



**B1 – Lektion 8 – Ich will 5 Kilo
abnehmen!**



Ich will 5 Kilo abnehmen!

I want to lose 5 kg!

	Karin und Timo sind im Sommer auf eine Hochzeit eingeladen. Deswegen hat Karin beschlossen, fünf Kilo abzunehmen. Sie versucht nun, Timo davon zu überzeugen mitzumachen. Zwischen den beiden kommt es zu einer Unterhaltung über Diäten und gesunde Ernährung.		Karin and Timo are invited to a wedding in the summer. That is why Karin decided to lose five kilos. She is now trying to convince Timo to do the same. This leads to a conversation about diets and healthy food between the two.
Karin:	Hast du schon gesehen, dass heute in der Post die Einladung zur Hochzeitsfeier von Simone und Tobias dabei war? Das Fest soll im Juni stattfinden. Wir gehen hin, oder?	Karin:	Did you already see that the invitation to Simone and Tobias' wedding came with the mail today? The party will be in June. We will go, right?
Timo:	Klar! Ich denke schon. Dann müssen wir uns nur um eine Bleibe für Bruno kümmern. Mitnehmen können wir	Timo:	Of course! I think so. Then we just have to take care of a place to stay for Bruno. We surely can't take him with



	ihn bestimmt nicht und bei den Nachbarn willst du ihn nicht lassen.		us and you don't want to leave him with the neighbours.
Karin	Und deine Mutter nimmt ihn ja nicht mehr, seitdem er ihren Garten umgegraben hat [lacht]. Was hältst du von der Hundepension?		And your mother won't take him since he dug up her garden [laughs]. What do you think of a dog hotel?
Timo	Gute Idee. Da ist das Problem nur, dass im Juni dort Hauptsaison ist. Wir müssen also rechtzeitig anrufen , sonst ist die Hundepension ausgebucht.		Good idea. The only problem with that is that June is the main season for that. So we have to call there in time , otherwise the dog hotel will be fully booked.
Karin	Ja, das machen wir. Ich habe aber ein ganz anderes Problem: Ich weiß nicht, was ich zur Hochzeit anziehen soll.		Yes, we will do that. But I have a totally different problem: I don't know what to wear for the wedding .
Timo	Du hast dir doch erst dieses tolle rote Kleid gekauft! Damit siehst du super aus!		Didn't you just recently buy yourself that nice red dress! You look great in that!
Karin	Ja, aber ich habe zugenommen . Da muss ich erstmal fünf Kilo abnehmen, damit das Kleid richtig gut aussieht.		Yes but I put on some weight . I have to lose five kilos for the dress to look good.



Timo:	Du musst überhaupt nicht abnehmen, du siehst auch so gut aus. Du machst in jedem Outfit eine tolle Figur!	Timo:	You don't have to lose any weight at all, you look good anyway. You have a great figure in every outfit!
Karin:	Danke Schatz, aber ich fühle mich momentan nicht so wohl in meiner Haut. Und ich finde ohnehin, wir könnten unsere Ernährung etwas umstellen , oder? Dir würde es auch nichts schaden , dich ein bisschen gesünder zu ernähren.	Karin:	Thanks darling, but I don't feel too comfortable at the moment. And I think we could change our diet a bit anyway, right? It wouldn't do you any harm either to eat more healthily.
Timo:	Was meinst du? Wir ernähren uns doch gut! Wir waren doch erst letzte Woche in dem vegetarischen Restaurant. Das war richtig gut!	Timo:	What do you mean? We eat healthy food! We went to the vegetarian restaurant just last week. That was really good!
Karin:	Da hast du recht. Aber wir könnten unseren Fleischkonsum allgemein etwas reduzieren und auf 2-3 Mal pro Woche beschränken.	Karin:	You are right on that. But we can reduce our meat intake a bit and limit it to 2-3 times a week.
Timo:	Hm, du hast ja recht, wir sollten uns wirklich ein bisschen gesünder ernähren. Und ich muss mir abgewöhnen , jeden Abend eine Tüte Chips zu essen.	Timo:	Hm, you are right, we really should eat more healthy food. And I have to get out of the habit of eating a packet of crisps every evening.



Karin:	Ja das solltest du! Wobei man auch gesunde Snacks einfach selbst machen kann. Und die Fleischgerichte ersetzen wir durch mehr Gemüse. Du wirst sehen, dass wir das Fleisch nicht vermissen werden, denn es gibt viele Alternativen.	Karin:	Yes you should! Then again, you can just make healthy snacks yourself. And we will just replace the meals with meat with more vegetables. You will see that we won't miss meat because there are many alternatives.
Timo:	Alternativen? Meinst du Fleischersatzprodukte? Also ich werde bestimmt kein Soya-Schnitzel essen. [lacht]	Timo:	Alternatives? Do you mean meat substitute products? I for one will definitely not be eating any Soy Schnitzel. [laughs]
Karin:	Musst du ja nicht , aber ich probiere das gern mal. Hm, allerdings denke ich, dass das für meine Diät noch nicht genug ist. Ich muss dann auch auf den leckeren Käse und auf meine heißgeliebte Schokolade verzichten . Das wird nicht einfach für mich.	Karin:	You don't have to but I will gladly try it. Hm, however I don't think that is enough for my diet. I will have to do without tasty cheese and my precious chocolate. That will not be easy for me.
Timo:	Ich glaube ehrlich gesagt nicht, dass absoluter Verzicht gesund ist. Ein bisschen Schokolade musst du auch essen, sonst bekommst du Heißhunger und verputzt am Ende die ganze Tafel Schokolade. Dann ärgerst du dich nur.	Timo:	To be honest I don't think that abstaining completely is healthy. You have to eat a little bit of chocolate otherwise you will get the munchies and will end up eating the whole bar of chocolate. Then you will just be annoyed.



	Ich denke, wir sollten uns vielleicht einen Essensplan schreiben.		I think we should write an eating schedule.
Karin:	Gute Idee! Das haben wir doch schon einmal eine Zeitlang gemacht. Dadurch haben wir gemerkt, was gut gelaufen ist und was nicht. Meinst du, wir schaffen das?	Karin:	Good idea! We already did that for a while once. Through doing it we noticed what worked well and what didn't. Do you think we can manage it?
Timo:	Auf jeden Fall, ich bin optimistisch! Du wirst sehen, dass du die fünf Kilo locker abnehmen wirst. Und bei der Hochzeit von Simone und Tobias wirst du schöner sein als die Braut!	Timo:	Definitely, I am optimistic! You will see that you will lose those 5 kilos easily. And at Simone and Tobias' wedding you will be prettier than the bride!
Karin:	Jetzt übertreib nicht , mein Lieber! (lacht)	Karin:	Don't exaggerate now , my dear! (laughs)



Neue “Chunks”:

- 1) Heute war die _____ in der Post. (the invitation to the wedding)
- 2) Ich habe ein _____. (a quite different problem)
- 3) Ich habe _____ und muss erst 5 Kilo _____. (gained weight/lose weight)
- 4) Du _____ in jedem Outfit _____! (to cut a fine figure – look good)
- 5) Ich fühle mich momentan nicht _____. (to feel (not) comfortable about oneself)
- 6) Wir können unsere _____. (change our diet)
- 7) Ich muss _____, jeden Abend eine Tüte Chips zu essen. (break the habit)
- 8) Wir werden Fleisch nicht vermissen, denn _____. (there are alternatives)
- 9) Das wird _____. (That won't be easy for me!)
- 10) Ich denke, dass _____ nicht gesund ist (abstaining completely),
sonst _____ du _____. (to get the munchies)



Fragen zum Text:

- 1) Zu welchem Ereignis sind Timo und Karin eingeladen? _____
- 2) Wann findet dieses Ereignis statt? _____
- 3) Warum kann Bruno nicht zu Timos Mutter? _____
- 4) Warum müssen Timo und Karin sich sofort um einen Betreuungsplatz für Bruno kümmern? _____
- 5) Warum möchte Karin ihr neues, rotes Kleid nicht tragen?

- 6) Karin und Timo wollen komplett auf Fleisch verzichten. Richtig? _____
- 7) Was möchte Timo sich abgewöhnen? _____
- 8) Auf was möchte Karin verzichten? _____
- 9) Warum denkt Timo, dass Karin nicht komplett verzichten soll? _____
- 10) Welche Idee hat Timo? _____



Anmerkungen zur Grammatik:

Modalverben als Hilfsverben

Wenn Modalverben als Hilfsverben verwendet werden, also ein weiteres Verb bei sich haben, bildet man das Perfekt mit **einer Form von „haben“, dem Infinitiv der eigentlichen Tätigkeit und dem Infinitiv des Modalverbs.**

When modal verbs are used as auxiliary verbs, so when they're linked to another verb, the perfect tense is constructed with **a conjugated form of “haben”, the infinitive of the verb expressing the action, and the infinitive of the modal verb.**

Die Formen lauten also:

Ich habe ..., du hast ..., er/sie/es hat ..., wir haben ..., ihr habt ..., sie haben ...

- 1) können → Ich habe anrufen können
- 2) müssen → Ich habe anrufen müssen
- 3) sollen → Ich habe anrufen sollen
- 4) dürfen → Ich habe anrufen dürfen
- 5) mögen → Ich habe anrufen mögen (nicht sehr gebräuchlich)
- 6) wollen → Ich habe anrufen wollen



ÜBUNG 1: Bilden Sie Sätze im Perfekt, einmal ohne Modalverb und einmal mit Modalverb. Orientieren sich dabei an unserem Beispiel.

Beispiel: Herr Schmidt geht in eine Arbeitsbesprechung. (müssen)

- a) Herr Schmidt ist in eine Arbeitsbesprechung gegangen.
- b) Herr Schmidt hat in eine Arbeitsbesprechung gehen müssen.

1) Peter spielt ein Computerspiel. (wollen)

- a) _____
- b) _____

2) Wir machen die Arbeit fertig. (sollen)

- a) _____
- b) _____

3) Herr Baumann geht um 15:00 Uhr nach Hause. (dürfen)

- a) _____
- b) _____

4) Die Mutter kauft im Supermarkt für die Familie ein. (müssen)

- a) _____
- b) _____



- 5) Ich komme leider nicht. (können)
a) _____
b) _____
- 6) Alexander geht jeden Tag schwimmen. (wollen)
a) _____
b) _____
- 7) Die Jungen spielen bis zum Abend Fußball. (dürfen)
a) _____
b) _____
- 8) Wir bringen einige Bücher in die Bücherei zurück. (müssen)
a) _____
b) _____
- 9) Die Kinder sind pünktlich in der Schule. (sollen)
a) _____
b) _____
- 10) Wir fahren nach Italien in Urlaub. (wollen)
a) _____
b) _____



Ein Hinweis noch: In der gesprochenen Sprache wird häufig nicht das Perfekt, sondern das Präteritum verwendet. Daher folgen hier noch einige Beispiele und eine kleine Übung dazu.

One more remark: In spoken language, often not the perfect tense, but the simple past is used. Here are some examples and a quick exercise:

Beispiele:

- Helmut **wollte** in den Bergen wandern gehen.
- Der Hausmeister **musste** schon wieder den Computer reparieren.
- Gestern **sollten** wir schon um 18:00 Uhr am Flughafen sein.
- Ich **konnte** den Fahrplan nicht lesen, weil alles sehr klein geschrieben war.
- Ich **mochte** nicht einmal mehr auf deine Fragen antworten.
- Meine Kinder **durften** am Wochenende zu einer Geburtstagsparty gehen.



ÜBUNG 2: Formen Sie die folgenden Sätze vom Präsens ins Präteritum um.

Beispiel: Wir **müssen** auf meinen Mann warten. → Wir **mussten** auf meinen Mann warten.

1) Ich kann nicht zu deiner Geburtstagsfeier kommen.

2) Wir sollen auch am Wochenende arbeiten.

3) Frau Schmidt will Italienisch lernen.

4) Kinder dürfen diesen Film nicht anschauen.

5) Josef kann mit drei Jahren schon Fahrrad fahren.

6) Ich muss das neue Wörterbuch bestellen.

7) Maria will nicht zum Zahnarzt gehen.

8) Ich will mit meinem Chef reden.

9) Matthias darf zu seinem Freund gehen.

10) Am Wochenende kann ich nicht lange schlafen.



Das Partizip I als Adjektiv

Das Partizip I wird gebildet mit dem Infinitiv des Verbs und der Endung -nd und kann als Adjektiv verwendet werden. Es beschreibt Vorgänge, die gleichzeitig zu einer anderen Handlung passieren oder die gerade jetzt stattfinden. Die Endungen des Partizips entsprechen den normalen Endungen der Adjektive.

The Partizip I (participle 1) is constructed with the infinitive of the verb and the ending -nd. It can be used as an adjective. It describes events that take place simultaneously with another event, or that are taking place right now. The participle endings are the same ones as the normal adjective endings.

Beispielhaft finden Sie hier eine Deklinationstabelle:

	der Mann	die Frau	das Kind	die Männer die Frauen die Kinder
Nominativ	der sprechende Mann	die sprechende Frau	das sprechende Kind	die sprechenden Männer, Frauen, Kinder
Genitiv	des sprechenden Mannes	der sprechenden Frau	des sprechenden Kindes	der sprechenden Männer, Frauen, Kinder



Dativ	dem sprechenden Mann	der sprechenden Frau	dem sprechenden Kind	den sprechenden Männern, Frauen, Kindern
Akkusativ	den sprechenden Mann	die sprechende Frau	das sprechende Kind	die sprechenden Männer, Frauen, Kinder

ÜBUNG 3: Bilden Sie die Partizip-I-Formen der folgenden Verben (ohne spezielle Endungen).

Beispiel: essen → essend

- 1) blühen → _____
- 2) lächeln → _____
- 3) singen → _____
- 4) sitzen → _____
- 5) sprechen → _____
- 6) spielen → _____
- 7) kochen → _____
- 8) schlafen → _____
- 9) lachen → _____
- 10) quälen → _____



ÜBUNG 4: Setzen Sie nun die Partizipformen der Übung 3 in die folgenden Sätze ein. Diesmal benötigen Sie auch entsprechende Endungen.

- 1) Das war ein tolles Fest! Sehen Sie nur die _____ Gesichter der Kinder!
- 2) Im Zoo haben wir am besten die _____ Schimpansen gefallen.
- 3) Hier warten schon acht am Tisch _____ Menschen auf ihr Essen.
- 4) Am beeindruckenden in der Kirche war der _____ Chor.
- 5) In diesem Garten kannst du viele _____ Blumen bewundern.
- 6) Der Mann hat sich wirklich gefreut. Schauen Sie nur in sein zufriedenes und _____ Gesicht.
- 7) Wegen unserer _____ Kinder müssen wir sehr leise sein, damit wir sie nicht aufwecken.
- 8) Hör doch endlich auf mit deinen _____ Fragen!
- 9) Kannst du bitte den Topf mit dem _____ Wasser von der Herdplatte ziehen?
- 10) Ich habe für meine Tochter eine _____ Barbiepuppe gekauft, allerdings ist die Wortanzahl sehr begrenzt.