

Gesund leben, obwohl der Tag voll ist

B1.2 - GESUNDHEIT, STRESS UND ALLTAGSBALANCE



Wortschatz zum Text

Deutsch	Englisch / Erklärung
der Alltag	everyday life
die Balance	balance
die Gewohnheit	habit
die Gesundheit	health
die Bewegung	movement / exercise
die Ernährung	nutrition
die Mahlzeit	meal
die Pause	break
die Erholung	recovery / rest
der Schlaf	sleep
der Schlafrhythmus	sleep rhythm
der Stress	stress
die Belastung	burden / pressure
die Zeitplanung	time planning

Deutsch	Englisch / Erklärung
der Tagesplan	daily schedule
die Ausrede	excuse
die Entscheidung	decision
die Veränderung	change
der Vorsatz	intention / resolution
die Kleinigkeit	small thing
regelmäßig	regular / regularly
realistisch	realistic
vernünftig	reasonable
erschöpft	exhausted
sich vornehmen	to plan / to intend
durchhalten	to stick with it
verzichten auf	to do without
sich bewegen	to move / exercise
sich erholen	to recover / rest
auf sich achten	to take care of oneself
überfordert sein	to feel overwhelmed

Meine zusätzlichen Wörter / Notizen:

Gesund leben, obwohl der Tag voll ist

B1.2 - GESUNDHEIT, STRESS UND ALLTAGSBALANCE

Als Jule am Montagmorgen aufstand, fühlte sie sich schon müde, bevor der Tag richtig begonnen hatte. Ihr Wecker klingelte um halb sieben, aber sie blieb noch zehn Minuten liegen und scrollte durch ihr Handy. Danach musste alles schnell gehen: anziehen, Tasche packen, ein Stück Brot im Stehen essen und zum Bus laufen. In der Schule hatte sie sechs Stunden Unterricht, danach eine Besprechung für ein Projekt und später noch Nachhilfe in Englisch. Als sie am Nachmittag nach Hause kam, wollte sie eigentlich nur auf das Sofa fallen.

Trotzdem nahm sie sich seit Wochen vor, gesünder zu leben. Sie hatte im Internet viele Tipps gesehen: jeden Tag Sport machen, frisch kochen, genug Wasser trinken, früh schlafen gehen, weniger Zucker essen und am besten morgens noch meditieren. Jule fand das alles sinnvoll. Aber wenn sie ihren echten Alltag ansah, wirkte es fast unmöglich. Sie fragte sich, wie andere Menschen das schafften. Ihr Tag war schon voll, bevor sie überhaupt an Gesundheit dachte.

Besonders unzufrieden war Jule mit ihrem Essen. Morgens hatte sie meistens keine Zeit für ein richtiges Frühstück. In der Schule kaufte sie oft ein süßes Teilchen oder aß nur einen Müsliriegel. Mittags war sie hungrig und nahm das, was schnell ging. Am Abend wollte sie dann eigentlich etwas Vernünftiges essen, aber oft war sie zu erschöpft, um noch lange in der Küche zu stehen. Danach fühlte sie sich schlecht, weil sie wieder nicht das gemacht hatte, was sie sich vorgenommen hatte.

Eines Tages sprach ihre Sportlehrerin Frau Krüger im Unterricht über Gesundheit. Sie sagte etwas, das Jule überraschte: „Gesund leben bedeutet nicht, jeden Tag perfekt zu funktionieren. Es bedeutet, Entscheidungen zu treffen, die im eigenen Alltag wirklich möglich sind.“ Nach der Stunde blieb Jule kurz da und erzählte, dass sie gern gesünder leben würde, aber immer das Gefühl habe, zu wenig Zeit zu haben. Frau Krüger fragte sie: „Was wäre denn eine kleine Veränderung, die du diese Woche wirklich schaffen könntest?“

Jule wollte zuerst eine große Antwort geben. Vielleicht dreimal Sport pro Woche oder jeden Abend selbst kochen. Aber dann dachte sie an ihre letzten Versuche. Meistens hatte sie sehr motiviert angefangen und nach drei Tagen aufgehört. Also sagte sie vorsichtig: „Ich könnte mir morgens eine Flasche Wasser einpacken und abends mein Frühstück für den nächsten Tag vorbereiten.“ Frau Krüger nickte. „Das klingt klein, aber genau deshalb kann es funktionieren.“

In der nächsten Woche probierte Jule es aus. Sie stellte abends eine Trinkflasche neben ihre Tasche und bereitete ein einfaches Frühstück vor: Joghurt, Haferflocken und Obst. Nicht jeden Tag klappte es. Einmal vergaß sie die Flasche, einmal hatte sie keine Lust, Obst zu schneiden. Aber an vier von fünf Schultagen ging sie nicht ohne Frühstück aus dem Haus. Das war mehr, als sie erwartet hatte.

Nach einigen Tagen bemerkte Jule noch etwas. Wenn sie direkt nach der Schule zehn Minuten spazieren ging, statt sofort aufs Sofa zu fallen, fühlte sie sich später weniger träge. Es war kein richtiges Training und sah nicht beeindruckend aus. Aber es half ihr, den Kopf frei zu bekommen. Sie begann zu verstehen, dass Bewegung nicht immer Sportkleidung, Fitnessstudio oder lange Einheiten bedeuten muss. Manchmal ist es schon hilfreich, eine Haltestelle früher auszusteigen oder zu Fuß zum Supermarkt zu gehen.

Am schwierigsten blieb der Schlaf. Jule ging oft zu spät ins Bett, weil sie abends endlich Zeit für sich haben wollte. Sie schaute Serien oder schrieb Nachrichten, obwohl sie wusste, dass sie am nächsten Morgen müde sein würde. Deshalb setzte sie sich keine unrealistische Regel wie „ab neun Uhr kein Handy mehr“. Stattdessen legte sie das Handy an drei Abenden pro Woche eine halbe Stunde vor dem Schlafen weg. Auch das klappte nicht immer, aber besser als vorher.

Nach einem Monat lebte Jule nicht perfekt gesund. Sie aß manchmal immer noch Süßes, vergaß Pausen und blieb zu lange online. Aber sie fühlte sich weniger hilflos. Sie hatte verstanden, dass Gesundheit nicht erst beginnt, wenn man alles richtig macht. Sie beginnt oft mit kleinen Entscheidungen, die man wiederholen kann. Für Jule war das wichtigste Ergebnis nicht ein perfekter Tagesplan, sondern ein freundlicherer Blick auf sich selbst: Ein voller Tag ist kein Grund, sich aufzugeben. Aber er ist ein Grund, realistisch mit den eigenen Kräften umzugehen.



Fragen zum Text

1. Wie beginnt Jules Montagmorgen?

2. Warum wirkt gesundes Leben für Jule zuerst fast unmöglich?

3. Womit ist Jule besonders unzufrieden?

4. Warum kocht Jule abends oft nichts Vernünftiges?

5. Was sagt Frau Krüger über gesundes Leben?

6. Welche Frage stellt Frau Krüger Jule?

7. Warum entscheidet sich Jule für kleine Veränderungen?

8. Welche erste Veränderung probiert Jule aus?

9. Was merkt Jule nach einigen Tagen beim Spaziergehen?

10. Warum ist Bewegung für Jule nicht mehr nur richtiger Sport?

11. Warum ist der Schlaf für Jule besonders schwierig?

12. Welche Erkenntnis gewinnt Jule am Ende?



Multiple Choice

1. Wie fühlt sich Jule am Montagmorgen?

- ☐ A) Schon müde, bevor der Tag beginnt.
- ☐ B) Sehr sportlich und voller Energie.
- ☐ C) Krank und mit Fieber.
- ☐ D) Entspannt, weil sie frei hat.

2. Was macht Jule direkt nach dem Weckerklingeln?

- ☐ A) Sie geht sofort joggen.
- ☐ B) Sie bleibt noch liegen und scrollt am Handy.
- ☐ C) Sie kocht ein langes Frühstück.
- ☐ D) Sie fährt mit dem Fahrrad zur Schule.

3. Warum erscheint Jule gesundes Leben schwierig?

- ☐ A) Weil sie Gesundheit grundsätzlich unwichtig findet.
- ☐ B) Weil ihr Alltag sehr voll ist.
- ☐ C) Weil ihre Schule Sport verbietet.
- ☐ D) Weil sie nie müde ist.

4. Was isst Jule in der Schule oft?

- ☐ A) Ein süßes Teilchen oder nur einen Müsliriegel.
- ☐ B) Immer ein selbst gekochtes Mittagessen.
- ☐ C) Nur Salat mit Gemüse.
- ☐ D) Gar nichts, weil sie nie Hunger hat.

5. Was meint Frau Krüger mit gesundem Leben?

- ☐ A) Man muss jeden Tag perfekt funktionieren.
- ☐ B) Man soll Entscheidungen treffen, die im eigenen Alltag möglich sind.
- ☐ C) Man muss sofort jeden Tag Sport machen.
- ☐ D) Man darf nie wieder Süßes essen.

6. Warum wählt Jule keinen großen Vorsatz?

- ☐ A) Weil große Vorsätze bei ihr früher nur kurz funktioniert haben.
- ☐ B) Weil Frau Krüger ihr alles verbietet.
- ☐ C) Weil sie keine Veränderung möchte.
- ☐ D) Weil sie keine Schule mehr hat.

7. Was bereitet Jule abends vor?

- ☐ A) Ein einfaches Frühstück für den nächsten Tag.
- ☐ B) Jeden Tag ein Drei-Gänge-Menü.
- ☐ C) Die Hausaufgaben ihres Bruders.
- ☐ D) Eine Sporttasche fürs Fitnessstudio.

8. Wie oft klappt das Frühstück in der ersten Woche?

- ☐ A) An vier von fünf Schultagen.
- ☐ B) Kein einziges Mal.
- ☐ C) Nur am Sonntag.
- ☐ D) Jeden Tag perfekt ohne Ausnahme.

9. Was hilft Jule nach der Schule?

- ☐ A) Zehn Minuten spazieren gehen.
- ☐ B) Sofort zwei Stunden schlafen.
- ☐ C) Mehrere Serien hintereinander schauen.
- ☐ D) Gar nichts trinken.

10. Was versteht Jule über Bewegung?

- ☐ A) Bewegung muss immer lang und intensiv sein.
- ☐ B) Auch kleine Wege im Alltag können helfen.
- ☐ C) Bewegung ist nur im Fitnessstudio möglich.
- ☐ D) Bewegung ist für Gesundheit unwichtig.

11. Warum geht Jule oft zu spät ins Bett?

- ☐ A) Weil sie abends endlich Zeit für sich haben möchte.
- ☐ B) Weil sie nachts arbeiten muss.
- ☐ C) Weil ihre Eltern sie wach halten.
- ☐ D) Weil sie immer früh einschläft.

12. Welche Aussage passt am besten zur Botschaft des Textes?

- ☐ A) Gesund leben beginnt nur mit einem perfekten Plan.
- ☐ B) Kleine realistische Entscheidungen können mehr helfen als große unrealistische Vorsätze.
- ☐ C) Wer wenig Zeit hat, kann gar nichts für Gesundheit tun.
- ☐ D) Ein voller Tag ist eine Ausrede für alles.

Ordne zu

A	B
Jule fühlt sich morgens schon müde	weil sie abends endlich Zeit für sich haben möchte.
Ihr Alltag ist sehr voll	weil Schule, Projekt und Nachhilfe viel Zeit kosten.
Gesund leben wirkt für Jule schwierig	weil viele Tipps nicht zu ihrem echten Alltag passen.
Jule ist mit ihrem Essen unzufrieden	weil sie oft kein richtiges Frühstück isst.
Am Abend kocht Jule oft nicht vernünftig	weil sie zu erschöpft ist.
Frau Krüger spricht über Gesundheit	weil sie realistische Entscheidungen wichtig findet.
Jule soll eine kleine Veränderung wählen	weil diese im Alltag wirklich möglich sein soll.
Große Vorsätze funktionieren bei Jule selten lange	weil sie nach wenigen Tagen aufgibt.
Jule bereitet abends Frühstück vor	weil sie morgens weniger Stress haben möchte.
Die Trinkflasche neben der Tasche hilft	weil Jule sie dann leichter mitnimmt.
Nicht alles klappt in der ersten Woche	weil Jule manchmal etwas vergisst oder keine Lust hat.
Zehn Minuten Spaziergehen helfen Jule	weil sie danach weniger träge ist.
Bewegung bedeutet für Jule nicht nur Sport	weil auch kleine Wege im Alltag zählen.
Schlaf bleibt für Jule schwierig	weil sie abends oft Serien schaut oder Nachrichten schreibt.
Die Handy-Regel ist bewusst nicht perfekt	weil sie realistisch bleiben soll.
Jule fühlt sich am Ende weniger hilflos	weil sie kleine wiederholbare Entscheidungen gefunden hat.

Bringe in die richtige Reihenfolge

Nr.	Satz / Ereignis	Reihenfolge
1.	Jule probiert eine Trinkflasche und vorbereitetes Frühstück aus.	
2.	Frau Krüger fragt nach einer kleinen machbaren Veränderung.	
3.	Jule erkennt, dass Gesundheit mit kleinen Entscheidungen beginnt.	
4.	Jule geht manchmal zehn Minuten nach der Schule spazieren.	
5.	Jule fühlt sich schon am Montagmorgen müde.	
6.	Jule sieht im Internet viele Gesundheitstipps.	
7.	Jule merkt, dass große Vorsätze bei ihr selten lange halten.	
8.	Jule findet gesundes Leben in ihrem vollen Alltag fast unmöglich.	
9.	Jule ist unzufrieden mit ihrem Essen im Schulalltag.	
10.	Jule legt an einigen Abenden das Handy früher weg.	
11.	Jule spricht nach dem Unterricht kurz mit Frau Krüger.	
12.	Jule versteht, dass Bewegung nicht immer intensiver Sport sein muss.	
13.	Jule ist abends oft zu erschöpft, um vernünftig zu kochen.	
14.	Nach einem Monat lebt Jule nicht perfekt gesund.	
15.	Frau Krüger erklärt, dass Gesundheit nicht Perfektion bedeutet.	
16.	Jule merkt, dass das Frühstück an vier von fünf Tagen klappt.	



Finde den Fehler im Inhalt

1. Jule beginnt ihren Montagmorgen entspannt mit viel Zeit.

2. Jule hat nach der Schule keine weiteren Termine.

3. Die Gesundheitstipps im Internet wirken für Jule alle leicht umsetzbar.

4. Jule ist besonders zufrieden mit ihrem Essen.

5. Jule kocht abends immer frisch und lange.

6. Frau Krüger sagt, gesund leben bedeute, jeden Tag perfekt zu funktionieren.

7. Jule entscheidet sich sofort für drei intensive Sporteinheiten pro Woche.

8. In der ersten Woche klappt alles jeden Tag perfekt.

9. Jule merkt, dass nur langes Training zählt.

10. Der Schlaf ist für Jule überhaupt kein Problem.

11. Jule setzt sich die Regel, jeden Abend ab neun Uhr nie wieder das Handy zu benutzen.

12. Am Ende lebt Jule perfekt gesund.



Schreibe über eine Person, die gesünder leben möchte, aber einen sehr vollen Alltag hat. Beschreibe, welche Probleme es gibt, welche großen Vorsätze vielleicht nicht funktionieren und welche kleinen realistischen Veränderungen helfen könnten.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper. There are no margins, text, or other markings on the page.

Lösungen

Fragen zum Text

1. Jules Montagmorgen beginnt hektisch: Sie bleibt nach dem Wecker noch liegen, scrollt am Handy, muss sich dann beeilen und isst nur schnell etwas im Stehen.
2. Gesundes Leben wirkt für sie fast unmöglich, weil ihr Alltag mit Schule, Projekt, Nachhilfe und Müdigkeit schon sehr voll ist.
3. Jule ist besonders mit ihrem Essen unzufrieden, weil sie oft kein richtiges Frühstück hat und später schnelle, ungesunde Sachen isst.
4. Sie kocht abends oft nichts Vernünftiges, weil sie nach dem langen Tag zu erschöpft ist.
5. Frau Krüger sagt, dass gesund leben nicht bedeutet, jeden Tag perfekt zu funktionieren, sondern mögliche Entscheidungen im eigenen Alltag zu treffen.
6. Sie fragt Jule, welche kleine Veränderung sie in dieser Woche wirklich schaffen könnte.
7. Sie entscheidet sich dafür, weil frühere große Vorsätze meistens nur wenige Tage funktioniert haben.
8. Sie packt sich morgens eine Wasserflasche ein und bereitet abends ein einfaches Frühstück für den nächsten Tag vor.
9. Sie merkt, dass zehn Minuten Spaziergehen nach der Schule ihr helfen, sich später weniger träge zu fühlen.
10. Sie versteht, dass Bewegung auch kleine Dinge sein können, zum Beispiel eine Haltestelle früher auszusteigen oder zu Fuß einkaufen zu gehen.
11. Der Schlaf ist schwierig, weil Jule abends endlich Zeit für sich haben möchte und deshalb oft zu lange Serien schaut oder Nachrichten schreibt.
12. Jule erkennt, dass Gesundheit mit kleinen wiederholbaren Entscheidungen beginnt und dass ein voller Tag realistische Selbstfürsorge braucht.

Multiple Choice

1. A) Schon müde, bevor der Tag beginnt.
2. B) Sie bleibt noch liegen und scrollt am Handy.
3. B) Weil ihr Alltag sehr voll ist.
4. A) Ein süßes Teilchen oder nur einen Müsliriegel.
5. B) Man soll Entscheidungen treffen, die im eigenen Alltag möglich sind.
6. A) Weil große Vorsätze bei ihr früher nur kurz funktioniert haben.
7. A) Ein einfaches Frühstück für den nächsten Tag.
8. A) An vier von fünf Schultagen.
9. A) Zehn Minuten spazieren gehen.
10. B) Auch kleine Wege im Alltag können helfen.
11. A) Weil sie abends endlich Zeit für sich haben möchte.
12. B) Kleine realistische Entscheidungen können mehr helfen als große unrealistische Vorsätze.

Lösungen

Zuordnung

1. 1. Jule fühlt sich morgens schon müde — weil sie abends oft zu spät ins Bett geht.
2. 2. Ihr Alltag ist sehr voll — weil Schule, Projekt und Nachhilfe viel Zeit kosten.
3. 3. Gesund leben wirkt für Jule schwierig — weil viele Tipps nicht zu ihrem echten Alltag passen.
4. 4. Jule ist mit ihrem Essen unzufrieden — weil sie oft kein richtiges Frühstück isst.
5. 5. Am Abend kocht Jule oft nicht vernünftig — weil sie zu erschöpft ist.
6. 6. Frau Krüger spricht über Gesundheit — weil sie realistische Entscheidungen wichtig findet.
7. 7. Jule soll eine kleine Veränderung wählen — weil diese im Alltag wirklich möglich sein soll.
8. 8. Große Vorsätze funktionieren bei Jule selten lange — weil sie nach wenigen Tagen aufgibt.
9. 9. Jule bereitet abends Frühstück vor — weil sie morgens weniger Stress haben möchte.
10. 10. Die Trinkflasche neben der Tasche hilft — weil Jule sie dann leichter mitnimmt.
11. 11. Nicht alles klappt in der ersten Woche — weil Jule manchmal etwas vergisst oder keine Lust hat.
12. 12. Zehn Minuten Spaziergehen helfen Jule — weil sie danach weniger träge ist.
13. 13. Bewegung bedeutet für Jule nicht nur Sport — weil auch kleine Wege im Alltag zählen.
14. 14. Schlaf bleibt für Jule schwierig — weil sie abends oft Serien schaut oder Nachrichten schreibt.
15. 15. Die Handy-Regel ist bewusst nicht perfekt — weil sie realistisch bleiben soll.
16. 16. Jule fühlt sich am Ende weniger hilflos — weil sie kleine wiederholbare Entscheidungen gefunden hat.

Reihenfolge

1. 1. Jule fühlt sich schon am Montagmorgen müde.
2. 2. Jule sieht im Internet viele Gesundheitstipps.
3. 3. Jule findet gesundes Leben in ihrem vollen Alltag fast unmöglich.
4. 4. Jule ist unzufrieden mit ihrem Essen im Schulalltag.
5. 5. Jule ist abends oft zu erschöpft, um vernünftig zu kochen.
6. 6. Frau Krüger erklärt, dass Gesundheit nicht Perfektion bedeutet.
7. 7. Jule spricht nach dem Unterricht kurz mit Frau Krüger.
8. 8. Frau Krüger fragt nach einer kleinen machbaren Veränderung.
9. 9. Jule merkt, dass große Vorsätze bei ihr selten lange halten.

Lösungen

Reihenfolge (Fortsetzung)

10. 10. Jule probiert eine Trinkflasche und vorbereitetes Frühstück aus.
11. 11. Jule merkt, dass das Frühstück an vier von fünf Tagen klappt.
12. 12. Jule geht manchmal zehn Minuten nach der Schule spazieren.
13. 13. Jule versteht, dass Bewegung nicht immer intensiver Sport sein muss.
14. 14. Jule legt an einigen Abenden das Handy früher weg.
15. 15. Nach einem Monat lebt Jule nicht perfekt gesund.
16. 16. Jule erkennt, dass Gesundheit mit kleinen Entscheidungen beginnt.

Fehler finden

1. Jule beginnt den Montagmorgen müde und hektisch.
2. Jule hat nach der Schule eine Projektbesprechung und später Nachhilfe in Englisch.
3. Die Tipps wirken für Jule fast unmöglich, weil ihr Alltag sehr voll ist.
4. Jule ist besonders unzufrieden mit ihrem Essen.
5. Jule ist abends oft zu erschöpft, um lange zu kochen.
6. Frau Krüger sagt, gesund leben bedeute, mögliche Entscheidungen im eigenen Alltag zu treffen.
7. Jule entscheidet sich zuerst für Wasser und ein vorbereitetes Frühstück.
8. In der ersten Woche klappt nicht alles, aber an vier von fünf Schultagen geht Jule nicht ohne Frühstück aus dem Haus.
9. Jule merkt, dass auch zehn Minuten Spaziergehen und kleine Wege helfen können.
10. Der Schlaf bleibt schwierig, weil Jule abends oft Zeit für sich haben möchte und zu lange online bleibt.
11. Jule legt das Handy realistischerweise an drei Abenden pro Woche eine halbe Stunde vor dem Schlafen weg.
12. Am Ende lebt Jule nicht perfekt gesund, fühlt sich aber weniger hilflos und versteht den Wert kleiner Entscheidungen.