

Richtig aufs Klo gehen

Aufgaben zum Text

1. Wovon handelt der Text?

Hör dir das Audio an. Worum geht es? Wähl die passende Antwort aus.

1. In dem Text geht es darum, dass ...
 - a) viele Menschen nicht wissen, wie man eine Toilette richtig reinigt.
 - b) viele Menschen zu viel Zeit auf der Toilette verbringen und dadurch gesundheitliche Probleme bekommen können.
 - c) die Nutzung von Smartphones dazu führt, dass viele Leute vergessen, auf die Toilette zu gehen.

2. Was steht im Text?

Beantworte die Fragen und wähl alle richtigen Antworten aus. Mehrere Lösungen können richtig sein.

1. Im Text steht, dass ...
 - a) man auf einem Toilettensitz nicht so sitzt wie auf einem normalen Stuhl.
 - b) viele Leute sich dafür schämen, dass sie das Handy auf der Toilette benutzen.
 - c) Smartphones die Menschen auf der Toilette sehr stark ablenken und die Zeit vergessen lassen.
 - d) langes Sitzen den Darm vergrößern kann.
2. Was wird empfohlen, damit der Toilettengang gesund ist? Man sollte ...
 - a) sich genug Zeit nehmen.
 - b) die richtigen Lebensmittel essen.
 - c) auf der Toilette genügend pressen, damit die Beckenbodenmuskulatur ausreichend belastet wird.
 - d) keine Smartphones mit auf die Toilette nehmen.

3. Übe deinen Wortschatz!

Lies den Text Wähl für jede Lücke den richtigen Begriff aus.

In vielen Ländern werden häufig Weißbrot, Nudeln oder Süßigkeiten gegessen. Für den _____ (1) ist diese Ernährung jedoch gar nicht gut, weil sie nur wenige _____ (2) enthält. Der _____ (3) wird dadurch fest, sodass man auf der Toilette stärker pressen muss. Das wiederum kann zu Erkrankungen wie vergrößerten _____ (4) führen. Dann braucht man oft ärztliche Hilfe. Darüber hinaus kann man aber mit Muskeltraining etwas für seine Gesundheit tun. Ein starker _____ (5) hilft auch beim Gang aufs _____ (6)!

- | | | |
|------------------|----------------|-----------------|
| a) Ballaststoffe | b) Beckenboden | c) Darm |
| d) Stuhl | e) Klo | f) Hämorrhoiden |

4. Welches Wort passt?

Lies die Sätze. Wähl das passende Verb aus der Liste aus und schreib es in der richtigen Form in die Lücke.

- „Ich weiß, dass ich mich nicht kratzen soll, aber ich kann nicht anders – mein Arm _____ so sehr!“
- „Haben wir ein Pflaster? Ich habe mich geschnitten und es _____!“
- „Oh nein, es ist Chili im Essen. Das _____ ja wie Feuer!“
- „Ich habe das Gefühl, dass du _____ bist. Schau doch nicht ständig auf dein Handy, wenn ich mit dir rede.“
- „Das Thema _____ mich zu sehr, ich möchte gerade nicht darüber sprechen.“

- | | | |
|----------|---------|----------|
| belasten | brennen | ablenken |
| jucken | bluten | |

Autor: Philipp Reichert