

# "Schlank, fit und schön"

**So wünschen sich die meisten Menschen ihren Körper. Laut Umfrage einer Krankenkasse haben zwei von fünf Deutschen schon einmal Diät gemacht, um eine ideale Figur zu bekommen. Aber der Erfolg ist oft nur von kurzer Dauer: Fast jeder Zehnte wiegt nach einer Schlankheitskur sogar mehr als vorher. Von ihren ganz persönlichen Erfahrungen mit dem Abnehmen berichtet unsere Redakteurin Elke Widder.**

Ich weiß noch genau, wie alles anfing. Es war an einem Sonntag und ich hatte Besuch von meiner Mutter: „Du magst das sicher nicht hören, aber du bist zu dick!“, stellte sie nach der ersten Tasse Kaffee fest. Meine Mutter war schon immer sehr direkt, aber das konnte ich mir nicht gefallen lassen.

Am nächsten Tag fragte ich meine Freundin Gisela: „Sag mal, findest du mich zu dick?“ – „Ach was“, antwortete sie. „Es muss ja nicht jeder so schlank sein wie ein Fotomodell. Wenn du dich wohl fühlst, ist doch alles in Ordnung.“ Irgendwie fand ich diese Antwort nicht sehr befriedigend. Seit der Bemerkung meiner Mutter war ich nämlich gar nicht mehr sicher, ob ich mich wohl fühlte. Und außerdem war Gisela schon immer viel dünner als ich. Also beschloss ich, ein paar Pfund abzunehmen.

Ich fing an, alle möglichen Nahrungsmittel zu essen, die mir eigentlich nicht schmeckten, aber die zu einer typischen Diät gehören: Obst, Salat, Gemüse, Käse ohne Fett und Wurst ohne Geschmack. Statt Limonade trank ich Mineralwasser und den Zucker im Kaffee ließ ich weg.

Nach vier Wochen wog ich zwei Kilo mehr. Das konnte ich zuerst nicht verstehen. Aber vielleicht kam es daher, dass ich nachts immer so schrecklich hungrig war und noch einmal in den Kühlschrank schauen musste.

Es ist wundervoll, morgens um drei Uhr bei Kerzenlicht in der Küche zu sitzen und eine große Packung Eis zu essen – oder zwei Tafeln Schokolade. Solche Sachen schmecken nämlich noch besser, wenn man eine Diät macht.

Meine Nachbarin Gerda war von meinem Misserfolg überhaupt nicht überrascht. „Das Wichtigste ist Sport“, meinte sie. Aber zum Turnen in einem Sportverein hatte ich keine Lust. Ich mag keine festen Termine in meiner Freizeit. So ging ich am nächsten Tag in ein Sportgeschäft und kaufte einen Heimtrainer. Der Verkäufer riet mir, morgens und abends je eine halbe Stunde damit zu trainieren. Das Gerät, das wie ein Fahrrad ohne Räder aussieht, stellte ich in mein Schlafzimmer. Die ersten Tage liefen nach Plan, aber dann kam irgendwie immer etwas dazwischen. Morgens stand ich zu spät auf und abends war ich meistens verabredet. Oder ich war zu müde, oder es gab einen guten Film im Fernsehen. Oder ich war einfach zu faul. Jedenfalls stand das Ding nach einem Vierteljahr im Keller.

Die Idee, ich müsste unbedingt abnehmen, habe ich inzwischen fallen lassen. Heute ist es mir egal, ob ich ein paar Kilo mehr oder weniger wiege. Sogar meine Mutter hat aufgehört mich zu kritisieren. Ich will so bleiben, wie ich bin.



TEIL 1: Globales Lesen

➤ **Fassen Sie den Textinhalt in 5 Sätzen zusammen:**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Kriterien	Punktzahl	Erreichte Punktzahl
Erfüllung der Aufgabe	10 Punkte	
Korrektheit	10 Punkte	
Wortschatzreichtum	5 Punkte	
Gesamte Punktzahl	25 Punkte	

TEIL 2: Selektives Lesen

➤ **Stehen folgende Informationen im Text oder nicht? Machen Sie bitte ein Kreuz.**

	Richtig	Falsch
<i>Elke Widder wollte ein paar Pfund abnehmen, weil ihre Freundin sie zu dick fand.</i>		
<i>Elke ist dünner als Gisela.</i>		
<i>Elke hat bei ihrer ersten Diät Lebensmittel gegessen, die gut für ihre Figur sind.</i>		
<i>Sie war nachts immer hungrig, trotzdem hat sie abgenommen.</i>		
<i>Elke wollte regelmäßig in einen Sportverein turnen gehen.</i>		
<i>Sie kaufte ein Sportgerät fürs Zuhause.</i>		
<i>Sie trainierte fleißig ein halbes Jahr lang.</i>		
<i>Das Gewicht ist seit der Zeit für Elke ziemlich wichtig.</i>		

16 Punkte<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Teil 1: 25 Punkte, Teil 2: 16 Punkte. Gesamtpunktzahl T1+T2: 41 Punkte. **Positiv ab 24 Punkten.**  
Teil 3: 15 Punkte, **positiv ab 8 Punkten**

**Maximale Gesamtpunktzahl T1+T2+T3: 56 Punkte**

TEIL 3: Schreiben

Wie stellen Sie sich die richtige Lebensweise vor? Formulieren Sie **Ihre Meinung** zur Frage der

- Ernährung
- Arbeit
- Umwelt

Umfang ca 15 Sätze

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

<b>Kriterien</b>	<b>Punktzahl</b>	<b>Erreichte Punktzahl</b>
Erfüllung der Aufgabe	5 Punkte	
Korrektheit	5 Punkte	
Wortschatzreichtum	5 Punkte	
Gesamte Punktzahl	15 Punkte	