

**I. LESEVERSTEHEN**

**Anti-Aging-Mythen: Was hält uns jung?**

*Das Gerücht: Gemüse und Obst halten fit und jung*

**Was ist dran?** Die reine Wahrheit! Gesunde 1) ..... und ein bewusster Lebensstil (keine Zigaretten, wenig Alkohol, regelmäßige Bewegung und Entspannung, genug Schlaf) sind die Basis für ein langes 2) ..... Nährstoffe aus frischem Grün übernehmen dabei eine entscheidende Rolle.

Die 3) ..... C und E (in Kiwis, Zitrusfrüchten, Sanddornsaft, Paprika, Wirsing, Grünkohl) bremsen freie Radikale aus, schützen die Zellen und sorgen so für ein besseres Hautbild. Sehr wirksame Altersbekämpfer sind übrigens Tomaten, auf Grund des darin enthaltenen Lycopins. Der Radikalfänger kann nicht nur vor Krebs schützen, sondern stärkt die Haut gegenüber schädlichen UV-Strahlen.

Wer viel 4) ..... hat, raucht oder beides tut, braucht mehr Vitamin C (150 Milligramm). Und am besten Pflanzenöle mit hohem Vitamin-E-Gehalt verwenden, etwa Weizenkeim-, Soja- oder Sonnenblumenöl.

[www.brigitte.de](http://www.brigitte.de)

**1. Ergänze!**

*Gesunde 1) ..... und ein bewusster Lebensstil (...)*

- A) Leben                       B) Nacht  
 C) Ernährung                 D) Essen

**2. Ergänze!**

*(...) sind die Basis für ein langes 2) .....*

- A) Schlaf                       B) Leben  
 C) Tag                          D) Wochenende

**3. Ergänze!**

*Die 3) ..... C und E (in Kiwis, Zitrusfrüchten, Sanddornsaft, Paprika, Wirsing, Grünkohl) (...)*

- A) Portion                     B) Basis  
 C) Vitamine                  D) Obst

**4. Ergänze!**

*Wer viel 4) ..... hat, raucht oder beides tut, braucht mehr Vitamin C (150 Milligramm).*

- A) Ahnung                     B) Meinung  
 C) Ernährung                D) Stress

**II. KOMMUNIKATION**

**5. - Wann habt ihr den Mathetest geschrieben?**

- .....
- A) In der Schule.  
 B) In der Bibliothek.  
 C) Morgen.  
 D) Heute.

**6. - .....**

**- Er ist verständnisvoll und erklärt alles gut.**

- A) Warum bist du hier?  
 B) Was isst du?  
 C) Warum magst du deinen Mathelehrer?  
 D) Welche Schule besuchst du?

**7. - In welchem Stock liegt deine Wohnung?**

- .....
- A) Eine 2-Zimmer-Wohnung.  
 B) In der Nähe von Warschau.  
 C) Im zweiten Stock.  
 D) Sie ist bequem.

**8. Wähle!**

**Guten Tag! Willkommen! .....**

- A) Komm bitte herein.  
 B) Gern.  
 C) Dreimal täglich.  
 D) Das tut weh.

**III. WORTSCHATZ**

**9. Wähle Zivilisationsprobleme!**

- A) Tabletensucht             B) Rauschgifte  
 C) Arbeitssucht              D) Depression

**10. Ergänze das Sprichwort!**

**Wie die ....., so die Kinder.**

- A) Eltern                       B) Wohnort  
 C) Meinung                   D) Leben

11. Die Schüler ..... selten über ihre Lehrer.

- A) erklären       B) reden  
 C) fragen       D) duzten

12. Wähle!

- A) einen Kopfstand machen  
 B) einen Kopf brechen  
 C) einen Kahlkopf haben  
 D) einen dicken Kopf haben



13. Ich esse drei Mahlzeiten ..... Tag.

- A) pro       B) wieder  
 C) eher       D) ganz

14. Sie behauptete, dass er mich nicht ..... wollte.

- A) beleidigen       B) aufgestanden  
 C) Vorzimmer       D) einverstanden

15. Der Arzt hat den Kranken ..... .

- A) suchen       B) gerettet  
 C) verzichten       D) abschreiben

16. Gestern fragte ich nach dem ..... .

- A) Buch       B) Zeitung  
 C) Serie       D) Eltern

#### IV. GRAMMATIK

17. Er ..... seine Noten in der Schule.

- A) verbesserte       B) verbessern  
 C) geverbesserte       D) verbessertet

18. Maria ist ..... Mutter sehr ähnlich.

- A) ihre       B) ihrer       C) ihren       D) ihr

19. Alle klein... Kinder schlafen schon.

- A) -e       B) -er       C) -en       D) -es

20. .... ich ins Theater gehen, besorge ich die Eintrittskarten.

- A) Als       B) Wenn       C) Bevor       D) Indem

21. .... handelt sich um ein mehrbändiges Werk.

- A) Man       B) Es       C) Wenn       D) Dass

22. Ich habe dich doch ..... aufmerksam gemacht.

- A) darauf       B) dazu  
 C) an das       D) woran

23. Alle stimmten .... unseren Kandidaten.

- A) zu       B) an       C) für       D) in

24. Wir haben sie an ihrer Stimme ...kannt.

- A) er-       B) be-       C) zu-       D) auf-

25. Ich schlafe nie ..... Fernsehen ein.

- A) beim       B) im  
 C) bei den       D) bei deren

26. .... Kind musste ich viel arbeiten.

- A) Als       B) Wie       C) Ob       D) Wenn

27. Ich habe schon ..... (Herr Jahn) geschrieben.

- A) Herrn Jahn       B) Herrns Jahn  
 C) Herr Jahns       D) Herren Jahn

28. Das Formular ..... von ihr ausgefüllt.

- A) wurde       B) werde       C) hat       D) wart

29. Er hat uns ....., an diesem Ausflug teil...nehmen.

- A) versprochen, zu       B) besprochen, zu  
 C) zugesprochen, -       D) gesprochen, -

30. Die Journalisten, nach ..... er gefragt hat, sind schon weggegangen.

- A) der       B) deren       C) denen       D) die