

AUFGABE 1
LEBEN IM SENIORENHEIM

LÖSUNGSTABELLE

AUFGABE	WÖRTER
0.	leitet
1.	gemeinsam
2.	verbringt
3.	wird
4.	Verhältnis
5.	Sorgen
6.	Umgebung
7.	weiß
8.	Ratschläge
9.	trotzdem

TEXT

Jennifer Tapner **leitet (0)** ein Seniorenwohnheim in New York und lebt dort selbst. Statt Distanz zu wahren, teilt sie den Alltag mit über 200 älteren Menschen, in einer Wohnung im elften Stock des Gebäudes, **gemeinsam (1)** mit ihrem Hund Diego.

Während sie tagsüber das Haus managt, **verbringt (2)** sie ihre Freizeit mitten unter den Bewohnern. „Ich esse alle Mahlzeiten mit ihnen, gehe mit ihnen spazieren und bin Teil ihrer Gemeinschaft“, sagt sie im Interview mit dem US-Wirtschaftsportal „Business Insider“.

Ihr Alltag beginnt früh: Um sieben Uhr geht sie joggen, trainiert für den New-York-Marathon und **wird (3)** dabei jeden Morgen im Foyer begrüßt. „Die Bewohner fiebern mit, fragen, wie das Training läuft. Sie planen sogar eine eigene Fan-Gruppe für den Marathon“, erzählt Tapner.

Nach Feierabend trifft sie dieselben Menschen beim Abendessen, beim gemeinsamen Filmabend oder beim Spaziergang mit ihren Hunden. So wurde aus dem formalen **Verhältnis (4)** zwischen Leitung und Bewohnern ein echtes Miteinander.

Die Nähe hat ihren Blick verändert. Früher habe sie zwar die **Sorgen (5)** der Bewohner gehört, etwa über zu niedrigen Wasserdruck oder kalte Gemeinschaftsräume, aber nicht wirklich nachvollziehen können. „Jetzt, wo ich in derselben **Umgebung (6)** lebe, verstehe ich sie viel besser.“

Manchmal geht es dabei um mehr als organisatorische Dinge. Als ein Bewohner eines Abends wortlos den Speisesaal verließ, folgte sie ihm. „Er sagte, er sei einfach traurig. Also gingen wir mit meinem Hund eine Runde spazieren und redeten die ganze Zeit“. Solche Begegnungen seien es, so berichtet es „Business Insider“, die ihr zeigen, wie wichtig menschliche Nähe im Alter ist.

Tapner **weiß (7)**, dass viele ältere Menschen in der Gesellschaft übersehen werden. Umso mehr will sie zuhören und lernen. „Ich habe hier 200 Mentoren. Einer war Professor an der Juilliard School, ein anderer leitete früher ein Unternehmen. Von ihnen bekomme ich **Ratschläge (8)**, die mich auch in meinem Job weiterbringen“. Grenzen zwischen Beruf und Privatleben zu ziehen, falle ihr **trotzdem (9)** leicht: „Wenn ich Freizeit habe, respektieren das alle“.

(focus.de/perspektiven/arbeit-und-leben/52-jaehrige-wohnt-in-der-seniorenresidenz-in-der-sie-arbeitet-um-die-bewohner-besser-zu-verstehen_7667d0a9-aeeb-4947-9fcc-bc8bb5fc8087.html, 04/11/2025, gekürzt, 324 Wörter)

AUFGABE 2

URLAUB IN SICHT? WAS SIE VOR ABREISE ALLES CHECKEN SOLLTEN

LÖSUNGSTABELLE

ITEM	0	10	11	12	13	14	15	16	17
LÖSUNG	C	A	B	C	C	C	A	A	B

TEXT

Gültige Reisedokumente: unverzichtbar, klar. Aber muss vor dem Urlaub jeder Schritt vom Check-in bis zum Abflug akribisch geplant sein? Wozu die Flughäfen raten – **und wie eine Vielfliegerin die Sicherheitskontrolle meistert (0)**. Noch bevor sich Reisende schon am Pool auf ihrer Urlaubsinsel sehen, sollten sie prüfen, ob der geplante Flug ideal vorbereitet ist – und **ob die Reisedokumente gültig sind (10)**. Wer mit einer abgehakten Checkliste zum Flughafen fährt, spart Zeit und Nerven. Hier sind die wichtigsten Punkte, die zu beachten sind. Stellt man knapp vor dem Abflug am Airport fest, dass das Dokument abgelaufen ist, ist noch nicht alles verloren: Die Bundespolizei kann einen Reiseausweis als Passersatz ausstellen.

Sie weist aber zugleich darauf hin, dass Reisen mit Passersatzpapieren auf eigenes Risiko geschehen. Andere Staaten seien nicht zur Anerkennung der Dokumente verpflichtet. Bedeutet: **Es kann passieren, dass ein Zielland die Einreise mit Passersatzpapieren nicht gestattet (11)**. Möglich ist sogar, dass bereits die Fluggesellschaft die Mitnahme verweigert. Gut zu wissen: Auch im an sich grenzkontrollfreien Schengenraum in Europa gilt, dass ein Ausweisdokument auf Verlangen vorgezeigt werden muss. Und auch wenn in einigen Ländern, Spanien zum Beispiel, die Einreise noch mit einem bis zu einem Jahr abgelaufenen Ausweis möglich ist, sollte man es nicht darauf ankommen lassen. **So können etwa Airlines hinsichtlich der Dokumente strengere Vorschriften anwenden als das Reiseland (12)**, heißt es auf der Website des Hauptstadtflughafens BER.

Besser also, man kümmert sich frühzeitig: Wenn es keine Wochen, sondern nur noch Tage bis zur Abreise sind und man feststellt, dass der Ausweis abgelaufen ist, kann ein Reisepass im etwas teureren Expressverfahren eine Option sein. **Und reicht auch dafür der Vorlauf nicht mehr, können vorläufige Reisepässe auch sofort ausgestellt werden (13)**, so das Bundesinnenministerium. Das Bürgeramt könne dann aber Nachweise verlangen, zum Beispiel die Flugtickets. **Welche Ausweisdokumente Urlauberinnen und Urlauber für ein Land benötigen, wie lange sie noch gültig sein müssen und ob es ergänzend dazu noch eine Einreisegenehmigung oder ein Visum braucht (14)**: Gerade wer außerhalb der EU verreist, sollte sich darüber noch vor der Buchung der Reise schlau machen.

Bei den meisten Airlines können sich Passagiere vorab online über eine Website oder App einchecken und das Flugticket bekommen. Das spart Zeit am Flughafen, weil man die Schlange am Check-in-Schalter vermeidet und direkt zur Sicherheitskontrolle gehen kann. Dazu kommt: Bei den Billigfliegern Wizz Air und Ryanair etwa kostet der Check-in am Airport in der Regel kräftig extra. An vielen Airports gibt es inzwischen auch sogenannte **Self-Check-in-Kioske, an denen man seinen Ausweis einscannt und dann die Bordkarte erhält. Wenn die Airline das anbietet, spart das ebenfalls Zeit (15)** – falls man vorher nicht ohnehin schon online eingchecked hat.

Und was ist, wenn man Koffer hat? **Vielfach gibt es inzwischen automatisierte Bag-Drop-Stationen für die Kofferaufgabe für bereits eingcheckede Passagiere. Man scannt seine Bordkarte am Bag-Tag-Automaten, druckt den Gepäcklabel-Kleber aus, bringt ihn am Koffergriff an und legt das Gepäckstück selbst aufs Band (16).** Teilweise geht das Ausdrucken des Gepäcklabel-Klebers auch an den Self-Check-in-Kiosken, heißt es auf der Website des Hamburger Airports. Mal sind es 55 mal 40 mal 23 Zentimeter, mal auch nur 40 mal 30 mal 10 Zentimeter: **Beim Inklusiv-Handgepäck haben die Fluggesellschaften exakte Vorgaben, die leider nicht einheitlich sind (17).** Neben den Maßen betrifft das auch das Gewicht. Bei zusätzlichen gebuchten Handgepäckstücken und Koffern, die man am Airport aufgibt, ist es genauso: Es gibt Maximalgrößen und -gewichte.

(<https://www.spiegel.de/reise/urlaub-was-sie-vor-der-abreise-alles-checken-sollten-a-8a67529f-591d-43ac-91ba-eb605481db87>, 05/06/2025, gekürzt, 551 Wörter)

AUFGABE 3 ERNÄHRUNGSMYTHEN. WAS STIMMT?

LÖSUNGSTABELLE

AUFGABE	0	18	19	20	21	22	23	24	25
LÖSUNG	D	H	G	A	C	I	B	E	K

TEXT

D. ERNÄHRUNGSMYTHEN KENNEN VIELE. DOCH NICHT AN ALLEN IST ETWAS DRAN.

0. Irrungen und Wirrungen gehören beim Thema Ernährung fast schon dazu. Ob etwas gesund ist oder nicht - dazu wabern Ernährungsmythen durch Medien und Internet. Doch was genau versteht man darunter? Der Paderborner Ernährungswissenschaftler Lars Libuda begreift sie als Regeln zum Essverhalten, die nicht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen.

H. OBST UND GEMÜSE GANZ UND UNGESCHÄLT ESSEN.

18. Philine Lenz, Referentin im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE), sagt, natürlich seien die Vitamine und Mineralstoffe nicht nur im Bereich der Schale, sondern im ganzen Obst und Gemüse enthalten. Aber der Anteil unter der Schale sei mit am höchsten. „Und deswegen ist es schon am besten, die ungeschält zu verzehren.“ Wenn man solches Obst und Gemüse gründlich abspüle und mit einem Tuch abreibe, könne man sich recht sicher sein, dass die Lebensmittel frei von Schmutz und etwaigen Pestizidrückständen* seien.

G. NUR BEI INTOLERANZ REDUZIEREN.

19. Menschen mit Intoleranz oder Unverträglichkeit gegen Gluten sollen auf glutenfreie Ernährung achten. Andere aber haben nach einem Bericht der Harvard Medical School von solch einer Kost keine nachgewiesenen Vorteile. Das Weglassen einzelner Lebensmittel ohne diagnostizierte Unverträglichkeit kann sogar da Risiko für Nährstoffdefizite erhöhen und langfristig zu gesundheitlichen Einschränkungen führen.

A. BESSER KAUFEN ALS TRINKEN.

20. Richtig ist, dass ein Smoothie gelegentlich eine Portion Obst und Gemüse ersetzen kann. Diesen Tipp gibt auch die DGE*. Allerdings ist es grundsätzlich besser, diese Lebensmittel am Stück zu verzehren. Denn durch das Kauen beschäftigt man sich länger damit, und das größere Volumen trage mehr zur

Sättigung bei, sagt BZfE-Referentin Lenz. Ihr zufolge kann bei Smoothies aus dem Supermarkt durch Verarbeitung, Transport und Lagerung ein gewisser Anteil an Inhaltsstoffen verloren gehen.

C. EIN GETRÄNK RAUBT DEM KÖRPER KEIN WASSER.

21. Die Bezeichnung von Kaffee als „Flüssigkeitsräuber“* ist Lenz zufolge veraltet. Den täglichen Bedarf an Flüssigkeit kann man also zu einem gewissen Teil durch Kaffee decken. Das sieht auch die DGE so. Mehr als etwa vier bis fünf Tassen am Tag sollten es aber laut BZfE dennoch nicht sein.

I. OHNE PROBLEME WIEDER VERWENDEN

22. Frischer Spinat hat einen ähnlich hohen Eisengehalt wie anderes dunkelgrünes Blattgemüse. Einmal verarbeitet, kann man Spinat übrigens problemlos einen Tag später wieder aufwärmen. Wichtig ist, dass er zuvor schnell abgekühlt und in einem sauberen Behälter kühl gelagert wird. Das gilt aber für jedes Gericht, das wieder aufgewärmt werden soll.

B. DIE ART VON FETTEN IST WICHTIG

23. Es stimmt, Eigelb ist reich an Fett und Cholesterin - gleichzeitig enthalten Eier aber auch biologisch hochwertiges Protein und weitere essentielle Nährstoffe. Bei gesunden Menschen beeinflusst der Verzehr von Eiern den Cholesterinspiegel im Blut nur geringfügig. Für die Höhe des Wertes sind eher die Menge des verzehrten Gesamtfetts und die Art des Fetts entscheidend. Gut für die Gesundheit sind die ungesättigten Fettsäuren, die vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln und fettem Fisch vorkommen.

E. LIMITIERTE WIRKUNG FÜR DIE SICHT.

24. Karotten enthalten zwar viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe - etwa Beta-Carotin, das der Körper in Vitamin A umwandelt. Das wiederum ist wichtig für die Funktion der Augen, insbesondere die Netzhaut*. Es reicht aber nicht aus, um die Sehkraft zu verbessern.

K. UNERWÜNSCHTE AUSWIRKUNGEN DURCH ZU HOHEN KONSUM.

25. Es ist völlig egal, in welcher Reihenfolge man Bier und Wein zu sich nimmt. Der Kater* am nächsten Morgen hängt ausschließlich von der Menge und Qualität des getrunkenen Alkohols ab.

*(tagesschau.de/wissen/gesundheit/ernaehrungsmymen-100.html, 07/03/2024,
gekürzt, 583 Wörter)*

* Worterklärungen:

etwaige Pestizidrückstände = Mögliche Reste von Pflanzenschutzmitteln auf Obst und Gemüse.

die DGE = Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung.

Flüssigkeitsräuber = Ein Lebensmittel (oder Getränk), das dem Körper Wasser entzieht.

die Netzhaut = Wichtiger Teil im Auge, damit man sehen kann.

Kater = Das schlechte Gefühl nach zu viel Alkohol – meistens am nächsten Morgen.