstock/iStock/anyaivanova; B © MEV/Wendler Martin; C © Thinkstock/iStock/Michael Peak; D © Thinkstock/iStockphoto; E © Thinkstock/iStock/AnjelaGr S. 40: Ü25: 1 © Thinkstock/iStock/hilmi_m; 2 © Thinkstock/iStock/rozmarina; 3 © Thinkstock/iStock/Sylverarts S. 41: © Thinkstock/iStock/AnnaFrajtova S. 42: Ü29 © Thinkstock/Purestock S. 44: Ü1 © iStock/PeopleImages.com S. 45: Ü1 © Thinkstock/iStock/Cathy Yeulet S. 46: Ü1, Ü2a, Ü2b Illu Würfel: Gisela Specht, Weßling S. 50: Ü13 © PantherMedia/Igor Zhorov; Ü16 © Thinkstock/Blend Images/Jose Luis Pelaez Inc S. 51: Ü17 © Thinstock/iStock/Sabine Katzenberger S. 52: Ü19 © Thinkstock/Valueline/Medioimages/Photodisc S. 53: Ü23 © iStock/Lilechka75 S. 54: Ü25: A © Thinkstock/iStock Editorial/filmfoto; B © fotolia/philipus; C © ÖBB/Harald Eisenberger; D © Thinkstock/iStock Editorial/DarthArt; E © Thinkstock/iStock/GypsyGraphy; F © iStock; G © Thinkstock/iStock/JSBeuk S. 57: Mann © Thinkstock/Fuse; Kennzeichen © fotolia/Martin Haindl; Zulassungsschein © BMVIT, Bundesministerium für Verkehr, Innovation und Technologie, Wien; Pickerl © ÖAMTC S. 58: Ü1 Mann © Thinkstock/iStock/MaxRiesgo S. 60: Ü6 © MEV S. 61: A © Bildunion; B © fotolia/kamasigns; C © Thinkstock/iStock/SerrNovik; D © Thinkstock/iStock/AlinaMD; E © iStockphoto/ChristineDraheim; F © Thinkstock/iStock/anyaberkut S. 62: Ü10 A © Thinkstock/iStock/Fritz Hiersche; B © mauritius images/Keith Holt/Alamy C © Thinkstock/iStock/Mariakitchen; D © fotolia/Simon Kraus; Ü12 © fotolia/schulzfoto S. 63: A © Thinkstock/iStock/karammiri; B © Thinkstock/iStock/EdnaM; C © Thinkstock/PhotoObjects.net/Hemera Technologies; D © Thinkstock/iStock/ConstantinosZ; E © Thinkstock/Hemera/Goce Risteski; F © Thinkstock/Photodisc/Ryan McVay S. 64: Ü15 © Thinkstock/Wavebreak Media; Ü17 © Thinkstock/iStock/Satilda S. 65: Text „Die Ameisen“: Das Gesamtwerk von Joachim Ringelnatz erscheint im Diogenes Verlag S. 66: © fotolia/mirubi S. 67: © fotolia/HELMUT LUNGHAMMER S. 68: Ü25 © Thinkstock/iStock/koi88 S. 70: Foto: Florian Bachmeier, Schliersee S. 71: © Thinkstock/iStock/Achim Prill S. 72: © fotolia/ISO K°-photography S. 73: Ü5 © Thinkstock/AbleStock.com/Hemera Technologies S. 74: © iStock/YinYang S. 77: Auto/Mechaniker © Thinkstock/Wavebreak Media; Nummernschild © fotolia/Martin Haindl S. 79: © fotolia/yamix S. 83: Ioan © Thinkstock/iStockphoto; Bagger © Thinkstock/iStock/Weenee S. 84: © Thinkstock/iStock/IvonneW S. 85: Ü6: Party © Thinkstock/Hemera/Dmitriy Shironosov; Picknick © Thinkstock/Eyecandy Images S. 86: Diego © Thinkstock/iStock/RidoFranz; Lisa © Thinkstock/iStock/Gewitterkind S. 87: Anwar © fotolia/shock; Nora © Thinkstock/PHOTOS.com/Jupiterimages; Illu © Thinkstock/iStock/beakraus S. 88: Ü10 © Thinkstock/Hemera/Mark Hunt S. 90: Ü19 © Thinkstock/Polka Dot/Jupiterimages; Ü20: A © Thinkstock/iStock/Maksimchuk Vitaly; B © Thinkstock/iStock/vkoletic; C © Thinkstock/iStock/Marc Dufresne; D © Thinkstock/PHOTOS.com/Hemera Technologies; Said © Thinkstock/iStock/AlexanderImage S. 92: Ü2 © Thinkstock/iStock/Sportstock S. 93: Foto: Florian Bachmeier, Schliersee

Lernwortschatz

S. 7: Müll trennen © Thinkstock/iStock/petovarga S. 17: Mann © Thinkstock/Stockbyte/Comstock Images S. 21: Tennis © Thinkstock/David Spurdens/www.ExtremeSportsPhoto.com/Fuse; Ski fahren © Thinkstock/iStock/tanzen © Thinkstock/Fuse; Gymnastik © Thinkstock/iStock/yacobchuk; Tischtennis © Thinkstock/iStock/flytosky11; Volleyball © PantherMedia/Simon S.; Fitness © Thinkstock/Wavebreakmedia Ltd; Joggen © Thinkstock/iStock/Martian; Eishockey © Thinkstock/iStock/yuran-78; schwimmen © Thinkstock/Comstock; Rad fahren © fotolia/Gregg Dunnett; Fußball © Thinkstock/Pixland S. 25: Sport, Musik © Thinkstock/Fuse; Physik © Thinkstock/iStock/RG-vc; Biologie © PantherMedia/Monkeybusiness Images; Chemie © Thinkstock/iStock; Geografie © fotolia/WavebreakMediaMicro; Geschichte © Thinkstock/iStock/deyangeorgiev; Sozialkunde © fotolia/Robert Kneschke S. 31: Wandern © Thinkstock/iStock/dulezidar; Oper © Thinkstock/iStock/Hermsdorf; Bar © iStockphoto/sjlocke; Rundfahrt © irisblende.de; Radtour © Thinkstock/iStock/warrengoldswain; Flohmarkt: Alexander Keller, München; Disco © Thinkstock/Hemera/Dmitriy Shironosov; See © DigitalStock S. 35: Kuvert: Gisela Specht, Weßling S. 36: Münze: Gisela Specht, Weßling S. 43: Moped © Thinkstock/iStock/JSBeuk; Fußgänger © Thinkstock/PHOTOS.com/Jupiterimages; Strafzettel © PantherMedia/Daniel Hohlfeld; Wagen © fotolia/zimtzicke63; Baustelle © fotolia/Irina Fischer; Rad © iStock/Nikada; Stau © fotolia/Kara; Kreuzung © iStock/lp3; Autobahn © PantherMedia/Claus Lenski; Tempolimit © Thinkstock/iStock/Majoros Laszlo S. 50: Karten © fotolia/lowtech24; Geldautomat © irisblende.de; Bargeld © fotolia/Kati Molin; Zinsen © fotolia/nmann77; Auszug © fotolia/M. Schuppich; Broschüre © Thinkstock/iStock/BrianAJackson; abheben © irisblende.de S. 52: E2 © fotolia/Regormark

Alle weiteren Fotos: Matthias Kraus, München

Illustrationen: Jörg Saupe, Düsseldorf

Bildredaktion: Nina Metzger, Hueber Verlag, München