
DAMIT IHR URLAUB ERFOLGREICH WIRD

1. Wie lange in den Urlaub?

Der Jahresurlaub soll nicht kürzer als drei Wochen dauern, weil der eigentliche Umschaltprozess vom Arbeits– auf den Urlaubsrhythmus erst nach eineinhalb bis zwei Wochen abgeschlossen ist. Anzeichen für Schwierigkeiten bei diesem Umschalt– und Anpassungsprozess an die Urlaubssituation können häufig Befindensstörungen verschiedenster Art sein, wie zum Beispiel Kopfschmerzen, innere Unruhe und Schlafstörungen. Diese Erscheinung tritt vermehrt bei aktiven Menschen auf.

2. Wie kann der Urlaub vorbereitet und gestaltet werden?

Es sollte ein bewusster Austausch über bestehende Urlaubswünsche angestrebt werden, um eventuelle Langeweile im Urlaub dann zu vermeiden. Das heißt jedoch nicht, alle Zufälligkeiten und Spontaneitäten von vornherein auszuschließen. Das günstige Mittelmaß von Ruhe und Abwechslung, von passiver und aktiver Erholung kann an Ort und Stelle festgelegt werden. Obwohl Kinder in der Regel häufig anpassungsbereiter und – fähiger sind als Erwachsene, sollten jedoch die typischen Altersbesonderheiten berücksichtigt werden. Jedes Familienmitglied sollte die Möglichkeit haben, seine Interessen zu realisieren.

Die Wünsche der Kinder können in einem „Kinderprogramm“ zusammengefasst werden. Die Teilnahme der Erwachsenen an solchen Aktivitäten wie gemeinsame Spiele, Basteleien, Wanderungen, ist sehr wichtig, da sie im Alltag dafür zu wenig Zeit haben. Solche gemeinsamen Erlebnisse tragen dazu bei, dass sich alle Familienmitglieder besser kennen lernen und somit das Verständnis für einander gefördert wird. Am „Erwachsenenprogramm“ können wiederum die Kinder teilnehmen, z.B. an Museumsbesuchen, Stadtbesichtigung u.a.

Ruhe ist für ein stark belastetes Nervensystem nicht die beste Therapie. Aktive Erholung regeneriert unser Nervensystem schneller als passive. Nicht Untätigkeit bringt die effektivste Erholung, sondern eine ausgleichende Beschäftigung mit

Dingen, die Spaß und Freude bereiten. Diese Beschäftigung kann für jeden von uns etwas anderes bedeuten. So kann z.B. ein Buchhalter die Gartenarbeit erholsam finden, währenddessen der im landwirtschaftlichen Bereich Tätige sich besser im Kino oder Theater entspannen sollte. Welche Erholungsform die beste ist, ist zunächst vor allem von der Art der Ermüdung abhängig.

Es gibt verschiedene Arten der Ermüdung: die körperliche, die geistige und die emotionelle Ermüdung. Bei jeder dieser Ermüdungsarten sind eine Veränderung der vorangegangenen Tätigkeit sowie das Umschalten auf eine Beschäftigung, die die aktuellen Tagesprobleme für eine bestimmte Zeit in den Hintergrund drängt, notwendig. Aus diesen Gründen soll der Jahresurlaub bewusst geplant und vorbereitet werden.

Erläuterungen zum Text

umschalten – sich auf etwas anderes einstellen, umstellen
das Befinden – gesundheitlicher Zustand
vermehrt – zunehmend
das Mittelmaß – der Durchschnitt

Konversationsfragen

1. Wie lange soll der Jahresurlaub dauern?
2. Wie lässt sich die Langeweile im Urlaub vermeiden?
3. Wie soll „das Kinderprogramm“ im Urlaub gestaltet werden?
4. Wie beeinflusst aktive Erholung unser Nervensystem?
5. Was verursacht bei Ihnen die geistige und emotionelle Ermüdung?

3. Wohin in den Urlaub?

Die Entscheidung für den Urlaubsort – See oder Gebirge, In- oder Ausland, Wochenendgrundstück oder zu Hause – fällt vielen Menschen schwer.

Oft ist der Ferienaufenthalt auf dem Lande erholsamer und schöner als der langersehnte Seeurlaub an einem menschenüberfüllten und lauten Strand.

Ähnliches gilt für Auslandsreisen. Nicht selten bedeuten solche Urlaubsvorhaben eine nervliche Anspannung für die ganze Familie. Um einen abwechslungsreichen und zugleich auch erholsamen Urlaub verbringen zu können, soll man auch den Gesundheitszustand künftiger Urlauber berücksichtigen und sich in Zweifelfällen vom Arzt beraten lassen.

Erläuterungen zum Text

die Anspannung – eine seelische und körperliche Anstrengung

Konversationsfragen

1. Was muss man bei der Wahl des Urlaubsortes berücksichtigen?
2. In welchen Fällen soll sich künftiger Urlauber vom Arzt beraten lassen?
3. Wo erholen Sie sich am besten?
4. Stellen Sie die bekanntesten europäischen Erholungsgebiete an der See und im Gebirge zusammen!
5. Was verstehen Sie unter „Hobby-Urlaub“?
6. Sprechen Sie mit Ihrem Freund über den Urlaub. Finden Sie Gründe, im Urlaub zu Hause zu bleiben – ernsthafte oder weniger ernsthafte!
7. Überzeugen Sie Ihre Freundin, dass Schiffsreisen nicht für Sie sind. Dabei werden Sie immer seekrank.
8. Ihre Freundin will mit Ihnen nach Tunesien fahren. Sie sind dagegen. Sie hassen große Hitze.
9. Sie wollen eine Abenteuerreise durch die Sahara machen. Ihr Ehemann ist der Meinung, dass Ihr euch eine so teure Urlaubsreise nicht leisten könnt.
10. Beraten Sie eine kinderreiche Familie, wo sie den Urlaub verbringen kann. Bisher hatte sie kein Geld für die Ferienreise!
11. Beraten Sie alleinstehende Mutter mit einem Kind, wohin sie fahren könnte!

I. Machen Sie sich die Bedeutung des folgenden themengebundenen Wortmaterials durch seine Verwendung in angemessenen Situationskontexten bewusst!

Die aktive Erholung

sich erholen/entspannen
eine aktive Erholung betreiben
seine Arbeitskraft wiederherstellen
sich Zeit zur Erholung nehmen
der Bewegungsarmut entgegenwirken
etwas für seine Gesundheit tun
sich sportlich betätigen
sich Bewegung verschaffen
seinen Kreislauf aktivieren

Freizeitgestaltung

seine Freizeit sinnvoll gestalten/verbringen
sich seiner Lieblingsbeschäftigung widmen
ein Steckenpferd/eine Liebhaberei haben
seinem Hobby nachgehen
mit Ernst und Eifer sein Hobby betreiben
gern basteln
Briefmarken/Münzen/Postkarten sammeln
Blumen/Tiere züchten
neue Kraft aus etwas schöpfen

Konversationsfragen

1. Welche Formen der Freizeitgestaltung sind aktiv und welche passiv?
2. Was für eine Art der Erholung bevorzugen Sie?
3. Wie sieht Ihre aktive Erholung aus?
4. Äußern Sie sich zum Freizeitproblem unserer Tage!
5. Sind Ihre Ausgaben für Freizeit groß?
6. Gibt es in Ihrer Stadt Möglichkeiten für sinnvolle Freizeitgestaltung?
7. Was ist Ihre Lieblingssportart?

II. Bilden Sie Sätze mit Präpositionen.

1. Der Komponist war (der Zeitungsartikel) ärgerlich.
2. Mein Zweifel (die Richtigkeit der Forschungsmethode) war begründet.
3. Er dachte lange (das Examen) nach.
4. Das Publikum war (der Schauspieler) begeistert.
5. Er legt großen Wert dar, alle Neuigkeiten informiert zu sein.

III. Bilden Sie Sätze ohne Präpositionen.

1. Das Rauchen, seine Gesundheit, sehr abträglich, sein.
2. Der Sportler, der Sieg, sicher, sein.
3. Die Sekretärin, der Computer, sich bedienen.
4. Er, der ältere Bruder, ähnlich, sehen.

5. Der Kranke, die Erkältung, los, sein.

4. Wann in den Urlaub?

Bei der Festlegung des Urlaubszeitpunktes orientiert man sich hauptsächlich auf die Sommersaison, obwohl ein Herbst-, Winter- oder Frühjahrsurlaub weitaus erholsamer sein kann.

Viele Ärzte sprechen von einem doppelten Erholungseffekt des Wintersurlaubs gegenüber den Ferien in den Sommermonaten. Sie erwähnen in diesem Zusammenhang den größeren Sauerstoff- und geringen Staubgehalt der Winterluft sowie die bei Wintertemperaturen erforderliche größere Bewegungsaktivität, die wiederum eine gesunde Müdigkeit und erholsamen Schlaf sichert.

Doch auch zu den anderen Jahreszeiten sind Möglichkeiten für eine aktive körperliche Erholung vorhanden, wie Wandern, Radfahren, Rudern, Paddeln, Schwimmen. Wichtig ist nur die Bereitschaft, diese bewusst zu nutzen.

5. Urlaubsausklang

So wie nicht günstig ist, sofort am letzten Arbeitstag in den Urlaub zu fahren, ist es erholsamer, nach der Rückkehr aus dem Urlaubsort noch ein bis zwei Tage zu Hause zu haben. Diese Zeit kann von allen Familienmitgliedern genutzt werden, um sich auf den Alltagsrhythmus einzustellen. Bei zu raschem Wechsel vom Urlaub zur Arbeit oder Schule besteht die Gefahr, dass durch die fehlende Umschaltphase die Arbeitsanforderungen als doppelt belastend erlebt werden und damit der vorhandene Urlaubserholungseffekt sehr schnell wieder nachlässt.

Erläuterungen zum Text

der Ausklang – langsamer Abschluss, Ende
sich einstellen auf – sich jmdm. oder etwas anpassen
nachlassen – schwächer werden, an Wirksamkeit verlieren

Konversationsfragen

1. Warum bevorzugen die meisten Menschen den Urlaub in der Sommersaison?
2. Warum kann der Urlaub in anderer Jahreszeit erholsamer sein?
3. In welcher Jahreszeit verreisen Sie am liebsten?
4. Was versteht man unter einer gesunden Müdigkeit?
5. Warum ist es nicht günstig, sofort am letzten Arbeitstag in den Urlaub zu fah-

ren?

6. Was soll man tun, damit der Urlaubserholungseffekt nicht schnell wieder nachlässt?

I. Formulieren Sie Sätze und verbinden Sie sie mit Hilfe von folgenden Wörtern:

nachdem	danach, anschließend, und	nach
bevor, bis	vorher	vor, bis
während, wenn	gleichzeitig	bei

1. Wie setzt man eine Kaffeemaschine in Gang?
Wasser einfüllen – Filtertüte in den Filter tun – Kaffee in den Filter füllen – Knopf drücken
2. Wie bereitet man eine Party vor?
Gästeliste schreiben – Gäste anrufen oder Einladungskarten verschicken – Musik organisieren – Essen und Getränke einkaufen – Raum vorbereiten und dekorieren
3. Wie hat Helga Dresdner Christstollen gebacken?
die Hefe zerbröckeln – mit lauwarmer Milch vermischen – an einem warmen Ort gehen lassen – den Teig aus Mehl, Milch, Zucker, angewärmter Butter, Eier und Hefe verrühren – Rosinen, Mandeln, abgeriebene Schale von zwei Zitronen dazugeben – Stollen formen – auf ein Backblech legen – nach dem Backen mit Vanillezucker bestreuen

II. Setzen Sie das Substantiv in den richtigen Kasus.

1. Die Mitarbeiter waren sich bewusst. (die schwere Aufgabe)
2. Sie waren sich auch sicher. (der Erfolg ihrer Arbeit)
3. Sie wurden nie müde. (der Kampf gegen die Schwierigkeiten)
4. Die Sportler waren gewiss. (der Sieg im Wettbewerb)
5. Der Erfinder war würdig. (der Nationalpreis)
6. Der Direktor wollte behilflich sein. (die Mitarbeiter)
7. Die Entlohnung war angemessen. (die Arbeit)
8. Wir waren Dank schuldig. (die Gastgeber)

6. Ernährung im Urlaub

Glücklich ist der, der es bis zum ersehnten Sommerurlaub wieder einmal geschafft hat, die schon lang geplante Hungerkur begonnen zu haben. Man kann dann auf „Horrorvisionen“ vom kneifenden Bikinioberteil oder umspannender Badehose

verzichten. Man soll natürlich nicht in das Extrem verfallen. Der Bedarf an Nährstoffen und Nahrungsenergie im Sommer und auch im Urlaub unterscheidet sich nicht wesentlich von demjenigen in anderen Jahreszeiten.

Aus den Hitzegraden, dem Mehr an körperlicher Bewegung im Freien, intensiveren Aktivitäten, längeren Wanderungen ergibt sich das Bedürfnis nach leichter, wenig belastender und erfrischender Kost. Gemüsegerichte, ergänzt mit Käse, Quark, Joghurt oder auch Fleisch, belasten den Organismus weniger als fettreiche Fleisch- und Wurstwaren. Zum Ausgleich größerer Flüssigkeitsverluste nach sportlichen Leistungen ist Mineralwasser, Tee oder Apfelsaft empfehlenswerter als kohlen säure- und vor allem zuckerhaltige Süßgetränke.

Man muss auch wissen, dass ein leerer Magen nicht gern fährt. Magenknurren belästigt nicht nur die Fahrgäste. Hungergefühl vermindert die für jeden Fahrer so wichtige Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Hungrige Kinder verderben schon zu Beginn die Urlaubsstimmung. Als kräftigendes Frühstück kann man empfehlen: Milch, Kaffee oder Tee, eine Stulle mit Schinken, Quark oder Käse, Obst, Obstsaft.

Was man für unterwegs einpackt, muss „hitzebeständig“, leicht verdaubar, frisch, fettarm und sättigend sein. Auf keinen Fall gehören bei tagelangen Touren Salate mit Majonaise ins Gepäck. Bei einer notwendigen größeren Rast – etwa immer nach vier Fahrstunden – sollte man eine Zwischenmahlzeit einlegen.

Nicht nur, wer seinen Urlaub mit dem Auto beginnt, auch wer per pedes, per Boot oder per Fahrrad reist, macht sich gemeinhin ein paar Gedanken ums leibliche Wohl. Ansprüche an optimale Ernährung müssen mit den vom Gepäck diktierten Notwendigkeiten – wie Platz und Gewicht – in Einklang gebracht werden.

Wer den Rucksack auf dem eigenen Rücken geschnallt, zu einer der immer beliebter werdenden Wander- und Klettertouren im Gebirge aufbricht, muss vorab bedenken, welche und wie viel Lebensmittel er im Rucksack verstaut?

Nur mit Schokolade, Keksen und Waffeln, die das Gepäckgewicht nicht zusätzlich in die Höhe treiben, kommt man gewiss nicht über die Runden.

Angesichts der zu erwartenden Strapazen sollte die Kost leicht verdaulich, eiweißreich, aber fettarm sein.

Da es früh im Gebirge meist noch sehr kühl ist, gehört etwas Warmes (Tee, Kaffee) dazu – das heißt der Spirituskocher darf im Gepäck nicht fehlen.

So vorbereitet, mit den notwendigen „schmackhaften“ Fressalien im Rucksack, kann es dann losgehen. Und keine Angst. Verhungert ist im Urlaub noch niemand.

Erläuterungen zum Text

ersehen- jmdn. oder etwas sehnsüchtig erwarten

kneifen– zusammendrücken
 in das Extrem verfallen– in das Extrem geraten
 sich ergeben– zustande kommen, als Folge entstehen
 belästigen– jmdm. unangenehm sein, jmdn. stören
 die Stimmung verderben– jmdm. die Freude an etwas nehmen
 in Einklang bringen– abstimmen
 aufbrechen zu– den bisherigen Aufenthaltsort verlassen, abreisen
 verstauen– etwas irgendwo, gut verteilt unterbringen, z.B. Gepäck im Auto
 über die Runden kommen–(umg.) es eben noch schaffen, erfolgreich beenden
 die Strapazen– große Anstrengung, Beschwerlichkeit

Konversationsfragen

1. Warum beginnen manche Frauen vor dem geplanten Urlaub eine Hungerkur?
2. Wie soll man sich im Sommer ernähren?
3. Was soll man tun, um Flüssigkeitsverluste auszugleichen?
4. Was bewirkt das Hungergefühl bei den Fahrern?
5. Was soll man vor einer langen Fahrt zum Frühstück vorbereiten?
6. Warum soll man während der Fahrt eine Rast machen?
7. Was soll man in den Rucksack einpacken, wenn man eine Wanderung im Gebirge vorhat?
8. Sprechen Sie über die Notwendigkeit einer gesunden Ernährung!
9. Empfehlen Sie die tägliche Kalorien– und Nährstoffaufnahme für Jugendliche/ Sportler!
10. Sind Sie der Meinung, dass vegetarisches Essen gesundheitsfördernd ist?

I. Ergänzen Sie die Präpositionen.

Qualität frisch..... Bauernhof

Die Vereinigung der Hessischen Direktvermarkter ist ein Zusammenschluss
 400 landwirtschaftlichen Betrieben unterschiedlichen hessischen
 Regionen.

Unser Ziel ist es, Sie als Verbraucher gesunde, regional erzeugte Spe-
 zialitäten hessischen Bauernhöfen zu informieren.

..... dem Motto „Qualität frisch Bauernhof“ wollen wir Ihnen
 Möglichkeiten den direkten Einkauf Erzeuger aufzeigen.

..... unserem Infotelefon können Sie jederzeit nachfragen, wo und wie Sie
 bequem und Ihrer Nähe „Qualität frisch Bauernhof“ einkaufen
 können.

Ihre Wünsche geben unseren Betrieben Anregungen und Hilfestellung die weitere Zusammenarbeit und die Gestaltung unserer Produktpalette.
Nutzen Sie unser Infotelefon Ihre Fragen, Anregungen und weiteren Information.

II. Bearbeiten Sie ähnliche Angebote. Werben Sie für polnische Spezialitäten direkt vom Bauernhof.

7. „per Anhalter“ durch die Ferien

Trampen, das bedeutet für die Ferienhungrigen vor allem auf sich selbst gestellt sein, Ungewöhnliches erleben bei der kostenlosen Kilometerbewältigung bis zum gewünschten Ort, also der Hauch von Abenteuer.

Günstig für Tramp touren, besonders auch im Ausland, ist ein kleines leichtes Zelt und vorige Information über eventuelle „bezahlbare“ Übernachtungsmöglichkeiten (Campingplätze, Wanderquartiere), denn als echter „Tramper“ hat man natürlich keinen Hotelplatz reserviert.

Wer leicht anfällig bzw. gesundheitlich nicht auf dem Posten ist, möge von derartigen Unternehmungen Abstand nehmen. Wichtig ist auch, die Reiseapotheke für Notfälle im Gepäck zu haben, da der Arzt auf der Landstraße mit Praxis am Waldesrand noch sehr selten ist.

Man soll auch nicht vergessen, dass ein schlecht verpackter und vollgestopfter Rucksack erdrückend wirken kann.

Ein kleines Training vor den Ferien, z.B. an Wochenenden, kann deshalb nichts schaden, der Körper stellt sich dann leichter auf die veränderten Bedingungen ein.

Erläuterungen zum Text

anfallen – ergreifen, z.B. Fieber, Krankheit

auf dem Posten sein – 1. aufpassen, Wache halten

2. wohlauf, gesund sein

von etwas Abstand nehmen – auf etwas verzichten

vollgestopft – (umg)–überfüllt

etwas erdrückt jmdn. – etwas belastet jmdn.

Konversationsfragen

1. Wer kann sich für Tramp touren entscheiden?

2. Was bewegt die Menschen zum Trampen?
3. Wie benimmt sich ein echter Trampler?
4. Sind Sie schon einmal per Anhalter in die Ferien gefahren?
5. Überreden Sie Ihre Freundin zu einer Tramptour. Sie will zwei Wochen in einer Pension an der Ostsee verbringen!
6. Benachrichtigen Sie die Eltern, dass Sie mit Ihren Freunden trampen wollen. Die Eltern sind dagegen. Bereiten Sie überzeugende Argumente vor!

I. Ergänzen Sie folgende Gespräche mit passenden Pronominaladverbien.

A: Du bleibst also im Urlaub zu Hause. Was machst du denn die ganze Zeit?

B: habe ich noch nicht nachgedacht.

A: Letztes Jahr war unser Campingplatz laut und dreckig.

B: muss man rechnen, wenn man Campingurlaub macht.

A: Wissen Sie, wann der Zug aus Berlin kommt?

B: habe ich mich noch nicht erkundigt.

A: Ich muss jetzt jeden Tag um 6 Uhr aufstehen!

B: kann man sich doch auch gewöhnen!

II. Bilden Sie das Aktiv.

1. Sie wurde von ihrem kleinen Bruder beim Lesen gestört.
2. Diese Fragen müssen gründlich besprochen werden.
3. Wir sind durch laute Stimmen geweckt worden.
4. Viele Maschinen werden durch Elektrizität in Bewegung gesetzt.
5. Das Staatsexamen wurde von dem ausländischen Studenten mit Auszeichnung bestanden.
6. Wann war erstmals der Gipfel des Mount Everest bezwungen worden.
7. Mein Freund wurde von mir zum Hotel gefahren.
8. Wurde dir gedroht?

III. Bilden Sie die Attributsätze.

1. Der alte Mann fühlt sich einsam. Seine Frau liegt im Krankenhaus.
2. Die Rennfahrer bleiben startbereit. Ihre Wagen werden in den Boxen aufgetankt.
3. Der Kraftfahrer wird bestraft. Der Polizist hat ihn wegen falschen Parkens aufgeschrieben.
4. Die Firma verliert ihre Kunden. Ihre Waren sind von schlechter Qualität.
5. Der Regisseur ist in Krakau angekommen. Seine Filme sind weltbekannt.
6. Das ist mein Freund. Auf ihn kann man sich immer verlassen.

7. Darf' ich meinen Sohn vorstellen? Ich habe Ihnen von ihm erzählt.
8. Es ist der Tag gekommen. Wir haben auf ihn lange gewartet.

8. Meine Erholungen

Oft, wenn ich bei meinen alten oder neuen Freunden hoch oben in den Bergen am Hirten– oder Jägerfeuer saß wurde ich gefragt: „Was zahlt man euch eigentlich für Eure Wanderungen in der Bergwelt?“ Ich antwortete dann: „Nichts, im Gegenteil, das kostet uns auch noch Geld. Bei Euch ist das etwas anderes. Ihr oder ein Arbeiter in der Stadt müsst euch das ganze Jahr über mit harter körperlicher Arbeit plagen, ihr mit zu viel frischer Luft, der Arbeiter mit zu wenig. Für euch ist ein gutes Erholungsheim oder Sanatorium das richtige: in einem schönen festen Haus wohnen, lange schlafen, regelmäßig und reichlich essen, im Schatten sitzen, am Strande liegen, zwischen Blumen und unter Bäumen spazieren gehen, lesen, Musik hören, Domino oder Karten spielen... aber wir? Den ganzen Tag über in der Stadt, meistens sitzend, lesen, denken, schreiben, reden, wieder denken, beraten, entscheiden. Ich brauche Luft, Licht, starke körperliche Anstrengung, neue unerwartete Eindrücke.“

Und es bleibt ja nicht bei der Entlastung des Kopfes, der Belastung der Muskeln, das heißt bei einer Tätigkeit, die der des Alltags genau entgegen gesetzt ist. Es kommt hier noch etwas hinzu: die Bereicherung der Sinne, des Bilderschatzes der Erinnerung, des Genusses schöner Formen und Farben.

Zum Unterschied von einem Aufenthalt an einem Ort wechseln bei der Wanderung, noch dazu bei den häufigen großen Höhenunterschieden, immerfort, von Minute zu Minute, die Bilder, die sich vor einem auftun. Blicke in unerwartete Tiefen oder Höhen unter und über einem wechseln mit den Erlebnissen der Farben im Laufe des Tages oder bei Veränderungen des Wetters.

Das ist mein Ausgleichssport, durch den ich meine Arbeitskraft reproduzieren und mich frisch halten kann.

Einer meiner alten weisen Freunde in den Bergen des Kaukasus hat mir auf die Frage, wie er bis in ein hohes Alter frisch und munter geblieben sei, drei Lebensregeln genannt: Viel Grün ansehen!– Oft fließendes Wasser betrachten! – Jeder schönen Frau, die vorbeigeht, nachblicken! Ich war erstaunt, wie sehr seine Erfahrung mit meiner Erfahrung zusammenfällt.

Erläuterungen zum Text

sich mit einer Arbeit plagen – sich abmühen, schwer arbeiten
etwas tut sich jmdm. auf – ist plötzlich deutlich zu sehen, zu erkennen
etwas fällt (mit etwas) zusammen – stimmt überein

Konversationsfragen

1. Versuchen Sie Ihren Freund zu überzeugen, dass es nützlich ist, den Ausgleichsport zu treiben.
2. Warum sollen Menschen mit „sitzender Lebensweise“ regelmäßig Ausgleichsport betreiben?

I. Machen Sie sich die Bedeutung des folgenden themengebundenen Wortmaterials durch seine Verwendung in angemessenen Situationskontexten bewusst!

Das Wandern

Eine Wanderung machen/unternehmen
ein Wanderfreund sein/wanderfreudig sein
einen günstigen/schönen Wanderweg suchen/kennen/vorschlagen
allein/zu zweit/in einer Gruppe wandern
sich gut/schlecht orientieren können
ein gutes Orientierungsvermögen haben
die Wanderung/Wanderroute auf der Karte festlegen
vom Wege abkommen
sich verlaufen/verirren
einen Waldweg/einen Feldweg benutzen
auf markierten Wanderwegen gehen
nach links/rechts einbiegen
im Tal/auf der Höhe bleiben
in Richtung wandern
rasten/eine kurze Rast einlegen
sich eine Pause gönnen
sich etwas ausruhen
in ein Gasthaus/in eine Ausflugsgaststätte gehen

Konversationsfragen

1. Möchten Sie Ihre Ferien auf einer Wanderung verbringen?
2. Wie stellen Sie sich eine erholsame Wanderung vor?
3. Suchen Sie ein attraktives Erholungsgebiet aus und bereiten Sie einen Wandervorschlag für eine Tageswanderung vor!

4. Werben Sie für eine Ihnen bekannte Wanderroute!
5. Inszenieren Sie ein Gespräch während einer Wanderung. Angenommen wird eine waldreiche gebirgige Gegend. Nicht alle Wanderwege sind gekennzeichnet. Die Wanderer sind gut zu Fuß, ausdauernd und zielstrebig.

II. Ergänzen Sie die Zwillingsform.

1. Er verließ das Hotel **bei Nacht und**
2. Alle Sportfreunde waren **Feuer und** für ihre Mannschaft.
3. Die Nachricht stand **schwarz auf** in der Zeitung.
4. Ohne unseren Reiseführer liefen wir **kreuz und** durch das Museum.
5. Die Schönheit der Stadt Prag ist **weit und** bekannt.
6. **Mit Ach und** hat er die Prüfung in Deutsch bestanden.
7. **Mit Sack und** zogen die Wanderer zum Campingplatz.
8. Sie macht jede Hausarbeit **mit Lust und**
9. Ich muss **Mittel und** finden, um meiner Freundin zu helfen.
10. Die Pilger sind **bei Wind und** unterwegs.
11. Die Prinzessin wurde **auf Schritt und** von Reportern verfolgt.
12. Stellen Sie das Buch **an Ort und**

III. Machen Sie sich die Bedeutung des folgenden themengebundenen Wortmaterials durch seine Verwendung in angemessenen Situationskontexten bewusst!

Die Wanderausrüstung

sich zweckmäßig/sportlich anziehen/kleiden
 die richtigen Schuhe/Wanderschuhe anziehen
 eine Windjacke/einen Pullover/eine Kopfbedeckung mitnehmen
 den Rucksack mitnehmen
 einen Wanderstock benutzen
 den Fotoapparat/das Fernglas/den Kompass mitnehmen
 die Wanderkarte/Wanderverpflegung einstecken/einpacken
 den Schlafsack mitnehmen
 in einer Berghütte übernachten

Konversationsfragen

1. Was gehört zur Wanderausrüstung eines Bergtouristen?
2. Was ist eine Berghütte? Worin unterscheidet sie sich von einem Hotel?
3. Warum zieht die Tatraregion viele Touristen an?
4. Was hat Zakopane den Touristen zu bieten?
5. Was sollen die Bergbewohner für die Belebung des Tourismus in Polen tun?

IV. Versuchen Sie die Bedeutung der folgenden Wörter zu erklären:

Wanderung, Ausflug, Abstecher, Fahrt, Tour, Wochenendfahrt, Fahrt ins Blaue, Rundfahrt, Exkursion.

V. Bilden Sie mit den Wörtern sinnvolle Sätze!

9. Das Gehirn im Reisekoffer

Wer täglich viele Stunden im Büro vor dem Computer zubringt und auch im Wohnzimmer einem solchem elektronischen Gefährten ein Zuhause gegeben hat, will irgendwann einmal auch unterwegs nicht mehr auf die Vorzüge des digitalen Lebens verzichten. Was sollen denn die Leute denken, wenn man im Urlaub drei Wochen lang keine E-Mails beantwortet? Wie komme ich zu meinen Börsenkursen, wie soll man wissen, wie das Wetter wird, wenn man keinen Zugang zum Internet hat? Ein Reisetagebuch schreibt man schon lange nicht mehr mit der Hand, die besten Reiseführer und Stadtpläne gibt es auf CD-ROM. Und schließlich ist auch für die Kinder der Urlaub kein richtiger Urlaub, wenn ihre liebsten Computerspiele daheim bleiben müssen. Die logische Konsequenz: Ein Laptop muss her! Die Kriterien, die den Kaufpreis eines tragbaren Computers bestimmen, sind äußerst vielfältig – am stärksten fällt dabei wohl das Gewicht ins Gewicht. Je leichter, desto teurer, könnte man sagen. Die leichtesten und elegantesten Laptops sind besonders flach gebaut, oft nicht viel stärker als eine etwas dickere Illustrierte, sodass sie bequem in jeder Aktentasche Platz finden.

Erläuterungen zum Text

ins Gewicht fallen – eine Bedeutung haben, wesentlich sein
eine Zeit an einem Ort zubringen – zwangsweise verbringen

Konversationsfragen

1. Sind Sie der Meinung, dass man im Urlaub auf den Computer nicht verzichten kann?
2. Ist der Zugang zum Internet für einen durchschnittlichen Menschen wichtig?
3. Welche Rolle spielt das Internet in der Touristik?

I. Machen Sie sich die Bedeutung folgender Wortfamilie bewusst!

der Computer, –s, –
die Computeranimation (durch Computer erzeugte bewegte Bilder)
das Computerbild
die Computergeneration
computergesteuert
computern (mit dem Computer arbeiten, umgehen)
das Computerspiel
die Computertomographie (abk. CT)
das Computervirus

II. Bilden Sie Sätze mit den oben genannten Wörtern!

III. Ergänzen Sie folgende Wörter im Text:

zu, mit, 2 x auf, bis, gleichzeitig, nach, vor, immer wenn, bevor, sobald, seit, bei,
2 x in, über, zu

Das digitale Klassenzimmer

Kurz sieben Uhr, knapp eine Stunde der Unterricht beginnt, wartet Claus Ahrens bereits ungeduldig vor dem Luisen-Gymnasium im Hamburger Stadtteil Bergedorf der Hausmeister die Schulpforte geöffnet hat, stürmt der Oberschüler den Computerraum und startet hastig einen der zwölf Rechner. Die Sekunden der Computer hochgefahren ist, kann er kaum erwarten. Endlich erscheint dem Bildschirm, worauf er sich dem Aufstehen gefreut hat: Die neuesten Nachrichten, die Schüler aus der japanischen Hafenstadt Yokohama in die Mailbox – einen elektronischen Briefkasten – des Gymnasiums geschickt haben. Noch der ersten Unterrichtsstunde tippt Claus einige Antworten in den Rechner und jagt sie per Mausclick in Sekundenschnelle nach Asien dem Unterricht trifft er sich mit seinen Mitschülern von der Arbeitsgemeinschaft E-Mail für die Schüler Unterricht per elektronischer Kommunikation auf dem Stundenplan steht (einmal pro Woche), sind Hamburger Gymnasiasten über ein Datennetz mit Schulen den USA, Kanada, Japan und Singapur verbunden dieser Gelegenheit diskutieren die Jugendlichen im virtuellen Klassenzimmer Gewalt und

Rassismus, schicken Aufsätze über Bevölkerungswachstum oder die Gefahr von Atomkraftwerken ihren Freunden ans andere Ende der Welt.” dem Computer kannst du fremde Länder und Kulturen auf Knopfdruck kennen lernen”, sagt Claus. Und verbessern die Schüler spielerische Weise ihre Englischkenntnisse.

10. Richtig auf dem Dach laden

Zu viel Gepäck bei der Urlaubsfahrt? Einziger Ausweg, wenn man keinen Anhänger besitzt, ist die Montage eines Dachgepäckträgers oder einer Dachbox. Befördern Sie möglichst leichte Dinge auf dem Dach, die die maximale Dachlast (Herstellerangabe in der Betriebsanleitung) nicht überschreiten (etwa 50 bis 70 kg). Achten Sie auf die richtige Befestigung des Dachträgers. Im Zubehörhandel gibt es speziell auf Marke und Fahrzeugtype zugeschnittene Lösungen, die unterschiedlich befestigt werden müssen.

11. Richtig rückwärts mit dem Anhänger

Das Fahren mit dem Anhänger ist nicht ganz problemlos. Besonders das Rückwärtsfahren soll geübt werden. Ein leerer Parkplatz ist dazu gut geeignet. Will man den Anhänger rechtwinkelig zurücksetzen, sollte man sich vor allen Dingen davor hüten, dass der Winkel zwischen PKW und Anhänger zu spitz wird.

Trick: Mit der Hand das Lenkrad unten anfassen und in die Richtung drehen, in die der Anhänger gefahren werden soll. Es muss also stets entgegengesetzt gelenkt werden. Übung macht den Meister.

12. Kein Ärger in der Werkstatt

- Wahl der Werkstatt: Werkstatt ist nicht gleich Werkstatt.
Verschiedene Betriebe bieten verschiedene Leistungen. Die erste Wahl bei einer Reparatur (besonders im Garantiefall ein Muss) sollte der Betrieb sein, bei dem man das Auto gekauft hat, oder zumindest eine markengebundene Vertragswerkstatt. Bei kleineren und speziellen Reparaturen kann auch die Leistung eines Spezialisten genützt werden. Prüfen Sie vorher, was Sie repariert haben möchten. Einfache Pflegearbeiten (z.B. Ölwechsel) können meist günstig an Tankstellen oder Schnellreparaturwerkstätten durchgeführt werden.
- Fragen Sie nach den Reparaturbedingungen : Der Auftrag zur Reparatur sollte schriftlich erteilt werden.
Wer einfach die Leistung „Service“ unterschreibt, gibt der Werkstatt praktisch

einen Freibrief für die Reparatur der dabei gefundenen Mängel.

– Vorsicht auch beim Thema „Kleinmaterial und Entsorgungskosten“.

Zum Kleinmaterial zählen unter anderem Muttern, Schrauben, Dichtringe. Auch Verbrauchsmaterialien wie Papier und Putzlappen können hier hineinfallen. Fragwürdig ist jene Vorgangsweise, Kleinmaterial und Entsorgungskosten pauschal in einer Summe zusammenzufassen. Prüfen Sie die Rechnung sofort – und nicht erst zu Hause. Das spart nicht nur Kosten, sondern auch Ärger.

Erläuterungen zum Text

befördern – an einen anderen Ort bringen, transportieren

zugeschnitten auf – auf etwas ausgerichtet

entgegengesetzt – in umgekehrter Richtung verlaufend

der Freibrief für – hier: Zustimmung für etwas sonst Unerlaubtes

Konversationsfragen

1. Ist für Sie das Kofferpacken ein großes Problem?
2. In welcher Situation montiert man einen Dachgepäckträger?
3. Was muss man bei der Montage beachten?
4. Ist das Fahren mit dem Anhänger kompliziert?
5. Wie soll das Auto für eine lange Fahrt vorbereitet werden?
6. Welche Werkstatt soll man wählen?
7. Warum soll man genau Reparaturbedingungen besprechen?
8. Wie verstehen Sie den Satz: „Der Deutschen zweiliebstes Kind ist der Koffer“?

I. Partizip I oder Partizip II?

1. DieMannschaft war im Vorteil (angreifen).
2. Am letzten Messetag fand die Pressekonferenz statt (abschließen).
3.Menschen sprechen oft laut (streiten).
4. Alle lenken ihre Aufmerksamkeit auf den Mann (lachen).
5. „Das Paar“ ist das Bild eines bekannten Künstlers (ruhen).
6. Wir beobachten Kinder während der Probe (singen).
7. Sie saßen noch lange (diskutieren).
8. Er sah seine Frau an (fragen).
9. Die Mutter hat das Mittagessen schon (kochen).
10. saß er am Tisch (schreiben).

11. Wir holen die Platzkarten ab (bestellen).
12. stand der Schauspieler auf der Bühne (singen).
13. Die Bilder, vergaß er, dass die Ausstellung gleich geschlossen wird (betrachten).

II. Bilden Sie die von den Partizipien abgeleiteten Substantive.

1. Auf den Bänken im Park sieht man (lesen).
2. Bei der lauten Musik können sich die kaum unterhalten (tanzen).
3. Die werden informiert, dass der Zug später abfährt (reisen).
4. Die grüßten das junge Paar (vorbeikommen).
5. Die lauten Stimmen der hört man weit (baden).

III. Bilden Sie Sätze mit erweiterten Attributen.

1. Der Arzt, der von dem Kranken dringend gerufen wurde, kommt schnell.
2. Der Professor, der von seinem Assistenten begleitet wird, führt das Experiment durch.
3. Die junge Mannschaft, die von einem erfahrenen Trainer trainiert wird, war ein gefährlicher Gegner.
4. Dresden, das im Krieg sehr zerstört wurde, ist heute wieder eine schöne Stadt.
5. Seine Arbeit, die im Jahre 1995 erschienen ist, wurde mit Interesse angenommen.
6. Die Umweltverschmutzung, die von Jahr zu Jahr zunimmt, gefährdet die Existenz der Menschen.
7. Die Industrieabwässer, die ungeklärt in die Flüsse geleitet wurden, waren Ursache des Massensterbens von Fischen.
8. Der Dichter, der in seinem Land verehrt und geliebt wurde, fand im Ausland keine Anerkennung bei den Lesern.

13. Welcher Fahrertyp sind Sie?

Der Pilot

Sie haben einen ausgeglichenen und stabilen Fahrstil. Distanz und Ruhe sind Ihre vorherrschenden Qualitäten. Sie fahren verantwortungsvoll und denken an andere Verkehrsteilnehmer. Bravo, weiter so, Sie wissen, dass die Straße ein Ort menschlicher Begegnung ist.

Der Autonome

Das Auto nimmt einen hohen Stellenwert in Ihrem Leben ein. Ihre Bereitschaft

zur Verkehrsanpassung ist nicht sehr hoch, Gebote und Verbote empfinden Sie als störend. Versuchen Sie es einmal mit einem anderen Blick: Verkehrsregeln wollen Sie nicht einschränken, sondern ermöglichen Ihnen und anderen das reibungslose und sichere Miteinander im Verkehr.

Der Thriller

Ihr Fahrergenuss steigert sich mit zunehmender Geschwindigkeit und Gefährlichkeit. Sie wollen die Gefahr spüren und überwinden. Sie sind jemand, der die Grenzen des Alltags überschreiten will. Sind Sie sich bewusst, dass Ihre Vorliebe fürs Riskante eine hohe Unfallgefahr in sich birgt?

Der Gleiter

Sie wollen nicht gestört werden, alle Welt soll Sie doch mal in Ruhe lassen. Das gilt auch fürs Autofahren. Sie streben ein komplikationsloses und störungsfreies Fortkommen an. Ihr Fahrerlebnis ist von Ruhe, Ausgeglichenheit und Entspannung geprägt. Ist Ihnen aber bewusst, dass Sie mit Ihrer Gelassenheit möglicherweise die realen Gefahren auf der Straße nicht richtig einschätzen?

Der Erprober

Eines bereitet Ihnen Freude : Wenn Sie mit Ihrer Geschicklichkeit Schwierigkeiten bewältigen. Sie müssen sich Ihr Können ständig aufs Neue beweisen. Schön. Aber warum gerade beim Autofahren? Mit Ihrem riskanten Fahrverhalten gefährden Sie andere möglicherweise weniger wendige Verkehrsteilnehmer.

Der Kräftige

Sie wollen kräftiger, dynamischer und mächtiger sein als andere Verkehrsteilnehmer. Um Ihre Kraft zu demonstrieren, fahren Sie gern schnell. Werden Sie einmal überholt, dann macht Sie das rasend. Finden Sie nicht auch, dass Ihre Kraft in einer Kraftkammer besser aufgehoben wäre? Denken Sie daran : die Straße gehört Ihnen nicht alleine!

Erläuterungen zum Text

ausgeglichen – gleichbleibend, gleichmäßig

reibungslos fahren – ohne Hindernisse, problemlos

Vorliebe für..... – Neigung für.....

gelassen – beherrscht, ruhig

die Geschicklichkeit – Fähigkeit, eine Sache richtig anzufassen und durchzuführen

etwas macht jmdn rasend – jmdn nervös machen

gut aufgehoben sein – gut behandelt werden

Konversationsfragen

1. Welcher Fahrertyp sind Sie?
2. Welche Fahrertypen sind für andere Verkehrsteilnehmer besonders gefährlich?
3. Was bewegt einen Menschen, sich ein Fahrzeug anzuschaffen? (Berufsgründe, Drang nach Bequemlichkeit, Unabhängigkeit von den öffentlichen Verkehrsmitteln, Reisepläne, Dienstreisen)
4. Welchen Einfluss haben die Wetterlage und der technische Zustand des Autos auf Unfälle?
5. Zeitungen und Altglas für Recycling sammelt heute fast jeder „Umweltbewusste.“ Auf den großen Umweltschädling Auto hingegen verzichten nur die wenigen. Warum?
6. Sind die Deutschen im Urlaub wirklich so pedantisch, dass sie ihr Warndreieck sogar bei einer Panne in der Wüste aufstellen?

I. Bilden Sie erweiterte Attribute.

1. Das Mädchen saß, mit der Puppe spielend, im Zimmer.
2. Die Kinder standen, mit weißen Tüchern winkend, am Bahnsteig.
3. Der Gast saß, ein Glas Wein trinkend, am Tisch.
4. Die Wanderer erreichten, frohe Lieder singend, ihr Ziel.
5. Der Vater stand im Zimmer, seine Brille suchend.
6. Auf Antwort wartend, blieb mein Freund an der Tür stehen.

II. Bilden Sie Konditionalsätze mit der richtigen Form des Konjunktivs.

1. Er hatte gestern keine Zeit. Er ging nicht mit, aber wenn
2. Sie hat keine Geduld. Sie löst diese Aufgabe nicht.
3. Das Wetter war damals schlecht. Wir unternahmen keine Wanderung.
4. Er hat Kopfschmerzen. Er kann sich nicht für die Prüfung vorbereiten.

III. Gestalten Sie die Sätze um. Gebrauchen Sie sowohl als auch.

1. Die Touristen besichtigen nicht nur das Schloss, sondern auch die Kirche.
2. Der Reporter fragt den Reiseleiter nicht nur nach dem Charakter, sondern auch nach dem Umfang seiner Arbeit.
3. Zu den Voraussetzungen für diesen Beruf gehören nicht nur ausgezeichnete Fremdsprachenkenntnisse, sondern auch Kenntnisse in vielen anderen Berei-

chen.

4. Die Touristen fragen nicht nur nach den politischen Verhältnissen, sondern auch nach dem Lebensstandart in Deutschland.
5. Es gibt nicht nur Reisegruppen mit ganz ähnlichem, sondern auch mit völlig unterschiedlichem Programm.

14. Tunnels werden immer sicherer

Österreich ist ein Land mit vielen Straßentunnels. Vom knapp 2000 km langen hochrangigen Straßennetz – Autobahnen und Schnellstraßen – sind 157 km Tunnelstrecken. Die Fahrt durch einen Straßentunnel hinterlässt nach wie vor bei vielen Autofahrern Unbehagen und Ängste.

Nach den Tragödien im Mount Blanc– und Tauerntunnel 1999, bei denen 52 Menschen das Leben lassen mussten und großer Sachschaden entstand, wurde die Frage der ausreichenden Sicherheit eines Tunnels neu diskutiert. Alle Autobahnstraßentunnels wurden im Auftrag vom Wirtschaftsministerium von Experten einer sofortigen Überprüfung unterzogen. Ergebnis „Zwei Tunnelröhren sind, wo es nur irgendwie geht, ein absolutes Muss.“

Die nächste Ferienreisewelle in diesem Jahr steht mit dem Beginn der Osterferien vor der Tür. Tausende Menschen werden wieder die Fahrt über eine der wichtigsten Nord– Süd– Verbindung – die A 10, Tauernautobahn – antreten. Der Tauerntunnel wurde nach der vorjährigen Brandkatastrophe generalsaniert und auch das Innenleben mit modernster Technik ausgestattet. Durch ein komplett neues Lüftungssystem wird auch die Frischluftzufuhr in den Notrufrischen verbessert und ermöglicht eine höhere Überlebenschance im Falle eines Brandes. Zusätzlich wurden auch die Beleuchtung sowie der Kabelzuluftkanal erneuert. Der Tauerntunnel ist jetzt einer der sichersten einröhriigen Tunnels.

In der Steiermark wurde im Sommer 1999 mit dem Ausbau der zweiten Röhre im Plabutschunnel begonnen. Die Verkehrsexperten sind sich einig: Die größte Möglichkeit, die Verkehrssicherheit in österreichischen Tunnelanlagen zu erhöhen liegt darin, dass alle Tunnelanlagen auf zwei Röhren ausgebaut werden.

Erläuterungen zum Text

hochrangig – von großer Bedeutung
etwas hinterlassen – hier: etwas unbeabsichtlich verursachen
das Unbehagen – das Missvergnügen
einer Überprüfung unterzogen werden – kontrolliert werden
die Reise antreten – die Reise beginnen
sanieren – wieder leistungsfähig machen
(sich) einig sein – derselben Meinung sein, übereinstimmen

Konversationsfragen

1. In welchem Teil Österreichs gibt es viele Tunnel?
2. Ist die Fahrt in einem Tunnel ausreichend sicher?
3. Was für Arbeiten wurden im Tauern Tunnel durchgeführt?
4. Warum ist der Ausbau der zweiten Röhre in jedem Tunnel notwendig?
5. Was für einen Einfluss hat die Landschaft auf den Bau der Tunnel?

I. Machen Sie sich Unterschiede im Satzbau der Schriftsprache und der Gesprochenen Sprache bewusst. Formen Sie die Sätze um.

Beispiel:

Schriftsprache

Mit fünf Jahren gab Mozart sein erstes Konzert. Als Mozart fünf war, gab er sein erstes Konzert.

Gesprochene Sprache

Gegen den Willen ihres Vaters heiratete sie den Komponisten.

Nach dem Tod ihres Mannes fühlte sie sich einsam.

Zu Lebzeiten von Goethe haben sich nicht viele Menschen für Mineralogie interessiert.

Auf Wunsch ihrer Familie musste sie das Studium unterbrechen.

Vor ihrem Studium an der Berliner Akademie besuchte sie ein Lyzeum.

Bei der Ausstellung ihrer Werke bekamen ihre Bilder schlechte Kritiken.

Unbeschreibliche Szenen spielten sich nach der Grenzöffnung am Kontrollpunkt Invalidenstraße ab.

Viele Ost-Berliner weinten hemmungslos vor Freude.

Ich blieb bis zum Morgenrauen am Kontrollpunkt und sprach mit den Berlinern.

Viele waren wieder auf dem Heimweg, nachdem sie aus Neugier mitten in der Nacht schnell mal zum Ku, Damm gefahren waren.

II. Nominalisieren Sie verbale Ausdrücke.

Beispiel:

Die Luft ist stark verschmutzt.

Die starke Verschmutzung der Luft.

1. Der Urlaub wird sinnvoll vorbereitet und gestaltet.
2. Das Tourismusmarketing wird professionalisiert.
3. Das Marketing wird wirtschaftlich orientiert.
4. Man fördert die kommunale touristische Infrastruktur.