

## Warum wir im Urlaub krank werden

### Aufgaben zum Text

#### 1. Wovon handelt der Text?

Hör dir das Audio an und beantworte dann die Frage.

Der Text erklärt, ...

- a) wie Menschen sich im Urlaub verhalten sollten, um nicht krank zu werden.
- b) warum zu viel Freizeit nicht gesund ist.
- c) wie Stress Krankheiten verursachen kann.

#### 2. Was steht im Text?

Lies das Manuskript und beantworte dann die Fragen. Mehrere Antworten können richtig sein.

- 1. Wenn wir gestresst sind, ...
  - a) merken wir genau, was in unserer Umgebung passiert.
  - b) werden unsere Leistungen sofort schlechter.
  - c) wird unser Immunsystem nach einiger Zeit schwächer.
  
- 2. Damit man in der Freizeit nicht krank wird, sollte man ...
  - a) vor dem Urlaub möglichst viel erledigen.
  - b) im Alltag nicht nur an die Arbeit denken.
  - c) nicht zu viele Aufgaben übernehmen.

#### 3. Übe die Vokabeln!

Welches Wort gehört in die Lücke? Lies die kurzen Dialoge und wähl das passende Substantiv aus.

- 1. „Ich habe wenig Kraft in den Armen.“ – „Du musst deine \_\_\_\_\_ trainieren!“
- 2. „Ich habe morgens nur wenig Lust, zur Arbeit zu gehen.“ – „Du solltest dir eine neue Stelle suchen oder deine \_\_\_\_\_ zur Arbeit ändern.“

3. „Im Winter bin ich sehr oft krank.“ – „Dann ist dein \_\_\_\_\_ nicht stark genug.“
  4. „Ich mag kein Gemüse.“ – „Du solltest es trotzdem essen, weil es viele Vitamine enthält. Ein \_\_\_\_\_ an Vitaminen schadet deiner Gesundheit.“
  5. „Ich bin total müde.“ – „Geh ein bisschen raus an die frische Luft. Du brauchst \_\_\_\_\_, damit du wieder wach wirst.“
  6. „Nach einem Tag im Büro habe ich immer Rückenschmerzen.“ – „Du musst bei der Arbeit kurze Pausen machen und dich mehr bewegen. Wenn du viele Stunden auf dem Stuhl sitzt, führt das zu \_\_\_\_\_.“
- a) Sauerstoff                      b) Immunsystem                      c) Mangel  
d) Muskeln                          e) Verkrampfungen                      f) Einstellung

#### 4. Übe die Komparation!

**Bilde den Komparativ der Adjektive in den Klammern und schreib ihn in die Lücke.**

1. Vor den Feiertagen haben wir immer viel Arbeit. Dann muss ich oft \_\_\_\_\_ (lange) arbeiten als sonst.
2. Wenn das Projekt pünktlich fertig werden soll, müssen wir \_\_\_\_\_ (schnell) arbeiten.
3. Bitte rufen Sie mich an, wenn Sie \_\_\_\_\_ (spät) ins Büro kommen.
4. Seit sie die Abteilung leitet, arbeitet sie noch \_\_\_\_\_ (viel) als früher.
5. Wenn du regelmäßig Sport treibst, werden deine Muskeln bald \_\_\_\_\_ (stark).

*Autorin: Anja Mathes*