

# Test Lektion 3

## 1 Ergänzen Sie.

1 \_

Gesundes Essen, Bewegung und Schlaf – das sind die Grundlagen (a) für ein zufriedenes Leben. Wer nicht gut für sich sorgt, kann nicht gut mit Problemen und Stress u\_\_g\_\_h\_\_\_. (b). Achten Sie auf a\_\_r\_\_h\_\_d (c) Entspannung und t\_\_\_\_\_ (d) Sie Sport. Sport ist das beste M\_\_\_\_\_l (e) gegen Stress. Eine gesunde Ernährung mit vielen V\_\_\_\_\_n (f) ist ebenfalls wichtig. Gute Tipps e\_\_\_\_\_lt\_\_\_\_\_ (g) Sie auch von Gesundheitsexperten.

## 2 Ergänzen Sie in der richtigen Form.

2 \_

Was machen Sie ...

- a zur Verbesserung Ihrer Fitness und für die Kontrolle Ihr\_\_\_\_\_ Gewichts?
- b zur Kräftigung d\_\_\_\_\_ Rückens und zur Entspannung d\_\_\_\_\_ Augen?
- c für das Training d\_\_\_\_\_ Bauchmuskulatur?
- d zur Vermeidung \_\_\_\_\_ gesundheitlichen Problemen?

## 3 Schreiben Sie die Sätze neu.

3 \_

- a Bei Rückenschmerzen muss man untersuchen, woher die Schmerzen kommen.

Bei Rückenschmerzen muss untersucht werden, woher die Schmerzen kommen.

- b Häufig kann man das Problem durch mehr Bewegung lösen.

Häufig \_\_\_\_\_

- c Man sollte Stress vermeiden.

Stress \_\_\_\_\_

- d Zusätzlich kann man Schmerzmittel verwenden.

Zusätzlich \_\_\_\_\_

- e Man muss die Informationen zur Einnahme beachten.

Die Informationen zur Einnahme \_\_\_\_\_

## 4 Ordnen Sie zu und ergänzen Sie die Sätze.

4 \_

~~Kennst du ein~~ du mir raten? Dagegen musst du unbedingt wäre es am besten Damit habe ich gute Erfahrungen

- ◆ Oje, du klingst aber sehr erkältet. \_\_\_\_\_ was tun. (a)
- Ja. Aber was? Ich muss morgen fit sein. Kennst du ein gutes Medikament? (b)
- ◆ Ich würde an deiner Stelle keine Medikamente nehmen.
- Okay. Was würdest \_\_\_\_\_ ? (c)
- ◆ Du solltest viel Tee und heiße Zitrone trinken. \_\_\_\_\_ gemacht. (d)
- Und wenn das nicht hilft?
- ◆ In dem Fall \_\_\_\_\_, du bleibst ein paar Tage im Bett. (e)