

b Ergänzen Sie die fehlenden Verben in der richtigen Form.  
Arbeiten Sie zu zweit. Vergleichen Sie Ihre Lösungen mit anderen Kursteilnehmern.

- vorbeugen
- weitergeben
- helfen
- unterstützen
- ~~verlängern~~
- senken
- erkennen
- leiden
- basieren
- aufzeigen
- unterscheiden
- führen
- schmecken
- genießen
- erhöhen
- durchführen
- auswirken
- vergessen
- erleiden
- plagen



Diversen Studien zur gesundheitlichen Wirkung von Kaffee zufolge ~~verlängert~~ regelmäßiger Kaffeekonsum das Leben, ..... (1) das Krebsrisiko um 18 Prozent und vermindert die Möglichkeit, einen Herzinfarkt zu ..... (2). Doch können Lebensmittel tatsächlich Krankheiten ..... (3)? Diese Frage ist nicht so einfach zu beantworten.

Generell kann man sagen: Die richtige Ernährung kann uns ..... (4), gesund zu bleiben, oder die Genesung in Krankheitsfällen ..... (5). Das weiß man schon seit der Antike, denn der berühmte Arzt Hippokrates hat bereits vor über 2 000 Jahren die Rolle der Nahrungsmittel beim Heilungsprozess ..... (6). Und auch heute trinken viele Kranke eine Hühnersuppe, wenn sie eine Grippe oder Erkältung ..... (7), oder sie essen Zwieback, wenn sie unter Magenschmerzen ..... (8). Die Anwendung solcher Hausmittel wird von Generation zu Generation ..... (9) und ..... (10) auf positiven Erfahrungen.

Die heutigen Anforderungen an Nahrungsmittel sind hoch. Essen soll nicht nur gut ..... (11), es soll sich auch positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden ..... (12), z. B. Krankheitssymptome lindern, die Konzentration steigern oder die Leistungsfähigkeit ..... (13).

Es gibt unzählige Untersuchungen und Studien zu gesundheitsfördernden Wirkungen von Lebensmitteln, doch viele Forschungsergebnisse sind mit Vorsicht zu ..... (14). Das liegt unter anderem daran, dass Untersuchungen unter Laborbedingungen ..... (15) werden, die sich stark von unserem täglichen Leben ..... (16). Auch bestimmte Forschungsmethoden der Wissenschaftler ..... (17) nicht immer zu eindeutigen Ergebnissen. Gesundheitswissenschaftler der Universität Stanford konnten in einer Studie sich widersprechende Aussagen zum Thema Lebensmittel und Krebsrisiko ..... (18).

Obwohl einige Ernährungsempfehlungen wie der tägliche Verzehr von Obst und Gemüse sinnvoll sind, sollte man beim Thema Ernährung nicht ..... (19), dass Essen auch schmecken muss und normalerweise mit Genuss und Entspannung verbunden ist.

c Bilden Sie aus den Verben Nomen.

- |                                      |                                            |
|--------------------------------------|--------------------------------------------|
| ■ gesundheitsfördernd wirken         | → eine <u>gesundheitsfördernde Wirkung</u> |
| 1. regelmäßig Kaffee konsumieren     | → regelmäßiger .....                       |
| 2. sich richtig ernähren             | → die richtige .....                       |
| 3. Krankheiten vorbeugen             | → die ..... von Krankheiten                |
| 4. die Genesung unterstützen         | → die ..... der Genesung                   |
| 5. Hausmittel anwenden               | → die ..... von Hausmitteln                |
| 6. positive Erfahrungen weitergeben  | → die ..... positiver Erfahrungen          |
| 7. Krankheitssymptome lindern        | → die ..... der Krankheitssymptome         |
| 8. die Konzentration steigern        | → die ..... der Konzentration              |
| 9. die Leistungsfähigkeit erhöhen    | → die ..... der Leistungsfähigkeit         |
| 10. etwas unzählige Male untersuchen | → unzählige .....                          |
| 11. schnell heilen                   | → eine schnelle .....                      |
| 12. etwas täglich verzehren          | → der tägliche .....                       |
| 13. etwas als positiv erfahren       | → positive .....                           |