



Deutsch Aktuell

Top-Thema – Aufgaben

Intervallfasten – die neue Wunderdiät?

1. Fragen zum Text

Beantwortet die Fragen. Es kann auch mehr als eine Antwort richtig sein.

1. Beim Intervallfasten soll man ...

- jeden Tag nur 500 Kilokalorien essen.
- ein Drittel des Tages normal essen und den Rest des Tages gar nichts.
- acht Stunden am Tag nichts essen.

2. Das Forschungsteam ...

- ließ 150 Personen das Intervallfasten testen.
- untersuchte 150 Personen, von denen ein Drittel übergewichtig war.
- verglich eine herkömmliche Diät mit dem neuen Ernährungstrend.

3. Das Intervallfasten ...

- hilft dabei, Gewicht zu verlieren.
- ist gut für den Stoffwechsel des Körpers.
- ist besser für die Blutzuckerwerte als eine normale Diät.

2. Wortschatzübung

Schreibt die gesuchten Wörter in die Lücken. Die Buchstaben sind hinter dem Satz in falscher Reihenfolge angegeben.

- Nach Feiertagen, an denen man viel gegessen hat, wollen viele Menschen wieder _____ . (abeehmnn)
 - Wenn man Gewicht verlieren will, muss man Sport machen und auf seine _____ achten. (äEhgnrru)
 - Nur wenn man eine _____ durchhält, kann man auch genug Gewicht verlieren. (ädTi)
 - Dabei muss man darauf achten, was man essen und _____ darf. (eiknrt)
 - Wenn man zu viel wiegt, ist man _____ (bceeggiihrtüw)
 - Beim Intervallfasten darf man 16 Stunden am Tag keine _____ zu sich nehmen. (ahgNnru)
 - Ob das Intervallfasten besser ist als eine normale Diät, haben _____ untersucht. (aceefhintlrsssW)
-



Deutsch Aktuell

Top-Thema – Aufgaben

8. Der neue Ernährungstrend ist so _____ wie eine gewöhnliche Diät. (effektiv)

3. Übt die Vergleiche!

Schreibt die richtige Form der Adjektive in die Lücken der Sätze.

Entscheidet dann, ob in die hintere Lücke „als“ oder „wie“ gehört!

1. Das Intervallfasten ist zurzeit _____ andere Ernährungstrends. (beliebt)
2. Man dachte, das Intervallfasten wäre _____ und _____ eine normale Diät. (effektiv / gesund)
3. Doch man fand heraus, dass es nicht _____ eine normale Diät ist, sondern genau so _____ und _____ eine herkömmliche Diät. (gut / effektiv / gesund)
4. Beim Intervallfasten kann man fünf Tage lang so _____ sonst essen und zwei Tage _____ sonst. (viel / wenig)

Autoren: Ann-Christin Herbe; Benjamin Wirtz
Redaktion: Raphaela Häuser