

#vorwort



Willkommen bei *hashtag deutsch!*

Ihr neues Deutschbuch hat drei große Abschnitte:

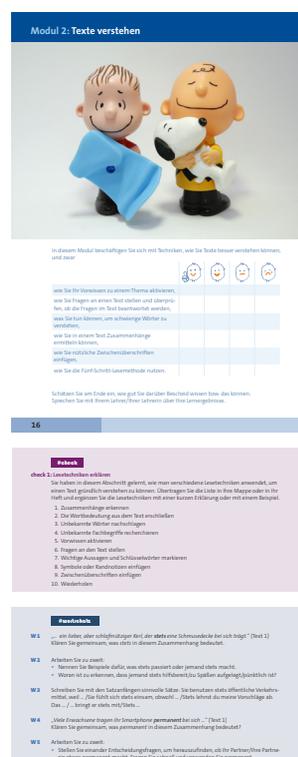
Im ersten Abschnitt (Abschnitt A) lernen Sie, was mit dem Schreiben von Texten, mit dem Lesen, mit dem Sprechen und Zuhören zu tun hat – und wie man mit Texten umgehen kann.

Im zweiten Abschnitt (Abschnitt B) geht es um die **Grammatik** und um die **Rechtschreibung**. Sie lernen und üben wichtige Grundlagen, wie Sprache funktioniert und wie man Fehler vermeiden kann.

Im dritten Abschnitt (Abschnitt C) finden Sie interessante **Lesetexte** – zuerst einmal natürlich zum Lesen, dann aber auch zum Besprechen, Diskutieren, Zustimmung und Widersprechen.

So arbeiten Sie mit Ihrem Buch:

- Jedes Modul und jedes Kapitel beginnt mit einer **Übersichtsseite**.
- Die **#können**-Boxen zeigen Ihnen, was Sie Schritt für Schritt tun müssen, damit Sie zum Beispiel eine gute Zusammenfassung schreiben können.
- Die **#wissen**-Boxen zeigen Ihnen, was Sie über ein Thema wissen müssen. Diese Boxen sollten Sie gut lernen. Keine Sorge: Es sind nicht sehr viele.
- Am Ende jedes Moduls und jedes Kapitels ist eine **#check**-Seite. Hier wiederholen Sie das, was Sie gelernt haben.
- In Abschnitt A finden Sie am Ende jedes Moduls außerdem eine **#wortschatz**-Seite. Auf diesen Seiten üben Sie Wörter und Redewendungen, die im jeweiligen Modul vorkommen.
- Dieses Zeichen am Rand heißt: Dazu gibt es Übungsaufgaben im Trainingsteil. „T“ steht für „Trainingsteil“, der zweite Buchstabe steht für den Abschnitt. Die Ziffern bedeuten die Nummer der Aufgabe.
- Diese Zeichen bedeuten, dass es einen Link, ein Video oder ein Audio zu einer Aufgabe gibt.



Viel Freude mit *hashtag deutsch* und ein erfolgreiches Schuljahr wünschen Ihnen die Verfasserin und der Verfasser.

Inhaltsverzeichnis

Abschnitt A: Module	4
1 Ich und die anderen	4
<i>#clip 1: Miteinander reden</i>	12
2 Texte verstehen	16
2.1 Vorwissen aktivieren	17
2.2 Unbekannte Wörter verstehen	18
2.3 Zusammenhänge erkennen	18
2.4 Zwischenüberschriften einfügen	19
2.5 Die Fünf-Schritt-Lesemethode	21
<i>#clip 2: Genau zuhören</i>	26
3 Exzerpieren und Zusammenfassen	28
3.1 Exzerpieren	29
3.2 Zusammenfassen	33
<i>#clip 3: Feedback geben und annehmen</i>	41
4 Spannend erzählen	43
4.1 Szenen ausgestalten	44
4.2 Erzählungen strukturieren	47
4.3 Spannende Erzählungen schreiben	48
<i>#clip 4: Texte überarbeiten</i>	52
5 Geschichten verstehen, vortragen und wiedergeben	54
5.1 Märchen	55
5.2 Inhaltsangaben verfassen	58
<i>#clip 5: Präsentieren</i>	68
6 Medien nutzen	72
6.1 Online-Medien verwenden	73
6.2 Medieninhalte bewerten	76
<i>#clip 6: Stellung nehmen</i>	79
7 Beschreiben und Berichten	82
7.1 Das ist	83
7.2 Menschen beschreiben	86
7.3 Ein Bild beschreiben	89
7.4 Einen Vorgang mündlich beschreiben	90
7.5 Berichten	92

#clip 7: Telefonieren	97
8 Die Bewerbung	99
8.1 Die Vorbereitung der Bewerbung	100
8.2 Die Bewerbungsunterlagen	102
8.3 Das Vorstellungsgespräch	104
#clip 8: E-Mails	107
Abschnitt B: Sprache betrachten und richtig gebrauchen	111
1 Laute, Buchstaben und Silben	111
1.1 Wie wirken Laute?	112
1.2 Unterschiedliche Laute sprechen, hören und schreiben	113
1.3 Offene und geschlossene Silben: Die Silbenprobe	115
1.4 Offene und geschlossene Silben: Wörter verlängern und zerlegen	118
1.5 Geschlossene Silben: Doppelte Konsonantenbuchstaben	120
1.6 Offene und geschlossene Silben: s – ß – ss	122
1.7 Offene Silben: Silbenanfangs-h und Dehnungs-h	124
2 Wortstämme, Komposita, Präfixe und Suffixe	127
2.1 Wortfamilien und Wortstämme	128
2.2 Neue Wörter bilden	130
3 Wörter aus anderen Sprachen	134
4 Die Wortart Verb	138
4.1 Verben erkennen	139
4.2 Verbformen kennen	139
4.3 Verben richtig konjugieren	141
4.4 Tempora richtig bilden und verwenden	142
5 Das Verb im Satz	147
5.1 Das Verb und seine Mitspieler oder: Wann ist ein Satz vollständig?	148
5.2 Das Subjekt, ein ganz besonderer Mitspieler	149
5.3 Das Verb gliedert den Satz in Felder	150
5.4 Sätze verbinden und Kommas zwischen Sätzen richtig setzen	154
5.5 dass richtig verwenden	155
6 Nomen und Adjektive	158
6.1 Nomen und Adjektive erkennen	159
6.2 Das Nomen	160
6.3 Dem oder den, ihm oder ihn? Der richtige Kasus	163
6.4 Das Adjektiv	167
Abschnitt C: Texte	171

Modul 2: Texte verstehen



In diesem Modul beschäftigen Sie sich mit Techniken, wie Sie Texte besser verstehen können, und zwar

				
wie Sie Ihr Vorwissen zu einem Thema aktivieren,				
wie Sie Fragen an einen Text stellen und überprüfen, ob die Fragen im Text beantwortet werden,				
was Sie tun können, um schwierige Wörter zu verstehen,				
wie Sie in einem Text Zusammenhänge ermitteln können,				
wie Sie nützliche Zwischenüberschriften einfügen,				
wie Sie die Fünf-Schritt-Lesemethode nutzen.				

Schätzen Sie am Ende ein, wie gut Sie darüber Bescheid wissen bzw. das können. Sprechen Sie mit Ihrem Lehrer/Ihrer Lehrerin über Ihre Lernergebnisse.

2.1 Vorwissen aktivieren

A 1 Vorwissen aktivieren und Fragen stellen (1)

Lesen Sie die folgende #können-Box genau und bearbeiten Sie anschließend die Aufgaben.

#können

Lesetechniken (1): Vorwissen aktivieren und Fragen stellen

Überfliegen Sie einen Text, den Sie lesen (müssen) zuerst sehr rasch. Achten Sie auf Überschriften und Hervorhebungen. Anschließend folgen diese Arbeitsschritte:

- **Vorwissen aktivieren:** Überlegen Sie vor dem genauen Lesen des Textes, was Sie über das Thema bereits wissen oder was Sie dazu vermuten.
- **Fragen stellen:** Stellen Sie Fragen an den Text, auf die Sie Antworten erwarten. Am besten stellen Sie W-Fragen (Was? Wie? Warum?).

A 2 Vorwissen aktivieren und Fragen stellen (2)

1. Lesen Sie den Titel des folgenden Berichts und überfliegen Sie den Text innerhalb von etwa 20 Sekunden.
2. Überlegen Sie anschließend, was Sie über das Thema wissen oder dazu vermuten. Beantworten Sie die Frage aus der Überschrift für sich selbst.
3. Finden Sie weitere Fragen, auf die Sie Antworten aus dem Text erwarten.



Text 1 Nutzen wir unser Smartphone wie ein Beruhigungsmittel?

Von Jochen Metzger/P.M. Fragen und Antworten 04/21

Eine Studie der University of Pennsylvania zeigt: Viele Erwachsene tragen ihr Smartphone permanent bei sich und nehmen es unter Stress besonders häufig zur Hand.

- 1 Eine der berühmtesten Comicstrip-Serien aller Zeiten sind die „Peanuts“. Zu den Hauptfiguren gehört ein Junge namens Linus. Er ist ein lieber, aber schlafmütziger Kerl, der stets
5 eine Schmusedecke bei sich trägt. Vermutlich hätte Linus lieber einen Schnuller – aber dafür ist er schon zu groß. Jetzt zeigt eine Studie der University of Pennsylvania in den USA, dass wir vielleicht alle so eine Schmu-
10 sedecke mit uns herumschleppen: nämlich unser Smartphone. In mehreren Experimenten fanden die Wissenschaftler heraus, dass viele Erwachsene ihr Endgerät permanent bei sich tragen und es unter Stress besonders häufig
15 in die Hand nehmen. Mehr noch: Dieser Griff scheint auf die meisten tatsächlich stressmindernd, tröstend und beruhigend zu wirken.
- Nun könnte man einwenden, dass diese Wirkung vielleicht gar nichts mit dem Handy zu tun hat. Womöglich benutzen wir das
20 Gerät ja nur, um mit anderen zu reden oder uns Informationen zu besorgen. Die Forscher überprüften diesen Einwand: Was passiert, wenn Menschen dieselben Aktionen mit dem Laptop ausführen? Wie wirkt es sich aus,
25 wenn man dieselben Aktionen mit einem geliehenen Smartphone unternimmt? Das Ergebnis: Die tröstende Wirkung bleibt entweder aus oder fällt zumindest schwächer aus als mit dem eigenen Smartphone. Die Wis-
30 senschaftler schließen daraus: Wir scheinen unser Smartphone tatsächlich als tragbares Beruhigungsmittel zu verwenden. Es wirkt wie die Kuschedecke für Linus – oder ein Schnuller für ein trauriges Baby. 35

Quelle: <https://www.pm-wissen.com/nutzen-wir-unser-smartphone-wie-ein-beruhigungsmittel/> (4. Aug. 2021)



2.2 Unbekannte Wörter verstehen

A 3 Die Wortbedeutung klären

- Lesen Sie die folgende #können-Box.
- Wenden Sie dann die Schritte aus der #können-Box bei Text 1 an.



#können

Lesetechniken (2): Die Wortbedeutung klären

- **Markieren Sie** beim Lesen Wörter, die Sie nicht eindeutig verstehen. Am besten verwenden Sie einen Bleistift, damit diese Markierungen nicht später mit anderen Markierungen durcheinandergeraten.
- So können Sie die **Wortbedeutung ermitteln**:
 1. Können Sie die Bedeutung **aus dem Zusammenhang erschließen**? Sehen Sie sich die Umgebung an, in der das Wort oder die Wortgruppe steht.
 2. Wenn nicht: Verwenden Sie ein **Wörterbuch**, zum Beispiel duden.de oder dwds.de.



2.3 Zusammenhänge erkennen

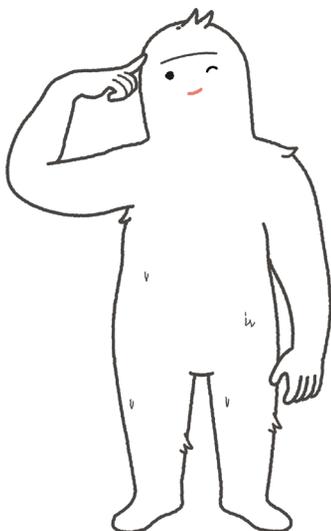
A 4 Verbindungen und Verweise ermitteln (1)

Lesen Sie die #können- und die #wissen-Box und bearbeiten Sie anschließend die Aufgaben.

#können

Lesetechniken (3): Zusammenhänge erkennen

Meist kann man den Zusammenhang zwischen Aussagen in einem Text an bestimmten Wörtern und Satzzeichen erkennen. Diese Wörter und Satzzeichen zeigen an, wie Aussagen miteinander verbunden werden oder wie auf Aussagen verwiesen wird.





Verbindungen und Verweise

Das sind Beispiele für Wörter, die Verbindungen herstellen oder auf etwas verweisen.

Verbindung	Verweis
Verbindung zwischen zwei Satzteilen oder Sätzen, z. B.: <i>und, sowohl ... als auch; weil, denn; wenn; obwohl, zwar ... aber, so ... wie, außerdem, zum Beispiel, – (Gedankenstrich), : (Doppelpunkt)</i>	Bezug auf etwas, was schon genannt worden oder bekannt ist, z. B.: <i>der, diese, wer, seine/ihre, was, es, er, sie; dabei, daran, davon, hiermit, wodurch, so</i> Beispiel: Zu den Hauptfiguren gehört <u>ein Junge namens Linus</u> . Er ist ein lieber, <u>aber schlafmütziger Kerl</u> .

Verweise können sich

- auf Aussagen **im selben Satz** oder
- auf Aussagen **in anderen Sätzen** oder sogar
- auf Aussagen **in anderen Absätzen** beziehen.

A 5 Verbindungen und Verweise ermitteln (2)

1. Finden Sie in Text 1 mindestens fünf unterschiedliche Verbindungen und Verweise und markieren Sie sie in Farbe.
2. Markieren Sie außerdem jene Stellen im Text, auf die sich diese Verweise beziehen.
Beispiel:

Eine Studie der University of Pennsylvania zeigt, viele Erwachsene tragen ihr Smartphone permanent bei sich und nehmen es unter Stress besonders häufig zur Hand.

Verbindung

Verweis

3. Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse anschließend in einer Gruppe und erklären Sie einander die Verbindungen und Verweise, die Sie gefunden haben.



2.4 Zwischenüberschriften einfügen

A 6 Wiederholung von Lesetechniken

Wiederholen Sie schon bekannte Lesetechniken und schreiben Sie in die Lücken der folgenden Aufgabe, um welche Lesetechnik es sich handelt.

1. Lesen Sie den Titel von Text 2 und überfliegen Sie ihn innerhalb von einer halben Minute. Überlegen Sie, was Sie über das Thema bereits wissen oder was Sie vermuten. (Lesetechnik: _____).
2. Überlegen Sie sich Fragen, auf die Sie vom Text antworten erwarten – am besten W-Fragen. (Lesetechnik: _____)
3. Lesen Sie anschließend den gesamten Text genau. Klären Sie unbekannte Wörter und Wortgruppen. (Lesetechnik: _____)

2 Texte verstehen

A 7 Zwischenüberschriften

Studieren Sie die folgende #können-Box.

Lesen Sie dann den Titel und den Vorspann von Text 2. Welche Zwischenüberschriften in der Tabelle könnten zu Text 2 passen? Zwei Zwischenüberschriften passen nicht.

#können

Lesetechniken (4): Zwischenüberschriften einfügen

- Nur wenige Texte haben Zwischenüberschriften. Fügen Sie einfache, kurze Überschriften über den Abschnitten des Textes ein. Mit einer Zwischenüberschrift fassen Sie den Inhalt des folgenden Abschnitts ganz knapp zusammen.
- Zwischenüberschriften zeigen Ihnen später die wichtigen Gedankenschritte eines Texts.
- Die Zwischenüberschriften können als Frage formuliert sein.

Zwischenüberschrift	
Sport macht glücklich	✓
Sport macht reich	✗
Sport trainiert das Gehirn	
Sport verbindet	
Sport macht produktiv	
Sport reduziert Stress	
Sport unterstützt die Sportindustrie	
Sport macht selbstbewusster	



A 8 Zwischenüberschriften einfügen

Fügen Sie in Text 2 die passenden Zwischenüberschriften aus A 7 ein.

Text 2 Feel-Good-Garant

[...] Warum Sport viel mehr als nur fit macht

Bessere Ausdauer, mehr Muskeln, weniger Fett: Ihr treibt Sport, um den Körper zu trainieren? Falsch – auch die Psyche profitiert!

Autorenkürzel „nw“/Brigitte.de

Garant:
jemand,
der etwas
garantiert

Ob beim Laufen, beim Ballsport oder beim Radfahren: Das gute Gefühl, das sich nach einem anstrengenden Tag beim Sport einstellt, kennen die meisten von uns. Dass körperliche Anstrengung Stress abbaut und der Körper so lernt, besser mit Stress umzugehen, haben zig Studien bewiesen.

An manchen Tagen lässt sich der innere Schweinehund nur schwer überlisten. Doch die Mühe zahlt sich aus, denn Bewegung setzt Endorphine frei – Glückshormone, die schlechte Laune vertreiben. Selbst Menschen mit Depressionen oder Angststörungen können mit Sport therapiert werden.

Wer sich bewegt und fit fühlt, ist selbstbewusster und traut sich mehr zu. Dabei sind Alter, Gewicht oder Größe nebensächlich. Wer Sport macht, sieht sich selbst eher in einem positiven Licht.

Auch unser Gehirn altert. Zwar können wir durch Sport Krankheiten wie Alzheimer nicht heilen, doch wir können unsere grauen Zellen zumindest etwas mittrainieren. Insbesondere im Hippocampus, dem Bereich des Gehirns, der für die Überführung von Inhalten aus dem Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis und für das Lernen verantwortlich ist, wird durch Bewegung das Zellwachstum angeregt.

Auch schon einmal mit einem Knoten im Kopf vor einer Aufgabe gesessen und verzweifelt? Statt krampfhaft weiterzugrübeln, sollten wir lieber eine Runde um den Block laufen. Denn mit dem Körper kommen auch die Gedanken wieder in Bewegung. Studien zeigen, dass regelmäßiger Sport uns produktiver macht und uns mit mehr Energie durch den Tag bringt.

Ob Fitnesskurs oder Laufrunde nach Feierabend: Gemeinsam turnt es sich oft schöner – und effektiver, denn quälen wir uns zu zweit, halten wir meist länger durch. Außerdem müssen wir so nicht allein gegen den fiesen inneren Schweinehund ankämpfen.

Quelle: <https://www.brigitte.de/gesund/fitness-fatburn/psyche--11-gruende--warum-sport-viel-mehr-als-nur-fit-macht-10187644.html> (25. Juli 2021; Zwischenüberschriften im Text wurden entfernt.)

2.5 Die Fünf-Schritt-Lesemethode

A 9 Lesetechniken in einer sinnvollen Reihenfolge nützen

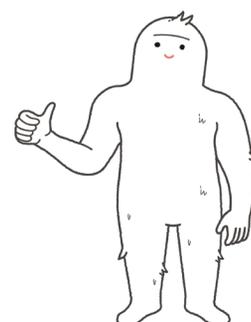
Sie haben in Kapitel 2.1 bis 2.4 bereits einzelne Schritte der Fünf-Schritt-Lesemethode kennengelernt. In der folgenden #können-Box sind alle Schritte zusammengefasst. Schreiben Sie in die rechte Spalte dieser Tabelle, welche der Schritte Sie in den einzelnen Aufgaben geübt haben.

#können

Fünf-Schritt-Lesemethode

Wenn Sie Texte genau verstehen wollen, wenden Sie am besten die Fünf-Schritt-Lesemethode an. Diese Methode ist für alle Unterrichtsfächer geeignet.

Schritt	Methode	Aufgabe
Schritt 1: Überfliegen	<ul style="list-style-type: none"> Achten Sie auf Signale im Aufbau, zum Beispiel Überschriften, Abschnittsbeginn, Zwischenüberschriften, Hervorhebungen 	A 2
Schritt 2: Vorwissen aktivieren und Fragen stellen	<ul style="list-style-type: none"> Was wissen Sie zum Thema bereits? Notieren Sie Stichworte. Stellen Sie Fragen, auf die Sie vom Text Antworten erwarten, am besten W-Fragen. 	
Schritt 3: Intensives (genaues) Lesen	<ul style="list-style-type: none"> Wenden Sie Lesetechniken an. Lesen Sie Abschnitt für Abschnitt. Markieren Sie Schlüsselstellen und Stellen, die Ihre Fragen beantworten oder die Ihnen wichtig erscheinen. Klären Sie unbekannte Wörter. 	
Schritt 4: Zusammenfassen	<ul style="list-style-type: none"> Fassen Sie nach jedem Abschnitt das Gelesene in Gedanken zusammen. Ergänzen Sie Zwischenüberschriften oder Randbemerkungen. 	
Schritt 5: Zurückblicken und wiederholen	<ul style="list-style-type: none"> Machen Sie sich bewusst, was Sie gelesen haben. Wiederholen Sie in Gedanken die Inhalte der einzelnen Abschnitte. Markierte Schlüsselwörter und Zwischenüberschriften helfen dabei. Überprüfen Sie, ob Ihre Fragen aus Schritt 2 beantwortet worden sind. Wenn Ihnen die Wiederholung nicht gelingt, lesen Sie den Text oder einzelne Abschnitte noch einmal. 	



A 10 Techniken aus der Fünf-Schritt-Lesemethode anwenden

Lesen Sie die Überschrift von Text 3. Überfliegen Sie den Text anschließend innerhalb von einer halben Minute.

1. Notieren Sie danach in Stichworten, was Sie zum Thema des Textes bereits wissen oder vermuten.
2. Notieren Sie Fragen, auf die Sie vom Text Antworten erwarten – am besten W-Fragen.
3. Lesen Sie anschließend den gesamten Text genau. Klären Sie unbekannte Wörter und Wortgruppen.
4. Fügen Sie Zwischenüberschriften ein.

**Text 3 Halloween****Warum wir Lust an der Angst haben****[...] Psychologen erklären, warum wir uns manchmal fürchten wollen**

Von Julia Pfligl/Kurier.at, 30. Okt. 2015

- 1 Tanja ist kein besonders mutiger Mensch. Menschenmassen machen sie nervös, Clowns findet sie furchterregend und beim Anblick einer Spinne ergreift sie sofort die Flucht.
- 5 Dennoch ist Fürchten eines ihrer liebsten Hobbys – so oft es geht, sieht sie sich gruselige Filme an. Dann beginnt ihr Herz zu rasen, ihre Hände werden feucht – und am Schluss geht doch alles gut aus. Einfach herrlich,
- 10 findet Tanja: „Horrorfilme geben mir einen Adrenalinkick“, sagt sie. „Ich werde mit meiner Angst konfrontiert, aber am Ende doch wieder erlöst.“

- Diesen Nervenkitzel werden heute viele erleben: Im ganzen Land finden gruselige Halloween-Partys statt, Kinder ziehen, verkleidet als Geister oder Zombies, durch die Nacht. Alles ziemlich furchterregend. Und genau deswegen so beliebt. „Angstlust“ nennen
- 20 Psychologen das Phänomen der kalkulierten Furcht: Man setzt sich freiwillig einer Gefahr aus, im Hinterkopf immer die Gewissheit, dass eigentlich nichts passieren kann. Borwin Bandelow, renommierter Angstforscher aus
- 25 Deutschland, vergleicht es mit einer Achterbahnfahrt: „Es wird uns suggeriert, dass wir in höchster Gefahr sind. Es gibt nämlich ein primitives Angstzentrum im Gehirn [...].“

- In einer Stresssituation wird im Gehirn
- 30 zunächst Adrenalin ausgeschüttet, danach sind die Glückshormone, die Endorphine, am Zug. „Wenn wir die Kurve gekriegt haben, ist die Angst weg, aber die Endorphine sind noch im Körper“, erklärt Bandelow. „Um die-

ses Gefühl zu kriegen, zahlen wir sechs Euro 35 für eine Achterbahnfahrt.“

Oder für einen Krimi. Im Film spielt die Schwere des Verbrechens eine große Rolle, sagt Bandelow. Es reiche nicht, wenn jemandem 150 Euro gestohlen werden. „Da muss schon mindestens ein Kind entführt oder eine junge Frau ermordet werden.“ Wenn der Fall vom TV-Kommissar aufgelöst wird, werden Endorphine ausgeschüttet. „Das primitive Angstzentrum in unserem Gehirn kann zwischen Fernsehfilm und Realität nicht unterscheiden“, so Bandelow. 45

Zu Halloween findet eine Auseinandersetzung mit dem Tod statt, erklärt der Angstforscher. „Die Leute verkleiden sich als Leiche, um ihre große Angst vor dem Tod ins Lächerliche zu ziehen. Zuerst erzeugt man Grusel, dann sagt man: ‚Ätsch bättsch, ich lebe noch.‘“ Der Psychologe Alfred Lackner führt den Hype ums Horrorfest auf unseren Wunsch nach Aufregung zurück: „Wir sind 55



2 Texte verstehen

erlebnishungrig. Halloween oder Krampus sind Inszenierungen, die diesen Kick bedienen.“

- 60 Voraussetzung für ein lustvolles Angstgefühl: Der große Rahmen ist kalkulierbar, die Teilerlebnisse nicht. Lackner: „Das sieht man am Beispiel Geisterbahn: Man weiß genau, es passiert nichts. Trotzdem ist es ganz schön
65 gruselig, wenn man durchs Finstere fährt und plötzlich von einer Hand berührt wird.“

Halloween fasziniert vor allem Kinder. Gertraud Finger, Psychologin und Autorin des Buches „Brauchen Kinder Ängste?“, weiß,

- 70 warum: „Gruseln ist ein ganz intensives Gefühl. Es ist das einzige Gefühl, das zwei Seiten hat: die Angst und die Lust.“ Kinder fürchten

sich vor einer Verkleidung, wissen aber, dass ihr Freund dahintersteckt. Auf der anderen Seite können die Kleinen selber erschrecken – 75 und somit zeigen, wie stark sie sind.

Wenn nach dem Schreck ein Gefühl der Beruhigung kommt, kann Angst bei der Entwicklung helfen, sagt Finger, und nennt das Beispiel des Kindes, das sich von seinem Va- 80 ter immer wieder in die Luft werfen und auffangen lässt. „Angstlust ist nur dann positiv, wenn ich weiß, ich bin sicher.“ Und das gilt für Kinder genauso wie für Erwachsene.“ [...]

Quelle: <https://kurier.at/leben/halloween-warum-wir-lust-an-der-angst-haben/161.314.773>
(25. Juli 2021)

A 11 Markieren

Lesen Sie die folgende #können-Box sowie #wissen-Box und wenden Sie die Lesetechnik anschließend in Text 3 an.

#können

Lesetechniken (5): Markieren

- **Aussagen kennzeichnen:** Kennzeichnen Sie wichtige Aussagen.
- **Symbole anbringen:** Sie können Symbole ergänzen, damit Sie später unklare oder wichtige Textstellen schnell wiederfinden.

Beispiele:

? = unklar

! = wichtig

☺ = gefällt mir

⚡ = Unsinn

- **Schlüsselwörter markieren:**
 - Schlüsselwörter **sehr sparsam**,
 - Wortgruppen **selten**,
 - ganze Sätze **nie**markieren. Verwenden Sie wenige unterschiedliche Farben. Jede Farbe muss eine bestimmte Bedeutung haben.



#wissen

Schlüsselwörter

- Schlüsselwörter sind die Wörter, die für ein Thema besonders wichtig sind.
- Schlüsselwörter findet man häufig am Anfang eines Absatzes, weil sie das Thema der folgenden Sätze einführen.
- Auf Schlüsselwörter wird oft innerhalb eines Absatzes immer wieder verwiesen.

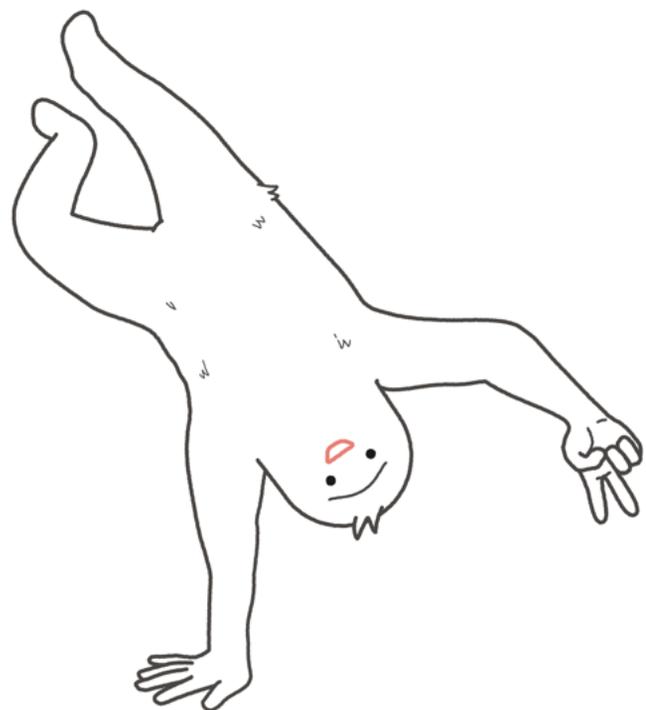
A 12 Die Wortbedeutung aus dem Zusammenhang erschließen

Erklären Sie aus dem Text heraus, was „Angstlust“ bedeutet. Wenn Sie Schlüsselwörter und Markierungen sinnvoll gesetzt haben, sollten Sie diese Aufgabe rasch bearbeiten können.

A 13 Der letzte Schritt: Zusammenfassen

Im letzten Schritt der Fünf-Schritt-Lesemethode blicken Sie auf das Gelesene zurück.

- Wiederholen Sie Punkt 5 der #können-Box „Fünf-Schritt-Lesemethode“ und erledigen Sie jede Teilaufgabe.
- Notieren Sie Ihre Beobachtungen und Ihre Erfahrungen. Womit hatten Sie überhaupt keine Probleme? Was war schwieriger? Besprechen Sie anschließend Ihre Ergebnisse in der Klasse. Finden Sie gemeinsam Lösungen für besonders schwierige Schritte in der Aufgabe.



2 Texte verstehen

#wortschatz

- W 1** „... ein lieber, aber schlafmütziger Kerl, der **stets** eine Schmusedecke bei sich trägt.“ (Text 1)
 Klären Sie gemeinsam, was **stets** in diesem Zusammenhang bedeutet.
- W 2** Arbeiten Sie zu zweit:
- Nennen Sie Beispiele dafür, was **stets** passiert oder jemand **stets** macht.
 - Woran ist zu erkennen, dass jemand **stets** hilfsbereit/zu Späßen aufgelegt/pünktlich ist?
- W 3** Schreiben Sie mit den Satzanfängen sinnvolle Sätze: Sie benutzen **stets** öffentliche Verkehrsmittel, weil .../Sie fühlt sich **stets** einsam, obwohl .../Stets lehnt du meine Vorschläge ab. Das .../... bringt er **stets** mit/Stets ...
- W 4** „Viele Erwachsene tragen ihr Smartphone **permanent** bei sich ...“ (Text 1)
 Klären Sie gemeinsam, was **permanent** in diesem Zusammenhang bedeutet.
- W 5** Arbeiten Sie zu zweit:
- Stellen Sie einander Entscheidungsfragen, um herauszufinden, ob Ihr Partner/Ihre Partnerin etwas **permanent** macht. Fragen Sie schnell und verwenden Sie **permanent**.
 - Sammeln Sie: Was würde Sie stören, wenn es **permanent** geschehen würde?
- W 6**  Verbinden Sie **permanent** mit den folgenden Nomen. Formulieren Sie Sätze: Regen, Verspätung, Stau, Lernen, Stress, Suche, Gefahr, Schwätzen.
- W 7** „... beim Anblick einer Spinne **ergreift** sie sofort die Flucht.“ (Text 3)
 Besprechen Sie gemeinsam: Was bedeutet **ergreifen** hier? Was bedeutet **ergreifen** im wörtlichen Sinn?
- W 8** Arbeiten Sie zu zweit: Nennen Sie möglichst viele Beispiele, wann man Vorsichtsmaßnahmen/das Wort/eine Gelegenheit/Partei **ergreifen** soll bzw. muss.
- W 9**  Was ist das Gegenteil von **ergreifen**? Besprechen Sie, welches der folgenden Wörter etwas Ähnliches bzw. das Gegenteilige von **ergreifen** bedeutet. Bilden Sie mit den Wörtern Sätze, in denen das Wort etwas Ähnliches wie oder Gegenteiliges von **ergreifen** bedeutet: nutzen, verpassen, zugreifen, vergeigen, zuschlagen.
- W 10**  „Zu Halloween **findet** eine Auseinandersetzung mit dem Tod **statt**.“ (Text 3)
 Besprechen Sie gemeinsam, was **stattfinden** in diesem Zusammenhang bedeutet. Was geschieht dabei?
- W 11** Arbeiten Sie zu zweit: Nennen Sie wichtige Ereignisse während eines Jahres – auch in Ihrem persönlichen Leben – und was dabei **stattfindet**.
- W 12**  Vervollständigen Sie die folgenden Sätze sinnvoll: ..., ob das Konzert **stattfindet**./..., die morgen **stattfindet**, .../Einmal pro Woche **findet** ... **statt**./... **stattgefunden**.

#check

check 1: Lesetechniken erklären

Sie haben in diesem Abschnitt gelernt, wie man verschiedene Lesetechniken anwendet, um einen Text gründlich verstehen zu können. Übertragen Sie die Liste in Ihre Mappe oder in Ihr Heft und ergänzen Sie die Lesetechniken mit einer kurzen Erklärung oder mit einem Beispiel.

1. Zusammenhänge erkennen
2. Die Wortbedeutung aus dem Text erschließen
3. Unbekannte Wörter nachschlagen
4. Unbekannte Fachbegriffe recherchieren
5. Vorwissen aktivieren
6. Fragen an den Text stellen
7. Wichtige Aussagen und Schlüsselwörter markieren
8. Symbole oder Randnotizen einfügen
9. Zwischenüberschriften einfügen
10. Wiederholen

check 2: Die Fünf-Schritt-Lesemethode

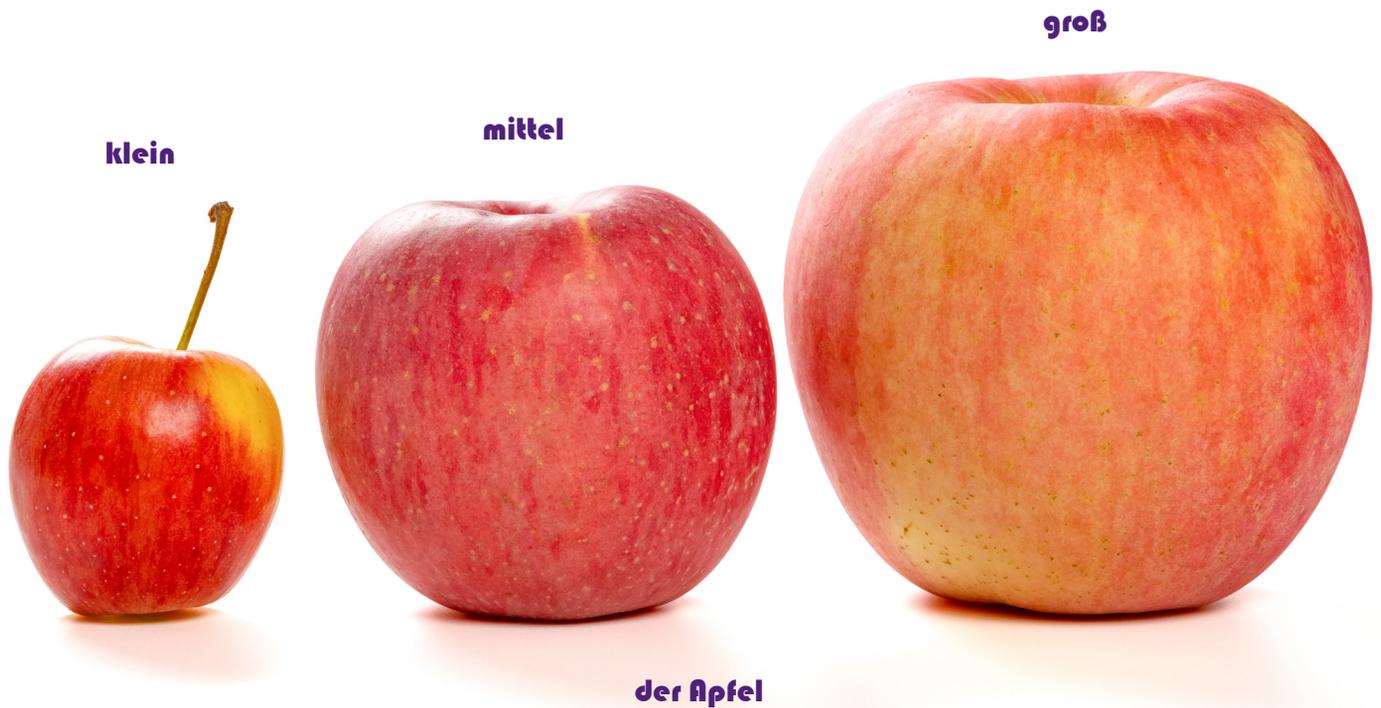
Benennen Sie die fünf Schritte der Fünf-Schritt-Lesemethode. Ordnen Sie die Lesetechniken von oben zu.

Schritte:	Lesetechniken:
Schritt 1:	
Schritt 2:	
Schritt 3:	
Schritt 4:	
Schritt 5:	

Weiter mit
einer Leseprobe
aus **Abschnitt B** ...



Kapitel 6: Nomen und Adjektive



In diesem Kapitel beschäftigen Sie sich damit:



wie Sie die Wortart Adjektiv sicher erkennen,

wie Sie die Wortart Nomen sicher erkennen,

wie Sie sicher erkennen, ob man ein Wort in einem Satz großschreiben muss,

welche weiteren Merkmale Nomen haben,

wie man Adjektive steigert,

welche Endung ein Adjektiv haben muss.

Schätzen Sie am Ende ein, wie gut Sie darüber Bescheid wissen bzw. das können. Sprechen Sie mit Ihrem Lehrer/Ihrer Lehrerin über Ihre Lernergebnisse.

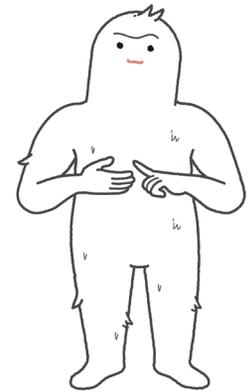
6.1 Nomen und Adjektive erkennen

B 1 Nomen und Adjektive erkennen

Nomen und Adjektive zu erkennen ist ganz einfach. Sehen Sie sich die folgenden Beispiele an. Besprechen Sie:

- Wo können Adjektive – nämlich nur Adjektive – stehen? In dieser Position sehen Adjektive nicht so aus wie im Wörterbuch. Was ist anders?
- Und umgekehrt: Wo können Nomen – nämlich nur Nomen – stehen?

	Begleiter des Nomens	Adjektiv	Nomen
Sie freuten sich über	das	schöne	Wetter.
Wir bewunderten	eine	junge	Sängerin.
Er überquerte	den	breiten	Fluss.
Das ist der Freund	meiner	älteren	Schwester.
Wir haben	kein	warmes	Wasser.
Ich beobachtete	einige	verdächtige	Gestalten.
Sie feierte mit	allen	guten	Freunden.



B 2 Adjektive und Nomen mit Proben sicher erkennen

Schreiben Sie eigene Beispiele in eine Tabelle wie in B 1.

- Verwenden Sie lauter verschiedene Adjektive und Nomen.
- Sie könnten diese Begleiter des Nomens verwenden: die, diesem, jedes, ihre, irgendein, solche.
- Lesen und ergänzen Sie danach die #können-Boxen. Sie können das Video zu Hilfe nehmen.

#können

Adjektive mit der Einsetzprobe sicher erkennen

Wenn Sie überprüfen wollen, ob ein Wort ein Adjektiv ist,

1. bilden Sie eine Wortgruppe aus einem Nomen und einem passenden Begleiter,

z. B. *das Hindernis*

2. setzen Sie das fragliche Wort zwischen Nomen und Begleiter ein,

z. B. *das [] Hindernis.*

Das Wort muss dabei eine Endung annehmen, **die Beugungsendung**.

(Ausnahmen bei Zahladjektiven: *die fünf Freunde, alle drei Bilder*)

Wenn das möglich ist, handelt es sich um ein Adjektiv.

Mit dieser Einsetzprobe können Sie Adjektive sicher erkennen.





Nomen mit der Erweiterungsprobe sicher erkennen

Wenn Sie überprüfen wollen, ob ein Wort ein Nomen ist,

1. bilden Sie mit dem Wort einen kurzen Satz, z. B.

Freude: Das ist eine Freude.

2. erweitern Sie den Satz, indem Sie vor das fragliche Wort ein Adjektiv einfügen. Wenn das **Adjektiv** eine **Endung** annehmen muss, ist das fragliche Wort ein Nomen, z. B.

Das ist eine große Freude.

B 3 Einsetzprobe anwenden



1. Beweisen Sie mit der Einsetzprobe, dass die folgenden Wörter Adjektive sind.

• grün • cool • rätselhaft • spanisch • blitzschnell

2. Überprüfen Sie mit der Einsetzprobe, ob die folgenden Wörter Adjektive sind.

• maximal • gern • oft • kinderlos • bald

B 4 Erweiterungsprobe anwenden

Beweisen Sie mit der Erweiterungsprobe, dass die folgenden Wörter Nomen sind.

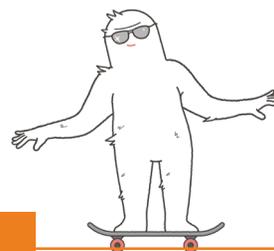
Schreiben Sie die Sätze auf und kennzeichnen Sie die Beugungsendung der Adjektive.

• Aussicht • Dreitagebart • Bestleistung • Blaustich • Kletterwand

Sie könnten diese Adjektive verwenden: gut, grau, absolut, leicht, schwierig.

6.2 Das Nomen

6.2.1 Die Großschreibung von Nomen



Wörter in Sätzen sicher großschreiben

In einem Satz schreibt man alle Wörter klein – außer Namen und Nomen.

Mit der **Erweiterungsprobe** können Sie die meisten Großschreibungen in einem Satz feststellen.

Beispiel:

Sie verdienen Geld mit SINGEN und TANZEN.

Muss man SINGEN und TANZEN groß- oder kleinschreiben?

Erweiterungsprobe: *Sie verdienen Geld mit schönem Singen und schönem Tanzen.*

Mit der Erweiterungsprobe (Adjektive mit Endungen!) sehen Sie, dass ein Nomen folgt.

Tipp:

Wenn Sie sich das Suchen nach passenden Adjektiven ersparen wollen, machen Sie aus der Erweiterungsprobe einfach die **Cool-Probe**. Erweitern Sie bei der Probe einen Satz, indem Sie vor das fragliche Wort *cool* einsetzen. Das muss nicht besonders viel Sinn ergeben, es muss nur grammatisch passen. *Cool* muss also eine Endung annehmen.

Beispiele:

Drei **VIERTEL** des Geldes sind verbraucht. Muss man VIERTEL großschreiben?
 Cool-Probe: Drei **coole** Viertel des Geldes sind verbraucht. coole (mit Endung!), daher ist VIERTEL ein Nomen; Großschreibung

Wir sollten mehr **GESUNDES ESSEN**: GESUNDES und ESSEN groß oder klein?
 Cool-Probe (1): Wir sollten mehr **cooles** Gesundes ESSEN. cooles (mit Endung!), also Großschreibung

Cool-Probe (2): Wir sollten mehr **GESUNDES cool** essen. cool (ohne Endung!); daher Kleinschreibung



B 5 Die Großschreibung mit einer Probe überprüfen

Überprüfen Sie mit der Erweiterungsprobe/Cool-Probe, ob die Wörter in Blockbuchstaben groß- oder kleinzuschreiben sind.

- Schreiben Sie zuerst die Probe in die entsprechende Spalte und kennzeichnen Sie die Beugungsendung (wenn sie vorhanden ist).
- Setzen Sie dann das Wort in richtiger Schreibung ein.

	Erweiterungsprobe/Cool-Probe
o) Der Arzt versprach den Kranken (KRANKEN) die beste Behandlung.	den armen/coolen Kranken
o) Alle wissen es genau (GENAU).	... *cool genau ...
a) Ein häufiger Grund für Unfälle ist ÜBERMÜDUNG (ÜBERMÜDUNG).	
b) Es gibt FRAGEN (FRAGEN), die noch nicht beantwortet sind.	
c) Der kleine Junge fürchtet sich NACHTS (NACHTS) nicht mehr.	
d) Wir lassen uns nichts mehr GEFALLEN (GEFALLEN).	
e) Er hat mit ZOCKEN (ZOCKEN) viel Geld verloren.	
f) Ein DRITTEL (DRITTEL) der Zeit ist bereits vergangen.	
g) Die meisten von uns sind NERVENSTARK (NERVENSTARK).	
h) Bei Kleidungsstücken ist mir BLAU (BLAU) lieber als SCHWARZ (SCHWARZ).	

* heißt: Das ist falsch.



6.2.2 Merkmale des Nomens

#wissen

Merkmale des Nomens

- Das Nomen ist jene Wortart, die ein fixes **Genus** (grammatisches Geschlecht) hat. Das grammatische Geschlecht ist am **Artikel** erkennbar:

– **maskulin** *der Wald, der Motor* – **feminin** *die Fläche, die Finsternis* – **neutral** *das Gefühl, das Mädchen*

- Das Nomen zeigt immer einen **Numerus** (Zahl), entweder Singular oder Plural.

– **Singular** (Einzahl) *der Wind, die Sache, das Wort* – **Plural** (Mehrzahl) *die Winde, die Sachen, die Wörter*

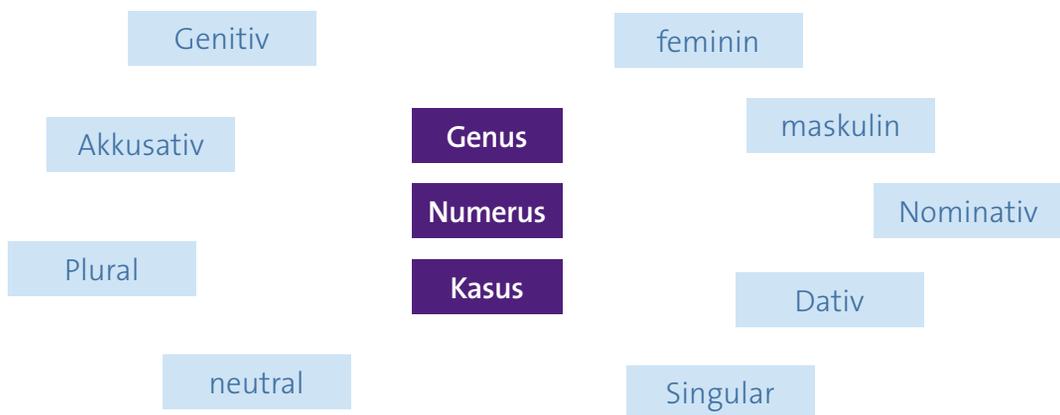
- Das Nomen steht immer in einem bestimmten **Kasus** (Fall):

	maskulin Singular/Plural	feminin Singular/Plural	neutral Singular/Plural
Nominativ	<i>der Wald/die Wälder</i>	<i>die Nacht/die Uhren</i>	<i>das Bett/die Betten</i>
Genitiv	<i>des Waldes/der Wälder</i>	<i>der Uhr/der Uhren</i>	<i>des Bettes/der Betten</i>
Dativ	<i>dem Wald/den Wäldern</i>	<i>der Uhr/den Uhren</i>	<i>dem Bett/den Betten</i>
Akkusativ	<i>den Wald/die Wälder</i>	<i>die Uhr/die Uhren</i>	<i>das Bett/die Betten</i>

- Auch andere Wortarten können in einem Satz zu Nomen werden, z. B. *Das **Gute** ist, dass der Vorwurf zum **Lachen** ist.*

B 6 Begriffe zum Nomen kennen

Ordnen Sie die Begriffe außen den Begriffen in der Mitte zu. Außen sind drei Wörter zu viel.



#Text I

Text 1 **Monika Helfer**
Mein Papa ist Busfahrer

1 „Sie haben widerrechtlich einen Landbus in Betrieb genommen. Entspricht das den Tatsachen?“

„Haben Sie ein wenig Zeit?“

5 „Ich gebe Ihnen eine Viertelstunde.“

„So fängt es an. Zunächst zog nur meine Frau aus. Sie hat mir unseren Sohn zurückgelassen. Er geht noch in den Kindergarten. Jedes Mal, wenn ich für ihn gekocht habe, hat

10 er gesagt, das schmeckt falsch, das macht die Mama besser. Finden Sie, dass ich zu ausführlich erzähle?“

„Fahren Sie fort.“

„Als ich es dann endlich geschafft habe, dass

15 ihm mein Scheiterhaufen schmeckt, wollte ich seine Mutter zurück. Sie hat ihn vor dem Kindergarten abgefangen, und weil ich ihn nicht mit Gewalt von ihr wegreißen wollte, bin ich allein fortgegangen. Aber ich habe ihre neue

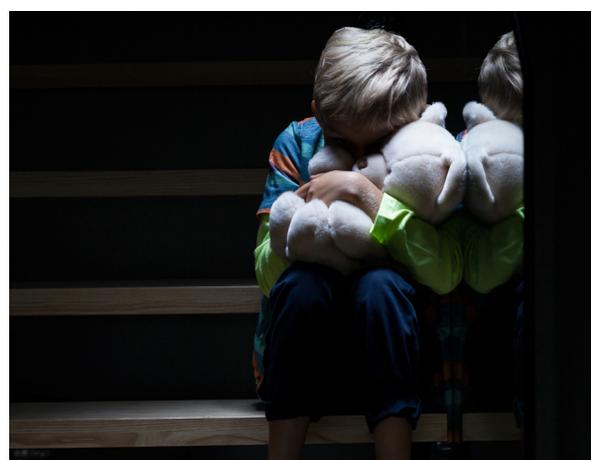
20 Wohnung gefunden und habe sie gestellt. Sie hat den Bub im Schrank versteckt und ihm befohlen, still zu sein. Er hat mich an der Stimme erkannt und gerufen: Papa, hol mich! Wir haben dann so gestritten, meine Frau und ich,

25 dass wir gar nicht gemerkt haben, wie der Bub aus der Wohnung gelaufen ist. Wir haben ihn gesucht, sie in der einen Richtung, ich in der anderen. Er hat sich im Heizungskeller ver-

steckt. Hinter der Tür. Hat seinen Bär im Arm gehabt und in ihn hineingeweint. Ich kann mir keinen Anwalt leisten. Sie schon. Mein Vorwurf lautet: böswilliges Verlassen. Ihr Vorwurf lautet: mangelnde Verantwortung. Ich trinke nicht, ich habe meine Freunde aufgegeben. Sie hat die besseren Chancen, weil sie einen reichen Vater hat. Die Schwiegermutter wäre eigentlich auf meiner Seite, nur sagt sie das nicht laut.

widerrechtlich:
gegen das
Gesetz

35



fortfahren:
(hier)
weiter-
sprechen

„Dass Ihre Frau wieder zurückkommt, wäre das nicht das Klügste?“

40

„Klug vielleicht schon, aber für mich kommt das nicht in Frage.“ [...]

C1 Arbeiten Sie gemeinsam.

- Erschließen Sie, wer die beiden, die hier miteinander reden, sind und in welchem Verhältnis sie stehen.
- Fassen Sie zusammen, was man über den, der mehr redet, erfährt.
- Was denkt der andere, während der eine seine Geschichte erzählt? Schreiben Sie seine Gedanken an zwei Stellen der Erzählung auf.
- Was denken Sie: Wie geht die Geschichte weiter? Entwerfen Sie eine Fortsetzung (aber nicht bis zum Ende).
- Lesen Sie den nächsten Teil der Geschichte.

1 [...]

Der Busfahrer zieht ein Foto aus seiner Geldtasche und zeigt es dem Vorgesetzten. Ein heller Bub lehnt an einem Landbus.

5 „Das ist mein Fritz. Dass ich den Bus widerrechtlich gefahren habe, war sicher falsch, aber wenn ich sagen würde, es tut mir leid, wäre das gelogen. Fritz hat seinen Freunden erzählt, dass ich ihn mit dem Bus vom Kinder-

10 garten abhole. Ich habe ihm das nie versprochen. Er hat es seiner Mutter erzählt, und die hat nur gelacht. Immer, wenn ich Fritz heimlich auf dem Spielplatz getroffen habe, wo er mit meiner Schwiegermutter war, hat er mich

15 angefleht, ihn doch endlich mit dem Bus abzuholen, sonst würden ihn alle im Kindergarten

für einen Schmähsbauch halten. Es war gerade keine Fahrt offen, da habe ich den Bus genommen und habe vor dem Kindergarten gewartet. Alle sind auf den Bus losgestürmt, alle wollten hinein. Ich habe meinen Buben auf den Arm genommen und gesagt, die Fahrt ist allein für Fritz, und habe dann noch diesen Riesenfehler gemacht zu sagen, ihr kommt, versprochen, ein andermal dran. Fritz ist auf meinem Schoß gesessen, und wir sind losgefahren, nur Nebenstraßen. Eine halbe Stunde hat die Fahrt gedauert. Auf das Schild habe ich die Schrift Sonderfahrt gelegt. Ich kann mich nur entschuldigen, mehr nicht.“

20
25
30
[...]

C2 Was glauben Sie, wie die Geschichte endet? Schreiben Sie sie zu Ende.
Lesen Sie danach den Schluss der Originalgeschichte.

1 „Grob gesehen, handelt es sich bei der Sache um eine innerbetriebliche Angelegenheit. Ich werde versuchen, Ihnen für den Ehestreit einen Anwalt zu besorgen. Es muss ja nicht

5 öffentlich werden, dass wir da nachhelfen, nicht, dass man das dann in der Zeitung lesen kann. Ich glaube, jetzt ist die Viertelstunde vorbei. Kopf hoch.“

„Ich möchte Ihnen das Foto von Fritz dalassen, wenn es Ihnen recht ist.“

10 „Er könnte ja direkt mein Enkel sein.“ Der Vorgesetzte greift sich auf die Glatze. „So einen Blondschoopf wie er habe ich auch einmal gehabt.“

Quelle: Helfer, Monika: Die Bar im Freien. Wien 2012.

#Text 2

C3 Lesen Sie den Titel und den Vorspann des folgenden Texts.

Besprechen Sie:

- Was wissen Sie über das Thema bereits?
- Was erwarten Sie von diesem Text? Welche Informationen könnte er bieten?

Text 2 Herz an Großhirn, bitte kommen!

Was in unserem Körper passiert, wenn wir mit Menschen zusammen sind, die wir mögen

Von Ulrike Sterblich

1 Dass Frischverliebte ganz besonders ticken, ist ja bekannt, und der dafür verantwortliche Hormoncocktail wurde bereits ausgiebig erforscht und analysiert: Insbesondere
5 Dopamin, Serotonin, Adrenalin und Testosteron sorgen demnach für emotionale Ausnahmezustände. Das Wissen über die Chemie der Freundschaft fällt dagegen etwas bescheidener aus. Was reichlich ungerecht ist, denn
10 anders als ein flüchtiger Ausnahmezustand begleitet uns die Freundschaft im besten Falle kontinuierlich durchs Leben, vom Sandkasten bis ins Altersheim.

Die gute Nachricht: Die Forschung hat
15 diesen Rückstand in den letzten Jahren etwas aufgeholt. Das chemische Zauberwort dabei lautet: Oxytocin. Zwar ist Oxytocin ebenfalls an der romantischen Liebe beteiligt, es spielt dort aber eine eher ausgleichende und stabilisierende Rolle inmitten des bekannten
20 Haaftens turbulenzfördernder Kollegen. Oxytocin gilt als das Bindungshormon. Dass es während der Geburt und des Stillens ausgeschüttet wird und für ein inniges Mutter-Kind-Verhältnis sorgt, ist schon länger bekannt. Nun
25 kommt die Wissenschaft dem Hormon auch in seiner Bedeutung für Freundschaften und unseren Umgang mit Menschen ganz allgemein auf die Schliche. Es sorgt für angenehme
30 Gefühle, wenn Menschen, die sich mögen, zusammen sind. Und sogar bei Hundehaltern steigt der Oxytocinpiegel, während sie mit den Vierbeinern kuscheln, und zwar ganz besonders, wenn sich Tier und Mensch dabei intensiv in die Augen sehen. Oxytocin begünstigt
35 Freundschaften, die wiederum die Ausschüttung von Oxytocin steigern. Eine runde Sache also, bei der man Ursache und Wirkung nicht immer klar auseinanderhalten kann.



Umgekehrt mindert Oxytocin offenbar auch sozialen Stress. Schließlich haben wir es nicht immer nur mit Leuten zu tun, die wir mögen. Wer durch seine Freundschaften ein hohes Oxytocinlevel aufrechterhält, kann
40 zwischendrin auch unangenehme soziale Situationen leichter bewältigen und ist damit weniger anfällig für Stresssymptome wie Depressionen, Burn-out oder Magenprobleme. Kein Wunder also, dass Freundschaften immens
45 wichtig sind fürs allgemeine Wohlbefinden und die Gesundheit.

Studien haben Zusammenhänge zwischen dem Sozialleben von Menschen und Biomarkern wie Blutdruck, Diabetes, Übergewicht und Entzündungswerten im Körper
50 festgestellt. Diejenigen mit funktionierendem Freundeskreis schnitten bei allen Werten besser ab als eher isolierte Personen. Das wirkt sich letztendlich auch auf die Lebenserwartung aus: Manche Forscher sagen
55 sogar, dass Freundschaften für ein langes Leben noch wichtiger sind als eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung.

40 mindern: weniger werden lassen

45 Turbulenz: etwas sehr Unruhiges

Ein interessanter Nebenaspekt dabei ist
65 unser Mikrobiom. Das sind die Bakterien, die
unseren Darm, aber zum Beispiel auch Haut
und Schleimhäute besiedeln. Ein erwachsener
Mensch beherbergt Billionen solcher Mik-
70 roben. Ihre Zahl und Zusammensetzung be-
stimmen unser körperliches und psychisches
Befinden maßgeblich mit, zum Beispiel, indem
sie die Produktion von Hormonen beeinflus-

sen – wie etwa Oxytocin. Entscheidend ge-
prägt wird das Mikrobiom durch den sozialen
Umgang mit Menschen (oder auch Tieren). 75
Und der Austausch körperlicher Nähe funk-
tioniert bekanntlich nur analog. Denn unse-
re altmodischen Mikroben reisen weder per
Telefon noch via WhatsApp oder Instagram.
Also: Meet and greet your friends! 80

Quelle: fluter, Nr. 73, Winter 2019 – 2020

- C4** Fassen Sie gemeinsam zusammen,
- was in unserem Körper passiert, wenn wir mit Menschen zusammen sind, die wir mögen,
 - warum Freundschaft enorm wichtig ist.
-

