

4. Gesunde Lebensweise

1. Ergänze die Wortteile und folge diesem Ratschlag.

Es ist gar__ normal, dass die__ deutsche Texte lang__ __ __ __ __
liest als ein__ Muttersprachler. Du mu__ __ __ __ die Wörter und__ __
den Satzbau nämlich zuerst dekod__ __ __ __ __. Das soll dich__ __
auf keinen Fall demotivieren!

2. Lies den Text und verwende dabei die folgenden Strategien:

1. Überfliege den Text und bilde Hypothesen zum Textinhalt.
2. Formuliere Überschriften zu den einzelnen Textabschnitten.
3. Suche nach kleinen „Verstehensinseln“: Markiere bekannte Wörter.
4. Der Kontext kann helfen, unbekannte Wörter zu verstehen:
 - Was steht da für eine Wortart?
Mit welchen anderen Wörtern im Text bildet das Wort eine
Bedeutungskombination?
Gibt es eine Beziehung zwischen dem unbekannten Begriff und
Textteilen in seiner Nähe? Wenn ja, welche?
 - Was für Ideen und Assoziationen fallen Ihnen dabei für die
Bedeutung des Wortes ein?
5. Zeichne nach dem Text eine Tabelle und mache stichwortartige
Notizen.

Mit dem Rauchen aufhören

Punkt 1. Es ist leichter, als du denkst. Wahrscheinlich machst du dir Sorgen, wie das Leben sein wird, wenn du nicht mehr rauchst. Dein Leben wird genauso sein wie vorher. Mit dem einzigen kleinen Unterschied: Du rauchst nicht mehr. Du kannst genauso essen und trinken gehen, du kannst dieselben Leute sehen, und mit dem Stress bei Prüfungen kommst du auch ohne Zigaretten zurecht, bestimmt! Halt, Moment — dein Leben wird doch nicht so sein wie vorher: Sondern viel besser. Denn endlich ist das ungute Gefühl weg, dass man besser mal mit dem Rauchen aufhören sollte.

Punkt 2. Du bleibst leichter, als du denkst. Es heißt, Leute, die mit dem Rauchen aufhören, werden dick. Stimmt nicht! Okay, ganz ehrlich. Ich habe ein oder zwei Kilo zugenommen, seit ich mit dem Rauchen aufgehört habe. In zwei einhalb Jahren. Eine neue Kleidergröße habe ich mir nicht zulegen müssen.

Punkt 3. Nichtrauchen macht schön. Die Haut, die Finger, die Zähne, das weißt du alles.

Punkt 4. Wenn du also wirklich mit dem Rauchen aufhören willst, dann tu es einfach. Entscheide einfach irgendwann, dass die letzte Zigarette eben die letzte war. Dann ist schon alles geschafft, alles liegt hinter dir, das war es, willkommen in der Welt der Nichtraucher! Wenn du es tust, dann mach nicht zu viel Aufhebens darum, am besten, du erzählst es erst, wenn es schon ein paar Tage hinter dir liegt. Die ersten zwei Wochen wirst du manchmal ganz kurzdenken: „Jetzt eine Zigarette!“, aber die Lust dauert nur kurz an: Ein paar Mal tief durchatmen (das geht dann sehr gut!), und sie verschwindet wieder. Versuche, lange Gespräche über dein Aufhören zu vermeiden. Mach nichts anders als vorher, gehe Rauchern nicht aus dem Weg, iss nicht mehr als sonst. Du hast geraucht, jetzt tust du es nicht mehr, was soll sein?
