

Hören und Sprechen A2: Audioskript

Track 1

- ☒ Hannah, du wohnst auch in Hamburg, oder?
- ☐ Nein, ich wohne in Bremen. Ich besuche hier nur meine Schwester.
- ☒ Ach so.
- ☐ Aber du wohnst hier in Hamburg, oder?
- ☒ Ja, genau. Ich arbeite hier als Verkäufer in einem großen Kaufhaus. Und was machst du beruflich?
- ☐ Ich bin Lehrerin. Und was machst du in deiner Freizeit?
- ☒ Also, meine Hobbys sind Fahrradfahren, Schwimmen und Lesen. Und du? Was sind deine Hobbys?
- ☐ Ich schwimme auch gern und ich reise gern.
- ☒ Dann komm doch im Oktober wieder nach Hamburg. Da habe ich Geburtstag und mache ein großes Fest.
- ☐ Wann genau ist dein Geburtstag?
- ☒ Am 6.10.
- ☐ Ich habe auch im Oktober Geburtstag.
- ☒ Echt? Wann?
- ☐ Am 20. Oktober.
- ☒ Und was machst du an deinem Geburtstag?

Track 2

Also Montag bis Freitag habe ich wenig Zeit. Ich arbeite den ganzen Tag und nach der Arbeit muss ich einkaufen und zu Hause kochen, die Wäsche waschen und so weiter. Am Mittwoch und am Freitag mache ich abends immer Sport. Aber am Wochenende treffe ich meine Freunde oder ich besuche meine Familie. Das ist immer schön.

Von Montag bis Freitag arbeite ich natürlich. Am Dienstag und am Donnerstag besuche ich einen Sprachkurs, ich lerne Spanisch. Abends treffe ich aber auch oft meine Freunde. Am Wochenende muss ich die Wohnung putzen und einkaufen. Und ich mache immer Sport am Wochenende. Das ist wichtig für mich.

Track 3

Beispiel

Guten Tag, hier ist die Praxis Dr. Müller. Sie haben morgen um 9 Uhr einen Termin bei uns. Aber Frau Dr. Müller kommt morgen ein bisschen später. Kommen Sie doch bitte erst um 9:30 Uhr. Dann müssen Sie nicht so lange warten. Auf Wiederhören.

- 1 Ja, hallo, hier ist Mia. Du, am Samstag feiere ich doch meinen Geburtstag. Kannst du vielleicht etwas mitbringen? Kuchen backt ja meine Mutter, aber vielleicht kannst du einen Salat machen? Die Schmecken immer so gut bei dir. Danke schon mal, bis Samstag, tschüs.
- 2 Hallo, hier ist Emil. Ich rufe an wegen des Tenniskurses. Im Internet steht ja, dass der 266 Euro kostet. Aber ich habe da jetzt mal angerufen und im Oktober kostet der Kurs nur 220 Euro. Ist das okay für dich? Ruf mal an, Ciao.
- 3 Guten Abend, hier ist Firma CompuCo. Wir haben Ihren Laptop repariert. Möchten Sie ihn abholen oder sollen wir ihn schicken? Rufen Sie doch bitte unter Nummer 600 92 84 1 zurück. Danke!
- 4 Hallo, hier ist Valerie. Wir machen doch am Sonntag die Radtour am See. Wir treffen uns alle um 10 Uhr am Bahnhof und fahren dann los. Vielleicht frühstücken wir noch zusammen im Café am Marktplatz? Was meinst du? Tschüs!

- 5 Guten Morgen, Holzmann hier. Ich wollte Ihnen sagen, dass das Treffen mit den Kollegen aus der Marketingabteilung nicht am Dienstagvormittag ist. Der Termin ist jetzt am Donnerstagnachmittag. Die Uhrzeit sage ich Ihnen noch. Auf Wiederhören!

Track 4

- ☒ Hier ist Nico. Hast du am Donnerstag Zeit?
- ☐ Am Donnerstag muss ich arbeiten.
- ☒ Und am Freitag?
- ☐ Am Freitag habe ich Zeit.
- ☒ Super! Gehen wir ins Kino?
- ☐ Ja, gerne! Wann treffen wir uns?
- ☒ Um 19 Uhr? Der Film beginnt um 20 Uhr.
- ☐ 19 Uhr passt gut.

Track 5

Hier ist Nico. Hast du am Donnerstag Zeit?

Und am Freitag?

Super! Gehen wir ins Kino?

Um 19 Uhr? Der Film beginnt um 20 Uhr.

Track 6

- ☒ Praxis Dr. Müller, guten Tag.
- ☐ Guten Tag. Mein Name ist Lina Olsen. Ich hätte gern einen Termin.
- ☒ Gern. Am Freitag um 13 Uhr?
- ☐ Tut mir leid. Am Freitag kann ich nicht. Geht es am Donnerstag?
- ☒ Ja, das geht. Am Donnerstag um 14 Uhr?
- ☐ Ja, 14 Uhr passt gut. Vielen Dank.
- ☒ Gut, Frau Olsen, dann bis Donnerstag. Auf Wiederhören.
- ☐ Vielen Dank. Auf Wiederhören.

Track 7

- 1 Ich wohne in einer großen Stadt. Klar, oft ist es stressig und laut, aber ich wohne gern dort. Ich gehe oft ins Kino, ich mag Filme. Und ich gehe gern in die schönen Cafés und treffe Freunde.

Track 8

- 2 Ich wohne auf dem Land und zur Arbeit fahre ich mit dem Zug über eine Stunde. Aber ich liebe die Natur dort. Ich gehe gern spazieren und wandern.

Track 9

- 3 Ich lebe im Zentrum von einer großen Stadt. Ich habe kein Auto, weil ich immer mit der Straßenbahn oder dem Bus fahren kann. Es ist toll, man kann so viel in der Stadt machen. Ich liebe Musik und gehe oft in Konzerte.

Track 10

- 4 Ich wohne in einem kleinen Dorf. Hier kenne ich alle Nachbarn, und jeder hilft jedem. Wir feiern oft Feste

zusammen. Aber ich arbeite auch einfach gern in meinem Garten.

Track 11

- 1 ☐ Entschuldigung, ich suche die Universität.
☐ Gehen Sie geradeaus und an der Kreuzung rechts. Dann kommen Sie direkt zur Universität. Danke!

Track 12

- 2 ☐ Entschuldigung, wie komme ich zum Bahnhof?
☐ Nehmen Sie die Straßenbahn Nummer 5. An der Haltestelle Clemensstraße steigen Sie um. Dann nehmen Sie die Straßenbahn Nummer 13.
☐ Vielen Dank!

Track 13

- 3 ☐ Entschuldigung, wissen Sie, wo das Café Mozart ist?
☐ Ja, gehen Sie an der Ampel links und dann wieder rechts. Das Café Mozart sehen Sie dann auf der rechten Seite.
☐ Danke schön!

Track 14

- 1 Und hier noch die Tipps fürs Wochenende: In der Musikhalle gibt es heute das große Konzert von den „Langen Rosen“, Beginn 20 Uhr. Das Fest der Kulturen kann man schon ab 15 Uhr im Stadtpark besuchen. Ein großes Kinderfest gibt es in der Nähe, gleich am Bahnhofspatz.
- 2 Hallo, hier ist Miriam. Du, heute ist doch das Konzert. Wir treffen uns jetzt doch nicht direkt dort. Wir gehen erst noch ins Café Rose und essen dort etwas. Du kannst mit dem Bus bis zum Marktplatz fahren und dann musst du noch 10 Minuten laufen. Bis später!
- 3 Achtung: Heute fährt die Linie 1 nur bis zum Berliner Platz. Zum Wiener Tor steigen Sie bitte um in den Bus Nummer 6. Zur Arena kommen Sie heute nur mit der Linie 3 ab Frauenstraße.
- 4 Ja, hallo, hier ist noch mal Miriam. Du, jetzt habe ich gerade gesehen, dass das Konzert gar nicht um 20 Uhr beginnt. Auf dem Ticket steht, es fängt um 19 Uhr an. Dann treffen wir uns am besten um 17:30 Uhr im Café. Oder musst du bis 18 Uhr arbeiten? Ruf mal an!
- 5 Und jetzt zum Wetter. Am Wochenende ist es im Süden sonnig und heiß bei Temperaturen um die 30 Grad. Im Norden regnet es am Samstag und erst am Sonntagabend kommt das schöne Wetter auch in den Norden. Ab Montag ist es überall sehr windig.

Track 15

Schreiben Sie oft E-Mails?
 Laden Sie oft Musik und Filme herunter?
 Chatten Sie oft mit Freunden?
 Bestellen Sie oft etwas im Internet?
 Surfen Sie oft im Internet?

Track 16

- 1 Ich arbeite viel an meinem Computer, im Büro und auch zu Hause. Am Abend und am Wochenende spiele ich aber auch oft. Manchmal allein und manchmal online mit anderen.

Track 17

- 2 Also, ich habe viele Freunde in anderen Städten und auch in anderen Ländern. Deshalb chatte ich viel. Fast jeden Tag. Und ich lade auch oft Filme runter. Das ist super.

Track 18

- 3 Ich wohne in einem Dorf und dort gibt es nicht viele Geschäfte. Deswegen bestelle ich ganz viele Dinge, die ich brauche, jetzt im Internet. Das ist sehr praktisch, finde ich. Und ich schreibe oft E-Mails an meine Enkel.

Track 19

- 1 Guten Tag, Frau Holzmann, hier ist Maria Schmidt vom Compu-Institut. Sie wollten sich bei uns für einen Computerkurs anmelden. Leider ist der Kurs am Montagabend schon voll. Aber Sie könnten den Kurs am Mittwochabend besuchen, da gibt es noch Plätze. Wenn Ihnen das nicht passt, bekommen Sie natürlich das Geld zurück. Bitte geben Sie mir noch heute Bescheid, am besten per Telefon. Ich bin noch bis 17 Uhr zu erreichen.
- 2 Guten Tag, Lukas Beck von „Computer und mehr“. Herr Lahmer, Ihr Laptop ist hier bei uns in der Reparatur. Sie können morgen Vormittag vorbeikommen und ihn mitnehmen. Wir haben das Problem gefunden, jetzt funktioniert wieder alles. Die Kosten betragen 140 Euro. Wenn Sie noch Fragen haben, melden Sie sich. Ich bin heute allerdings nur noch bis 15 Uhr im Geschäft. Auf Wiederhören.
- 3 Hallo Frau Radke, hier Peter Müller. Vielleicht haben Sie die Mail gestern nicht bekommen? Jedenfalls haben Sie nicht geantwortet. Also, das Meeting mit den Kollegen aus der IT ist verschoben. Wir treffen uns um 14 Uhr in Raum 501. Das ist neben der Cafeteria. Ich komme ein bisschen später, ich muss vorher noch zum Chef und etwas mit ihm besprechen. Aber Sie können schon mal anfangen. Also, bis später.
- 4 Guten Morgen Herr Meier, mein Name ist Isabell Hözel. Sie haben sich bei uns im Geschäft als Fach-Verkäufer für Handys und Zubehör beworben. Wir finden Ihre Bewerbung sehr interessant und möchten Sie gern zu einem Vorstellungsgespräch einladen, und zwar am 6. April um 11 Uhr hier bei uns im Geschäft. Ich schicke Ihnen noch eine Mail mit allen Informationen. Alles Weitere können wir dann am 6. April besprechen. Also, wir freuen uns auf ein Kennenlernen. Auf Wiederhören.

Track 20

- ☐ Endlich Wochenende. Was machen wir heute?
- ☐ Also, ich möchte ins Kino gehen. Da gibt es im Moment tolle Filme.
- ☐ Nee, bei dem schönen Wetter? 25 Grad und die Sonne scheint. Da kann man doch nicht ins Kino gehen. Warum fahren wir nicht in den Park und machen ein Picknick?
- ☐ Ach, das haben wir doch letztes Wochenende schon gemacht. Dann möchte ich lieber ins Museum gehen. Das macht mehr Spaß.
- ☐ Ins Museum? Oh nee, keine Lust. Dann gehen wir doch ins Schwimmbad. Wie findest du das?
- ☐ Warum bleiben wir nicht einfach zu Hause und kochen etwas Schönes?
- ☐ Ach, gute Idee. Dann kann ich auch endlich mein neues Buch lesen.

Track 21

Wie war das Fest?
 Wie war der Film?
 Wie war das Wochenende?
 Wie war das Restaurant?
 Wie war das Museum?

Track 22

- 1 Und nun zum Wetter. Im Norden scheint das ganze Wochenende die Sonne mit angenehmen Temperaturen zwischen 24 und 26 Grad. Erst am Montag kommen Wolken auf und es kann regnen. Dann wird es auch kühler und die Temperaturen sinken auf 15 Grad.
- 2 Und nun noch eine Information für alle Besucher des Sportfests im Olympiapark: Alle Parkplätze auf dem Parkplatz West sind besetzt. Auch auf dem Parkplatz Nord gibt es keine Plätze mehr. Parken Sie auf dem Parkplatz Ost oder kommen Sie am besten gleich mit der U-Bahn.
- 3 Und noch eine wichtige Information zum großen Sommerkonzert am See: Leider gibt es technische Probleme und deshalb beginnt das Konzert heute nicht um 15 Uhr, sondern erst um 17 Uhr. Voraussichtliches Ende ist dann 22 Uhr.
- 4 Und jetzt zum Verkehr: Richtung West-Bahnhof nehmen Sie bitte die U-Bahn Linie 4 oder Linie 6. Wegen Arbeiten im Tunnel fährt die U-Bahn Linie 7 am Wochenende nicht. Es werden Busse eingesetzt.
- 5 Am diesem Samstag können Sie zahlreiche Feste besuchen: So findet in der Innenstadt das große Kulturfest statt. Für Familien gibt es im Park das beliebte Kinderfest und alle Musikfans können das große Open-Air am Marktplatz besuchen. Viel Spaß!

Track 23

- Guten Tag. Kann ich Ihnen helfen?
- Guten Tag. Ja, ich suche eine blaue Hose.
- Welche Größe?
- Größe 32, bitte.
- Wie finden Sie diese Hose?
- Sehr schön. Kann ich die Hose probieren?
- Ja, natürlich. Die Kabinen sind hier rechts.
- Danke.

Track 24

Gefällt Ihnen der Mantel?
 Gefällt Ihnen die Jacke?
 Gefällt Ihnen der Pullover?
 Gefällt Ihnen die Hose?

Track 25

- Entschuldigung. Wie viel kostet der Pullover?
- 29,90 Euro.
- Wie viel kostet das blaue T-Shirt?
- Das ist reduziert, nur 8,99 Euro.
- Und wie viel kostet diese Jacke?
- 185 Euro.
- Oh, das ist aber teuer. Und wie viel kosten diese Schuhe?
- 34,90 Euro.
- 34,90? Das ist ja günstig. Hm, und was ist der Preis von dieser Bluse?
- 25,50 Euro.
- Aha, vielen Dank. Noch eine Frage: Wie viel kostet diese Hose?

- 66 Euro.
- Gut, danke. Wo ist denn die Umkleidekabine?

Track 26

- Hallo Nick.
- Hallo Valerie. Schöne Jacke! Neu?
- Habe ich zum Geburtstag bekommen. Wie war dein Wochenende?
- Ganz gut. Am Samstag war ich mit Jakov und Laura in Einkaufszentrum. Ich brauchte neue Sportschuhe.
- Und hast du welche gefunden?
- Ja, echt coole Schuhe und gar nicht teuer. Jakov wollte sich einen Pullover kaufen, aber er hat keinen gefunden. Dann hat er ein T-Shirt gekauft. Eins mit dem Bild von seiner Lieblingsband.
- Ah, da fällt mir ein, Pablo hat am Samstag die Tickets für das Cro-Konzert geholt. Da müssen wir ihm noch das Geld geben.
- Super, Laura hat sich die neue CD von Cro gekauft. Die ist echt gut.
- Ich weiß, ich habe mir das Album schon runtergeladen.
- Oh, hast du ein neues Handy?
- Ja. Am Samstag war ich mit Clara in der Stadt, sie wollte nach Handys schauen und sich informieren. Ich bin nur mitgegangen, aber dann hat mir dieses Handy so gut gefallen und mein altes hat sowieso nicht mehr so gut funktioniert. Da habe ich es einfach genommen.
- Sieht echt gut aus. Und hat Clara auch eins gekauft?
- Du kennst doch Clara. Wir sind an dem ersten Schmuckgeschäft vorbeigegangen und sie musste unbedingt einen neuen Ring haben.
- Wie viele Ketten und Ringe hat sie eigentlich schon?
- Keine Ahnung, aber viele.

Track 27

- 1 Also, ich will mich im Urlaub wirklich ausruhen. Am liebsten irgendwo am Strand im Süden. Ich lese dann viel, mache ein bisschen Sport. Am Abend gehe ich dann ein bisschen spazieren. Das ist für mich Urlaub, so kann ich den Stress am besten vergessen.
- 2 Nur am Strand zu liegen, finde ich ziemlich langweilig. Das kann ich höchstens zwei Tage machen. Ich mache gern Urlaub in einer Stadt. Da besichtige ich dann alle Sehenswürdigkeiten. Ich gehe gern ins Museum. Und ich probiere gern neue Restaurants.

Track 28

- 1 ● Guten Morgen, was kann ich für Sie tun?
 ○ Guten Morgen. Können Sie mir sagen, wo der Frühstücksraum ist?
 ● Natürlich. Gehen Sie hier durch die Tür und dann nach rechts.
 ○ Vielen Dank.
 ● Gerne.

Track 29

- 2 ● Guten Abend, ich würde gern wissen, wo man hier in der Nähe gut essen kann.
 ○ Gleich hier in der Straße gibt es ein sehr gutes Restaurant mit Spezialitäten aus der Region.
 ● Das klingt gut.
 ○ Soll ich einen Tisch für Sie reservieren?
 ● Das wäre sehr nett. Danke!

Track 30

- Guten Morgen, Sie müssen die neue Praktikantin sein, richtig?
- Ja, genau. Ich bin Melanie Bauer. Guten Tag.
- Freut mich. Christina Schmidt, ich bin die Sekretärin und zeige Ihnen heute alles. Also, mein Büro ist gleich hier vorne, sehen Sie, Zimmer 2. Wenn Sie Fragen haben, kommen Sie gern immer zu mir.
- Gut, vielen Dank.
- So, aber jetzt zeige ich Ihnen zuerst unser Hotel. Ah, da ist ja Frau Bollmann, unsere Chefin. Sie geht jetzt zu einem Meeting in unser Konferenzzimmer im 1. Stock. Ihr Büro ist aber natürlich ganz oben im 5. Stock, das Zimmer mit der besten Aussicht.
- Aha.
- Sie können ihr später noch Hallo sagen. Frau Bollmann möchte auch immer gern die Praktikanten kennenlernen.
- Ja, mache ich.
- Kommen Sie doch bitte hier entlang. Wir gehen jetzt erst mal zu unserem Haustechniker. Ich hoffe, wir treffen ihn, er ist ja immer viel im ganzen Hotel unterwegs. Aber sein Zimmer ist gleich neben der kleinen Werkstatt. Ach, sehen Sie, da ist Ella Bollmann.
- Ella Bollmann?
- Ja, das ist die Tochter von der Chefin. Sie macht gerade eine Ausbildung bei uns. Sie sitzt im Marketing-Büro mit Frau Hoffner.
- Und wo ist mein Arbeitsplatz?
- Sie werden alle Bereiche des Hotels kennenlernen. Die erste Station ist der Empfang. Ich stelle Ihnen auch später das Personal aus dem Restaurant vor. Das haben Sie ja sicher schon gesehen. Der Frühstücksraum ist gleich neben dem Empfang und das Restaurant links vom Eingang.
- Ja, das kenne ich schon von meinem Vorstellungsgespräch.
- Das Restaurant kann man auch mieten für Feste wie Geburtstage oder Hochzeiten. Die Feste organisiert dann unsere Managerin, Frau Feistmeier. Ihr Büro ist gleich neben dem Fitnessraum. Der Fitnessraum ist aber nur für unsere Gäste.
- Schade. Und das Schwimmbad? Wo ist das?
- Das ist unten im Keller. So, hier ist der Personalraum. Hier ziehen sich alle um. Die passende Kleidung für das Hotel haben Sie schon bekommen, oder? Das ist besonders wichtig, wenn man am Empfang arbeitet.
- Ja, die habe ich schon. Ich ziehe mich dann gleich um.

Track 31

Person 1

Also, ich liebe den Frühling. Die Blumen und Pflanzen, alles ist schön grün. Meine Familie und ich fahren oft in die Berge und wandern. Im Sommer bin ich auch gern in der Natur und weil wir keinen Garten haben, bin ich oft im Park oder am See.

Person 2

Meine Lieblingsjahreszeit ist der Winter. Ich fahre gern Ski und Snowboard. Wenn es schneit, bin ich glücklich. Im Herbst gehe ich oft spazieren. Ich mag es, wie sich die Natur verändert. Aber ich mag auch die langen, gemütlichen Abende zu Hause, wenn es draußen stürmt und regnet.

Person 3

Mir gefällt eigentlich jede Jahreszeit. Alle haben ihre Vorteile und Nachteile. Man kann immer etwas Schönes

machen. Im Sommer gehe ich oft ins Schwimmbad und wir grillen im Garten. Auch der Herbst und der Frühling machen Spaß. Im Winter kann man auch viel machen. Ich kann leider nicht Skifahren, aber ich gehe gern im Schnee spazieren.

Track 32

- 1 Ich finde es wichtig, dass jeder versucht, etwas für die Umwelt zu tun. Auch kleine Dinge. Ich habe kein Auto. Im Sommer fahre ich immer mit dem Fahrrad. Im Winter oder wenn es regnet, nehme ich die U-Bahn. Außerdem kaufe ich meistens Bio-Produkte.

Track 33

- 2 Na ja, ich trenne meinen Müll. Also, ich sortiere Plastik, Glas, Papier. Und ich versuche, Energie zu sparen. Zum Beispiel mache ich immer alle Geräte aus und lasse sie nicht auf Standby.

Track 34

- Hallo Clara, hier ist Christian.
- Hallo Christian.
- Du, wir wollten doch am Sonntag vielleicht einen kleinen Fahrradausflug machen.
- Hm, mal sehen. Ich muss mal in meinem Kalender schauen. Sonntag ...
- Und, hast du Zeit?
- Warte mal ... Also, um 9 Uhr treffe ich mich mit Maria und wir gehen joggen.
- Gut, dann vielleicht danach.
- Nee, um 10 Uhr gehe ich ins Café Mozart zum Frühstück.
- Aha, und mittags?
- Also, um eins muss ich bei meinen Eltern zum Mittagessen sein. Meine Mutter kocht extra mein Lieblingsessen.
- Oh, du hast ja ganz schön viel vor. Können wir uns dann nach dem Mittagessen treffen?
- Nein, von 14 bis 16 Uhr muss ich lernen. Ich habe nächste Woche eine wichtige Prüfung. Aber um 17 Uhr können wir uns treffen.
- Okay, super. Dann hole ich dich um 17 Uhr ab und wir fahren zum See. Wir können dort ja ein Picknick machen und am Abend können wir ...
- Du, am Abend habe ich keine Zeit. Da bin ich zu einer Geburtstagsfeier eingeladen. Um 20 Uhr muss ich bei Tim sein.
- Du hast eigentlich am Sonntag gar keine Zeit.
- Stimmt. Aber am Samstag. Geht das bei dir?
- Samstag? Ja, das geht, ich habe Zeit.
- Schön, dann fahren wir doch am Samstag an den See. Wir können uns ja gleich um 10 Uhr treffen und dann ...

Track 35

- 1 Ich bin Architektin von Beruf. Ich arbeite in einem großen Architekturbüro in Frankfurt. Meine Arbeitszeiten sind eigentlich von 9 bis 17 Uhr. Aber meistens arbeite ich länger. Ich muss auch oft am Wochenende arbeiten. Zu meinen Aufgaben gehört natürlich das Planen von Häusern. Ich berate Kunden und ich besuche auch oft Baustellen.

Track 36

- 2 Ich bin Arzt von Beruf. Ich arbeite im Universitätskrankenhaus Köln. Meine Arbeitszeiten sind immer verschieden. Ich arbeite tags und nachts und auch am Wochenende. Ich untersuche und berate Patienten. Und ich muss sehr oft operieren.

Track 37

- 1 ● Na, wie war die Mittagspause?
○ Gut, ich war mit Herrn Müller und Frau Gieseke beim Essen. Ich wollte ja Fisch essen, weil das so gesund ist. Aber die Pizza sah so lecker aus, die musste ich einfach nehmen. Frau Gieseke hatte Nudeln mit Schinken-Sahne-Soße. Die sahen auch gut aus.
● Klingt gut, morgen komme ich auch mit.
- 2 ● Guten Morgen, hier ist Gesa Hörmann. Ich wollte Ihnen sagen, dass das Treffen mit der Firma Farbenfroh am Mittwoch erst um 14 Uhr stattfindet.
○ Oh, aber wir hatten doch 13 vereinbart?
● Ja, aber Herr Schreiber hat um 12 Uhr noch einen Termin in einer anderen Filiale. Deshalb geht es nicht anders.
○ Danke. Ich habe es notiert.
- 3 ● Sag mal, hast du schon mit dem Hausmeister gesprochen?
○ Der war gerade hier und hat einen neuen Drucker gebracht und den alten Computer mitgenommen.
● Hast du ihm gesagt, dass die Heizung kaputt ist?
○ Ach nee, das habe ich vergessen. Ich rufe ihn gleich mal an.
- 4 ● Wie kommen wir jetzt eigentlich zur Messe nach Leipzig? Fliegen wir?
○ Das ist leider zu teuer. Wir nehmen den Zug, das dauert auch nicht lang. Oder möchtest du lieber mit dem Auto fahren?
● Mein Auto ist gerade in der Werkstatt. Hast du schon die Fahrkarten besorgt?
○ Das macht Frau Müller.
- 5 ● Guten Tag, mein Name ist Berti. Ich habe einen Termin mit Herrn Volkhart.
○ Herr Volkhart ist noch bei einem Kunden. Sie können so lange hier vorne in unserem Café noch einen Kaffee trinken. Wenn Herr Volkhart da ist, werden wir hier an der Rezeption informiert. Ich komme dann und bringe Sie zum Büro von Herrn Volkhart.
● Ah, gut. Dann warte ich einfach.

Track 38

- 1 ● Guten Morgen, mein Name ist Petersen. Ich möchte bitte mit Herrn Volkhart sprechen.
○ Tut mir leid, Herr Volkhart ist noch nicht im Büro.
● Dann rufe ich später noch einmal an.
○ In Ordnung.

Track 39

- 2 ● Hallo, mein Name ist Meier. Ich möchte einen Termin mit Dr. Schmidt vereinbaren.
○ Passt Ihnen Dienstag, 10 Uhr?
● Ja, das geht. Vielen Dank.
○ Gern. Auf Wiederhören.

Track 40

- 3 ● Guten Tag, hier ist Claudia Bertoli. Ich muss meinen Termin mit Dr. Schmidt verschieben. Ich bin leider krank geworden.
○ Das ist kein Problem. Rufen Sie an, wenn Sie wieder gesund sind. Und gute Besserung!
● Danke.

Track 41

- 4 ● Guten Tag, Kugler mein Name, können Sie mich mit Herrn Volkhart verbinden?
○ Ja, einen Moment, bitte.
● Danke.

Track 42

Beispiel

- Hallo Peter, hier ist Mona.
○ Ach Mona, ich dachte, du liegst schon am Pool von einem schicken Hotel irgendwo in Italien.
● Hotels sind mir zu teuer. Und die Freunde, bei denen ich schlafe, sind erst ab morgen wieder da. Ich fahre also erst morgen. Um im Zelt zu übernachten, ist es ja leider noch zu kalt.
○ Ja, das stimmt. Mensch, dann wünsche ich dir aber ganz viel Spaß und vor allem viel Erholung!
● Danke!

Nummer 1 und 2

- Guten Tag, hier ist Maria Pillner.
○ Guten Tag, Frau Pillner. Was kann ich für Sie tun?
● Ich habe am Donnerstag einen Termin bei Ihnen. Jetzt ist aber leider meine Kollegin krank geworden. Das heißt, ich muss die ganze Woche im Büro sein, auch am Nachmittag.
○ Das ist kein Problem, Frau Pillner. Da vereinbaren wir einfach einen neuen Termin. Wie wäre es denn einfach zwei Wochen später, wieder Donnerstag 16 Uhr?
● Ja, gut, das passt. Dann notiere ich mir das gleich in meinem Kalender. Vielen Dank.
○ Bitte.

Nummer 3 und 4

- Hallo Maxim! Na, wie geht's?
○ Hallo Lena. Bisschen müde. Du warst gestern gar nicht beim Sommerfest. Alle Mitarbeiter waren da. Es war echt lustig. Sogar der Chef hatte gute Laune.
● Tut mir leid, aber meine Tochter war krank und deshalb musste ich zu Hause bleiben.
○ Da hast du echt was verpasst. Das Essen war auch lecker.
● Hat Frau Bockholt wieder ihren berühmten Kuchen mitgebracht?
○ Ja, der war nach fünf Minuten weg. Und zum Grillen gab es Kräuterbrot und Salate. Ich habe ein neues Salat-Rezept ausprobiert. Sehr gut, sag ich dir. Ich glaube, mein Salat war fast der beste.
● Aha.
○ Und wir haben sogar getanzt. Die Musik war richtig klasse und Svenja aus der Buchhaltung hat auch ihre Gitarre mitgebracht. Also, das nächste Mal musst du auch dabei sein.
● Ja, ich hoffe doch.

Nummer 5 und 6

- Herr Kastner, haben Sie schon alles vorbereitet für die Messe?

- Aber natürlich, Frau Schmidt. Wir können morgen früh ganz pünktlich los. Der Bus hält ja gleich um die Ecke und fährt direkt zum Messegelände.
- Aber im Moment gibt es doch so viele Baustellen. Wir müssen auf jeden Fall pünktlich dort sein.
- Ach ja, da haben Sie recht. Aber wenn wir mit der U-Bahn fahren, müssen wir dreimal umsteigen. Das ist sehr unpraktisch und wir müssen ja auch noch ein paar Sachen transportieren.
- Dann nehmen wir einfach morgen ein Taxi. Das ist teuer, aber einmal in Ordnung.
- Wenn Sie meinen.
- Ja, ja, wir sparen sonst ja immer überall.

Nummer 7 und 8

- Guten Tag, hier ist Pia Kaindl von der Firma Grünke und Co.
- Ach, guten Tag.
- Unserem Chef und auch der Juniorchefin hat Ihre Bewerbung gut gefallen. Ihr Lebenslauf ist ja wirklich sehr interessant.
- Das freut mich.
- Auch Ihre Ausbildung und Qualifikationen passen sehr gut. Aber ein Zeugnis fehlt.
- Wirklich? Welches denn?
- Das zu Ihrem Studium an der Universität Oxford. Das möchte der Chef gern noch sehen.
- Oh, Entschuldigung. Ist es okay, wenn ich es Ihnen maile oder wollen Sie es mit der Post?
- Per Mail ist völlig in Ordnung. Wir möchten die Stelle schnell besetzen. Ab wann könnten Sie denn?
- Also, mein Vertrag bei meiner alten Firma läuft noch bis Ende Juli.
- Prima, das gebe ich dann auch so weiter.

Track 43

- 1 Ach, ich tue eigentlich nicht so viel für meine Gesundheit. Sport mag ich nicht: Früher habe ich manchmal Tennis gespielt, aber jetzt nicht mehr. Ich versuche eigentlich nur, nicht so gestresst zu sein. Auch am Wochenende will ich keinen Stress und liege am liebsten auf dem Sofa und höre meine Lieblingsmusik oder lese ein gutes Buch.

Track 44

- 2 Also, ich versuche, gesund zu essen. Natürlich sind Pommes und Pizza lecker, aber es ist wirklich gesünder, Obst und Gemüse zu essen. Die Vitamine sorgen auch dafür, dass man im Winter nicht so schnell krank wird. Hm, das ist eigentlich alles. Viel mehr tue ich nicht für meine Gesundheit.

Track 45

- 3 Na ja, Bewegung ist gesund. Ich mag das einfach. Ich jogge dreimal pro Woche und gehe mindestens einmal pro Woche zum Schwimmen. Und am Wochenende spiele ich manchmal Fußball oder Tennis. Ich habe so viel Stress im Büro, da brauche ich einfach viel Bewegung, am besten an der frischen Luft.

Track 46

- 4 Ich habe einen Hund und gehe deshalb viel spazieren. Ich bin einfach gern im Wald oder am See. Wenn ich genug Zeit habe, gehe ich oft stundenlang spazieren. Dabei kann ich mich ausruhen und alles vergessen.

Und ich fahre immer mit dem Fahrrad ins Büro, bei jedem Wetter.

Track 47

- 1 Ach, ich tue eigentlich nicht so viel für meine Gesundheit. Sport mag ich nicht: Früher habe ich manchmal Tennis gespielt, aber jetzt nicht mehr. Ich versuche eigentlich nur, nicht so gestresst zu sein. Auch am Wochenende will ich keinen Stress und liege am liebsten auf dem Sofa und höre meine Lieblingsmusik oder lese ein gutes Buch.

Track 48

- 2 Also, ich versuche, gesund zu essen. Natürlich sind Pommes und Pizza lecker, aber es ist wirklich gesünder, Obst und Gemüse zu essen. Die Vitamine sorgen auch dafür, dass man im Winter nicht so schnell krank wird. Hm, das ist eigentlich alles. Viel mehr tue ich nicht für meine Gesundheit.

Track 49

- 3 Na ja, Bewegung ist gesund. Ich mag das einfach. Ich jogge dreimal pro Woche und gehe mindestens einmal pro Woche zum Schwimmen. Und am Wochenende spiele ich manchmal Fußball oder Tennis. Ich habe so viel Stress im Büro, da brauche ich einfach viel Bewegung, am besten an der frischen Luft.

Track 50

- 4 Ich habe einen Hund und gehe deshalb viel spazieren. Ich bin einfach gern im Wald oder am See. Wenn ich genug Zeit habe, gehe ich oft stundenlang spazieren. Dabei kann ich mich ausruhen und alles vergessen. Und ich fahre immer mit dem Fahrrad ins Büro, bei jedem Wetter.

Track 51

- Lara Meisner.
- Hallo Lara, hier ist Alex. Sag mal, hast du Zeit am Wochenende? Wir könnten uns doch mal wieder treffen.
- Oh ja, das wäre schön. Wann denn genau?
- Was machst du denn am Samstagvormittag?
- Ach, da gehe ich doch immer auf den Markt und kaufe frisches Obst und Gemüse. Ich gehe schon immer ziemlich früh, ungefähr um halb neun. Da ist es noch nicht so voll.
- Und danach? Wir könnten zusammen frühstücken.
- Tut mir leid. Aber um 10 Uhr gehe ich mit Tina zum Schwimmen. Du, am Samstagabend kommen ein paar Freunde zu mir zum Essen. Komm doch auch! So um 19 Uhr?
- Da habe ich leider schon etwas vor. Ich gehe mit meinen Bruder ins Theater.
- Ach, schade. Und wie wäre es, wenn wir am Sonntag zusammen joggen? Ich treffe mich mit Mona um 9 Uhr am Parkeingang. Vielleicht hast du Lust, da mitzukommen?
- Oh nein, Lara, ich hasse joggen. Dann gehe ich ja noch lieber ins Fitnessstudio.
- Super! Dann gehen wir eben zusammen ins Fitnessstudio. Sonntag 14 Uhr, okay?

- In Ordnung. Aber nur für zwei Stunden und dann gehen wir noch ein bisschen spazieren. Das Wetter ist doch am Wochenende so schön.
- Einverstanden. Ich freue mich!
- Ich mich auch! Also, dann bis Sonntag.
- Ja, bis Sonntag. Tschüs.

Track 52

Was macht Lara am Samstagmorgen um halb neun?
 Was macht Lara am Samstagvormittag um 10 Uhr?
 Was macht Lara am Samstagabend um 19 Uhr?
 Was macht Lara am Sonntagmorgen um 9 Uhr?
 Was macht Lara am Sonntagnachmittag um 14 Uhr?
 Was macht Lara am Sonntagnachmittag um 16 Uhr?

Track 53

Bewegen Sie sich genug?
 Wie entspannen Sie sich?
 Essen Sie gesund?

Track 54

- Du, Schatz, hör mal. Du willst doch immer gesünder leben. Hier stehen ein paar Tipps. Also: Schlafen Sie genug. Gehen Sie immer zur gleichen Zeit ins Bett. Essen Sie jeden Tag Obst und Gemüse. Machen Sie täglich einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft. Trinken Sie viel Wasser. Machen Sie zweimal pro Woche Sport. Stress macht krank! Versuchen Sie, ruhig und entspannt zu bleiben. Gehen Sie mindestens zweimal im Jahr zum Arzt und zum Zahnarzt. Essen Sie wenig Fleisch und viel Fisch. Fahren Sie nicht so viel mit dem Auto. Nehmen Sie lieber das Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß. Treffen Sie regelmäßig Ihre Freunde und haben Sie Spaß mit ihnen.
- Aha, dann fahren wir doch gleich nachher mal mit dem Fahrrad zu deinen Eltern.
- Ach nee, das ist viel zu weit.

Track 55

- Hallo Hannah, wie geht's?
- Hallo Justus. Danke, gut. Du, ich habe am 2. August Geburtstag. Das ist in drei Wochen. Ich möchte mit meinen Freunden einen Ausflug an den See machen. Kommst du mit?
- Ja, gerne! Tolle Idee! Wenn das Wetter schön ist, wird das sicher ein toller Tag.
- Ja, glaube ich auch.
- Und was wünschst du dir?
- Ich lese doch so gern. Also, über ein Buch freue ich mich immer. Wann hast du eigentlich Geburtstag?
- Am 15. November.
- Ach, das dauert ja dann noch bis zu deinem Geburtstag.
- Stimmt. Aber ich plane trotzdem schon. Ich will ein großes Fest machen. Ich werde ja 30! Ich lade dich natürlich auch ein.
- Oh, schön! Was du dir wünschst, weißt du aber noch nicht, oder?
- Nein, das weiß ich noch nicht.

Track 56

- Gonca, du kommst aus der Türkei, richtig?
- Na ja, meine Eltern kommen aus der Türkei. Aber ich bin hier in Deutschland geboren und aufgewachsen.

- Bist du denn oft dort?
- Oh ja, meine Eltern haben eine Wohnung dort und im Sommer bin ich immer zwei Monate dort. Ich studiere ja noch, da geht das.
- Und im Rest vom Jahr bist nur hier in Deutschland?
- Ach, das kommt darauf an. Ich bin sicherlich jedes Jahr noch ein paar Mal dort, weil meine Oma Geburtstag hat oder eine Cousine heiratet.
- Wie sind denn die Hochzeiten in der Türkei? Genauso wie in Deutschland?
- Nein, viel größer. Es ist ganz normal, dass da 400 Leute kommen. Bei manchen Hochzeiten gibt es auch 1000 Gäste.
- Wirklich? 1000 Gäste. Wow! Bei meiner Hochzeit waren nur 80 Gäste und ich fand das auch nicht wenig.
- Ja, das sind wirklich tolle Feste. Das Paar mietet dann einen großen Raum und dieser wird ganz toll dekoriert. Da ist dann alles voll mit Dekoration, aber die Leute mögen das.
- Ah ja, das klingt gut.
- Und dann feiern und tanzen die Leute bis spät in die Nacht. Es gibt immer eine Band oder einen DJ für die Musik.
- Und was für Geschenke bekommt das Paar?
- Es gibt immer eine richtige Geschenkezeremonie. Meistens bekommt das Paar Geld. Enge Verwandte schenken auch Schmuck. Die Geschenke werden der Reihe nach übergeben und ein Sprecher sagt immer allen Gästen, welches Geschenk gerade geschenkt wurde.
- Das ist ja alles spannend. Es gibt doch bestimmt noch andere Feste in der Türkei, über die du uns etwas erzählen kannst, oder?
- Ja, klar.
- Gut, dann machen wir jetzt ein bisschen Musik und dann freuen wir uns auf weitere interessante Informationen.

Track 57

- 1 Hallo, hier ist Sina. Du weißt ja, dass ich am 19.06. Geburtstag habe, und das möchte ich natürlich feiern. Also, ich mache eine kleine Party bei mir zu Hause am Samstag, den 22.06. Ich hoffe, du hast da Zeit. Gib mir doch bitte bald Bescheid. Tschüs!

Track 58

- 2 Hallo, hier ist Jakob. Weil das Wetter so toll ist, mache ich am Sonntag eine Grillparty und möchte dich dazu gern einladen. Ich hoffe, du hast Zeit. Toll wäre, wenn du einen Salat mitbringen könntest. Und kannst du vielleicht auch Pia anrufen? Ich habe ihre neue Nummer nicht, aber ich würde sie auch gern einladen. Also, bis dann. Ciao.

Track 59

Ich bin von 2000 bis 2012 zur Schule gegangen, zuerst in die Grundschule und dann war ich auf dem Gymnasium. Mein Lieblingsfach war Mathe. Das hat mir immer Spaß gemacht. Die meisten Lehrer waren eigentlich nett, ein paar natürlich auch sehr streng. Mein Gymnasium war eine große Schule mit viel Platz. Wir hatten viele Sportplätze und einen modernen Computerraum. Schön war, dass ich meine Freunde jeden Tag gesehen habe. Das war immer lustig. Was war nicht so schön? Hm, na ja, manchmal musste ich wirklich viel lernen und habe trotzdem schlechte Noten bekommen.

Track 60

Wann sind Sie zur Schule gegangen?
 Was war Ihr Lieblingsfach?
 Wie waren die Lehrer?
 Wie war die Schule?
 Was war schön?
 Was war nicht so schön?

Track 61

- 1 Also, ich wollte schon immer Klavier spielen. Und letztes Jahr habe ich endlich damit angefangen. Jetzt gehe ich einmal pro Woche in eine Musikschule und habe dort Unterricht bei einer Lehrerin. Und ich übe jeden Tag zu Hause. Mir macht das wirklich Spaß und in zwei Monaten habe ich mein erstes kleines Konzert. Nur vor meinen Freunden, aber ich freue mich schon darauf.
- 2 Meine Familie und ich fahren jedes Jahr nach Italien in den Urlaub. Uns gefällt es dort sehr gut. Seit fünf Jahren lerne ich jetzt Italienisch. Ich besuche zweimal pro Woche einen Sprachkurs. Zu Hause lerne ich auch neue Wörter und mache extra Übungen. Wenn wir in Italien sind, dann versuche ich, so viel wie möglich zu sprechen.
- 3 Ich habe angefangen, Tennis zu spielen, als ich achtzehn Jahre alt war. Zuerst habe ich einen Kurs in den Sommerferien gemacht. Seit fünf Jahren spiele ich jetzt im Verein. Mein Trainer ist super, ich lerne wirklich viel von ihm.

Track 62

- 1 Lernen Sie regelmäßig, am besten jeden Tag.
- 2 Ein ordentlicher Schreibtisch und ein ruhiges Zimmer helfen bei der Konzentration. Machen Sie Ihr Handy am besten aus!
- 3 Machen Sie nach 45 Minuten eine kurze Pause. Öffnen Sie das Fenster, bewegen Sie sich und essen Sie ein bisschen Obst.
- 4 Lernen Sie in kleinen Portionen.
- 5 Schreiben und sprechen Sie neue Wörter.
- 6 Schreiben Sie Post-its mit Wörtern und kleben Sie diese an Dinge in Ihrer Wohnung.
- 7 Lesen Sie viel: Zeitschriften, Bücher, Comics. Sie müssen nicht alles verstehen!
- 8 Sehen Sie sich Filme und Serien in der Sprache an.
- 9 Lernen Sie mit anderen zusammen. Lernen in der Gruppe macht Spaß!
- 10 Suchen Sie Kontakt zu Muttersprachlern und sprechen Sie so viel wie möglich in der Fremdsprache.

Track 63

- 1 Wir gehen morgen auf eine Party.
- 2 Warum regnet es heute schon wieder?
- 3 Ach, vielen Dank. Das ist echt toll.
- 4 Warum ruft Maria mich denn nicht an?
- 5 Wo ist jetzt schon wieder mein Schlüssel?
- 6 Ach, wie schön, dass du da bist!
- 7 Ich muss heute noch mit Herrn Fischer sprechen.
- 8 Was soll ich jetzt nur machen?

Track 64

Mach dir keine Sorgen.
 Oh, ist das toll.
 Kopf hoch!
 Herzlichen Glückwunsch!
 Das ist doch nicht so schlimm.

Reg dich nicht so auf.
 Das tut mir leid.
 Du schaffst das sicher.
 Das freut mich für dich!
 Sei nicht traurig.
 Kann ich dir helfen?
 Was hast du denn?
 Jetzt beruhige dich erst mal.
 Echt? Super!
 Jetzt entspann dich doch mal.

Track 65

Ach, toll, ich freue mich so. Ich habe eine gute Note in der Prüfung.
 Ich muss dir etwas erzählen: Max und ich heiraten.
 Ich bin so wütend! Immer müssen wir auf Paul warten!
 Wir wollten doch spazieren gehen. Und jetzt regnet es schon wieder!
 Meine Katze ist weg. Das ist so schrecklich.
 Jetzt sehe ich meine Familie ein Jahr lang nicht.
 Oh Gott, morgen muss ich die Prüfung schreiben.
 Ich muss gleich auf Englisch telefonieren. Oh Mann, ich bin so nervös.

Track 66

- 1 ☒ Wofür interessieren Sie sich?
☐ Ich interessiere mich für Filme. Ich gehe sehr oft ins Kino und auf Filmfeste.
☒ Worauf freuen Sie sich?
☐ Ich freue mich sehr auf das Wochenende. Endlich ausruhen.
☒ Worüber ärgern Sie sich?
☐ Ach, ich ärgere mich manchmal über meine Familie. Aber das geht wahrscheinlich allen Leuten so.
☒ Worüber sprechen Sie oft mit Freunden?
☐ Also, mit meinen Freunden spreche ich oft über meine Arbeit.
☒ Wovon träumen Sie?
☐ Na ja, wir wohnen auf dem Land und ich möchte gern wieder in der Stadt wohnen. Ich träume von einer schönen Wohnung mitten in der Stadt.

Track 67

- 2 ☒ Wofür interessieren Sie sich?
☐ Hm, also, ich interessiere mich für Bücher. Ich lese wirklich gern.
☒ Worauf freuen Sie sich?
☐ Ach, ich freue mich auf morgen. Da hat meine Tochter Geburtstag.
☒ Worüber ärgern Sie sich?
☐ Wenn ich die Zeitung lese, ärgere ich mich eigentlich immer über die Politik.
☒ Worüber sprechen Sie oft mit Freunden?
☐ Wir sprechen oft über Fußball.
☒ Wovon träumen Sie?
☐ Ich träume von einem ganz speziellen schönen Fahrrad. Aber das ist zu teuer für mich.

Track 68

Wofür interessieren Sie sich?
 Worauf freuen Sie sich?

Worüber ärgern Sie sich?
 Worüber sprechen Sie oft mit Freunden?
 Wovon träumen Sie?

Track 69

- 1 ● Na, wie war es gestern? Hast du mit Flori Fußball gespielt?
 ○ Das hat leider nicht geklappt. Flori musste gestern zum Tenniskurs. Ich habe mich dann mit ein paar anderen Freunden getroffen und wir haben Basketball gespielt. Das war auch gut.
- 2 ● Wann fahren wir eigentlich in die Berge? Am Freitag?
 ○ Am Freitag muss ich noch bis abends arbeiten. Samstag ist besser. Dann können wir dort übernachten und am Sonntag zurückfahren. Einverstanden?
 ● Ja, klar. Wenn es nicht anders geht ...
- 3 ● Du, wann beginnt die Geburtstagsparty von Lina?
 ○ Schon um 15 Uhr.
 ● So früh? Da muss ich ja noch arbeiten. Ich kann dann erst so um 17 Uhr kommen.
 ○ Das ist doch kein Problem. Ich komme zwar früher, muss dann aber um 19 Uhr schon wieder gehen. Aber dann sehen wir uns ja.
- 4 ● Trinkst du auch einen Kaffee?
 ○ Nee, im Moment trinke ich keinen Kaffee und keine Cola. Ich versuche, gesünder zu leben.
 ● Möchtest du dann einen Tee?
 ○ Ach, für Tee ist es heute zu warm. Wasser ist auch gut.
 ● Okay, dann hole ich dir eins.
- 5 ● Sag mal, morgen gehen wir doch ins Schwimmbad, oder?
 ○ Ja, genau.
 ● Wo treffen wir uns denn?
 ○ Also, der Bus fährt am Bahnhof. Da können wir uns direkt treffen.
 ● Gute Idee. Ich freue mich aufs Schwimmbad. Und danach können wir ja noch ins Café gehen.
 ○ Ah, das weiß ich noch nicht. Ich habe nicht so lange Zeit.

Track 70

- 1 ● Guten Tag. Was kostet eine Briefmarke?
 ○ Guten Tag. Für einen Brief 70 Cent und für eine Postkarte 45 Cent.

Track 71

- 2 ● Guten Morgen, ich möchte mich hier in diesem Fitnessstudio anmelden.
 ○ Ja, gern, dann füllen Sie bitte zuerst dieses Formular aus.

Track 72

- 3 ● Hallo, ich möchte einen Tisch für heute Abend reservieren.
 ○ Gern. Für wie viele Personen?

Track 73

- 4 ● Ich brauche eine Fahrkarte nach Berlin.
 ○ Wann möchten Sie denn fahren?

Track 74

- 5 ● Hallo, ich möchte meiner Familie in Südafrika Geld überweisen.
 ○ Gut. Und wie ist Ihre IBAN?

Track 75

- 6 ● Um wie viel Uhr beginnt der Film in Kino 1?
 ○ Um 19:30 Uhr. Aber zuerst kommt noch Werbung.

Track 76

- 7 ● Können wir uns morgen Abend treffen?
 ○ Tut mir leid, morgen bin ich schon verabredet.

Track 77

- 8 ● Im Marketing ist eine Stelle frei.
 ○ Warum schickst du nicht eine Bewerbung?

Track 78

Wir alle nutzen täglich das Internet. Aber welche positiven oder negativen Seiten hat das Internet eigentlich? Das ist unsere heutige Frage. Wir haben Menschen nach ihrer Meinung gefragt.

Beispiel

Also, ich kann mir das Leben ohne Internet überhaupt nicht mehr vorstellen. Ich mache sehr viel über das Internet. Reisen buchen, Online-Banking, Sachen kaufen oder manchmal auch verkaufen. Und man braucht eigentlich keine Zeitungen mehr. Alles, was man wissen muss, kann man auch online lesen. Das ist doch praktisch. Für die Zeitungsbranche ist das natürlich nicht so positiv, aber für die meisten Leute schon.

- 1 Na ja, ich reise viel und lerne immer nette Leute aus allen Teilen der Welt kennen. Früher musste man sich Briefe schreiben und deshalb sind Freundschaften dann doch oft nicht lange weitergegangen. Heute kann man sich über das Internet immer mal wieder eine schnelle, kurze Nachricht schicken oder man sieht über soziale Netzwerke wie Facebook, wie es dem anderen geht und was er oder sie so macht.
- 2 Ich denke, dass viele Menschen nicht genug darüber nachdenken, was es eigentlich bedeutet, wenn man überall im Internet seinen Namen, Adresse, die Bankdaten und so weiter lässt. Manche Leute posten ja auch viele sehr persönliche Fotos. Ich kann das nicht verstehen. Man sollte wirklich vorsichtiger sein mit seinen privaten Informationen.
- 3 Das Internet hat sicher viele Vorteile, aber es ist auch ein Problem, dass viele Leute gar nicht mehr merken, wie viele Stunden sie im Netz verbringen. In jeder freien Sekunde wird das Handy aus der Tasche geholt und schnell etwas nachgeschaut. Und zu Hause sitzen dann viele auch noch stundenlang vor dem Computer und surfen rum. In der Zeit könnte man wirklich etwas anderes machen.

Track 79

- 1 Hallo Mara. Du, morgen ist ja das Wetter schlecht. Wir können also nicht ins Schwimmbad gehen. Schade, aber da kann man nichts machen. Dann treffen wir uns am besten im Restaurant Bella Vista. Das ist im Zentrum, in der Nähe vom Stadtpark. Um 13 Uhr, okay?

Lina und Ben kommen auch. Ruf mich nochmal an, ja? Tschüs.

- 2 Und jetzt das Wetter. Am Samstag ist es im Norden am Vormittag noch sonnig, am Nachmittag bewölkt bei Temperaturen um die 20 Grad. Im Süden ist es mit 15 Grad kühler und es regnet bei starkem Wind. Am Sonntag regnet es im ganzen Land. Ab Montag Besserung in Sicht.
- 3 Achtung: Eine Information für alle Fahrgäste Richtung Bahnhof. Bitte beachten Sie: Wegen einer Baustelle können die Busse und Straßenbahnen heute nicht am Bahnhof halten. Bitte nehmen Sie die U-Bahn Linie 5 zum Bahnhof. Ins Zentrum fahren Sie bitte mit dem Bus Linie 3 oder der Straßenbahn Linie 7. Wir bitten um Entschuldigung.
- 4 Hi, hier ist Daniel. Ich kann leider heute nicht zu deinem Fest kommen. Ich bin erkältet und habe Fieber. Ich fühle mich einfach nicht gut. Vielleicht können wir uns ja nächste Woche treffen. Da habe ich Urlaub und muss nicht arbeiten. Was meinst du? Ach ja, und viele Grüße an deine Familie. Die kommt doch heute auch, oder? Also, bis bald und viel Spaß!
- 5 Hallo, hier ist Mia. Du, ich kaufe heute das Geschenk für Paulina, okay? Ich habe noch mal ihre Mutter gefragt. Also, Blumen sind ja langweilig, das passt nicht. Und Bücher bekommt sie schon von ihrer Familie. Ich kaufe dann das Konzertticket, okay? Das hatten wir ja auch schon besprochen und dann können wir da nächste Woche alle zusammen hingehen. Also, bis dann.

Track 80

- Endlich Ferien! Ich bin so froh. Und wir fahren bald nach Italien. Das wird toll. Du, gestern habe ich Pawel getroffen.
- Und was macht er in den Ferien? Fährt er wieder ans Meer?
- Nein, dieses Jahr nicht. Er macht einen Fußballkurs, der dauert zwei Wochen. Also, so ein richtiger Sporturlaub.
- Und Natascha? Fährt sie wieder zu ihrer Familie?
- Dieses Jahr macht sie mit ihrem Freund eine Schiffsreise in Norwegen. Das ist bestimmt toll. Und dein Kollege, der Carlos?
- Carlos? Seine Freundin wollte in die Berge fahren, aber er will lieber an den Strand. Und dahin fährt er jetzt auch mit ein paar Freunden. Also machen sie dieses Jahr nicht zusammen Urlaub. Komisch, oder?
- Ja, echt. Heute Nachmittag treffe ich noch Anne. Die kann ja leider nicht wegfahren. Sie muss arbeiten. Doof, oder?
- Na ja, dafür fährt sie dann im Herbst weg. Das ist doch auch schön. Da ist es nicht mehr so voll überall. Muss Finn auch arbeiten?
- Nein, er hat frei. Aber er bleibt dieses Jahr zu Hause. Da kann man sich ja auch gut entspannen, finde ich.
- Ja, stimmt. Patrizia macht ja mit ihrem Mann eine Reise durch Europa. Mit dem Auto! Das wäre für mich echt zu stressig.
- Ach, das ist doch ganz spannend. Da ist man immer an einem anderen Ort. Ich finde das ganz gut. Vielleicht machen wir das auch mal?
- Mal sehen. Jetzt freue ich mich erst mal auf Italien.
- Ja, ich mich auch!

Track 81

- 11 ● Kann ich Ihnen helfen?
- Ja, bitte. Haben Sie dieses Kleid und diesen Rock auch in Rot? Das ist meine Lieblingsfarbe.
 - Das Kleid nicht, aber den Rock haben wir in Rot.

- Ah, super. Dann nehme ich den.
 - Schön. Wir haben hier noch eine Bluse, die sehr gut zu dem Rock passt.
 - Danke, aber Blusen habe ich zu Hause genug.
- 12 ● Frau Müller, Sie haben ja am Freitag den Termin in Berlin.
- Ja, genau. Die Chefin kommt da auch mit, oder?
 - Richtig. Also, die Flugtickets sind leider sehr teuer, weil die Ferien anfangen.
 - Ah, fahren wir dann mit dem Bus?
 - Sie nehmen den Zug, das geht schneller.
 - Ah okay, alles klar.
- 13 ● Sportstudio Fit, hallo. Sie haben sich bei uns angemeldet und auch das Formular ausgefüllt und ein Foto geschickt. Vielen Dank. Aber Sie haben das Formular leider nicht unterschrieben.
- Ach nein, das ist ja ärgerlich.
 - Kein Problem. Kommen Sie doch heute einfach noch mal vorbei.
 - Soll ich dann auch gleich bezahlen?
 - Nein, das Geld müssen Sie überweisen.
 - Okay, dann komme ich heute Nachmittag.
- 14 ● Na, wie war die Mittagspause? Hast du etwas Gutes gegessen?
- Leider nicht. Ich war schnell beim Arzt und habe ein Rezept geholt. Ich kaufe mir dann später noch etwas zum Essen am Automaten. Und du? Warst du mit den Kollegen essen?
 - Keine Zeit. Ich habe in der Mittagspause gearbeitet. So viel Stress gerade.
- 15 ● Firma Bode, guten Tag. Sie haben morgen einen Termin bei uns in der Firma.
- Ja, mit Herrn Wisner.
 - Richtig. Das Treffen ist in Raum 402.
 - Aha, gut. Und wie finde ich das?
 - An der Rezeption nehmen Sie einfach den Aufzug und fahren in den 4.Stock. Dann gehen Sie rechts und da sehen Sie gleich den Raum. Warten Sie einfach dort. In Ordnung?
 - Ja, vielen Dank. Bis morgen.

Track 82

- Herzlichen Glückwunsch, Felix. Du hast den nationalen Wettbewerb der Universitäten im Bereich Schwimmen gewonnen. Das ist ja wirklich super bei der Konkurrenz!
- Vielen Dank.
- Wenn man so schnell schwimmen kann wie du, muss man sicher schon früh damit anfangen, oder? Bist du schon als Kind so gern geschwommen?
- Das denken alle, das ist lustig. Aber als Kind mochte ich Sport überhaupt nicht. Ich war am liebsten zu Hause und habe gelesen.
- Ah, das ist interessant. Und wann hat deine Begeisterung begonnen?
- Also, eigentlich erst an der Uni. Ich studiere ja Mathematik hier in Köln und als ich hierher gekommen bin, wollte ich Leute kennen lernen und habe mir die Sportgruppen angesehen. Und Schwimmen hat mir am meisten Spaß gemacht.
- Und jetzt bist du ja richtig dabei. Das ist ja nicht mehr nur ein Hobby, oder? Du trainierst doch sehr oft.
- Na ja, stimmt. Ich trainiere im Moment an fünf Tagen in der Woche. Aber es ist schon noch ein Hobby. Mir macht das einfach Spaß.
- Willst du jetzt auch an Wettbewerben im Ausland teilnehmen? Das ist doch bestimmt spannend, wenn man für den Sport in andere Länder fahren kann.

- Also, für mich sind die Wettbewerbe hier in Deutschland spannend genug. Mehr brauche ich nicht. So viel Zeit habe ich ja auch nicht, irgendwann muss ich mich ja auch um mein Studium kümmern.
- Und willst du nur beim Schwimmen bleiben oder möchtest du jetzt auch andere Sportarten testen?
- Also, diesen Sommer möchte ich mal ein paar Team-Sportarten testen, zum Beispiel Basketball und Fußball. Beim Schwimmen ist man ja mehr oder weniger allein. Ich möchte mal einen Sport in einer Mannschaft machen. Mal sehen, ob mir das gefällt. Dann mache ich das auch weiter. Aber Schwimmen bleibt auf jeden Fall mein Lieblingssport.
- Dann wünschen wir dir viel Spaß, Felix und vielen Dank für das Gespräch.

Track 83

Beispiel

Guten Morgen, hier ist die Firma Mayr. Bitte rufen Sie uns zurück. Es geht um Ihre neue Waschmaschine. Die Nummer ist 9823952. Vielen Dank. Auf Wiederhören.

- 1 Hallo, hier ist Stefano. Du, ich wollte dir sagen, dass die Karten für das Konzert in der Stadthalle 28 Euro kosten. Ist das okay oder ist dir das zu teuer? Ruf mich mal zurück.
- 2 Hi, hier ist Clara. Also, wegen morgen: Wir treffen uns am besten um kurz vor 11 vor der Kirche und gehen dann zusammen zur Bushaltestelle, okay? Dann bis morgen. Ciao!
- 3 Praxis Dr. Kugler, guten Tag. Sie haben am Donnerstag um 8:30 Uhr einen Termin bei uns. Leider kommt Frau Kugler an dem Tag erst später in die Praxis. Ihr Termin ist also auf 9 Uhr verschoben. Wir hoffen, das passt so. Auf Wiederhören!
- 4 Hallo, hier ist Kim. Super, dass du zu meinem Geburtstagsfest etwas mitbringen möchtest. Vielen Dank schon mal. Also, Vera und Caro bringen jede einen Salat mit und Stefano ein paar Getränke. Dann kannst du doch einen Kuchen mitbringen. Ist das in Ordnung? Bis Samstag!
- 5 Guten Tag, hier ist Tonio Holzmann von der Werkstatt Holzmann. Ihr Auto ist fertig und Sie können es am Donnerstag abholen. Morgen haben wir leider aus familiären Gründen geschlossen. Auf Wiederhören!

Track 84

Beispiel

Und jetzt noch unsere Veranstaltungstipps. Ab heute Abend findet wieder das große Sommer-Kino im Park statt. Wir starten mit dem Film „Wu Wu Land“. Ab 19 Uhr kann man Essen und Getränke kaufen. Der Film fängt um 21 Uhr an und dauert bis 23 Uhr. Viel Spaß!

- 6 Wegen des schlechten Wetters gibt es heute Nachmittag leider kein Kinderfest. Am Wochenende scheint aber wieder die Sonne und deshalb findet das Fest am Samstag statt. Ab 15 Uhr. Nächste Woche gibt es dann das große Sportfest am See. Dazu später noch mehr Informationen.
- 7 Und eine aktuelle Information zum Fußballspiel heute. Die Parkplätze am Stadion sind alle besetzt. Bitte fahren Sie mit dem Bus. Die Linien 4 und 8 fahren ab Hauptbahnhof direkt zum Stadion.
- 8 Das Wetter. Auch morgen ist es wechselhaft. Der Wind der letzten Tage ist nicht mehr da. Am Vormittag ist es noch trocken und teils sonnig. Ab Mittag immer dichter

werdende Wolken und am Nachmittag Regen im ganzen Gebiet. Ab Dienstag wieder Wetterbesserung.

- 9 Und jetzt wie jeden Montagnachmittag unser Gewinnspiel. Die Quizfrage heute: Wer hat das Buch „Altes Bergland“ geschrieben? Sie kennen die Antwort? Dann rufen Sie schnell an. Für die richtige Antwort gibt es 100 Euro!
- 10 Achtung Autofahrer. Auf der Ringstraße kommt es wegen einem Unfall zu Behinderungen. Bitte umfahren Sie den Bereich. Am Olympiastadion ist wegen einer Baustelle die Straße Richtung Norden gesperrt. Stau im gesamten Innenstadtbereich. Bitte benutzen Sie, wenn möglich, U-Bahn und Bus.

Track 85

- Na, Anne, was hast du denn dieses Wochenende vor? Macht ihr wieder alle etwas zusammen? Deine Familie ist doch immer so aktiv, oder?
- Ja, stimmt. Aber dieses Wochenende ist alles anders. Alle machen etwas Verschiedenes, ganz komisch.
- Das ist ja mal was anderes. Was ist denn los?
- Keine Ahnung. Meine Oma zum Beispiel fährt dieses Wochenende mit irgendwelchen alten Freunden zum Wandern in die Berge. Und der Rest der Familie hat darauf überhaupt keine Lust. Mein Bruder will im Moment sowieso nur Fußball spielen. Und am Wochenende geht er auch noch zu einem Fußballspiel. Sein bester Freund spielt da und er will das sehen.
- Ich dachte, deine Schwester spielt Fußball.
- Ja, tut sie auch. Aber sie geht an diesem Wochenende zu einem Geburtstagsfest. Ihre Freundin feiert eine Party.
- Gehst du da nicht mit?
- Nee, keine Lust.
- Und was machen deine Eltern?
- Mein Vater will ins Kino gehen. Der ist ja so ein Filmfan und jetzt laufen ja ganz schön viele gute Filme.
- Und geht deine Mutter auch mit?
- Die muss leider dieses Wochenende arbeiten. Im Moment hat sie ganz schön viel Stress.
- Oh, die Arme. Und du, Anne? Musst du am Wochenende für die Uni lernen oder hast du frei?
- Ich habe frei, zum Glück. Ich brauche wirklich eine Pause. Ich werde mich entspannen und endlich mal wieder lesen. Ich habe so ein super Buch geschenkt bekommen.
- Ach, gut. Dann grüß mal deine Familie von mir, ja?
- Mach ich. Schönes Wochenende!

Track 86

Beispiel

Hallo, hier ist Melanie Hartmann vom Kindergarten. Ihre Tochter Feliz fühlt sich nicht gut. Sie hat Bauchschmerzen. Wir denken, es ist besser, wenn sie sich heute zu Hause ins Bett legt. Könnten Sie bitte kommen und Feliz abholen? Das wäre wirklich gut. Tschüs!

- 1 Ja, hier ist Heinze vom Traumurlaub-Reisebüro. Herr Jones, Ihr Flug nach Belgrad fällt leider aus. Das ist sehr ärgerlich, ich weiß, aber ich habe die Information auch gerade erst von der Airline bekommen. Es gibt noch einen anderen Flug sehr spät am Abend. Oder Sie fahren mit dem Zug, das ist auch eine Möglichkeit. Am besten kommen Sie heute Nachmittag im Reisebüro vorbei und dann können wir gleich das buchen, was Sie möchten. Bis dann, auf Wiederhören!
- 2 Schönen guten Morgen, hier ist Cem Demir von Handy 1-2-3. Sie haben Ihr Handy heute Vormittag zur

Reparatur zu uns gebracht. Da war nur eine Kleinigkeit zu tun, wir sind also schon fertig. Sie können Ihr Handy heute ab 15 Uhr abholen. Bitte kommen Sie bis spätestens 17 Uhr, wir schließen heute ausnahmsweise früher. Auf Wiederhören!

- 3 Guten Tag, hier ist Müller von der ABC-Versicherung. Es geht um Ihre neue Krankenversicherung. Da hätte ich noch eine Frage. Könnten Sie mich da bitte zurückrufen? Am besten noch heute, dann kann ich das Formular gleich noch an die Zentrale weiterschicken. Vielen Dank!
- 4 Hallo Frau Conti, hier ist Mara vom Sportstudio Fit. Wir haben gerade gesehen, dass hier noch eine offene Rechnung von Ihnen ist. Das waren die Extra-Trainerstunden. Können Sie das Geld bitte noch heute überweisen? Das geht ja online ganz schnell. Das wäre wirklich toll. Ach ja, und Ihren neuen Vertrag habe ich gerade in die Post gegeben. Schönen Tag noch, tschüs.

Track 87

Beispiel

- Ach, guten Morgen Frau Lüttke. Gut, dass ich Sie treffe.
- Hallo, Frau Petersen.
- Wir fahren morgen in den Urlaub und ich wollte Sie fragen, ob Sie vielleicht unsere Post aus dem Briefkasten holen können.
- Aber klar, kein Problem. Soll ich auch die Blumen gießen?
- Das ist nicht nötig. Ich habe nur ein paar Blumen auf dem Balkon und es soll ja regnen.
- Okay. Flecki nehmen Sie wahrscheinlich mit, nehme ich an.
- Ja, natürlich. Ohne unseren Hund fahren wir nicht in den Urlaub.
- Gut, dann bringen Sie mir doch nachher noch den Briefkastenschlüssel vorbei.
- Ja, mache ich. Vielen Dank schon mal.
- Nichts zu danken.

10 und 11

- Herr Brandt, haben Sie den Bericht zu dem neuen Projekt schon an den Chef geschickt?
- Ja, das habe ich gestern schon gemacht, gleich nach dem Meeting.
- Ah, gut. Können Sie mir dann bitte noch die Zahlen vom Quartal per E-Mail schicken?
- Natürlich. Bis wann brauchen Sie die? Reicht heute Nachmittag? Dann kann ich das hier noch fertig machen.
- Leider nicht. Ich habe in einer Stunde einen wichtigen Termin und brauche die Zahlen dringend.
- Na gut, dann mache ich mich gleich dran. Dann haben Sie alles pünktlich zum Termin.
- Super, vielen Dank!

12 und 13

- Guten Tag, wie kann ich Ihnen helfen?
- Guten Tag. Meine Frau und ich machen uns Sorgen, weil es unserem Sohn nicht so gut geht.
- Was hat er denn?
- Er hustet schon seit drei Tagen und er will auch nichts essen. So kennen wir ihn gar nicht. Normalerweise ist er ein guter Esser.
- Das ist ganz normal. Auch wir Erwachsenen haben ja oft keinen Appetit, wenn wir uns nicht so gut fühlen. Ich gebe Ihnen jetzt mal einen Hustensaft, der sehr gut hilft und auch für Kinder geeignet ist. Aber wenn es ihm nicht bald besser geht, sollten Sie unbedingt zum Arzt gehen.

- Das hat meine Frau vorhin auch schon gesagt. Dann nehme ich mal den Hustensaft und noch eine Packung Vitamintabletten und morgen gehen wir dann zum Arzt.
- Das ist eine gute Idee. Das macht dann 18,65 Euro, bitte.
- Ja, hier bitte.
- Und Ihr Restgeld und der Beleg. Gute Besserung!
- Danke.

14 und 15

- Hi, Marie, gut, dass ich dich treffe. Du, am Sonntag feiert Melanie ihren Geburtstag.
- Ja, ich weiß. Ich komme natürlich. Und ich bringe Lukas mit.
- Oh, toll. Dann lerne ich deinen Mann endlich mal kennen. Ich habe ja schon viel von ihm gehört.
- Stimmt. Und ihr habt euch noch nie getroffen, jetzt wird es echt Zeit.
- Ja, ich freu mich. Also, Melanie möchte ja keine Geschenke, hat sie gesagt. Sie freut sich, wenn alle etwas zu der Party mitbringen.
- Finde ich gut. Was fehlt denn noch? Gibt es eine Liste?
- Ja, die gibt es. Und da stehen jetzt schon zehn Kuchen drauf.
- Oh, das wird ja wohl reichen, oder?
- Danke ich auch.
- Dann bringe ich einen Salat mit.
- Das wäre super. Dein Kartoffelsalat ist doch so lecker.
- Ja, mal sehen, vielleicht mache ich den.
- Perfekt. Dann schreibe ich das gleich mal auf die Liste.

16 und 17

- Guten Tag, was kann ich für Sie tun?
- Meine Familie und ich möchten gern diesen Sommer nach Italien fahren. Am besten im Juli für 2 Wochen. Und ich wollte mal hören, welche Angebote Sie haben.
- Gerne. Möchten Sie denn nach Italien fliegen?
- Ach, da hat meine Frau immer Angst. Und letztes Jahr sind wir mit dem Bus an die Nordsee gefahren, da war meiner Tochter die ganze Zeit schlecht. Wir fahren lieber mit dem Zug. Oder mit dem Auto, mal sehen. Also, eigentlich brauchen wir nur ein Hotel.
- Da habe ich gerade dieses wunderbare Angebot reinbekommen. Sehen Sie mal: Gardasee – 2 Wochen mit Halbpension und das zu diesem sensationellen Preis.
- Wow, das sieht ja echt toll aus. Wissen Sie was, ich buche das gleich und überrasche meine Familie.
- Sehr gerne. Da wird sich Ihre Familie freuen.
- Hoffentlich.

Track 88

In vielen Zeitschriften und Fernsehsendungen geht es immer wieder um das Thema Gesundheit. Nur wer gesund ist, hat Spaß am Leben und ist leistungsfähig. Aber was ist denn am wichtigsten, um gesund zu bleiben? Wir haben vier Personen nach ihrer Meinung gefragt.

Beispiel

Ach, die liebe Gesundheit. Das ist auch für mich im Moment ein wichtiges Thema. Ich war oft krank im letzten Jahr und ich denke, es liegt daran, dass meine Arbeit so anstrengend ist und ich das Gefühl habe, ich habe einfach nie Zeit, alles ist so stressig. Das macht mich krank. Und jetzt versuche ich, mein Leben zu ändern. Ich habe meine Arbeitszeit ab nächsten Monat auf 30 Stunden reduziert und ich hoffe, dass es mir dann endlich wieder insgesamt besser geht. Ich will dann auch mal was für mich machen.

- 18 Ich denke, für die Gesundheit ist es wichtig, dass man nicht nur etwas für den Körper macht. Wichtig ist auch, dass man Bücher und Zeitungen liest und diskutiert und aktiv am Geschehen teilnimmt. Auch der Kopf muss fit bleiben, sonst nützt das ja alles nichts. Ich bin zwar jetzt schon älter, aber meine Freunde und ich, wir interessieren uns immer noch für das, was um uns herum passiert. Ich kann gar nicht verstehen, dass manche alten Menschen ihren Kopf nicht mehr anstrengen wollen. Da hilft es auch nicht, wenn man Sport macht und körperlich fit ist.
- 19 Ganz schlimm finde ich es, wenn Menschen mit ein bisschen Husten oder Schnupfen gleich zum Arzt rennen. Man muss nicht gleich starke Medikamente nehmen, nur weil man ein bisschen erkältet ist. Da hilft oft auch ein guter Tee oder ein paar Vitamine. Medikamente schaden oft auch und der Arzt kann die Erkältung auch nicht schneller heilen. Ich versuche es erst immer mit Mitteln aus der Natur, das ist auf jeden Fall gesünder.
- 20 Na ja, das A und O ist Sport. Schwimmen, Radfahren, Laufen, Fußball und so weiter. Jeder sollte einen Sport suchen, der ihm Spaß macht. Aber auch im Alltag ist es wichtig, zum Beispiel nicht den Aufzug zu nehmen, sondern die Treppe. Und man sollte das Auto lieber öfter stehen lassen und zu Fuß gehen. Auch diese kleinen Aktionen helfen schon, gesund zu bleiben. Probieren Sie es aus und Sie werden sehen.