

## Bleibt fit und gesund!

**Lesestrategie** Activating your background knowledge. Activating your background knowledge (thinking about what you already know) will help you tremendously as you read German. For instance, if someone asked you out of the blue "What does Am Kanal 24, 96407 Bamberg mean?", you would probably have a hard time guessing. But if you saw this information in an ad for a pen pal, it would be easier to conclude that it must be an address. Try to activate your background knowledge each time you start reading something in German, even if you are not explicitly told to do so.

### Getting Started

- Judging by the pictures and titles of the readings, what do these authors consider important for staying healthy? Which of these concerns were also addressed by the people who were interviewed for this chapter (see p. 104)? With your classmates, brainstorm for German vocabulary or phrases that you would expect to find in texts on these health topics.

**Tipp:** Some German prefixes carry their own meaning. Whether at the beginning of a noun or verb, they will change the meaning of the word in a certain way. For example, the prefix  **auf** at the beginning of a verb often means  **up**. You already know the phrases  **das Zimmer aufräumen** and  **den Hörer auflegen**; if you know the verb  **geben**, what do you think the verb  **aufgeben** might mean?

# Warum ist Dr. Müller-Wohlfahrt nie krank?

## Sechs Tips, die für Sie so wichtig sind wie für Boris

**1** **Richtig aufwärmen.** „Nicht gleich loslegen, sondern in jeder Sportart sich vorher gezielt auf Touren bringen“ – das rät der „Doc“ dringend. Gymnastik und Stretching verhindern Verletzungen. „Am besten einen Sportarzt fragen, was individuell richtig ist.“



**2** **Richtiges Schuhwerk.** „Die meisten Sportler brauchen Einlegesohlen nach Maß. Solche Gehhilfen vom orthopädischen Schuhmacher verhindern Zerrungen, Muskelrisse, Ermüdungsbrüche. Eigentlich sollte jeder mit „seiner“ Sohle Sport treiben.“



**3** **Richtig essen.** „Die italienischen Fußballstars haben die besten Werte, was Spurenelemente, Mineralien, Enzyme betrifft. Die mediterrane Küche ist die ideale Ernährung.“



**4** **Richtig laufen.** „Es kommt auf den Stil an: Mit dem vorderen Mittelfuß aufsetzen, leicht abfedern, den Schritt leicht überhang machen, sich harmonisch nach vorne entwickeln, abrollen. Sie müssen das Gefühl haben, daß Sie vollkommen „rund“ und mühelos laufen.“



**5** **Richtig kühlen.** Eiswürfel sind  **out-ideal** zum Kühlen von Verletzungen ist „hot ice“: Wasser in Gefrierpunktnähe. Verhindert spätere Überwärmung. Besonders effektiv: auf das „hot ice“ ein paar Stöße Eisspray. Das garantiert dann dauerhafte Kühlung.



**6** **Richtig sitzen.** Der „Doc“ verpaßt seinen Patienten, die viel im Büro sitzen müssen, einen Sitzkeil aus hartem Schaumstoff. „Dadurch ergibt sich von vornherein die richtige Steilung der Wirbelsäule.“



# 50 Euro für Nichtraucher



„50 Euro für jeden, der das Rauchen aufgibt“, sagte der Bielefelder Fahrradfabrikant Hans-Werner Schreiber zu seinen Angestellten. Gesagt, getan. Jeden Monat zahlt der Fabrikant 50 Euro an seine Nichtraucherer. Das verlockende Angebot wirkte: Zwei Männer und drei Frauen hörten sofort mit dem Rauchen auf. Nach und nach folgten alle anderen Mitarbeiter - bis auf einen. Die Nichtraucher freuen sich natürlich über das zusätzliche Geld. Sven Harter (22 Jahre): „Ich bezahle damit jedes Jahr meinen Urlaub.“

## Her mit dem Salat!



Eine Mahlzeit ohne Salat, das ist wie Brot ohne Butter oder Tee ohne Zucker, eins gehört zum andern. Das Grün eines Salats erfreut unsere Augen, und ist er noch ganz frisch und knackig, so regt er auch unsern Gaumen an. Ob wir nun den Salat wirklich mögen oder nicht, ist eine andere Frage. Wir essen ihn, weil er gesund ist. Und wir ziehen den Salat vor, der ohne Pestizide schmeckt oder nicht. Wir essen ihn, denn der ist noch gesünder. Der Salat ist gewachsen ist, denn der ist noch gesünder. Der Salat ist unser gutes Gewissen für den deftigen Schweinsbraten.

- Read the first sentence of the article about **Nichtraucher**. What is the topic? (*Hint:* What did Hans-Werner promise his employees?)

### A Closer Look

- Before you read the rest of the article on **Nichtraucher**, try to predict: a) how successful the manufacturer's offer has been, and b) what the employees might do with their 50 euros. Then read the article to confirm or correct your predictions.
- Now think about the following questions: a) Was any reason given explicitly for the manufacturer's offer? b) Was a reason implied or hinted at? c) If not, could you assume, using your background knowledge, what the reason(s) might be?
- Read the article about **Salat**. What does the author compare to bread without butter and tea without sugar? According to the author, what is not important when eating salad? If you know that **Gewissen** means *conscience*, what might the last sentence mean? How serious do you think the author is about how Germans view salad?
- What are the six tips that Dr. Müller-Wohlfahrt offers? Read the boldface print after each number.
- Read the first tip from Dr. Müller-Wohlfahrt. What two things help prevent injuries? Now skim over the third tip. According to the doctor, which athletes have the best diet? Look at the fifth tip. What is "out"? What is "in"? If you know that **Gefrier-** is freezing, what is "hot ice"?
- Such dir einen Partner. Fragt die Schüler und Lehrer an eurer Schule, wie sie sich fit halten! Schreibt die Resultate auf Deutsch um! Schreibt danach einen Bericht über die Ergebnisse! Entwerft ein Poster mit Tipps dazu.