

Ab in die Berge!

Aufgaben zum Text

1. Der Berg ruft!

Hör dir das Audio an und lies dann die Zusammenfassung. Wähl zu jeder Lücke das passende Wort aus. Du kannst den Text auch noch einmal im Manuskript durchlesen.

Beim Bergwandern gerät man schnell außer _____ (1) und ins Schwitzen. Man bekommt aber auch den Kopf frei, erholt sich geistig und es werden _____ (2) freigesetzt. Außerdem trägt das Wandern dazu bei, verschiedene _____ (3) zu trainieren – zum Beispiel die von Waden und Gesäß. Auch werden dabei die dünnen Verbindungen zwischen den Knochen, also die _____ (4) und Sehnen, gefestigt. Man sollte aber körperlich fit sein, denn die Veränderung des Luftdrucks kann zu _____ (5) führen. Um Unfälle in den Bergen zu vermeiden, braucht man Trittsicherheit und _____ (6).

- | | | |
|------------------|-------------|---------------|
| a) Muskelgruppen | b) Ausdauer | c) Bänder |
| d) Kurzatmigkeit | e) Atem | f) Endorphine |

2. Hast du alles verstanden?

Hör dir das Audio noch einmal an. Sind die Aussagen richtig oder falsch? Wähl aus. Du kannst den Text auch noch einmal im Manuskript durchlesen.

- Die meisten Unfälle passieren bei schweren Klettertouren.
 - Richtig
 - Falsch
- Viele Unfälle passieren direkt am Anfang von Wanderungen.
 - Richtig
 - Falsch
- Bergretter Toni Gehringer erzählt, dass ein amerikanischer Student gerettet werden musste, weil er seine Kräfte überschätzt hatte.
 - Richtig
 - Falsch

4. Es bestand die Gefahr, dass der Student erfriert, weil er nicht sofort gerettet werden konnte.
 - a) Richtig
 - b) Falsch

5. Steile Abstiege können die Gelenke belasten – zum Beispiel in den Knien.
 - a) Richtig
 - b) Falsch

3. Trainiere den Wortschatz!

Welches Wort passt nicht zu den anderen? Wähl aus.

1. Welches Wort passt nicht zu den anderen?
 - a) Herzvolumen
 - b) Muskulatur
 - c) Luftdruck
 - d) Kreislauf

2. Welches Wort passt nicht zu den anderen?
 - a) Wanderung
 - b) Aufstieg
 - c) Tour
 - d) Kreislauf

3. Welches Wort passt nicht zu den anderen?
 - a) Arthrose
 - b) Hormone
 - c) Osteoporose
 - d) Hüftschaden

4. Welches Wort passt nicht zu den anderen?
 - a) Überforderung
 - b) Kurzatmigkeit
 - c) Entlastung
 - d) Höhenangst

5. Welches Wort passt nicht zu den anderen?

- a) Belastung
- b) Anstrengung
- c) Training
- d) Faser

4. Übe die zusammengesetzten Substantive!

Bilde aus einem Substantiv und einem Adjektiv ein neues Wort mit der Endung „-heit“ oder „-keit“, und schreib es in die Lücke. Achte auch auf den Numerus. Achtung: Einmal musst du ein Fugen-s in der Wortmitte einfügen.

Beispiel:

Beim Wandern in den Bergen muss man über _____ verfügen.
(Schwindel, frei)

Beim Wandern in den Bergen muss man über **Schwindelfreiheit** verfügen.

1. Wandern wird von Ärztinnen und Ärzten ausdrücklich empfohlen, weil es sehr gut für die _____ ist.
2. Allerdings sollte man einige Voraussetzungen mitbringen, ehe man zu einer Tour in die Berge aufbricht. Eine davon ist die _____ in unwegsamem Gelände.
3. Wichtig ist auch, die eigene _____ nicht zu überschätzen. Sonst kann es schnell gefährlich sein.
4. Wer eine gute Kondition hat, dem stehen viele Touren offen. Die Alpen bieten zum Beispiel viele _____ für Wanderinnen und Wanderer.

*Herz
fähig*

*Reise
gesund*

*Leistung
sicher*

*Tritt
möglich*

5. Übe die Präpositionen!

Welches Wort passt? Wähl aus.

1. Viele Leute, die sich bewegen wollen, aber keine Lust _____ (aufs/ins/durchs) Fitnessstudio haben, zieht es _____ (auf/bei/in) die Natur.
2. Nur alte Menschen wandern? _____ (Im/Am/Um) Gegenteil: Nach Angaben des Wanderverbands sind Menschen, die wandern, mittlerweile durchschnittlich 47 Jahre alt.
3. Während manche am liebsten _____ (auf/durch/über) Wälder laufen, wandern andere lieber _____ (in/an/ab) den Bergen.
4. Doch man sollte aufpassen, dass man nicht _____ (zu/ab/aus) der Puste kommt: Bereits _____ (während/für/ab) 1800 Metern wird die Luft dünner.
5. Auch seinen Abstieg sollte man gut planen, denn _____ (auf/über/zur) Nacht in den Bergen zu bleiben, kann gefährlich werden – nicht nur _____ (durch/auf/für) ungeübte Wanderer und Wanderinnen.

Autor/Autorin: Philipp Reichert