



AB Lösungen: Gesund leben (Niveau B1)

Übung 1: und, aber, oder, denn, sondern (прямой порядок слов)

1. denn
2. aber
3. oder
4. sondern
5. aber

Übung 2: deshalb, deswegen, darum (инверсия)

1. Ich habe mich nicht wohl gefühlt, **deshalb** bin ich zum Arzt gegangen.
2. Ich wollte meine Fitness verbessern, **darum** habe ich angefangen, regelmäßig zu trainieren.
3. Der Arzt hat mir geraten, weniger Zucker zu essen, **deswegen** habe ich meine Ernährung umgestellt.

Übung 3: weil, da (глагол в конец)

1. Ich habe Rückenschmerzen, **weil** ich den ganzen Tag am Schreibtisch sitze.
2. Er macht regelmäßig Sport, **da** er gesund bleiben möchte.
3. Sie isst viel Obst und Gemüse, **weil** es gut für die Gesundheit ist.

Übung 4: Konnektoren – deshalb, deswegen, darum (инверсия), weil, da (глагол в конец), **denn** (прямой порядок слов)

1. Weil/da
2. denn
3. deshalb/ deswegen/ darum
4. deshalb/ deswegen/ darum
5. weil/da
6. deshalb/ deswegen/ darum

Übung 5: damit (глагол в конец), **um...zu** (глагол в начальной форме с „zu“)

1. Ich mache jeden Tag Sport, **um** meine Gesundheit **zu** verbessern.
Ich mache jeden Tag Sport, **damit** ich meine Gesundheit verbessere.
2. Sie geht regelmäßig zum Arzt, **um** Krankheiten **vorzubeugen**.
Sie geht regelmäßig zum Arzt, **damit** sie Krankheiten vorbeugt.
3. Er trinkt viel Wasser, **um** sich besser **zu** fühlen.
Er trinkt viel Wasser, **damit** er sich besser fühlt.

Übung 6: Konnektoren – obwohl (глагол в конец), trotzdem (инверсия)

1. Obwohl
2. Trotzdem
3. Obwohl
4. Trotzdem

Übung 7: Konnektoren – obwohl (глагол в конец), trotzdem (инверсия)

1. Ich ging zum Arzt, **obwohl** ich mich gesund fühlte. / Ich fühlte mich gesund, **trotzdem** ging ich zum Arzt.
2. Sie machte Sport, **obwohl** sie müde war. / Sie war müde, **trotzdem** machte sie Sport.
3. Er blieb zu Hause, **obwohl** es schönes Wetter war. / Es war schönes Wetter, **trotzdem** blieb er zu Hause.

Übung 8: Konjunktionen – als, wenn (глагол в конец)

Ich fühlte mich sehr fit, **wenn** ich regelmäßig Sport machte. **Als** ich das erste Mal beim Arzt war, wurde mir bewusst, wie wichtig Gesundheitsvorsorge ist. **Als** ich älter wurde, achtete ich mehr auf meine Gesundheit. Ich habe gemerkt, wie wichtig Bewegung ist, **als** ich die positiven Veränderungen erlebte.

Übung 9: Konjunktionen – als, wenn (глагол в конец)

1. Ich ging zur Gesundheitsuntersuchung, **wenn** ich Zeit hatte.
2. Sie fühlte sich besser, **als** sie anfang, regelmäßig Sport zu treiben.
3. Es war Sommer, **wenn** ich oft schwimmen ging.

Übung 10: Konnektoren – nachdem (глагол в конец), danach (инверсия), предлог - nach

1. Ich hatte meine Fitnessübungen beendet, **danach** ging ich duschen.
2. Sie fühlte sich sicherer, **nachdem** sie beim Arzt gewesen war.
3. **Nach** der Beratung trafen wir eine Entscheidung

Возможны и иные варианты решений

Übung 11: Übersetzung – nachdem (глагол в конец), danach (инверсия), nach + сущ

1. **Nachdem** ich die Übungen beendet hatte, ging ich duschen. / Ich hatte die Übungen beendet, **danach** ging ich duschen.
2. **Nachdem** sie beim Arzt gewesen war, fühlte sie sich besser. / Sie war beim Arzt gewesen, **danach** fühlte sie sich besser.
3. **Nachdem** wir uns mit einem Experten beraten hatten, trafen wir eine Entscheidung. / Wir hatten uns beraten lassen, **danach** trafen wir eine Entscheidung.

Übung 12: bevor (глагол в конец), davor/vorher (инверсия) – vor + сущ

1. **Bevor** ich die Fitnessübung machte, hatte ich ein gesundes Frühstück gegessen.

2. Wir hatten viel Wasser getrunken, **bevor** wir mit dem Training begannen.
3. Sie hatte sich bei ihrem Arzt beraten lassen, **vor** ihrer Ernährungsumstellung

Übung 13: bevor (глагол в конце), davor/vorher (инверсия) – vor + сущ

1. Ich hatte Sport gemacht, **bevor** ich zur Arbeit ging / Ich ging zur Arbeit, **davor/vorher** hatte ich Sport gemacht / **Vor** der Arbeit habe ich Sport gemacht
2. Ich ging an die frische Luft, **vorher/davor** hatte ich gegessen. um nicht hungrig zu sein / **Bevor** ich an die frische Luft ging, hatte ich gegessen / **Vor** dem Spaziergang/Spazieren an der frischen Luft habe ich gegessen
3. Wir hatten eine Entscheidung über die Diät getroffen, **bevor** wir ins Fitnessstudio gingen. / Wir gingen ins Fitnessstudio, **davor/vorher** hatten wir diese Entscheidung getroffen / **Vor** dem Gang ins Fitnessstudio haben wir diese Entscheidung getroffen

Übung 14: nachdem - danach – nach, bevor - vorher – vor, seitdem

1. **Bevor** ich zum Arzt ging, hatte ich viele Symptome gehabt.
2. Ich habe meine Gesundheit verbessert, **seitdem** ich regelmäßig Sport mache.
3. Wir haben gesunde Ernährung ausprobiert, **nachdem** wir angefangen hatten, auf die Ernährung zu achten.
4. Er hatte sich nicht viel bewegt, **bevor** er das Fitnessprogramm startete.
5. **Seitdem** wir uns um unsere Gesundheit kümmern, fühlen wir uns viel besser.
6. Wir haben uns zum Yoga angemeldet, **nachdem** wir uns mit der Sportart beschäftigt hatten.
7. Ich ging direkt **nach** dem Training schlafen.

Übung 15: anstatt...zu, ohne...zu, um...zu

1. anstatt
2. ohne / anstatt
3. um

Übung 16: anstatt (инфинитив); da - damit - dass - ob – wenn (глагол в конце)

Ich achte auf meine Gesundheit, **da** ich mich regelmäßig bewege und gesund esse. **Wenn** ich regelmäßig Sport treibe, fühle ich mich fitter. Es ist wichtig, **dass** man genug Schlaf bekommt. **Ob** ich manchmal faul bin, weiß ich nicht. Ich versuche dennoch, gesund zu bleiben. Ich frage mich, **ob** das wirklich ausreicht, um gesund zu bleiben. **Damit** ich eine gesunde Ernährung habe, berate ich mich bei meiner Krankenversicherung.

Übung 17: Übersetzung Russisch-Deutsch

Lösungen:

1. Ich habe mich im Fitnessstudio angemeldet, **weil** ich meine Fitness verbessern möchte.
2. Sie isst viele Früchte, **um** ihre Gesundheit **zu** erhalten.

3. Wir gingen zur Apotheke, **weil** wir keine Vitamine hatten.
4. Ich mag es nicht, Wasser zu trinken, **obwohl** es sehr gesund ist.
5. Es war spät, **trotzdem** haben wir viele Übungen gemacht,
6. Ich lese medizinische Bücher, **damit** ich besser verstehe, wie ich für meine Gesundheit sorgen kann.
7. Wir gehen in den Park, **wenn** das Wetter gut ist.
8. Ich fühle mich besser, **nachdem** ich mit dem Sport begonnen hatte.
9. Sie nimmt immer Wasser mit, **um** nicht dehydriert **zu** werden.
10. Ich mache normalerweise keinen Sport, **sondern** spaziere mit meinem Hund.
11. Wir besprechen unseren Plan, **wenn** wir genügend Zeit haben.
12. Ich besuche den Arzt, **um** meine Gesundheit **zu** überprüfen.
13. Ich bin froh, dass ich Sport mache, **denn** ich fühle mich viel besser.
14. Sie mag nicht joggen, **sondern** geht zum Yoga.
15. Wir achten auf unsere Gesundheit, **weil** es wichtig für unser allgemeines Wohlbefinden ist.
16. Ich rauche nicht, **um** meine Lungen nicht **zu**schädigen.
17. Wir werden trainieren, **bis** wir unser Ziel erreicht haben.
18. Ich habe eine Verbesserung gespürt, **nachdem** ich angefangen hatte, mich gesund zu ernähren.
19. Ich hatte begonnen, Sport zu machen, **bevor** ich zur Universität ging.
20. Wir werden ins Fitnessstudio gehen, **wenn** wir freie Zeit haben.
21. Ich verbessere meine Fitness, **um** mehr Energie **zu** haben.
22. Er begann, auf seine Gesundheit zu achten, **weil** er Herzprobleme hatte.
23. Menschen sollen einen gesunden Lebensstil beibehalten, **damit sie** gesund bleiben können.