



9. Woche – Gesundheit, Krankheit, Umwelt, Gesellschaft / Nominalisierung, Nomen -Verb Verbindungen

Eine Woche mit guten Vorsätzen

Am Montag wollte Lena endlich **eine Entscheidung treffen**: Sie wollte gesünder leben. In den letzten Wochen war sie oft müde gewesen, hatte über Kopfschmerzen geklagt und ständig Süßigkeiten gegessen. Nach einem langen Gespräch mit ihrer besten Freundin kam sie **zur Erkenntnis**, dass kleine Schritte besser sind als perfekte Pläne.

Zuerst wollte sie mehr Sport machen. Doch schon am Dienstag musste sie feststellen, dass ihr Fahrrad kaputt war. Also nahm sie den Bus. Als sie an der Haltestelle stand, kam sie mit einem älteren Herrn **ins Gespräch**. Er erzählte ihr, dass er jeden Morgen einen Spaziergang macht, um etwas für seine Gesundheit zu tun. Lena fand diese Idee sympathisch und fasste **den Entschluss**, es auch zu versuchen.

Am Mittwoch nahm sie tatsächlich **an einem Gesundheitskurs** im Stadtteilzentrum teil. Dort ging es nicht nur um Bewegung, sondern auch um Umweltschutz. Die Kursleiterin erklärte, dass frische Luft, weniger Verkehr und mehr Grünflächen einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden haben. Lena hörte aufmerksam zu und machte sich Notizen. Besonders interessant fand sie die Aussage, dass auch die Gesellschaft **eine Verantwortung trägt**, gesunde Lebensbedingungen zu schaffen.

Am Donnerstag kam ihre Nachbarin Frau Sommer **um Hilfe bitten**: Im Hof lagen überall Plastikflaschen und alter Müll. Spontan schlug Lena vor, gemeinsam **Maßnahmen zu ergreifen**. Innerhalb einer Stunde waren drei Nachbarn dabei. Bei der kleinen Aufräumaktion hatten alle gute Laune, und sogar Musik lief.

Am Ende der Woche kam Lena **zu dem Schluss**, dass Gesundheit nicht nur mit Medikamenten und Arztbesuchen zu tun hat. Bewegung, Ruhe, gute Gespräche und eine saubere Umgebung spielen ebenfalls eine große Rolle. Ihre perfekte neue Lebensweise hatte zwar noch nicht begonnen — aber ihre Veränderung hatte definitiv **in kleinen Schritten Gestalt angenommen**.



1. Hasznos szókapcsolatok a szövegből

- **eine Entscheidung treffen** – döntést hoz
- **zur Erkenntnis kommen** – felismerésre jut
- **ins Gespräch kommen** – beszélgetésbe elegyedik
- **den Entschluss fassen** – elhatározásra jut, elhatároz valamit
- **an einem Kurs teilnehmen** – részt vesz egy tanfolyamon
- **eine Verantwortung tragen** – felelősséget visel
- **Maßnahmen ergreifen** – intézkedéseket tesz
- **zu dem Schluss kommen** – arra a következtetésre jut
- **Gestalt annehmen** – formát ölt, kezd kibontakozni
- **um Hilfe bitten** – segítséget kér
- **etwas für seine Gesundheit tun** – tesz valamit az egészségéért
- **einen positiven Einfluss haben** – pozitív hatással van
- **Notizen machen** – jegyzetet készít
- **über Kopfschmerzen klagen** – fejfájásra panaszkodik

2. Rövid szókincs a témához

Gesundheit / Krankheit

- **müde sein** – fáradtnak lenni
- **die Kopfschmerzen** – fejfájás
- **die Gesundheit** – egészség
- **das Wohlbefinden** – közérzet, jóllét
- **die Bewegung** – mozgás
- **die Ruhe** – pihenés, nyugalom
- **die Lebensweise** – életmód



Umwelt

- **der Umweltschutz** – környezetvédelem
- **die frische Luft** – friss levegő
- **der Verkehr** – forgalom
- **die Grünfläche** – zöldterület
- **der Müll** – szemét
- **die Plastikflasche** – műanyag palack
- **die saubere Umgebung** – tiszta környezet

Gesellschaft

- **die Gesellschaft** – társadalom
- **die Nachbarin / der Nachbar** – szomszédnő / szomszéd
- **gesunde Lebensbedingungen** – egészséges életkörülmények
- **gemeinsam** – közösen