+ NAGRANIA MP3 | + ĆWICZENIA | + POLSKIE SŁÓWKA

Jakość gwarantuje wydawnictwo Colorful MEDIA

MAGAZYN W JĘZYKU NIEMIECKIM

# DEUTSCH aktuell

## MINIMALISMUS UND BESCHEIDENHEIT: NEUER REICHTUM?

## SENKE DEINE HAUSHALTSKOSTEN!

DEUTSCH aktuell
deutschaktuell.pl
colorfulmedia.pl
ISSN 1731-6324
INDEKS 382523
9 771731 632662 10 >
kwartalnik nr 137
październik-grudzień 2026
cena: 22,90 zł (w tym 8% VAT)

eprasa.pl 15ef3aeecd

+ NAGRANIA MP3 | + ĆWICZENIA | + POLSKIE SŁÓWKA

Jakość gwarantuje wydawnictwo Colorful MEDIA

# NAJNOWSZE WYDANIE SPECJALNE

KUP TERAZ

kiosk.colorfulmedia.pl

# Językowo najlepsi!


eprasa.pl 15ef3aeecd

# INHALT



Schau auf unserem Instagram-Profil vorbei: deutsch.aktuell.mag


4 IN DER KÜRZE LIEGT DIE WÜRZE ▶MP3

6 SPRACHECKE

7 MINI-WÖRTERBUCH ▶MP3

8 FÜR ODER GEGEN

10 LIED
**Nena: *99 Luftballons***

12 LEUTE
**Luisa Neubauer – Das deutsche Gesicht von „Fridays for Future"**

15 GESUNDHEIT
**Angststörungen in Kürze** ▶MP3

18 LEBENSSTIL
**Erstelle deine eigene Capsule Wardrobe!** ▶MP3

20 GESELLSCHAFT ARBEITSBLATT
**Wie gehen die Deutschen mit ihrem Geld um?** ▶MP3

24 KULTUR
**Deutschland – Land der Philosophen** ▶MP3

28 KONVERSATION
**Auf dem Friedhof**

30 TIPPS & TRICKS
**Senke deine Haushaltskosten!**

32 REISE & CO.
**Weinfeste in Deutschland** ▶MP3

35 INTERVIEW
**30 Jahre Arbeit mit dem Buch *Deutsch. Repetytorium tematyczno-leksykalne***

38 GRAMMATIK
**Das Verb *lassen* – Konjugation und Bedeutung**

40 REDEWENDUNGEN
**Schau dir spannende Filme an und lerne Deutsch!**

41 QUIZ



DEUTSCH aktuell

**Redakcja**
ul. Lednicka 23
60-413 Poznań
redakcja@colorfulmedia.pl
tel. 61 833 63 28

Colorful MEDIA

**Wydawca**
COLORFUL MEDIA
ul. Lednicka 23
60-413 Poznań
www.colorfulmedia.pl

**Redaktor naczelna**
Marta Olejniczak
Iwona Płotka

**Redaktor prowadząca**
Hanna Danielczak-Ziadi

**Zespół**
Marc Tobias Winterhagen
Piotr Tadeusz Orłowski
Łukasz Masny
Iwona Płotka
Rita Ditz-Wróbel
Małgorzata Warlich
Hanna Danielczak-Ziadi

**Konsultacja metodyczna**
Ewa Maria Rostek

**Korekta**
Piotr Tadeusz Orłowski
Maria Świętek

**Nagrania MP3**
Marc Tobias Winterhagen

**Studio DTP**
Sławomir Kinal
Michał Sobański

**Projekt okładki/zdjęcie**
Sławomir Kinal/freepik

**Dział prenumeraty**
prenumerata@colorfulmedia.pl
tel. 61 833 63 28, 663 242 433

**Dział reklamy**
tel. 61 833 63 28
reklama@colorfulmedia.pl

**Product manager**
Karolina Mazurkiewicz
kom. 663 242 433
k.mazurkiewicz@colorfulmedia.pl

facebook.com/DeutschAktuell
Odwiedź nas na facebook


Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść artykułów sponsorowanych, ogłoszeń i reklam.

eprasa.pl 15ef3aeecd

von Iwona Płotka



**Mit dem Einzug des Frühlings**, wenn die Tage heller und länger werden, verbessert sich bei vielen Menschen die Stimmung. Es zeigt sich jedoch, dass natürliches Licht nicht nur das Wohlbefinden positiv beeinflusst, sondern auch den Blutzuckerspiegel, da es diesen stabilisiert. Darauf deuten die Ergebnisse der neuesten Studien eines internationalen Forscherteams hin, die in der Fachzeitschrift *Cell Metabolism* veröffentlicht wurden. Diese Ergebnisse sind umso überraschender, als sich keiner der Studienteilnehmer im Freien aufgehalten hat. Im Rahmen der Studie arbeiteten einige der Teilnehmer mit Typ-2-Diabetes viereinhalb Tage lang ausschließlich unter künstlicher Beleuchtung. Die Personen der zweiten Gruppe befanden sich zur gleichen Zeit ebenfalls im Büro, jedoch in der Nähe eines Fensters. Während der Studie überwachten die Wissenschaftler den Blutzuckerspiegel aller 13 Teilnehmer mithilfe von Blutzuckermessgeräten. Zudem wurde darauf geachtet, dass die Mahlzeiten und die körperliche Aktivität in beiden Gruppen gleich waren. Bei der Auswertung der Daten stellte das Forschungsteam unter der Leitung von Joris Hoeks von der Universitätsklinik Maastricht fest, dass Personen, die am Fenster saßen, insgesamt mehr Zeit im gesunden Bereich des Blutzuckerspiegels verbrachten als die Gruppe, die ausschließlich künstliches Licht nutzte. Darüber hinaus beobachteten die Wissenschaftler bei der Gruppe, die am Fenster saß, eine erhöhte Fettverbrennung sowie eine verbesserte Regulierung des Blutzuckerspiegels.

**der Einzug** [ˈaɪ̯nˌt͡su:k] | *tu:* nadejście
**die Stimmung** | nastrój
**das Wohlbefinden** [ˈvo:lbəˌfɪndn̩] | samopoczucie
**beeinflussen** [bəˈʔaɪ̯nˌflʊsn̩] | wpływać
**der Blutzuckerspiegel** [ˈblu:tt͡sʊkeˌʃpi:gl̩] | *med.* poziom cukru we krwi
**auf etw. hindeuten** | wskazywać na coś
**das Ergebnis, -se** | wynik
**die Studie, -n** [ˈʃtu:diə̯] | badanie
**das Forscherteam** | zespół badaczy
**die Fachzeitschrift** [ˈfaxˌt͡saɪ̯tʃʁɪft] | czasopismo specjalistyczne
**veröffentlichen** [fɛɐ̯ˈʔœfn̩tlɪçn̩] | publikować
**überraschend** [y:beˈʁaʃn̩t] | zaskakujący
**sich aufhalten** | przebywać
**der Studienteilnehmer, -** | uczestnik badania
**ausschließlich** [ˈaʊ̯sʃli:slɪç] | wyłącznie
**die Beleuchtung** [bəˈlɔɪ̯ çtʊŋ] | oświetlenie
**überwachen** [ˌy:beˈvaxn̩] | monitorować
**der Wissenschaftler, -** | naukowiec
**das Blutzuckermessgerät, -e** [ˌblu:tt͡sʊkəˈmɛsgəʁɛ:t] | *med.* glukometr
**die Auswertung** | analiza, ocena
**unter der Leitung von jdm.** | pod czyimś kierownictwem
**insgesamt** | łącznie
**der Bereich** | zakres
**beobachten** | obserwować
**erhöht** [ɛɐ̯ˈhø:t] | podwyższony, zwiększony
**die Fettverbrennung** [ˈfɛtfɛɐ̯ˌbʁɛnʊŋ] | spalanie tkanki tłuszczowej

**Die Musik im Fitnessstudio** soll die Trainierenden zu größerer Anstrengung motivieren. Wie amerikanische Wissenschaftler jedoch warnen, ist sie oft zu laut und kann das Gehör schädigen. Wie das Forschungsteam in der Fachzeitschrift *JAMA Otolaryngology–Head & Neck Surgery* schreibt, lässt sich das Risiko langfristiger Folgen jedoch leicht verringern. Die Wissenschaftler behaupten, dass eine Verringerung der Lautstärke nicht dazu führt, dass sich die Teilnehmer der Fitnesskurse weniger anstrengen. Das Team unter der Leitung von Janet Choi von der University of Southern California in Los Angeles führte eine Umfrage unter Teilnehmern einstündiger Fitnesskurse in den Vereinigten Staaten durch und befragte sie dazu, wie intensiv ihnen das Training erschien und ob sie Gehörschutz trugen. Der durchschnittliche Schalldruckpegel während der Kurse betrug 91,4 Dezibel A (dBA). 60 dBA entsprechen in etwa einem normalen Gespräch, 80 dBA – lautem Straßenverkehr, 90 dBA – bestimmten Bohrmaschinen und 100 dBA – dem Kreischen einer Kreissäge. Der höchste während des Unterrichts gemessene Lärmpegel betrug 95 dBA. Damit wurde der Wert überschritten, dem man laut der amerikanischen Arbeitsschutzbehörde nicht länger als eine Stunde pro Tag ausgesetzt sein sollte.

**die Anstrengung** [ˈanˌʃtʁɛŋʊŋ] | wysiłek, trud
**warnen** | ostrzegać
**das Gehör** [gəˈhø:ɐ̯] | słuch
**schädigen** [ˈʃɛ:dɪgn̩] | uszkadzać
**langfristig** | długofalowy
**verringern** [fɛɐ̯ˈʁɪŋɐn] | zmniejszać
**die Verringerung** | zmniejszenie
**die Lautstärke** [ˈlaʊ̯tˌʃtɛʁkə] | głośność
**zu etw. führen** [ˈfy:ʁən] | prowadzić do czegoś
**sich anstrengen** [zɪçˈanˌʃtʁɛŋən] | wysilać się

eprasa.pl 15ef3aeecd

**Es ist seit langem bekannt**, dass die Konzentrationsfähigkeit entscheidend für den schulischen Erfolg ist. Eine aktuelle US-amerikanische Studie zeigt, wie stark sich eine übermäßige Smartphone-Nutzung negativ auf die Konzentrationsfähigkeit von Schülern auswirkt. Sind Mobiltelefone in Schulen nicht verboten, verbringen die Schüler laut der Studie sehr viel Zeit mit ihnen. In der in den Vereinigten Staaten durchgeführten Studie nutzten Schüler im Alter von 11 bis 18 Jahren ihre Smartphones im Durchschnitt fast ein Drittel der in der Schule verbrachten Zeit. Die Nutzung von Handys war bei den 15- bis 18-Jährigen deutlich intensiver als bei den jüngeren Schülern. Insgesamt verbrachten 79 Teilnehmer aus dem Südosten der USA durchschnittlich zwei Stunden und 13 Minuten der sieben Stunden, die sie in der Schule verbrachten, mit ihrem Smartphone. Die Daten wurden vor der Einführung von Smartphone-Verboten an Schulen in den einzelnen Bundesstaaten erhoben. Die Ergebnisse können daher je nach Region variieren, da in den Schulen immer mehr Einschränkungen für die Nutzung der Geräte eingeführt werden. Dies gilt auch für Deutschland, wo in einigen Bundesländern landesweite Verbote für die private Nutzung von Mobiltelefonen in Schulen, zumindest in Grundschulen, gelten. Oft können die Schulen jedoch selbst entscheiden, ob sie Smartphones verbieten, welche Ausnahmen gelten und wie deren Nutzung im Unterricht geregelt wird.

Das Gehirn braucht etwa 25 Minuten, um nach einer durch das Telefon verursachten Unterbrechung wieder seine volle Konzentrationsfähigkeit zu erlangen.

**die Konzentrationsfähigkeit** [kɔnt͡s ɛntʁaˈt͡si̯oːnsˌfɛːɪçkaɪ̯t] | zdolność do koncentracji
**entscheidend** | decydujący
**der Erfolg** | sukces
**sich auf etw. auswirken** | oddziaływać na coś
**übermäßig** [ˈyːbɐˌmɛːsɪç] | nadmierny
**verboten** | zakazany
**verbringen** | spędzać
**laut** | według
**die Vereinigten Staaten (Pl.)** | *polit. geogr.* Stany Zjednoczone
**im Durchschnitt** | przeciętnie
**fast** | prawie
**deutlich** [ˈdɔɪ̯tlɪç] | wyraźnie
**erheben** | *tu:* zebrać
**die Einführung** [ˈaɪ̯nˌfyːʁʊŋ] | wprowadzenie
**einzeln** | poszczególny
**der Bundesstaat, -en** | *polit. geogr.* stan (w USA)
**variieren** [vaʁiˈiːʁən] | różnić się
**die Einschränkung, -en** [ˈaɪ̯nˌʃʁɛŋkʊŋ] | ograniczenie
**einführen** | wprowadzać
**für etw. gelten** | dotyczyć czegoś
**das Bundesland, -länder** | *polit. geogr.* kraj związkowy
**landesweit** | *tu:* ogólnokrajowy
**das Verbot, -e** | zakaz
**zumindest** [t͡suˈmɪndəst] | przynajmniej
**die Grundschule, -n** | szkoła podstawowa
**entscheiden** | decydować
**verbieten** | zabraniać
**die Ausnahme, -n** | wyjątek
**der Unterricht** [ˈʊntɐˌʁɪçt] | zajęcia lekcyjne

DOWNLOAD MP3
ZUGANGSCODE
6p2r
ODER HÖR ES DIR AN AUF deutschaktuell.pl
DOWNLOAD QR CODE SCANNER: COLORFULMEDIA.PL/CZYTNIK

**durchführen** [ˈdʊʁçˌfyːʁən] | przeprowadzać
**die Umfrage** | ankieta
**einstündig** [ˈaɪ̯nˌʃtʏndɪç] | godzinny
**erscheinen** | wydawać się
**der Gehörschutz** [gəˈhøːɐ̯ˌʃʊt͡s] | nauszniki ochronne
**durchschnittlich** [ˈdʊʁçˌʃnɪtlɪç] | przeciętny
**der Schalldruckpegel** | poziom ciśnienia akustycznego
**betragen** | wynosić
**entsprechen** [ɛntˈʃpʁɛçn̩] | odpowiadać
**der Straßenverkehr** [ˈʃtʁaːsn̩fɛɐ̯ˌkeːɐ̯] | ruch uliczny
**die Bohrmaschine, -n** [ˈboːɐ̯maˌʃiːnə] | wiertarka
**das Kreischen** [ˈkʁaɪ̯sçən] | *tu:* przenikliwy dźwięk
**die Kreissäge** [ˈkʁaɪ̯sˌzɛːgə] | piła tarczowa
**der Lärmpegel** | poziom hałasu
**überschreiten** [ˌyːbɐˈʃʁaɪ̯tn̩] | przekraczać
**der Wert** | wartość
**die Arbeitsschutzbehörde** [ˈaʁbaɪ̯t͡sˌʃʊt͡sbəˈhøːɐ̯də] | *tu:* urząd ds. bezpieczeństwa i higieny pracy
**einer Sache ausgesetzt sein** | być narażonym na coś

eprasa.pl 15ef3aeecd

# SPRACHECKE

von Iwona Płotka

## 5 Idiome zum Thema „Fragen und Zweifel“

### 1. die Qual der Wahl haben – mieć trudny wybór

**Bedeutung:** Das Wort „Qual“ bedeutet Mühsal. Wenn man eine zu große Auswahl hat, kann die Entscheidung für das Richtige tatsächlich zur Qual werden.

**Beispiel:** *Am Sonntag laufen zur gleichen Zeit drei interessante Filme im Fernsehen. Da* ***haben*** *wir wirklich* ***die Qual der Wahl****. Welchen sollten wir uns anschauen?*

### 2. Löcher in den Bauch fragen – wiercić komuś dziurę w brzuchu, bombardować kogoś pytaniami

**Bedeutung:** Eine Redewendung, die man für jemanden verwendet, der uns beharrlich mit verschiedenen Fragen belästigt.

**Beispiel:** *Da meine Tochter fünf Jahre alt ist, möchte sie alles wissen und* ***fragt mir Löcher in den Bauch****. Ich bin echt müde von ihren endlosen Fragen.*

### 3. ohne Wenn und Aber – bez żadnych „ale”

**Bedeutung:** Dieses Idiom bedeutet, dass etwas ohne weitere Bedingungen geschehen wird, dass nichts der Umsetzung eines Plans oder Vorhabens im Wege stehen wird.

**Beispiel:** *Bei uns erhalten Sie einen Kredit ohne jeglichen zusätzlichen Papierkram,* ***ohne Wenn und Aber.***

### 4. sich den Kopf zerbrechen – łamać sobie głowę

**Bedeutung:** Diese Redewendung verwenden wir, wenn uns ein Problem oder eine Frage stark beschäftigt und wir Zweifel haben.

**Beispiel:** *Ich* ***zerbreche mir den Kopf****, was ich ihr schenken soll.*

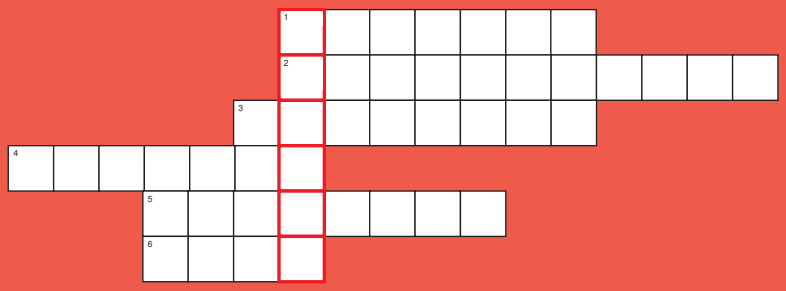
### 5. die Katze im Sack kaufen – kupować kota w worku

**Bedeutung:** Ein Ausdruck, der das Eingehen eines Risikos ohne Gewissheit, den Kauf einer Sache ohne sie vorher zu prüfen und das Hegen von Zweifeln hinsichtlich der gekauften Sache bezeichnet.

**Beispiel:** *Ich rate dir davon ab, Kleidung im Internet zu bestellen. Das ist, als würde man* ***die Katze im Sack kaufen****. Kleidung sieht im Internet anders aus als in Wirklichkeit!*

**der Zweifel** [ˈt͡svaɪ̯fl] | wątpliwość
**die Mühsal** | trud, udręka, utrapienie
**die Auswahl** | wybór
**die Entscheidung** | decyzja
**tatsächlich** [ˈtaːtˌzɛçlɪç] | rzeczywiście
**sich etw. anschauen** | oglądać sobie coś
**beharrlich** [bəˈhaʁlɪç] | uporczywie
**jdn. belästigen** [bəˈlɛstɪgn̩] | naprzykrzać się komuś
**endlos** | niekończący się
**die Bedingung, -en** | warunek
**geschehen** | dziać się
**die Umsetzung** [ˈʊmˌzɛt͡sʊŋ] | realizacja
**das Vorhaben** | zamiar
**im Wege stehen** | *idiom.* przeszkadzać
**erhalten** | otrzymać
**der Papierkram** | *pot.* papierkowa robota, formalności
**jdn. beschäftigen** [bəˈʃɛftɪgn̩] | zajmować kogoś
**das Eingehen eines Risikos** | podjęcie ryzyka
**die Gewissheit** | pewność
**prüfen** | sprawdzać
**das Hegen von etw.** | żywienie, odczuwanie czegoś
**hinsichtlich** [ˈhɪnzɪçtlɪç] | odnośnie
**bezeichnen** [bəˈt͡saɪ̯ çnən] | określać
**jdm. von etw. abraten** | odradzać komuś coś
**in Wirklichkeit** | w rzeczywistości

## Sprachübung: Kreuzworträtsel



1. Beeinträchtigung, Behinderung.
2. Lehre vom Ganzen und vom Sein, Ursprung und Wesen der Dinge; Lehre über Erkenntnis und Wahrheit.
3. Gemeinsame Wirtschaft der in einer Wohnung lebenden Personen, insbesondere der Familienangehörigen.
4. Die Pluralform von „Kleidung”.
5. Ort (oft neben einer Kirche) zur Bestattung Verstorbener.
6. Alkoholisches Getränk, das durch Gärung des Traubensafts hergestellt wird.

**Antworten:**
1. Störung, 2. Philosophie, 3. Haushalt, 4. Kleider, 5. Friedhof, 6. Wein

**Lösung:**
sparen – oszczędzać



eprasa.pl 15ef3aeecd

# MINI-WÖRTERBUCH

*von Iwona Płotka*

## RUND UM DAS RECYCLING UND DIE MÜLLTRENNUNG

### das Recycling [ʁi'saɪ̯klɪŋ] | recykling

**recyceln** [ˌʁi'saɪ̯kl̩n] | recyklingować
**werkstoffliches Recycling** | recykling materiałowy
**rohstoffliches Recycling** | recykling surowcowy
**verwerten** | utylizować
**die Verwertung** | utylizacja
**wiederverwerten** | ponownie wykorzystywać, recyklingować
**die Wiederverwertung** | ponowne wykorzystanie, recykling
**wieder aufbereiten** | przetwarzać surowce wtórne
**die Wiederaufbereitung** | przetwarzanie surowców wtórnych
**das Erzeugnis, -se** [ɛɐ̯'t͡sɔɪ̯knɪs] | wyrób, produkt
**herstellen** ['heːɐ̯ˌʃtɛlən] | produkować
**schmelzen** ['ʃmɛlt͡sn̩] | wytapiać
**die Verpackung, -en** [fɛɐ̯'pakʊŋ] | opakowanie
**der Rohstoff, -e** ['ʁoːˌʃtɔf] | surowiec
**der Kunststoff, -e** ['kʊnstˌʃtɔf] | tworzywo sztuczne
**das Eisen, kein Pl.** ['aɪ̯zn̩] | żelazo
**das Metall, -e** | metal
**das Aluminium, kein Pl.** | aluminium
**der Karton, -s** | karton
**die Pappe, -n** ['papə] | tektura, karton
**das Styropor, kein Pl.** [ʃtyʁo'poːɐ̯] | styropian

DOWNLOAD MP3
ZUGANGSCODE 6p2r
ODER HÖR ES DIR AN AUF deutschaktuell.pl
DOWNLOAD QR CODE SCANNER: COLORFULMEDIA.PL/CZYTNIK

### die Mülltrennung ['mʏlˌtʁɛnʊŋ] | segregacja śmieci

**der Abfall, Abfälle** | odpady
**der Müll, kein Pl.** [mʏl] | śmieci
**seinen Müll trennen** | segregować swoje śmieci
**sortieren** [zɔʁ'tiːʁən] | sortować
**das Altmetall, -e** | złom
**das Altpapier, -e** ['altpaˌpiːɐ̯] | makulatura
**das Altpapier sammeln** | zbierać makulaturę
**organische Abfälle** [ɔʁ'gaːnɪʃə 'apˌfɛlə] | odpady organiczne
**biologisch abbaubar** | rozkładający się biologicznie w środowisku
**Getränke in Pfandflaschen kaufen** | kupować napoje w butelkach zwrotnych
**die Einwegflasche, -n** ['aɪ̯nveːkˌflaʃə] | butelka jednorazowa
**die Mehrwegflasche, -n** ['meːɐ̯veːkˌflaʃə] | butelka wielokrotnego użytku
**der Abfalleimer, -** ['apfalˌʔaɪ̯mɐ] | kubeł, wiaderko na odpady (w domu)
**der Müllcontainer, -** ['mʏlkɔnˌteːnɐ] | kontener na śmieci
**der Altglascontainer, -** | kontener na szkło przeznaczone do recyklingu
**der Altpapiercontainer, -** | kontener na makulaturę
**die Müllbeseitigung** ['mʏl bə'zaɪ̯tɪgʊŋ]**/die Müllentsorgung** ['mʏlʔɛntˌzɔʁgʊŋ] | pozbywanie się śmieci
**die Mülldeponie, -n** ['mʏldepoˌniː] | wysypisko śmieci
**Müll ablagern/abladen** | składować śmieci
**die Müllabfuhr, kein Pl.** ['mʏlʔapˌfuːɐ̯] | wywóz śmieci

Recycling ist ein Prozess, der nicht nur die Umwelt schützt, sondern auch zu erheblichen Rohstoffeinsparungen führt. Wusstest du, dass bereits 35 PET-Plastikflaschen ausreichen, um einen warmen Fleecepullover herzustellen?

eprasa.pl 15ef3aeecd

*von Iwona Płotka*

These: Man sollte auf Fast Fashion verzichten.

# ARGUMENTE DAFÜR:

**1** Die Produktion von Fast-Fashion-Kleidung hat erhebliche Auswirkungen auf die Umwelt. Die Modebranche ist einer der größten Umweltverschmutzer weltweit. Die Herstellung von Kleidung erfordert enorme Mengen an Wasser und Energie und sorgt dafür, dass Chemikalien häufig in die Umwelt gelangen und diese verschmutzen.

**2** Die Arbeitsbedingungen in der Bekleidungsindustrie sind oft prekär. Viele Fast-Fashion-Marken lassen ihre Kleidung in Ländern herstellen, in denen die Arbeitsgesetze weniger streng sind. Dies führt zu niedrigen Löhnen, langen Arbeitszeiten und schlechten Arbeitsbedingungen. Das ist nichts anderes als eine Verletzung der Menschenrechte.

**3** Kleidung aus dem Fast-Fashion-Segment ist in der Regel von geringer Qualität, wodurch sie schnell verschleißt und im Müll landet. Dies fördert eine Wegwerfkultur, in der Kleidung wie Einwegartikel behandelt wird. Dies hat nicht nur negative ökologische, sondern auch wirtschaftliche Auswirkungen.

**auf etw. verzichten** [fɛe̯ˈt͡sɪçtn̩] | rezygnować z czegoś
**erheblich** [ɛe̯ˈheːplɪç] | znaczny
**die Auswirkung, -en** | skutek
**die Umwelt** | środowisko
**der Umweltverschmutzer** [ˈʊmˌvɛltfɛe̯ˈʃmʊt͡ste] | *tu: pot.* truciciel środowiska
**weltweit** | na całym świecie
**die Herstellung** [ˈheːe̯ˌʃtɛlʊŋ] | produkcja
**erfordern** | wymagać
**enorm** | ogromny
**die Menge, -n** | ilość
**gelangen** | trafiać
**verschmutzen** [fɛe̯ˈʃmʊt͡sn̩] | zanieczyszczać
**Arbeitsbedingungen (Pl.)** | warunki pracy
**die Bekleidungsindustrie** | przemysł odzieżowy
**prekär** [pʁeˈkɛːe̯] | krytyczny
**herstellen** | produkować
**Arbeitsgesetze (Pl.)** | *praw.* przepisy prawa pracy
**streng** [ʃtʁɛŋ] | surowy
**zu etw. führen** | prowadzić do czegoś
**der Lohn, Löhne** [loːn] | *gosp.* pensja, wynagrodzenie
**die Verletzung** [fɛe̯ˈlɛt͡sʊŋ] | *tu:* naruszenie, pogwałcenie
**Menschenrechte (Pl.)** [ˈmɛnʃn̩ˌʁɛçtə] | *praw.* prawa człowieka
**in der Regel** | z reguły, najczęściej
**von geringer Qualität sein** | być niskiej jakości
**verschleißen** [fɛe̯ˈʃlaɪ̯sn̩] | zużywać się
**im Müll landen** | lądować w śmieciach
**fördern** [ˈfœʁdɐn] | wspierać
**die Wegwerfkultur** | kultura promująca jednorazowy użytek produktów
**behandeln** | traktować

Fast Fashion ist ein Geschäftsmodell, das auf der Massenproduktion von Kleidung nach den neuesten Trends basiert. Es zeichnet sich durch sehr niedrige Preise und einen bewusst verkürzten Produktlebenszyklus aus. Derzeit werden 400% mehr Kleidungsstücke produziert als noch vor 20 Jahren, was etwa 100 Milliarden Kleidungsstücken pro Jahr entspricht.

eprasa.pl 15ef3aeecd

# ARGUMENTE DAGEGEN:

**1** Einer der größten Vorteile der Fast Fashion ist die allgemeine Verfügbarkeit der neuesten Modetrends. Dank der Fast Fashion finden Verbraucher in den Geschäften bereits innerhalb weniger Wochen die neuesten Designs und Styles, die auf den Laufstegen der Modewochen zu sehen sind. Modefans müssen also nicht lange warten, um die neuesten Trends in ihre Garderobe zu integrieren.

**2** Ein weiterer Vorteil der Fast Fashion ist, dass die Kleidung zu erschwinglichen Preisen angeboten wird. Dadurch hat eine breitere Bevölkerungsgruppe Zugang zu modischer Kleidung, ohne ein Vermögen ausgeben zu müssen. Dies ist insbesondere für junge Menschen ein großer Vorteil.

**3** Fast Fashion bietet eine riesige Auswahl an Kleidung. Da sich die Kollektionen häufig ändern und neue Modelle schnell in die Läden gelangen, haben Verbraucher die Wahl aus einem breiten Sortiment an Designs, Farben und Größen. So können Käufer ihren individuellen Stil finden und regelmäßig neue Modeprodukte entdecken.

**der Vorteil, -e** | zaleta
**allgemein** | ogólny, powszechny
**die Verfügbarkeit** [fɛɐ̯ˈfyːkbaːɐ̯kaɪ̯t] | dostępność
**der Verbraucher, -** | konsument
**innerhalb** | w ciągu
**der Laufsteg, -e** [ˈlaʊ̯f‚ʃteːk] | wybieg
**zu erschwinglichen Preisen** | *idiom.* w przystępnych cenach
**anbieten** | oferować
**die Bevölkerungsgruppe** [bəˈfœlkəʁʊŋs‚gʁʊpə] | grupa ludności
**der Zugang** [ˈt͡suː‚gaŋ] | dostęp
**ein Vermögen ausgeben** | *idiom.* wydawać majątek
**insbesondere** | w szczególności
**riesig** [ˈʁiːzɪç] | ogromny
**die Auswahl** | wybór
**sich ändern** | zmieniać się
**häufig** [ˈhɔɪ̯fɪç] | często
**regelmäßig** [ˈʁeːgl̩‚mɛːsɪç] | regularnie
**entdecken** | odkrywać

eprasa.pl 15ef3aeecd

# NENA: *99 LUFTBALLONS*

Hier kommt ein weiterer Hit der bekannten deutschen Sängerin Nena. Ihr Song *99 Luftballons* ist ein berühmter Protestsong aus der Zeit des Kalten Krieges, der beschreibt, wie das zufällige Steigenlassen von Luftballons zu einer Fehlinterpretation durch das Militär führte, was einen 99-jährigen Krieg und schließlich den Untergang der Welt auslöste.

*von Iwona Płotka*

## Wer ist Nena?

Nena, mit bürgerlichem Namen Gabriele Susanne Kerner, ist eine berühmte deutsche Sängerin, die in ihren Songs Elemente aus Pop, Rock und New Wave vereint. Sie wurde am 24. März 1960 geboren und erlangte in den 80er Jahren vor allem dank ihres Kult-Hits *99 Luftballons* internationalen Ruhm. Der Spitzname „Nena“ stammt aus ihrer Kindheit und ihren Ferien in Spanien, wo man sie „niña“ (Mädchen) nannte, was sie selbst als „Nena“ aussprach. Ihre musikalische Karriere begann sie in der Band „The Stripes“ und gründete anschließend ihre eigene Gruppe namens „Nena“, mit der sie ihre größten Erfolge feierte. Nach der Auflösung der Band setzte sie ihre erfolgreiche Solokarriere fort.

**der Luftballon, -s** | balon
**der Kalte Krieg** | *hist.* zimna wojna
**zufällig** [ˈt͡su:fɛlɪç] | przypadkowy
**das Steigenlassen** | puszczenie w powietrze
**zu etw. führen** | prowadzić do czegoś
**die Fehlinterpretation** [ˈfe:lʔɪntepʁeta,t͡si̯o:n] | błędna interpretacja
**das Militär** [miliˈtɛːe̯] | wojsko
**schließlich** [ˈʃli:slɪç] | w końcu, ostatecznie
**der Untergang** | zagłada
**auslösen** | *tu:* spowodować
**mit bürgerlichem Namen** | *tu:* urodzona jako
**vereinen** | łączyć
**erlangen** | zyskać
**der Ruhm** [ʁu:m] | sława
**der Spitzname** [ˈʃpɪt͡sˌna:mə] | przydomek
**stammen aus ...** | wywodzić się z...
**gründen** | zakładać
**anschließend** [ˈanˌʃli:sn̩t] | następnie
**eigen** | własny
**der Erfolg, -e** | sukces
**feiern** | świętować
**die Auflösung** [ˈaʊ̯fˌlø:zʊŋ] | *tu:* rozpad
**erfolgreich** [ɛe̯ˈfɔlkʁaɪ̯ç] | *tu:* udany
**fortsetzen** [ˈfɔʁtˌzɛt͡sn̩] | kontynuować

eprasa.pl 15ef3aeecd

Bevor Nena zum Weltstar wurde, sang sie in der Band „The Stripes" und verdiente sich unter anderem in Boutiquen etwas dazu.

## Übung

**Höre dir das Lied an und ergänze die Lücken mit den richtigen Wörtern aus dem Kästchen. Das Lied findest du auf YouTube.**

*Sieger – Benzinkanister – geben – Runden – nichts – Beute – schickte – Zeit – Weg – großer*

Hast Du etwas 1. _____ für mich
Dann singe ich ein Lied für Dich
Von 99 Luftballons
Auf ihrem 2. _____ zum Horizont
Denkst Du vielleicht grad' an mich
Dann singe ich ein Lied für Dich
Von 99 Luftballons
Und dass sowas von sowas kommt

99 Luftballons
Auf ihrem Weg zum Horizont
Hielt man für UFOs aus dem All
Darum 3. _____ ein General
'ne Fliegerstaffel hinterher
Alarm zu 4. _____ , wenn's so wär
Dabei war'n da am Horizont
Nur 99 Luftballons

99 Düsenflieger
Jeder war ein 5. _____
Krieger
Hielten sich für Captain Kirk
Es gab ein großes Feuerwerk

Die Nachbarn haben 6. _____ gerafft
Und fühlten sich gleich angemacht
Dabei schoss man am Horizont
Auf 99 Luftballons

99 Kriegsminister
Streichholz und 7. _____
Hielten sich für schlaue Leute
Witterten schon fette 8. _____
Diesen Krieg und wollten Macht
Mann, wer hätte das gedacht
Dass es einmal soweit kommt
Wegen 99 Luftballons
Wegen 99 Luftballons

99 Luftballons
99 Jahre Krieg
Ließen keinen Platz für
9. _____
Kriegsminister gibt's nicht mehr
Und auch keine Düsenflieger
Heute zieh ich meine
10. _____
Seh' die Welt in Trümmern liegen
Hab' 'nen Luftballon gefunden
Denk' an Dich und lass' ihn fliegen

**Antworten:**
1. Zeit 2. Weg 3. schickte 4. geben 5. großer 6. nichts 7. Benzinkanister 8. Beute 9. Sieger 10. Runden

## Was ist die Botschaft des Liedes?

Nena schrieb ihren Hit zu einer Zeit, als die reale Gefahr eines Atomkrieges sehr groß war. Der unmittelbare Anstoß für den Song war ein Konzert der Rolling Stones in West-Berlin, bei dem eine riesige Menge Luftballons in den Himmel steigen gelassen wurde. In dem Lied der deutschen Sängerin werden die Luftballons für UFOs oder eine Bedrohung gehalten, was die Generäle dazu veranlasst, Düsenjets loszuschicken. Dies löst eine Kettenreaktion und eine Eskalation des Konflikts aus, die mit der Zerstörung der Zivilisation endet. Nena warnt die Gesellschaft vor einem sinnlosen Konflikt, in dem es eigentlich keine Gewinner gibt – stattdessen sind alle Verlierer.

**die Botschaft** | przesłanie
**die Gefahr** | niebezpieczeństwo
**der Anstoß** ['an,ʃto:s] | impuls, bodziec
**die Menge** | ilość
**der Himmel** | niebo
**etw. steigen lassen** | puszczać coś w powietrze
**die Bedrohung** [bə'dʁo:ʊŋ] | zagrożenie
**jdn. zu etw. veranlassen** | skłaniać kogoś do czegoś
**der Düsenjet, -s** ['dy:zn̩ d͡ʒɛt] | samolot odrzutowy
**die Kettenreaktion** | reakcja łańcuchowa
**die Zerstörung** [t͡sɛɐ̯'ʃtø:ʁʊŋ] | zniszczenie
**vor etw. warnen** | ostrzegać przed czymś
**sinnlos** | bezsensowny
**eigentlich** ['aɪ̯gn̩tlɪç] | właściwie
**der Gewinner, -** | zwycięzca
**stattdessen** [ʃtat'dɛsn̩] | zamiast tego
**der Verlierer, -** | przegrany

eprasa.pl 15ef3aeecd

# LUISA NEUBAUER – DAS DEUTSCHE GESICHT VON „FRIDAYS FOR FUTURE“

Wenn heute in Deutschland über Klimaschutz diskutiert wird, fällt fast immer auch ihr Name: Luisa Neubauer. Kaum eine andere deutsche Aktivistin hat in so kurzer Zeit eine vergleichbare Aufmerksamkeit erreicht. Millionen Menschen wurden von ihr inspiriert, sich stärker für die Umwelt einzusetzen.

*von Rita Ditz-Wróbel*

## Kindheit und Jugend

Luisa Neubauer wurde am 21. April 1996 in Hamburg geboren. Sie wuchs in einer großen Familie auf und interessierte sich schon früh für gesellschaftliche und politische Themen. Während ihrer Schulzeit beschäftigte sie sich intensiv mit Fragen der Gerechtigkeit, Nachhaltigkeit und globalen Verantwortung. Besonders prägend waren Reisen und Begegnungen mit Menschen aus verschiedenen Ländern, die ihr zeigten, wie stark Umweltprobleme viele Regionen der Welt beeinflussen. Diese Erfahrungen veränderten ihr Weltbild. Wissbegierig und voller Tatendrang begann sie nach dem Abitur ein Studium der Geografie an der Universität Göttingen. Dort vertiefte sie ihre Fähigkeiten, lernte über Klimawandel, Ressourcenverbrauch und nachhaltige Entwicklung. Gleichzeitig engagierte sie sich bereits in verschiedenen Umweltorganisationen und sozialen Projekten.

## Die Mission beginnt

International bekannt wurde Luisa Neubauer durch die Bewegung „Fridays for Future“. Diese entstand 2018 nach den Schulstreiks der schwedischen Aktivistin Greta Thunberg. Neubauer organisierte die ersten großen Klimastreiks in Deutschland mit und entwickelte sich schnell zu einer der wichtigsten Sprecherinnen der Bewegung. Ihr Ziel war es, Politik und Gesellschaft auf die Gefahren des Klimawandels aufmerksam zu machen. Tausende Schülerinnen und Schüler gingen freitags auf die Straße, um strengere Klimaschutzmaßnahmen zu fordern. Aus kleinen Protesten entwickelte sich innerhalb kurzer Zeit eine internationale Bewegung mit Demonstrationen in zahlreichen Ländern. Luisa Neubauer überzeugte viele Menschen vor allem durch ihre sachliche Argumentation. Sie verbindet wissenschaftliche Fakten mit emotionalen Appellen und fordert von der Politik konkrete Schritte statt leerer Versprechen. Immer wieder betont sie, dass Klimaschutz nicht nur eine ökologische, sondern auch eine soziale und wirtschaftliche Frage sei.

## Die Welt reagiert

Heute wird Luisa Neubauer häufig als „das deutsche Gesicht“ von „Fridays for Future“ bezeichnet.

**0 das Gesicht** [gəˈzɪçt] | twarz
**erreichen** [ɛɐ̯ˈʁaɪ̯çn̩] | zdobyć
**vergleichbar** [fɛɐ̯ˈglaɪ̯çbaːɐ̯] | porównywalny
**die Aufmerksamkeit** | uwaga
**sich für etw. einsetzen** | wstawiać się za czymś
**1 aufwachsen** [ˈaʊ̯f,vaksn̩] | dorastać
**sich mit etw. beschäftigen** | zajmować się czymś
**die Gerechtigkeit** [gəˈʁɛçtɪçkaɪ̯t] | sprawiedliwość
**die Nachhaltigkeit** [ˈnaːxhaltɪçkaɪ̯t] | zrównoważony rozwój
**die Verantwortung** | odpowiedzialność
**prägend** [ˈpʁɛːgn̩t] | kształtujący
**die Begegnung, -en** | spotkanie
**zeigen** [ˈt͡saɪ̯gn̩] | pokazywać
**beeinflussen** [bəˈʔaɪ̯n,flʊsn̩] | wpływać
**die Erfahrung, -en** | doświadczenie
**wissbegierig** [ˈvɪsbə,giːʁɪç] | głodny wiedzy
**voller Tatendrang** | pełen motywacji do działania
**vertiefen** | pogłębiać
**der Klimawandel** | zmiana klimatu
**gleichzeitig** [ˈglaɪ̯ç,t͡saɪ̯tɪç] | jednocześnie
**sich in etw. engagieren** [ɑ̃gaˈʒiːʁən] | angażować się w coś
**2 entstehen** [ɛntˈʃteːən] | powstawać
**die Sprecherin, -nen** | mówczyni
**jdn. auf etw. aufmerksam machen** | zwracać czyjąś uwagę na coś
**die Gefahr, -en** | niebezpieczeństwo
**streng** [ʃtʁɛŋ] | surowy
**Klimaschutzmaßnahmen (Pl.)** [ˈkliːmaʃʊt͡s,maːsnaːmən] | działania na rzecz ochrony klimatu
**fordern** | żądać
**überzeugen** [yːbɐˈt͡sɔɪ̯gn̩] | przekonać
**sachlich** | rzeczowy
**leere Versprechen (Pl.)** | puste słowa, niespełnione obietnice
**betonen** | podkreślać
**3 wirtschaftlich** | gospodarczy
**bezeichnen** [bəˈt͡saɪ̯çnən] | określać

1 2 3

eprasa.pl 15ef3aeecd

Luisa Neubauer ist eine deutsche Aktivistin und Autorin, die oft als „deutsche Greta Thunberg“ bezeichnet wird. Neubauer ist im Internet sehr präsent: Ihre Instagram- und Twitter-Konten erreichen ein breites Publikum. Neubauer nutzt diese Reichweite, um auf Forderungen einzugehen, junge Zielgruppen zu mobilisieren und zu analysieren, aber auch, um gegenüber etablierten Politikern als Gesicht der Klimabewegung aufzutreten.

## Bücher von Luisa Neubauer

| WERK | INHALT |
|---|---|
| ***Was wäre, wenn wir mutig sind?*** | Neubauer fordert Leserinnen und Leser dazu auf, Verantwortung zu übernehmen, nicht wegzusehen und aktiv zu werden. |
| ***Noch haben wir die Wahl*** | Gemeinsam mit ihrer Großmutter erzählt die Aktivistin auch hier von Verantwortung – diesmal mit Fokus auf Generationen. |
| ***Der Klima-Atlas*** | Dieses Werk zeigt anhand vieler Beispiele, wie sich der Klimawandel weltweit auswirkt und welche Regionen besonders betroffen sind. |
| ***Vom Ende der Klimakrise*** | Das Buch befasst sich mit politischen und wirtschaftlichen Veränderungen, die notwendig sind, um nachhaltiger zu leben. |

**jdn. zu etw. auffordern** | nawoływać kogoś do zrobienia czegoś
**übernehmen** [y:be'ne:mən] | przejmować
**wegsehen** | odwracać wzrok
**anhand** | na podstawie
**sich auswirken** | wpływać
**betroffen** | dotknięty (*tu:* problemem zmian klimatycznych)
**sich mit etw. befassen** | *tu:* poruszać jakiś temat
**nachhaltig** ['na:xhaltɪç] | zrównoważony

## Übung:

**Ergänze die Informationen aus dem Artikel:**

1. Luisa Neubauer gilt als _____ .
2. Sie studierte _____ an _____ .
3. Die Bewegung entstand nach _____ .
4. Neubauer kämpft für _____ .
5. Sie nutzt soziale Medien, um _____ .
6. Ihr Einsatz zeigt _____ .

**Antworten:**
1. Luisa Neubauer gilt als das deutsche Gesicht der Bewegung „Fridays for Future".
2. Sie studierte Geografie an der Universität Göttingen.
3. Die Bewegung entstand nach den Schulstreiks der schwedischen Aktivistin Greta Thunberg.
4. Neubauer kämpft für mehr Klimaschutz und konkrete politische Maßnahmen.
5. Sie nutzt soziale Medien, um Millionen Menschen weltweit zu erreichen und junge Menschen zu motivieren.
6. Ihr Einsatz zeigt, wie stark einzelne Personen gesellschaftliche Debatten beeinflussen können.

Sie tritt regelmäßig in Talkshows auf, hält Vorträge und diskutiert mit Politikern über Umweltpolitik. Dabei kritisiert sie besonders die langsame Umsetzung von Klimazielen und plädiert für mehr Kontrolle von Regierungen und Unternehmen. Ihr Einfluss reicht längst über Deutschland hinaus. Sie arbeitet mit internationalen Aktivisten zusammen und nimmt an globalen Klimakonferenzen teil. Durch soziale Medien erreicht sie Millionen Menschen weltweit und motiviert besonders junge Generationen, politisch aktiv zu werden. Viele Experten sehen in ihr eine wichtige Vermittlerin zwischen Wissenschaft, Politik und Gesellschaft. Andere kritisieren ihre Positionen als zu radikal. Dennoch steht fest, dass sie die öffentliche Diskussion über Klimawandel in Deutschland entscheidend geprägt hat. Auch wenn die Bewegung „Fridays for Future" heute weniger präsent wirkt als während der großen Demonstrationen 2019, bleibt Luisa Neubauer eine bedeutende Stimme der Initiative. Ihr Engagement zeigt, wie stark einzelne Personen gesellschaftliche Debatten beeinflussen können – und warum sie es sollten.

**4 regelmäßig** ['ʁe:gl̩ˌmɛ:sɪç] | regularnie
**Vorträge halten** | wygłaszać przemówienia
**die Umsetzung** ['ʊmˌzɛt͡sʊŋ] | realizacja
**für etw. plädieren** | opowiadać się za czymś
**das Unternehmen, -** [ʊnte'ne:mən] | *gosp.* przedsiębiorstwo
**längst** [lɛŋst] | od dawna
**5 die Vermittlerin** | pośredniczka
**die Wissenschaft** | nauka
**feststehen** | być pewnym
**6 bedeutend** | znaczący
**das Engagement** [ɑ̃gaʒ'mɑ̃:] | zaangażowanie
**einzeln** ['aɪ̯nt͡sl̩n] | pojedynczy

Obwohl Luisa Neubauer anfangs eng mit Greta Thunberg zusammengearbeitet hatte, kritisierte sie diese im Jahr 2024 offen und distanzierte sich von den pro-palästinensischen Aktivitäten der Schwedin.



eprasa.pl 15ef3aeecd

# ANGSTSTÖRUNGEN IN KÜRZE

Während Angst vor einer bestimmten Situation etwas Normales ist und uns manchmal sogar das Leben rettet, ist eine unbegründete Angst vor etwas Unbekanntem ein Fluch für den Menschen. Heutzutage leidet ein großer Teil der Bevölkerung unter Angststörungen, die die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Was ist das für eine Störung und wie kann man damit umgehen?

*von Iwona Płotka*

**0 Angststörungen (Pl.)** [ˈaŋst,ʃtøːʁʊŋən] | *med.* zaburzenia lękowe
**die Angst vor etw.** | strach przed czymś
**unbegründet** | nieuzasadniony
**der Fluch** | przekleństwo
**unter etw. leiden** | cierpieć z powodu czegoś
**die Bevölkerung** [bəˈfœlkəʁʊŋ] | *tu:* społeczeństwo
**die Lebensqualität** [ˈleːbn̩skvaliˌtɛːt] | jakość życia
**erheblich** | znacznie
**etw. beeinträchtigen** [bəˈʔaɪ̯nˌtʁɛçtɪgn̩] | negatywnie na coś wpływać
**mit etw. umgehen** | *tu:* radzić sobie z czymś

Angststörungen sind die häufigste Gruppe psychischer Probleme, die eine lähmende Angst auslösen, welche das Alltagsleben beeinträchtigt. Sie zeichnen sich durch bestimmte Formen und Mechanismen aus und umfassen ein breites Spektrum an Zuständen – von Panikattacken bis hin zu chronischer Unruhe.

DOWNLOAD MP3
ZUGANGSCODE
6p2r
ODER HÖR ES DIR AN AUF deutschaktuell.pl
DOWNLOAD QR CODE SCANNER: COLORFULMEDIA.PL/CZYTNIK

## Was sind Angststörungen?

Angststörungen sind eine Gruppe von psychischen Störungen, die durch chronische, übermäßige Ängste und Furcht gekennzeichnet sind, die in keinem Verhältnis zur tatsächlichen Gefahr stehen. Sie beeinträchtigen das Alltagsleben und führen unter anderem zu Panikattacken und Phobien.

Menschen mit Angststörungen leiden sowohl unter psychischen als auch unter somatischen Symptomen. Zu den psychischen Symptomen zählen beispielsweise anhaltende Sorgen, ein Gefühl ständiger Anspannung, Reizbarkeit und die Angst vor Kontrollverlust. Zu den somatischen Symptomen gehören unter anderem Atemnot, Schwindel, Brustschmerzen, vermehrtes Schwitzen, Zittern und Magen-Darm-Beschwerden.

## Was sind soziale Folgen von Angststörungen?

Wir wissen bereits, wie sich Angststörungen auf Körper und Psyche der Betroffenen auswirken. Doch welche sozialen Auswirkungen haben sie auf das Leben? Das ist ein interessantes und wichtiges Thema, daher wollen wir uns näher damit befassen. Angststörungen, darunter auch die soziale Phobie, haben erhebliche negative Auswirkungen auf das Funktionieren in der Gesellschaft, was zu einer verminderten Lebensqualität und oft zu Marginalisierung führt. Chronische Angst zwingt dazu, soziale Situationen zu meiden, was zu Isolation und Schwierigkeiten beim Aufbau von Beziehungen führt.

Menschen mit Angststörungen ziehen sich oft aus dem gesellschaftlichen Leben zurück und meiden Treffen, Veranstaltungen oder öffentliche Auftritte, weil sie Angst vor der Beurteilung durch andere oder vor Blamage haben. Die Angst beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit im Beruf oder in der Schule (z. B. Vermeidung von Präsentationen, Gesprächen, Gruppenarbeit), was zu schlechteren Leistungen, häufigen Krankschreibungen und sogar zum Abbruch der Beschäftigung oder Ausbildung führen kann.

Im Privatleben können übermäßige Zurückgezogenheit oder das Bedürfnis nach ständiger Bestätigung der Sicherheit zu Konflikten oder zum Zerbrechen von Beziehungen und Freundschaften führen. Das Umfeld interpretiert Angstsymptome oft fälschlicherweise als „Macken“, „Exzentrik“ oder einfache Schüchternheit, was das Gefühl der Einsamkeit der betroffenen Person noch verstärkt.

## Wie kann man Angststörungen loswerden?

Die Behandlung von Angststörungen ist äußerst wirksam und basiert meist auf der kognitiven Verhaltenstherapie, die dabei hilft, Denk- und Verhaltensmuster zu ändern. Diese Therapieform gilt als die wirksamste Behandlungsmethode. Sie hilft dabei, Ängste zu verstehen und sich schrittweise an stressauslösende Situationen zu gewöhnen (Expositionstherapie).

**1 übermäßig** [ˈyːbɐˌmɛːsɪç] | przesadny
**die Furcht** | lęk
**gekennzeichnet** [gəˈkɛnt͡saɪ̯ çnət] | charakteryzujący się
**in keinem Verhältnis zu etw. stehen** | być niewspółmiernym do czegoś
**tatsächlich** [ˈtaːtˌzɛçlɪç] | rzeczywisty
**die Gefahr** | niebezpieczeństwo
**zu etw. führen** | prowadzić do czegoś
**anhaltend** | nieustający
**ständig** | stały
**die Anspannung** | napięcie
**die Reizbarkeit** [ˈʁaɪ̯t͡sbaːɐ̯kaɪ̯t] | drażliwość
**der Kontrollverlust** | utrata kontroli
**die Atemnot** | *med.* duszności, trudności w oddychaniu
**der Schwindel** | *med.* zawroty głowy
**Brustschmerzen (Pl.)** | *med.* bóle w klatce piersiowej
**vermehrt** [fɛɐ̯ˈmeːɐ̯t] | wzmożony
**das Schwitzen** | *med.* pocenie się
**das Zittern** [ˈt͡sɪtɐn] | drżenie
**Magen-Darm-Beschwerden (Pl.)** | *med.* dolegliwości żołądkowo-jelitowe
**sich auf etw. auswirken** | oddziaływać, wpływać na coś
**der Betroffene, -n** | osoba dotknięta jakimś problemem
**die Auswirkung, -en** | skutek, wpływ
**vermindert** | obniżony
**jdn. zu etw. zwingen** | zmuszać kogoś do czegoś
**meiden** | unikać
**die Schwierigkeit, -en** [ˈʃviːʁɪçkaɪ̯t] | trudność
**die Beziehung, -en** | relacja
**sich zurückziehen** | wycofywać, izolować się
**die Veranstaltung, -en** | wydarzenie, event
**die Beurteilung** | ocena
**die Blamage, -n** [blaˈmaːʒə] | kompromitacja, blamaż
**die Leistungsfähigkeit** [ˈlaɪ̯stʊŋsˌfɛːɪçkaɪ̯t] | produktywność
**2 die Vermeidung** | unikanie
**Leistungen (Pl.)** | osiągnięcia
**die Krankschreibung, -en** | zwolnienie lekarskie
**der Abbruch** | *tu:* zakończenie
**die Beschäftigung** [bəˈʃɛftɪgʊŋ] | *gosp.* zatrudnienie
**die Zurückgezogenheit** [t͡suˈʁʏkgəˌt͡soːgn̩haɪ̯t] | *tu:* izolacja społeczna
**das Bedürfnis nach etw.** | potrzeba czegoś
**die Bestätigung** | *tu:* akceptacja, uznanie
**die Sicherheit** | bezpieczeństwo
**das Zerbrechen** | *tu:* zakończenie, rozpad
**das Umfeld** | otoczenie
**fälschlicherweise** [ˈfɛlʃlɪçəˌvaɪ̯zə] | błędnie
**die Macke, -n** | *pot.* dziwactwo
**die Schüchternheit** [ˈʃʏçtɐnhaɪ̯t] | nieśmiałość
**die Einsamkeit** | samotność
**verstärken** [fɛɐ̯ˈʃtɛʁkn̩] | nasilać
**etw. loswerden** | pozbyć się czegoś
**die Behandlung** | leczenie
**äußerst** [ˈɔɪ̯sɛst] | nad wyraz
**wirksam** | skuteczny
**die kognitive Verhaltenstherapie** | *psych.* terapia poznawczo-behawioralna
**das Denkmuster, -** | wzorzec myślenia
**das Verhaltensmuster, -** | wzorzec zachowania
**sich an etw. gewöhnen** | przyzwyczaić się do czegoś
**schrittweise** | stopniowo
**stressauslösend** | wywołujący stres

1

2

eprasa.pl 15ef3aeecd

## Übung

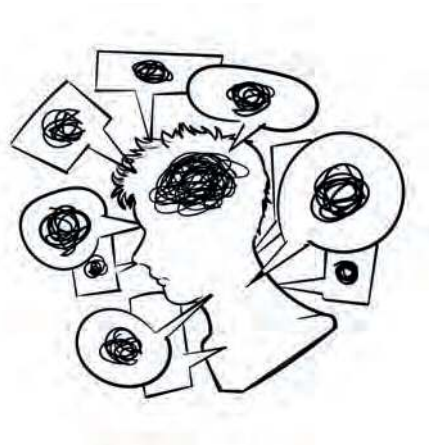
**Unten findest du drei Definitionen weiterer Störungen. Ergänze sie mit den passenden Substantiven aus dem Kästchen.**

*Erfahrung – Handlungen – Körper – Ereignis – Überzeugung – Zustand*

**1. Hypochondrie** – eine Angststörung, die sich durch die anhaltende, unbegründete 1. _____ äußert, an einer schweren körperlichen Erkrankung zu leiden. Hypochonder beobachten ihren 2. _____ zwanghaft, suchen nach Symptomen und deuten normale Körperempfindungen als krankhaft.
**2. Trauma** – eine tiefgreifende, überwältigende 3. _____ , die die Bewältigungsfähigkeiten des Verstandes übersteigt und dauerhafte Veränderungen in der psychischen und physiologischen Funktionsweise des Menschen hervorruft. Sie kann durch ein einzelnes, plötzliches 4. _____ ausgelöst werden oder die Folge einer langanhaltenden Belastung durch Stresssituationen sein und beeinflusst die Art und Weise, wie wir uns selbst und die Welt wahrnehmen.
**3. Zwangsstörung** – ein psychischer 5. _____ , der durch wiederkehrende, ungewollte Gedanken (Obsessionen) und den Zwang, bestimmte 6. _____ auszuführen (Kompulsionen), gekennzeichnet ist.

**Antworten:**
1. Überzeugung 2. Körper 3. Erfahrung 4. Ereignis 5. Zustand 6. Handlungen

Psychotherapeuten ermutigen ihre Patienten zu regelmäßiger körperlicher Aktivität und dazu, Genussmittel (Koffein, Alkohol) zu meiden. Auch Atemübungen, Entspannungstraining oder Achtsamkeitstechniken helfen dabei, mit körperlichen Symptomen umzugehen. Es ist wichtig zu betonen, dass all diese Maßnahmen nutzlos sind, wenn man nicht auf die richtige Ernährung achtet. Was wir unserem Körper zuführen, hat einen direkten und großen Einfluss auf die Psyche. Es zeigt sich auch, dass unverarbeitete tierische Produkte (Fleisch, Eier, Fisch, Meeresfrüchte usw.) den besten Einfluss auf uns haben, während pflanzliche Produkte aller Art (Brot, Gemüse, Getreide usw.) den schlechtesten.



**3 jdn. zu etw. ermutigen** | zachęcać kogoś do czegoś
**regelmäßig** [ˈʁeːgl̩ˌmɛːsɪç] | regularny
**Genussmittel (Pl.)** | używki
**Atemübungen (Pl.)** | ćwiczenia oddechowe
**das Entspannungstraining** | trening relaksacyjny
**Achtsamkeitstechniken (Pl.)** | techniki uważności
**Maßnahmen (Pl.)** [ˈmaːsˌnaːmən] | działania
**nutzlos** | daremny
**die Ernährung** [ɛɐ̯ˈnɛːʁʊŋ] | odżywianie
**zuführen** [ˈt͡suːˌfyːʁən] | dostarczać
**unverarbeitet** | nieprzetworzony
**Meeresfrüchte (Pl.)** [ˈmeːʁəsˌfʁʏçtə] | owoce morza
**das Getreide** | zboże

PROPOZYCJE KSIĄŻKOWE
COLORFUL BOOKS
ZNAJDZIESZ NA:
KIOSK.COLORFULMEDIA.PL
Colorful


eprasa.pl 15ef3aeecd

# ERSTELLE DEINE EIGENE CAPSULE WARDROBE!

Wir leben in Zeiten des Überflusses. Es mangelt uns weder an Nahrung noch an materiellen Gütern. Man könnte meinen, wir lebten in einer perfekten Welt. Die Wahrheit sieht jedoch anders aus. Der Wohlstand führt dazu, dass wir Dinge und Geld oft nicht wertschätzen. Unsere Kleiderschränke platzen aus allen Nähten. Aber passen die Kleidungsstücke, die wir besitzen, tatsächlich zu unserem Lebensstil? Können wir Kleidungsstücke so kombinieren, dass sie ein stimmiges Gesamtbild ergeben? Machen wir uns mit dem Konzept der Capsule Wardrobe vertraut, das uns dabei hilft, Ordnung in unseren Kleiderschrank und damit auch in unseren Stil und unser Wohlbefinden zu bringen!

*von Iwona Płotka*

## Was versteht man unter dem Begriff Capsule Wardrobe?

Eine Capsule Wardrobe, auch eine Kapselgarderobe genannt, ist ein Konzept, das auf einer begrenzten Auswahl sorgfältig ausgewählter, vielseitiger Kleidungsstücke und Accessoires basiert, die gut zueinander passen und es ermöglichen, mit nur wenigen Teilen viele verschiedene Outfits zu kreieren. Das Ziel dieses Konzepts ist es, eine funktionale Garderobe zu besitzen, die auf Quantität zugunsten von Qualität und Zeitlosigkeit verzichtet. Anstatt viele Kleidungsstücke zu kaufen, konzentrierst du dich auf Teile, die sich leicht miteinander kombinieren lassen.

Der Begriff Capsule Wardrobe ist keineswegs neu. Er wurde in den 1970er Jahren von Susie Faux, der Besitzerin einer Londoner Boutique, geprägt und erlangte in den 1980er Jahren durch die Modedesignerin Donna Karan Popularität, die eine Kollektion aus kombinierbaren Kleidungsstücken für berufstätige Frauen entwarf.

**0 eigen** | własny
**der Überfluss** ['y:bɐflʊs] | nadmiar, zbytek
**an etw. mangeln** | brakować czegoś
**die Nahrung** ['na:ʁʊŋ] | żywność
**Güter (Pl.)** | dobra
**die Wahrheit** | prawda
**der Wohlstand** ['vo:l,ʃtant] | dobrobyt
**zu etw. führen** | prowadzić do czegoś
**wertschätzen** ['vɛʁt,ʃɛt͡sn̩] | szanować
**aus allen Nähten platzen** | *idiom.* pękać w szwach
**das Kleidungsstück, -e** ['klaɪ̯dʊŋs,ʃtʏk] | część ubioru
**tatsächlich** ['ta:t,zɛçlɪç] | rzeczywiście
**ein stimmiges Gesamtbild** | *tu:* spójny wygląd, efekt końcowy, spójna całość
**sich mit etw. vertraut machen** | zapoznawać się z czymś
**das Wohlbefinden** ['vo:lbə,fɪndn̩] | samopoczucie
**1 der Begriff** | pojęcie
**begrenzt** [bə'gʁɛnt͡st] | ograniczony
**sorgfältig** ['zɔʁkfɛltɪç] | starannie
**vielseitig** | *tu:* uniwersalny
**ermöglichen** [ɛɐ̯'mø:klɪçn̩] | umożliwiać
**auf etw. verzichten** | rezygnować z czegoś
**die Quantität** [,kvanti'tɛ:t] | ilość
**zugunsten von etw.** | na korzyść czegoś
**die Qualität** [,kvali'tɛ:t] | jakość
**die Zeitlosigkeit** | ponadczasowość
**anstatt** [an'ʃtat] | zamiast
**keineswegs** | w żadnym wypadku
**die Besitzerin** | właścicielka
**2 die Boutique** [bu'ti:k] | butik
**prägen** | *tu:* ukuć (termin, pojęcie)
**erlangen** | zyskać
**berufstätig** [bə'ʁu:fs,tɛ:tɪç] | aktywny zawodowo
**entwerfen** | projektować

1

2

eprasa.pl 15ef3aeecd

## Wie kannst du deine eigene Capsule Wardrobe erstellen?

Einen Kleiderschrank im Kapselstil zusammenzustellen, ist gar nicht so schwer. Wir haben für dich die wichtigsten Regeln dieses Konzepts aufgelistet:

- **Eine begrenzte Anzahl an Kleidungsstücken:** In der Regel strebt man circa dreißig Kleidungsstücke an (Unterwäsche und Sportbekleidung nicht mitgerechnet), die die Basis für eine bestimmte Saison oder einen bestimmten Anlass bilden.
- **Kombinierbarkeit:** Alle (oder die meisten) Kleidungsstücke im Kleiderschrank sollten farblich oder stilistisch zueinander passen.
- **Qualität vor Quantität:** Wähle hochwertige Kleidungsstücke, die länger als eine Saison halten.
- **Zeitlosigkeit:** Die Basis bilden klassische Schnitte, die nie aus der Mode kommen (z. B. ein weißes Hemd, ein schlichtes und einfarbiges Kleid, eine schwarze Hose).
- **Bewusste Auswahl:** In deinem Kleiderschrank sollten nur die Kleidungsstücke Platz finden, die du tatsächlich trägst und in denen du dich wohlfühlst.
- **Passend zum Lebensstil:** Die Kleidung muss sich in deinem Alltag bewähren – sei es bei der Arbeit, zu Hause oder beim Ausgehen.

**3 im Kapselstil** | w stylu kapsułowym
**zusammenstellen** [t͡su'zamən,ʃtɛlən] | zestawiać
**auflisten** | wyszczególniać
**etw. anstreben** | dążyć do czegoś
**die Unterwäsche** ['ʊntɐ,vɛʃə] | bielizna
**der Anlass** | okazja
**hochwertig** | *tu:* wysokiej jakości
**der Schnitt, -e** | fason, krój
**nie** [ni:] | nigdy
**schlicht** [ʃlɪçt] | prosty, skromny
**sich wohlfühlen** [zɪç 'vo:l,fy:lən] | dobrze się czuć
**sich bewähren** [zɪç bə'vɛ:ʁən] | *tu:* sprawdzać się, zdawać egzamin

Susie Faux war im 20. Jahrhundert Inhaberin der Londoner Boutique „Wardrobe". Sie propagierte die Idee, einige grundlegende, zeitlose Kleidungsstücke zu besitzen, die man mit saisonalen Neuheiten ergänzen könne, um den Look frisch und aktuell zu halten.

## INFOBOX

Unten findest du nützliche Ausdrücke rund um die Capsule Wardrobe und Outfits:

- **ein Outfit zusammenstellen** – komponować strój
- **gut sitzende Basics mit gezielten Accessoires kombinieren** – łączyć dobrze dopasowane podstawowe elementy garderoby z odpowiednimi dodatkami
- **mit Texturen und Farben spielen** – bawić się teksturami i kolorami
- **auf eine harmonische Farbpalette achten** – uważać na harmonijną paletę barw
- **das Mischen von formellen und legeren Elementen** – mieszanie formalnych i nieformalnych elementów
- **seinem persönlichen Stil Ausdruck verleihen** – nadać wyrazu swojemu osobistemu stylowi
- **auf vielseitige Teile setzen** – stawiać na uniwersalne elementy
- **seine Proportionen unterstreichen** – podkreślać swoje proporcje
- **ein schlichtes Outfit aufwerten** – *tu:* nadawać charakteru skromnej stylizacji
- **seinem Look Tiefe geben** – nadać głębi swojej stylizacji
- **die Kleidung fühlt sich gut an** – ubranie jest przyjemne w dotyku
- **Farbe, die zur Hautfarbe passt, wählen** – wybierać kolor pasujący do karnacji
- **mit Abstufungen derselben Farbe arbeiten** – pracować z odcieniami tego samego koloru
- **einen Statement-Gürtel wählen** – wybrać wyrazisty pasek

## Übung

**Ergänze die Sätze mit den entsprechenden Verben aus dem Kästchen. Achte auf die Konjugation!**

*wohlfühlen – verleihen – unterstreichen – kombinieren – zusammenstellen*

Um ein Outfit _____ , brauchst du ein paar Kleidungsstücke und Accessoires, die gut zueinander passen.
Ein außergewöhnliches Accessoire kann einem schlichten Outfit Charakter _____ .
Nicht alle Kleidungsstücke lassen sich miteinander _____ .
Wähle Kleidung, in der du dich _____ .
Dieses Kleid _____ wunderbar deine Proportionen!

**Antworten:**
*1. zusammenzustellen, 2. verleihen, 3. kombinieren, 4. wohlfühlst, 5. unterstreicht*



eprasa.pl 15ef3aeecd

# WIE GEHEN DIE DEUTSCHEN MIT IHREM GELD UM?

Aristoteles Onassis pflegte zu sagen: Dem Geld dürfe man nicht nachlaufen, man müsse ihm entgegengehen. In diesem Artikel werfen wir einen Blick darauf, welche Rolle Geld im Leben der Deutschen spielt und wie eng es mit kulturellen Werten wie Sicherheit, Planung und Disziplin verknüpft ist.

*von Łukasz Masny*

Trotz der zunehmenden Verbreitung bargeldloser Zahlungsmittel vertrauen die Deutschen nach wie vor stark auf Bargeld. Viele alltägliche Transaktionen begleichen sie lieber mit herkömmlichen Banknoten und Münzen, was sie deutlich von anderen europäischen Ländern unterscheidet.

**0 mit etw. umgehen** | obchodzić się z czymś
**zu sagen pflegen** | *tu:* mieć w zwyczaju mawiać
**etw. nachlaufen** | gonić za czymś
**entgegengehen** | wychodzić naprzeciw
**verknüpft** [fɛɐ̯'knʏp͡ft] | związany

eprasa.pl 15ef3aeecd

ARBEITSBLATT

## Einstellung der Deutschen zu Geld

Im Allgemeinen lässt sich sagen, dass viele Deutsche einen eher vorsichtigen und rationalen Umgang mit Geld pflegen. Geld wird nicht nur als Mittel zum Konsum gesehen, sondern vor allem als Grundlage für Stabilität und Zukunftssicherung. Für viele Menschen bedeutet ein verantwortungsvoller Umgang mit Finanzen auch ein Stück persönliche Freiheit, da finanzielle Rücklagen Sicherheit in unsicheren Zeiten bieten können. Schon früh lernen viele Kinder den Wert des Geldes, zum Beispiel durch Taschengeld, das sie selbst einteilen müssen, oder durch kleine Aufgaben im Haushalt, für die sie belohnt werden. Auf diese Weise entwickeln sie ein erstes Gefühl für Verantwortung und den bewussten Umgang mit Ressourcen.

## Sparverhalten der Deutschen

Ein wichtiger Aspekt ist die Einstellung zum Sparen. Deutsche gelten oft als sparsam – und dieses Klischee hat durchaus einen wahren Kern. Viele Menschen legen regelmäßig Geld zur Seite, sei es auf dem Sparkonto, in Form von Versicherungen oder durch langfristige Investitionen. Besonders beliebt sind klassische Sparformen wie Tagesgeldkonten oder Bausparverträge. Gleichzeitig gewinnt jedoch auch das Investieren in Aktien und Fonds an Bedeutung, vor allem bei jüngeren Generationen, die sich zunehmend mit Finanzthemen beschäftigen. Digitale Plattformen und Apps erleichtern zudem den Zugang zu Informationen und ermöglichen es, auch mit kleineren Beträgen zu investieren. Auch nachhaltige Geldanlagen, sogenannte „grüne Investments“, werden immer populärer, da viele Menschen neben der Rendite auch ökologische Aspekte berücksichtigen möchten. Die Motivation zum Sparen ist vielfältig. Einerseits spielt die Angst vor finanziellen Engpässen eine Rolle, andererseits der Wunsch nach Unabhängigkeit und Sicherheit im Alter. Viele Deutsche planen ihre Ausgaben genau und vermeiden unnötige

**1 die Einstellung zu etw.** | nastawienie do czegoś
**im Allgemeinen** | ogólnie
**der Umgang mit etw.** | obchodzenie się z czymś
**die Grundlage** | podstawa, baza
**die Zukunftssicherung** | zabezpieczenie na przyszłość
**verantwortungsvoll** [fɛɐ̯ˈʔantvɔʁtʊŋsˌfɔl] | odpowiedzialny
**Rücklagen (Pl.)** | *gosp.* oszczędności
**das Taschengeld, die Taschengelder** | kieszonkowe
**belohnen** | nagradzać
**das Sparverhalten** | *tu:* zwyczaje związane z oszczędzaniem pieniędzy
**2 das Klischee** [kliˈʃeː] | stereotyp
**einen wahren Kern haben** | *tu:* zawierać w sobie ziarno prawdy
**durchaus** [ˈdʊʁçaʊs] | *tu:* całkiem, zdecydowanie
**(Geld) zur Seite legen** | odkładać (pieniądze)
**sei es ... oder ...** | czy to... czy...
**langfristig** | długoterminowy
**das Tagesgeldkonto, -konten** | *gosp.* otwarte konto oszczędnościowe
**der Bausparvertrag, -verträge** | *gosp.* umowa oszczędnościowo-budowlana
**gleichzeitig** [ˈglaɪ̯ çˌt͡saɪ̯tɪç] | równocześnie
**an Bedeutung gewinnen** | *idiom. tu:* zyskiwać na popularności
**der Fonds** [fɔ̃ː] | *gosp.* fundusz
**zunehmend** [ˈtsuːˌneːmənt] | coraz bardziej
**erleichtern** | ułatwiać
**ermöglichen** [ɛɐ̯ˈmøːklɪçn̩] | umożliwiać
**der Betrag, Beträge** | kwota
**nachhaltig** [ˈnaːxˌhaltɪç] | zrównoważony
**die Geldanlage, -n** | *gosp.* lokata pieniężna
**die Rendite** | *gosp.* zysk
**berücksichtigen** [bəˈʁʏkzɪçtɪgn̩] | uwzględniać
**vielfältig** [ˈfiːlˌfɛltɪç] | różnorodny
**einerseits** [ˈaɪ̯nəˌzaɪ̯ts] | z jednej strony
**der Engpass, Engpässe** [ˈɛŋpas] | *tu:* problemy finansowe
**andererseits** [ˈandəʁəˌzaɪ̯ts] | z drugiej strony
**die Unabhängigkeit** [ˈʊnʔapˌhɛŋɪçkaɪ̯t] | niezależność
**im Alter** | na starość
**vermeiden** | unikać

1 2

eprasa.pl 15ef3aeecd

## Übung

**Ergänze die Lücken mit den passenden Wörtern aus dem Kästchen.**

*Miete – sparen – zur Seite – bestbezahlten – Sicherheit*

1. Viele Deutsche legen regelmäßig Geld _____ .
2. Zu den größten Ausgaben gehören _____ und Lebensmittel.
3. Ärzte und Ingenieure gehören zu den _____ Berufen.
4. Sparen gibt vielen Menschen ein Gefühl von _____ .
5. Auch Menschen mit geringem Einkommen versuchen zu _____ .

**Antworten:**
*1. zur Seite, 2. Miete, 3. bestbezahlten, 4. Sicherheit, 5. sparen*

Schulden. Kredite werden zwar genutzt, zum Beispiel für Immobilien oder Autos, jedoch meist mit Bedacht und nach sorgfältiger Abwägung. Dabei wird oft darauf geachtet, dass die monatlichen Raten langfristig tragbar sind. Auch das Führen eines Haushaltsbuchs oder die Nutzung von Budget-Apps ist für viele Menschen eine hilfreiche Methode, um den Überblick über Einnahmen und Ausgaben zu behalten. In vielen Haushalten wird außerdem gemeinsam über größere Anschaffungen entschieden, was zu einer bewussteren Finanzplanung beiträgt und Konflikte vermeiden kann.

## Wofür die Deutschen ihr Geld ausgeben

Trotz dieser Sparsamkeit geben Deutsche durchaus Geld aus – allerdings oft bewusst und geplant. Zu den größten Ausgabeposten gehören Wohnen, also Miete oder Immobilienfinanzierung, sowie Lebensmittel und Versicherungen. Auch Mobilität, etwa in Form von Autos oder öffentlichen Verkehrsmitteln, spielt eine wichtige Rolle. In den letzten Jahren haben zudem Ausgaben für Freizeit, Reisen und digitale Dienstleistungen zugenommen. Viele Menschen legen Wert auf Erlebnisse und Lebensqualität, etwa durch Urlaube, Restaurantbesuche oder kulturelle Veranstaltungen. Gleichzeitig achten sie jedoch darauf, ihre Ausgaben im Rahmen zu halten und nicht über ihre Verhältnisse zu leben. Auch Qualität spielt beim Konsum eine große Rolle, weshalb langlebige Produkte oft bevorzugt werden, selbst wenn sie zunächst teurer erscheinen. Dies kann langfristig sogar zu Einsparungen führen.

## Einkommensunterschiede zwischen Berufsgruppen

Interessant ist auch die Frage nach den Einkommensunterschieden zwischen verschiedenen Berufsgruppen. Zu den bestbezahlten Berufen gehören in Deutschland traditionell Ärzte, Ingenieure, IT-Spezialisten sowie Manager in großen Unternehmen. Auch Fachkräfte in der Finanzbranche verdienen oft überdurchschnittlich gut. Auf der anderen Seite stehen Berufe im sozialen Bereich, im Einzelhandel oder in der Gastronomie, die häufig deutlich schlechter bezahlt werden. Pflegekräfte, Erzieher oder Servicepersonal leisten zwar gesellschaftlich wichtige Arbeit, erhalten dafür aber oft ein vergleichsweise niedriges Einkommen. Diese Ungleichheit wird in der Gesellschaft zunehmend diskutiert, da sie auch Auswirkungen auf Lebensqualität, soziale Gerechtigkeit und Zukunftschancen hat und politische Debatten beeinflusst.
Diese Unterschiede beeinflussen natürlich auch das Sparverhalten. Menschen mit höherem Einkommen haben mehr Möglichkeiten, Geld zur Seite zu legen oder zu investieren. Dennoch versuchen auch viele Geringverdiener, kleine Beträge zu sparen, etwa durch bewusstes Einkaufen, das Vergleichen von Preisen oder das Nutzen von Sonderangeboten. Manche verzichten bewusst auf bestimmte Konsum-

**3 mit Bedacht** | z rozwagą
**sorgfältig** [ˈzɔʁkfɛltɪç] | dokładny
**die Abwägung** [ˈapˌvɛːgʊŋ] | przemyślenie, rozważenie
**tragbar** [ˈtʁaːkbaːɐ̯] | możliwy do udźwignięcia
**der Überblick über etw.** | rozeznanie w czymś, wgląd w coś
**Einnahmen (Pl.)** | dochody
**behalten** | zachować
**die Anschaffung, -en** | zakup
**zu etw. beitragen** | przyczyniać się do czegoś
**die Sparsamkeit** [ˈʃpaːɐ̯zaːmkaɪ̯t] | oszczędność
**allerdings** | jednakże
**Ausgabeposten (Pl.)** | *tu:* wydatki
**die Miete** | czynsz
**öffentliche Verkehrsmittel (Pl.)** | środki transportu publicznego
**zunehmen** [ˈt͡suːˌneːmən] | wzrastać
**das Erlebnis, -se** | przeżycie, doświadczenie
**etw. im Rahmen halten** | *tu:* trzymać w ryzach
**über seine Verhältnisse (Pl.)** [fɛɐ̯ˈhɛltnɪsə]
**leben** | *tu:* żyć ponad stan
**weshalb** [ˈvɛshalp] | dlatego też
**langlebig** [ˈlaŋˌleːbɪç] | trwały
**bevorzugen** | preferować
**Einsparungen (Pl.)** | oszczędności
**der Einkommensunterschied** [ˈaɪ̯nkɔmənsuːnteˌʃiːt] | *gosp.* różnica w dochodach
**das Unternehmen, -** | *gosp.* przedsiębiorstwo
**überdurchschnittlich** [ˈyːbɐˌdʊʁçʃnɪtlɪç] | powyżej średniej
**der Einzelhandel** | *gosp.* handel detaliczny
**Pflegekräfte (Pl.)** | personel pielęgniarski
**vergleichsweise** [fɛɐ̯ˈglaɪ̯ çsˌvaɪ̯zə] | stosunkowo
**niedrig** [ˈniːdʁɪç] | niski
**die Ungleichheit** [ˈʊnˌglaɪ̯ çhaɪ̯t] | nierówność
**die Auswirkung, -en** | wpływ, skutek, konsekwencja
**die Gerechtigkeit** [gəˈʁɛçtɪçkaɪ̯t] | sprawiedliwość
**der Geringverdiener** [gəˈʁɪŋfɛɐ̯ˌdiːnɐ] | *gosp.* osoba o niskich dochodach
**das Sonderangebot, -e** | promocja
**auf etw. verzichten** [fɛɐ̯ˈt͡sɪçtn̩] | rezygnować z czegoś



eprasa.pl 15ef3aeecd

ausgaben, um langfristig finanziell abgesichert zu sein. Auch Nachhaltigkeit spielt für viele eine Rolle, zum Beispiel durch den Kauf langlebiger Produkte oder das Vermeiden von Verschwendung. Zudem gewinnt das Teilen und Wiederverwenden von Gegenständen, etwa durch Secondhand-Käufe oder Tauschbörsen, zunehmend an Bedeutung und hilft gleichzeitig, Geld zu sparen sowie die Umwelt zu schonen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Sparen einen hohen Stellenwert hat, auch wenn sich die Formen des Sparens im Laufe der Zeit verändern. Der Umgang mit Geld in Deutschland ist durch einen Mix aus Tradition, Sicherheitsdenken und zunehmender Offenheit für neue finanzielle Möglichkeiten gekennzeichnet. Dieses Gleichgewicht zwischen Sparen und Konsum ist charakteristisch für die deutsche Gesellschaft und prägt den Alltag vieler Deutscher.

**4 abgesichert sein** | być zabezpieczonym
**die Nachhaltigkeit** | zrównoważenie
**die Verschwendung** [fɛɐ̯ˈʃvɛndʊŋ] | marnotrawstwo
**das Wiederverwenden** | ponowne wykorzystanie
**der Gegenstand, Gegenstände** | przedmiot, obiekt
**die Tauschbörse, -n** [ˈtaʊ̯ʃˌbœʁzə] | *gosp.* giełda wymiany
**schonen** [ˈʃoːnən] | chronić
**einen hohen Stellenwert haben** | *idiom.* mieć wysoką wartość
**gekennzeichnet** [gəˈkɛnt͡saɪ̯ çnət] | nacechowany, charakteryzujący się, cechujący się
**das Gleichgewicht** [ˈglaɪ̯ çgəˌvɪçt] | równowaga
**prägen** | kształtować

## INFOBOX:

**5 Möglichkeiten, Geld zu sparen**

- regelmäßige Budgetplanung und Kontrolle von Ausgaben
- Sonderangebote und Rabatte gezielt nutzen
- Energie und Wasser im Haushalt sparen
- monatlich einen festen Betrag zurücklegen
- unnötige Abonnements kündigen

**gezielt** [gəˈtsiːlt] | celowo
**zurücklegen** [t͡suˈʁʏkˌleːgn̩] | odkładać
**etw. kündigen** | *tu:* rezygnować z czegoś

Die Deutschen gehören zu den sparsamsten Völkern Europas und legen systematisch durchschnittlich über 17% ihres Einkommens beiseite. Das deutsche Bildungssystem und die Eltern vermitteln den Kindern schon von klein auf, wie wichtig das Sparen ist. Diese Tradition wird seit über 200 Jahren gepflegt, und das Sparen gilt geradezu als nationale Tugend.



eprasa.pl 15ef3aeecd

# DEUTSCHLAND – LAND DER PHILOSOPHEN

Deutschland gilt als eines der wichtigsten Zentren der Philosophie in Europa. Welche Denker haben weltweiten Ruhm erreicht – und welche Bedeutung hatten ihre Theorien für die Gesellschaft?

*von Rita Ditz-Wróbel*

## Der Weisheit gewidmet

Das Wort „Philosophie“ bedeutet „Liebe zur Weisheit“. Philosophen beschäftigen sich mit grundlegenden Fragen des menschlichen Lebens. Ihre Ansätze helfen dabei, kritisch zu denken, Argumente zu prüfen und eigene Meinungen zu bilden. In einer demokratischen Gesellschaft spielt Philosophie eine wichtige Rolle, weil sie Menschen dazu anregt, politische und soziale Entwicklungen aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu hinterfragen.

## Immanuel Kant – Die Vernunft als Grundlage der Moral

Immanuel Kant (1724–1804) gehört zu den bedeutendsten Philosophen der Aufklärung. Sein Ziel war es, die Möglichkeiten und Grenzen menschlicher Erkenntnis zu untersuchen. Er war überzeugt, dass der Mensch durch seine Vernunft die Welt verstehen und moralisch handeln kann. Besonders bekannt ist sein kategorischer Imperativ. Nach diesem Grundsatz soll jeder Mensch nur nach Regeln leben, die auch für alle

**0 gelten** | uchodzić
**der Denker, -** | myśliciel
**erreichen** | osiągnąć
**der Ruhm** [ʁuːm] | sława
**die Bedeutung** | znaczenie
**1 die Weisheit** | mądrość
**gewidmet** | poświęcony
**sich mit etw. beschäftigen** [bəˈʃɛftɪgn̩] | zajmować się czymś
**grundlegend** | fundamentalny
**der Ansatz, Ansätze** | podejście, koncepcja
**bilden** | tworzyć
**jdn. zu etw. anregen** | zachęcać kogoś do czegoś
**die Entwicklung, -en** | *tu:* zmiana, przemiana
**der Blickwinkel, -** | perspektywa
**hinterfragen** | kwestionować
**die Vernunft** | rozum
**die Grundlage** | podstawa
**die Aufklärung** [ˈaʊ̯fˌklɛːʁʊŋ] | *hist.* oświecenie
**2 die Erkenntnis** | poznanie, zrozumienie
**untersuchen** | badać
**überzeugt** [yːbɐˈt͡sɔɪ̯kt] | przekonany
**handeln** | postępować
**der Grundsatz** | zasada

1

2

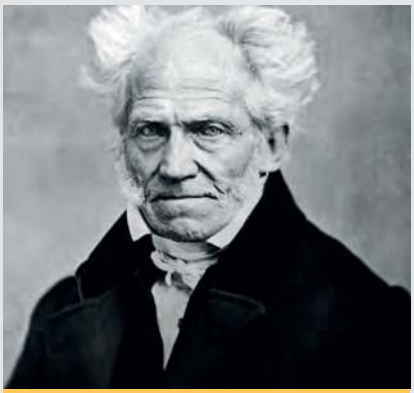
eprasa.pl 15ef3aeecd

## INFOBOX 1: Zitate berühmter Philosophen

| ZITAT | AUTOR |
|---|---|
| „Sapere aude! Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!“ | Immanuel Kant |
| „Jeder Mensch kann zwar tun, was er will, aber er kann nicht wollen, was er will.“ | Arthur Schopenhauer |
| „Und wenn du lange in einen Abgrund blickst, blickt der Abgrund auch in dich hinein.“ | Friedrich Nietzsche |
| „Die Sprache ist das Haus des Seins.“ | Martin Heidegger |
| „Demokratie ist nicht nur eine Staatsform, sondern eine Form des gesellschaftlichen Zusammenlebens.“ | Jürgen Habermas |

**sich einer Sache bedienen** | posługiwać się czymś
**der Abgrund** | otchłań
**die Staatsform** [ˈʃtaːt͡sˌfɔʁm] | forma państwa

anderen gelten könnten. Moralisches Verhalten darf nicht von persönlichen Vorteilen abhängen, sondern muss universell und gerecht sein. Kant betonte außerdem die Würde jedes Menschen. Jeder Mensch besitzt einen eigenen Wert und darf niemals nur als Mittel zum Zweck behandelt werden.



## Arthur Schopenhauer – Die Welt als Wille und Vorstellung

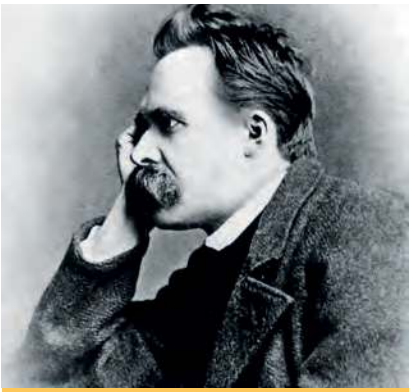
Arthur Schopenhauer (1788–1860) entwickelte eine eher pessimistische Philosophie. In seinem Hauptwerk *Die Welt als Wille und Vorstellung* beschreibt er die Welt als Ausdruck eines blinden und unstillbaren Willens. Dieser Wille treibt alle Lebewesen an und führt dazu, dass Menschen ständig neue Wünsche entwickeln. Da diese oft unerfüllt blei-

**3 von etw. abhängen** | zależeć od czegoś
**gerecht** [gəˈʁɛçt] | sprawiedliwy
**betonen** | podkreślać
**die Würde** | godność
**besitzen** [bəˈzɪt͡sn̩] | posiadać
**der Wert** | wartość
**das Mittel zum Zweck** | środek do celu
**behandeln** | traktować
**der Wille** | wola
**die Vorstellung** [ˈfoːɐ̯ˌʃtɛlʊŋ] | wyobrażenie, przedstawienie
**entwickeln** | rozwijać, opracowywać
**das Hauptwerk** | główne dzieło
**4 der Ausdruck** | wyraz
**blind** | ślepy
**unstillbar** | niedający się zaspokoić
**antreiben** | napędzać
**das Lebewesen, -** | istota żywa
**zu etw. führen** | prowadzić do czegoś
**der Wunsch, -ë** | pragnienie, potrzeba
**unerfüllt** | niespełniony

3 4

eprasa.pl 15ef3aeecd

ben oder nach ihrer Erfüllung neue entstehen, ist das Leben nach Schopenhauer eng mit Leid verbunden. Dauerhaftes Glück hält er für kaum erreichbar. Trotz dieser pessimistischen Sichtweise gebe es laut Schopenhauer Möglichkeiten, das Leiden zu verringern. Kunst, Musik und Mitgefühl können dem Menschen helfen, sich zeitweise von den Zwängen des Willens zu befreien. Besonders seine Gedanken über Empathie beeinflussten spätere Philosophen und Psychologen.



## Friedrich Nietzsche – Der Philosoph der Selbstbestimmung

Friedrich Nietzsche (1844–1900) kritisierte viele traditionelle Vorstellungen von Moral und Religion. Er war der Meinung, dass Menschen zu oft fremden Regeln folgen, anstatt ihr Leben selbst zu gestalten. Mit seinem Konzept des „Übermenschen" beschrieb Nietzsche eine Person, die den Mut besitzt, eigene Werte zu schaffen und Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen. Dabei geht es nicht um Macht über andere, sondern um persönliche Entwicklung und Selbstverwirklichung. Nietzsche stellte viele scheinbar selbstverständliche Überzeugungen infrage. Seine Schriften regen dazu an, kritisch zu denken und gesellschaftliche Normen nicht einfach zu akzeptieren. Dadurch wurde er zu einem der einflussreichsten Philosophen der Moderne.

**5 entstehen** [ɛnt'ʃte:ən] | powstać
**eng verbunden** | ściśle związany

5

## Martin Heidegger – Die Frage nach dem Sein

Martin Heidegger (1889–1976) beschäftigte sich mit einer der grundlegendsten philosophischen Fragen: Was bedeutet es, zu sein? In seinem Werk *Sein und Zeit* untersucht er die menschliche Existenz und die besondere Stellung des Menschen in der Welt. Nach Heidegger leben viele Menschen nicht authentisch, weil sie sich zu stark an gesellschaftlichen Erwartungen orientieren. Ein bewusstes Leben setzt voraus, dass man sich mit den eigenen Möglichkeiten und Grenzen konfrontiert. Besonders wichtig ist für Heidegger das Bewusstsein der eigenen Sterblichkeit. Erst wenn Menschen erkennen, dass ihr Leben endlich ist, können sie ihre Zeit sinnvoll nutzen und eigene Entscheidungen treffen.

## Jürgen Habermas – Kommunikation als Grundlage der Demokratie

Jürgen Habermas (1929-2026) zählt zu den bedeutendsten Philosophen der Gegenwart. Im Mittelpunkt seiner Philosophie steht die Kommunikation. Er ist überzeugt, dass gesellschaftliche Probleme durch offene Diskussionen und vernünftigen Austausch gelöst werden können. In seiner Theorie des kommunikativen Handelns beschreibt Habermas, wie Menschen durch Argumente zu gegenseitigem Verständnis gelangen. Für ihn ist Demokratie nur möglich, wenn Bürger aktiv am staatlichen Di-

6

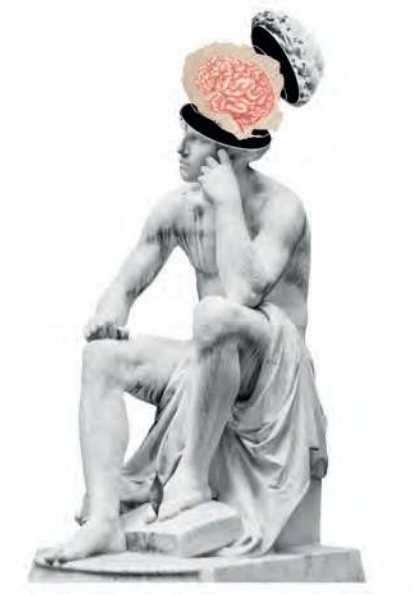
**das Leid** | cierpienie
**dauerhaft** | trwały
**erreichbar** [ɛɐ̯'ʁaɪ̯çba:ɐ̯] | osiągalny
**die Sichtweise** | perspektywa
**verringern** | zmniejszyć
**die Kunst** | sztuka
**das Mitgefühl** ['mɪtgə,fy:l] | współczucie, empatia
**sich von etw. befreien** | uwolnić się od czegoś
**zeitweise** ['t͡saɪ̯t,vaɪ̯zə] | tymczasowo
**der Zwang, Zwänge** [t͡svaŋ] | przymus
**etw. beeinflussen** [bə'ʔaɪ̯n,flʊsn̩] | wpływać na coś
**die Selbstbestimmung** ['zɛlpstbə,ʃtɪmʊŋ] | samostanowienie
**fremd** | obcy
**gestalten** | kształtować, tworzyć
**der Übermensch** | *tu:* nadczłowiek
**der Mut** | odwaga
**schaffen** | tworzyć
**die Verantwortung** | odpowiedzialność
**übernehmen** [y:bɐ'ne:mən] | przejmować
**die Macht** | władza
**die Selbstverwirklichung** ['zɛlpstfɛɐ̯,vɪʁklɪçʊŋ] | samorealizacja
**etw. infrage stellen** | poddawać coś w wątpliwość
**scheinbar** | pozorny
**selbstverständlich** ['zɛlpstfɛɐ̯,ʃtɛntlɪç] | oczywisty
**Schriften (Pl.)** | pisma
**einflussreich** ['aɪ̯nflʊs,ʁaɪ̯ç] | wpływowy
**6 die Stellung** | *tu:* miejsce, rola
**die Erwartung, -en** | oczekiwanie
**voraussetzen** [fo'ʁaʊ̯s,zɛt͡sn̩] | zakładać, wymagać
**die Möglichkeit, -en** ['mø:klɪçkaɪ̯t] | możliwość
**die Grenze, -n** ['gʁɛnt͡sə] | granica
**die Sterblichkeit** ['ʃtɛʁplɪçkaɪ̯t] | śmiertelność
**erkennen** | rozpoznać
**endlich sein** | mieć swój kres, być śmiertelnym
**sinnvoll** | sensowny
**Entscheidungen treffen** | *idiom.* podejmować decyzje
**die Gegenwart** | współczesność
**der Austausch** | wymiana
**gegenseitig** | wzajemny
**das Verständnis** [fɛɐ̯'ʃtɛntnɪs] | zrozumienie
**zu etw. gelangen** | dochodzić do czegoś, osiągać coś
**der Bürger, -** | obywatel
**staatlich** ['ʃta:tlɪç] | państwowy

eprasa.pl 15ef3aeecd

alog teilnehmen. Habermas warnt davor, dass wirtschaftliche oder politische Interessen die öffentliche Diskussion beeinflussen können. Deshalb betont er die Bedeutung freier Medien und einer gut informierten Gesellschaft.

## Viele Ansätze – ein Fazit

Die deutsche Philosophie hat das Denken vieler Generationen geprägt. Obwohl ihre Ansichten unterschiedlich sind, verbindet alle diese Philosophen die Suche nach Antworten auf grundlegende Fragen des Lebens. Ihre Werke werden noch heute weltweit gelesen und diskutiert. Sie zeigen, dass Philosophie nicht nur eine theoretische Disziplin ist, sondern auch wichtige Impulse für Gesellschaft, Politik und das persönliche Leben geben kann. Philosophisches Denken hilft uns, bessere Entscheidungen zu treffen, andere Meinungen zu verstehen und unser eigenes Leben kritisch zu reflektieren. Welche der Philosophien wir dabei als wegweisend ansehen, bleibt uns selbst überlassen.



7

**7 wirtschaftlich** | gospodarczy
**öffentlich** ['œfn̩tlɪç] | publiczny
**geprägt** [gə'pʀɛ:kt] | ukształtowany
**die Ansicht, -en** | pogląd
**die Suche nach etw.** | poszukiwanie czegoś
**8 wegweisend** | wyznaczający kierunek
**jdm. überlassen bleiben** | pozostawać w czyjejś gestii

## Übung

**Verbinde die Sätze mit *weil, obwohl, dass, damit.***

1. Kant betonte die Vernunft. Der Mensch kann nur durch sie moralisch handeln.

_____

2. Schopenhauer war pessimistisch. Er glaubte an die Kraft der Kunst.

_____

3. Habermas fordert Diskussionen. Die Demokratie kann funktionieren.

_____

4. Nietzsche wollte zeigen. Menschen sollen eigene Werte entwickeln.

_____

**Antworten:**
*Kant betonte die Vernunft, weil der Mensch nur durch sie moralisch handeln kann.*
*Obwohl Schopenhauer pessimistisch war, glaubte er an die Kraft der Kunst.*
*Habermas fordert Diskussionen, damit die Demokratie funktionieren kann.*
*Nietzsche wollte zeigen, dass Menschen eigene Werte entwickeln sollen.*

## INFOBOX 2: Begriffe rund um Philosophie

| BEGRIFF | ERKLÄRUNG |
|---|---|
| die Vernunft | Die Fähigkeit des Menschen, logisch zu denken und Entscheidungen aufgrund von Überlegungen zu treffen. |
| die Moral | Die Gesamtheit von Regeln und Werten, die bestimmen, was als gut oder schlecht angesehen wird. |
| die Ethik | Die philosophische Lehre, die sich mit moralischem Handeln und seinen Grundlagen beschäftigt. |
| die Erkenntnis | Das Wissen oder die Einsicht, die man durch Denken, Erfahrung oder Lernen gewinnt. |

**aufgrund von etw.** | na podstawie czegoś
**die Überlegung, -en** | przemyślenie
**die Gesamtheit** | całość
**ansehen** | postrzegać
**die Lehre** ['le:ʀə] | nauka
**die Erfahrung** | doświadczenie

8

eprasa.pl 15ef3aeecd

# AUF DEM FRIEDHOF

Es ist der 1. November. Wie jedes Jahr trifft sich die Familie Kowalski auf dem Friedhof, um an ihre verstorbenen Angehörigen zu denken. Das Wetter ist kühl, aber sonnig. Viele Menschen sind gekommen. Überall brennen Kerzen. Es ist ruhig, und man hört nur leise Gespräche und das Rascheln der Blätter.

*von Piotr Tadeusz Orłowski*

**Oma Helga (74):** Es ist schön, dass wir wieder alle zusammen hier sind. Euer Opa hätte sich darüber sehr gefreut.
**Anna (45):** Ja, Mama. Er hat immer gesagt, dass die Familie das Wichtigste im Leben ist.
**Paul (47):** Ich denke oft an ihn. Weißt du noch, wie er mit uns im Sommer angeln gegangen ist?
**Oma Helga:** Natürlich. Er hatte immer so viel Geduld mit euch. Und jedes Mal, wenn ihr nichts gefangen habt, hat er gesagt, dass ein schöner Tag wichtiger ist als viele Fische.
**Lisa (23):** Ich erinnere mich auch gern an Opa. Als Kind durfte ich immer bei ihm im Garten helfen. Danach haben wir zusammen Apfelkuchen gegessen. Er hat mir sogar beigebracht, wie man Tomaten pflanzt.
**Tim (19):** Und ich habe mit ihm Schach gespielt. Meistens hat er gewonnen, aber manchmal durfte ich auch gewinnen. Dabei hat er mir immer erklärt, wie wichtig Geduld und Konzentration sind.
**Max (14):** Schade, dass ich ihn nicht so gut kennengelernt habe. Ich war noch klein.
**Anna:** Aber du kennst viele Geschichten über ihn. Das ist auch wichtig. Erinnerungen kann man auch durch Erzählungen weitergeben.
**Emma (8):** Mama, warum bringen wir eigentlich Blumen und Kerzen?
**Anna:** Damit zeigen wir, dass wir unsere Verwandten nicht vergessen haben.
**Emma:** Glaubst du, dass Uropa uns sehen kann?
**Oma Helga:** Das weiß niemand genau. Aber ich glaube, dass die Menschen, die wir lieben, immer einen Platz in unseren Herzen haben.
*Die Familie stellt neue Grablichter auf das Grab und zündet sie an.*
**Paul:** Hier liegt auch Tante Maria. Sie war immer so fröhlich und hatte gute Laune.
**Lisa:** Stimmt. Sie hat bei jedem Familienfest gesungen. Niemand konnte so lustige Geschichten erzählen wie sie.
**Tim:** Und sie hat mir einmal geholfen, als ich Probleme in der Schule hatte. Das werde ich nie vergessen.
**Max:** Papa, wer liegt dort drüben?
**Paul:** Dort liegt dein Urgroßvater Karl. Er war Lehrer und hat vielen Kindern Lesen und Schreiben beigebracht.
**Emma:** War er nett?

**0 der Friedhof** | cmentarz
**verstorben** [ˌfɛɐ̯ˈʃtɔʁbn̩] | zmarły
**der Angehörige, -n** [ˈangəˌhøːʁɪgə] | członek rodziny
**überall** [yːbɐˈʔal] | wszędzie
**die Kerze, -n** [ˈkɛʁt͡sə] | świeczka
**das Rascheln** [ˈʁaʃl̩n] | szelest
**1 angeln gehen** | iść na ryby
**die Geduld** | cierpliwość
**fangen** | *tu:* łowić
**sich an jdn. erinnern** | wspominać kogoś
**2 der Apfelkuchen** | jabłecznik
**jdm. etw. beibringen** | nauczyć kogoś czegoś
**pflanzen** | sadzić
**gewinnen** | wygrać
**erklären** [ɛɐ̯ˈklɛːʁən] | wyjaśniać
**die Erinnerung, -en** | wspomnienie
**die Erzählung, -en** [ɛɐ̯ˈt͡sɛːlʊŋ] | opowiadanie
**3 eigentlich** [ˈaɪ̯gn̩tlɪç] | właściwie
**der Verwandte, -n** | krewny
**der Uropa** | *pot.* pradziadek
**das Grablicht, -er** [ˈgʁaːpˌlɪçt] | znicz
**das Grab** | grób
**anzünden** [ˈanˌt͡sʏndn̩] | zapalać
**gute Laune haben** | *idiom.* mieć dobry humor
**nie** [niː] | nigdy
**drüben** [ˈdʁyːbn̩] | po tamtej stronie

1 2 3

eprasa.pl 15ef3aeecd

**Oma Helga:** Ja, sehr. Er hat mir jeden Abend Geschichten vorgelesen. Manchmal hat er sogar eigene Geschichten erfunden.
**Lisa:** Oma, hast du eigentlich noch Fotos von ihm?
**Oma Helga:** Natürlich. Zu Hause habe ich ein altes Album. Nach dem Mittagessen können wir es zusammen anschauen.
**Emma:** Das möchte ich unbedingt sehen!
*Ein älterer Herr geht vorbei und grüßt freundlich.*
**Senior Herr Weber (79):** Guten Morgen! Schön, dass so viele junge Menschen heute hier sind.
**Anna:** Guten Morgen, Herr Weber. Besuchen Sie Ihre Frau?
**Herr Weber:** Ja. Sie ist vor zehn Jahren gestorben. Ich komme oft hierher und erzähle ihr von meinem Alltag. Das hilft mir sehr.
**Lisa:** Das ist sehr schön.
**Herr Weber:** Erinnerungen sind etwas Wertvolles. Sie machen uns manchmal traurig, aber auch dankbar.
*Nachdem Herr Weber weitergegangen ist, bleibt die Familie noch einen Moment schweigend stehen.*
**Tim:** Ich finde, dass man an solchen Tagen merkt, wie wichtig die Familie ist.
**Max:** Und dass man die Zeit mit seinen Liebsten genießen soll.
**Anna:** Genau. Niemand weiß, was die Zukunft bringt. Deshalb sollte man die Menschen, die man liebt, nicht als selbstverständlich ansehen.
**Paul:** Euer Opa hat immer gesagt, dass man jeden Tag etwas Gutes tun soll.
**Lisa:** Das habe ich von ihm gelernt. Er war immer hilfsbereit.
**Emma:** Ich wünschte, ich könnte ihn noch einmal kennenlernen.
**Oma Helga:** Er wäre sehr stolz auf euch alle. Besonders darauf, dass ihr heute hier seid.
*Langsam wird es dunkler, und immer mehr Kerzen leuchten auf den Gräbern.*
**Max:** Es sieht wirklich schön aus.
**Tim:** Ja, irgendwie ist die Atmosphäre traurig und schön zugleich.
**Anna:** Das stimmt. Wir sind traurig, weil wir diese Menschen vermissen. Aber wir sind auch glücklich, dass wir so viele schöne Erinnerungen an sie haben.
**Emma:** Können wir später noch Omas Apfelkuchen essen?
*Alle lachen.*
**Oma Helga:** Natürlich. Das hätte eurem Opa gefallen.
*Bevor sie den Friedhof verlassen, sprechen sie noch ein kurzes Gebet. Danach gehen sie gemeinsam nach Hause.*

**4 vorlesen** | czytać na głos
**erfinden** | wymyślić
**sogar** | nawet
**eigen** | własny
**unbedingt** | koniecznie
**vorbeigehen** | przechodzić obok
**sterben** ['ʃtɛʁbn̩] | umierać
**etwas Wertvolles** | coś cennego
**traurig** | smutny
**dankbar** | wdzięczny
**schweigend** | w milczeniu
**merken** | zauważać
**etw. genießen** [gə'ni:sn̩] | cieszyć się czymś
**die Zukunft** ['t͡su:ˌkʊnft] | przyszłość
**selbstverständlich** ['zɛlpstfɛɐ̯ˌʃtɛntlɪç] | oczywisty
**ansehen** | postrzegać
**etwas Gutes tun** | czynić coś dobrego
**hilfsbereit** | skory do pomagania innym
**auf jdn. stolz sein** | być dumnym z kogoś
**leuchten** ['lɔɪ̯ çtn̩] | świecić
**zugleich** | jednocześnie, zarazem
**vermissen** | tęsknić
**5 lachen** | śmiać się
**gefallen** | podobać się
**bevor** [bə'fo:ɐ̯] | zanim
**verlassen** | opuszczać
**ein Gebet sprechen** | *idiom. rel.* odmówić modlitwę
**gemeinsam** | razem, wspólnie

Das Fest Allerheiligen blickt auf eine lange Geschichte zurück. Es wurde im 8. Jahrhundert von Papst Gregor III. vom Mai auf den 1. November verlegt.

## Übung

**Ergänze die Sätze mit den richtigen Wörtern aus dem Kästchen.**

*Grablichter – Schach – Blumen – Lehrer – Apfelkuchen – Garten*

1. Lisa hat ihrem Opa im _____ geholfen.
2. Tim hat mit seinem Opa _____ gespielt.
3. Die Familie bringt Blumen und _____ zum Grab.
4. Urgroßvater Karl war von Beruf _____ .
5. Nach dem Friedhofsbesuch möchte Emma _____ essen.

**Antworten:**
*1. Garten 2. Schach 3. Grablichter 4. Lehrer 5. Apfelkuchen*



eprasa.pl 15ef3aeecd

# SENKE DEINE HAUSHALTSKOSTEN!

Einkäufe, Abo-Gebühren, Miete, Strom-, Wasser-, Heizkosten – die monatlichen Ausgaben können erdrückend sein. Wenn das Haushaltsbudget eng wird, lohnt es sich, mit einigen einfachen Maßnahmen, die Lebenshaltungskosten zu reduzieren. Mit unseren Spartipps kannst du im Alltag bewusster mit Geld umgehen.

*von Małgorzata Warlich*

## Spare beim Einkaufen!

Um Impulskäufen vorzubeugen, ist es empfehlenswert, einen Einkaufszettel vor dem Einkaufen vorzubereiten. Bevor wir im Supermarkt etwas in unseren Korb legen, ist es ratsam, sich ehrlich zu fragen, ob wir das Produkt wirklich benötigen. Außerdem ist es vorteilhaft, die Preise vor dem Kauf zu vergleichen. Man kann nach Angeboten und Schnäppchen suchen, um weniger Geld auszugeben. Eine Grundregel ist es ebenfalls, satt einkaufen zu gehen. Mit leerem Magen greifen wir häufiger zu teuren und ungesunden Lebensmitteln.

**sparen** | oszczędzać
**Impulskäufe (Pl.)** | *tu:* zakupy robione pod wpływem impulsu
**vorbeugen** | zapobiegać
**der Einkaufszettel** ['aɪ̯nkaʊ̯fs‿ˌt͡sɛtl̩] | lista zakupów
**der Korb** | kosz
**ratsam** | wskazany
**ehrlich** ['eːɐ̯lɪç] | szczerze
**benötigen** [bəˈnøːtɪgn̩] | potrzebować
**der Preis, -e** | cena
**vergleichen** [fɛɐ̯ˈglaɪ̯ çn̩] | porównywać
**das Angebot, -e** | oferta
**das Schnäppchen, -** ['ʃnɛpçən] | *pot.* okazyjny zakup
**ausgeben** | wydawać
**satt** [zat] | syty
**mit leerem Magen** | z pustym żołądkiem
**zu etw. greifen** | sięgać po coś
**Lebensmittel (Pl.)** | artykuły spożywcze

## Behalte die Stromkosten im Griff!

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, um den Stromverbrauch im Haushalt zu senken. Lohnenswert ist es, Stromfresser in unserem Haus zu identifizieren und energiehungrige Geräte auszumachen. Vor allem soll man in Haushaltsgeräte investieren, die eine hohe Energieeffizienzklasse haben. Es empfiehlt sich, auf das Energielabel beim Kauf zu achten und Geräte mit A- oder B-Klassifizierung auszuwählen. LED-Lampen

**etw. im Griff behalten** | *idiom.* mieć coś pod kontrolą
**die Möglichkeit, -en** ['møːklɪçkaɪ̯t] | możliwość
**der Stromverbrauch** ['ʃtʁoːmfɛɐ̯ˌbʁaʊ̯x] | zużycie energii
**der Stromfresser** | *pot.* pożeracz prądu
**energiehungrig** | energochłonny
**ausmachen** | wyłączać
**Haushaltsgeräte (Pl.)** ['haʊ̯shalt͡sgəˌʁɛːtə] | sprzęty gospodarstwa domowego
**die Energieeffizienzklasse** | klasa efektywności energetycznej
**auf etw. achten** | uważać na coś
**das Energielabel** | etykieta energetyczna
**auswählen** ['aʊ̯sˌvɛːlən] | wybierać

**senken** | obniżać
**Haushaltskosten (Pl.)** | *tu:* koszty utrzymania gospodarstwa domowego
**Abo-Gebühren (Pl.)** ['abo gəˈbyːʁən] | opłaty abonamentowe
**die Miete** | czynsz
**Stromkosten (Pl.)** | koszty zużycia prądu
**Wasserkosten (Pl.)** | koszty zużycia wody
**Heizkosten (Pl.)** ['haɪ̯t͡sˌkɔstn̩] | koszty ogrzewania
**Ausgaben (Pl.)** | wydatki
**erdrückend** [ɛɐ̯ˈdʁʏkn̩t] | przytłaczający
**das Haushaltsbudget** | budżet domowy
**eng** | *tu:* ograniczony
**Maßnahmen (Pl.)** ['maːsˌnaːmən] | kroki, działania
**Lebenshaltungskosten (Pl.)** | koszty utrzymania
**Spartipps (Pl.)** | *tu:* wskazówki dotyczące oszczędzania
**bewusst** | świadomy
**mit etw. umgehen** | obchodzić się z czymś

Das Sparen im Haushalt beginnt damit, dass du einen Haushaltsplan erstellst und deine Einnahmen und Ausgaben beispielsweise in Apps oder Tabellenkalkulationen festhältst.

eprasa.pl 15ef3aeecd

sind auch eine gute Lösung, um Energiekosten zu sparen, denn sie verbrauchen weniger Energie als herkömmliche Glühbirnen. Darüber hinaus ist es ausschlaggebend, ob die Geräte konsequent ganz ausgeschaltet werden, wenn diese nicht in Gebrauch sind.

**herkömmlich** [ˈheːɐ̯ˌkœmlɪç] | tradycyjny
**die Glühbirne, -n** [ˈgyːˌbɪʁnə] | żarówka
**darüber hinaus** | ponadto
**ausschlaggebend** [ˈaʊ̯sʃlaːkˌgeːbn̩t] | decydujący
**ausschalten** | wyłączać
**in Gebrauch sein** | być w użyciu

## Reduziere Wasserverbrauch!

Wassersparen kann nicht nur einen positiven Einfluss auf die Umwelt haben, sondern auch das Haushaltsbudget retten. Vor allem ist es wichtig, eine kurze Dusche zu nehmen statt zu baden. Sowohl die Waschmaschine als auch der Geschirrspüler sollen immer voll beladen werden. Es lohnt sich ebenfalls, den Wasserhahn beim Zähneputzen oder Rasieren zuzudrehen. Außerdem kann man Regenwasser zum Gießen der Pflanzen verwenden.

**der Wasserverbrauch** | zużycie wody
**das Wassersparen** | oszczędzanie wody
**der Einfluss auf etw.** | wpływ na coś
**die Umwelt** | środowisko
**eine Dusche nehmen** | brać prysznic
**baden** | kąpać się
**die Waschmaschine** [ˈvaʃmaˌʃiːnə] | pralka
**der Geschirrspüler** [gəˈʃɪʁˌʃpyːlɐ] | zmywarka do naczyń
**beladen** | załadować
**der Wasserhahn** [ˈvasɐˌhaːn] | kran
**das Rasieren** | golenie
**zudrehen** | zakręcać
**das Regenwasser** | deszczówka
**das Gießen** [ˈgiːsn̩] | podlewanie
**die Pflanze, -n** [ˈp͡flant͡sə] | roślina

## Senke Heizkosten!

Viele Deutsche nutzen Gas zum Heizen ihrer Wohnungen. Die Heizkosten können einen großen Teil des Budgets verschlingen. Aus diesem Grund besteht hier ein großes Sparpotenzial. Wenn wir das Haus für ein paar Stunden verlassen, sollte die Heizung auf einer niedrigen Stufe stehen. Die Wohnung soll aber nicht ganz auskühlen. Sinnvoll ist es auch, die Raumtemperatur nachts besonders im Schlafzimmer um einige Grad abzusenken.

**verschlingen** | pochłaniać
**aus diesem Grund** | z tego powodu
**bestehen** [bəˈʃteːən] | *tu:* istnieć
**verlassen** | opuszczać
**die Heizung** [ˈhaɪ̯t͡sʊŋ] | ogrzewanie
**die Stufe** [ˈʃtuːfə] | poziom
**auskühlen** [ˈaʊ̯sˌkyːlən] | wychłodzić się
**sinnvoll** | sensownie
**der Grad** | stopień
**absenken** | obniżać

## Versuche, Gebrauchsgüter vor dem Wegwerfen zu bewahren!

Wenn ein Gerät oder anderes Ding kaputt ist, muss man nicht unbedingt ein neues Modell kaufen. Nicht jeder kann basteln und Gegenstände selbst reparieren, aber vielleicht gibt es in unserer Umgebung eine Werkstatt, wo kaputte Sachen wieder flott gemacht werden. Im Internet findet man auch immer mehr Anleitungen, die den Laien helfen, den Produkten ein neues Leben zu geben. Wenn wir einen kostspieligen Gegenstand benötigen, der eher selten von uns benutzt wird, empfiehlt es sich, diesen zu leihen. Man kann beispielsweise im Bekanntenkreis herumfragen, ob jemand über das gesuchte Ding verfügt.

**Gebrauchsgüter (Pl.)** [gəˈbʁaʊ̯xsgyːtɐ] | artykuły trwałego użytku
**vor etw. bewahren** | uchronić przed czymś
**das Wegwerfen** | wyrzucanie
**das Ding, -e** | rzecz
**basteln** | majsterkować
**der Gegenstand, Gegenstände** [ˈgeːgn̩ʃtant] | przedmiot
**die Umgebung** | otoczenie
**die Werkstatt** [ˈvɛʁkˌʃtat] | warsztat
**flott** | sprawny
**Anleitungen (Pl.)** | wskazówki
**der Laie, -n** [ˈlaɪ̯ə] | laik
**kostspielig** | kosztowny
**leihen** [ˈlaɪ̯ən] | pożyczać
**der Bekanntenkreis** | grono znajomych
**herumfragen** | rozpytywać
**über etw. verfügen** | dysponować czymś

eprasa.pl 15ef3aeecd

# WEINFESTE IN DEUTSCHLAND

Entgegen dem gängigen Klischee sind Deutsche nicht nur hartgesottene Biertrinker, sondern haben auch eine lange Weinfesttradition. Wein spielt eine entscheidende Rolle in der hiesigen Kultur – er bringt Menschen zusammen und ist ein Ausdruck von Lebensfreude.

*von Rita Ditz-Wróbel*

DOWNLOAD MP3
ZUGANGSCODE
6p2r
ODER HÖR ES DIR AN AUF deutschaktuell.pl
DOWNLOAD QR CODE SCANNER: COLORFULMEDIA.PL/CZYTNIK

**0 entgegen** | wbrew
**gängig** [ˈɡɛŋɪç] | powszechny
**das Klischee, -s** [kliˈʃeː] | stereotyp
**hartgesotten** [ˈhaʁtgəˌzɔtn̩] | zagorzały
**hiesig** | tutejszy
**der Ausdruck** | wyraz

eprasa.pl 15ef3aeecd

Wein ist ein Getränk, dessen Geschichte älter ist als die Erfindung des Rades, und die ersten Spuren seiner Herstellung stammen aus Georgien aus der Zeit um 6000 v. Chr. Obwohl man die rote Farbe mit roten Trauben in Verbindung bringt, ist der Saft fast aller Trauben farblos. Der Farbstoff stammt aus der Schale der Früchte.

## Was sind Weinfeste?

Weinfeste sind traditionelle Veranstaltungen in Weinregionen, bei denen neue und bekannte Sorten der beliebten Weine präsentiert werden. Besucher können verschiedene Weine probieren, regionale Spezialitäten essen und Livemusik genießen. Viele Feste finden draußen auf Marktplätzen oder in historischen Altstädten statt. Typisch sind dekorierte Straßen, Trachten, Musikgruppen und eine entspannte Atmosphäre. Die meisten Weinevents werden von lokalen Winzern organisiert. Sie möchten ihre Produkte vorstellen und Touristen in die Region locken.

## Der Wurstmarkt in Bad Dürkheim

Das bekannteste Weinfest Deutschlands ist der Wurstmarkt in Bad Dürkheim in Rheinland-Pfalz. Trotz seines lokal klingenden Namens handelt es sich eigentlich um ein riesiges Weinfest. Seine Tradition reicht bis ins 15. Jahrhundert zurück. Heute besuchen jedes Jahr rund 600.000 Menschen die Veranstaltung. Beeindruckend sind die sog. „Schubkarchstände“, also große Festzelte der Winzer. Dort kann man zahlreiche

**1 die Veranstaltung, -en** [fɛɐ̯ˈʔanʃtaltʊŋ] | impreza, wydarzenie
**die Sorte, -n** [ˈzɔʁtə] | rodzaj, gatunek
**die Spezialität, -en** [ʃpet͡siˌaliˈtɛːt] | specjalność kuchni
**genießen** [gəˈniːsn̩] | cieszyć się, rozkoszować się, delektować się
**stattfinden** | odbywać się
**die Tracht, -en** | strój ludowy
**der Winzer, -** [ˈvɪnt͡sɐ] | winiarz
**vorstellen** | przedstawiać
**locken** | przyciągać
**klingen** | brzmieć
**es handelt sich um ...** | mowa o...
**riesig** | ogromny
**zurückreichen** [t͡suˈʁʏkˌʁaɪ̯ çn̩] | sięgać wstecz
**beeindruckend** [bəˈʔaɪ̯nˌdʁʊkn̩t] | imponujący
**Schubkarchenstände (Pl.)** | *tu:* tradycyjne stoiska winiarskie
**das Festzelt, -e** | namiot festiwalowy

1

## Wortschatz rund um den Weinbau

| BEGRIFF | ERKLÄRUNG |
|---|---|
| der Winzer | Eine Person, die Wein anbaut und produziert. |
| die Rebe | Die Pflanze, an der Weintrauben wachsen. |
| der Weinberg | Eine Anbaufläche für Weinreben. |
| trocken | Ein Wein mit sehr wenig Restzucker, der nicht süß schmeckt. |
| halbtrocken | Ein Wein mit etwas mehr Restzucker als trockener Wein. |
| süß | Ein Wein mit einem hohen Zuckergehalt und süßem Geschmack. |
| der Riesling | Eine bekannte deutsche Weißweinsorte. |
| der Federweißer | Junger, teilweise vergorener Wein, der meist im Herbst getrunken wird. |
| der Jahrgang | Das Jahr, in dem die Trauben für einen Wein geerntet wurden. |
| die Weinprobe | Eine Verkostung verschiedener Weinsorten. |

**anbauen** | uprawiać
**die Rebe** | winorośl
**wachsen** [ˈvaksn̩] | rosnąć
**der Weinberg** | winnica
**die Anbaufläche** [ˈanbaʊ̯ˌflɛçə] | powierzchnia uprawna
**trocken** | wytrawny
**halbtrocken** | półwytrawny
**der Zuckergehalt** [ˈt͡sʊkegəˌhalt] | zawartość cukru
**der Riesling** | riesling (szczep winorośli i rodzaj wina)
**vergoren** | sfermentowany
**der Jahrgang** | rocznik
**ernten** | zbierać plony
**die Verkostung** | degustacja

eprasa.pl 15ef3aeecd

Der Wurstmarkt ist das weltweit größte Weinfest, das jährlich in der deutschen Stadt Bad Dürkheim stattfindet. Trotz des Namens, der auf Würste hindeutet, ist diese Veranstaltung ein Fest der Weintraditionen der Region, bei dem über 150 lokale Weine präsentiert werden.

regionale Weine probieren. Neben Wein gibt es natürlich auch viele typische Speisen wie Bratwurst, Flammkuchen oder Brezen. Ein großes Riesenrad und verschiedene Fahrgeschäfte sorgen zusätzlich für ausgelassene Volksfeststimmung.

## Weinfeste in Koblenz

Besonders beliebt ist das Koblenzer Weinfestival, das mehrere Wochen dauert. Während des Festivals verwandeln sich Plätze und Uferpromenaden in gemütliche Treffpunkte mit Musik, Weinständen und regionalen Spezialitäten. Besucher können dort nicht nur ihren Lieblingswein trinken, sondern auch an Weinproben oder kulturellen Veranstaltungen teilnehmen. Ein großer Vorteil der Weinfeste in Koblenz ist die wunderschöne Umgebung. Viele Touristen verbinden den Besuch mit einer Schifffahrt auf dem Rhein oder einem Spaziergang durch die historische Altstadt.

## Feste an der Deutschen Weinstraße

Eine der berühmtesten Weinregionen Deutschlands ist die Deutsche Weinstraße in der Pfalz. Entlang dieser Route liegen viele kleine Städte und Dörfer, die jedes Jahr ihre eigenen Weinfeste organisieren. Diese Veranstaltungen sind oft kleiner und traditioneller als der Wurstmarkt. Häufig sitzen Einheimische und Touristen gemeinsam an langen Holztischen, trinken Wein und hören regionale Musik. Typisch für die Region sind auch kulinarische Spezialitäten wie Saumagen, Zwiebelkuchen oder Federweißer.

## Warum sind Weinfeste so beliebt?

Weinfeste verbinden Genuss, Tradition und Gemeinschaft. Sie bieten die Möglichkeit, regionale Kultur direkt zu erleben und neue Menschen kennenzulernen. Außerdem spielen Musik, gutes Essen und das gesamte Ambiente eine große Rolle. Viele Deutsche sehen Weinfeste als festen Bestandteil ihrer regionalen Identität.

**2 die Speise, -n** [ˈʃpaɪ̯zə] | potrawa
**die Bratwurst** | kiełbasa do smażenia/pieczenia
**der Flammkuchen** | *tu:* cienki placek z cebulą, boczkiem i śmietaną
**die Brezen, -** [ˈbʁeːt͡sn̩] | *tu:* tradycyjny niemiecki precel
**das Riesenrad** | diabelski młyn
**das Fahrgeschäft, -e** [ˈfaːɐ̯gəˌʃɛft] | *tu:* atrakcja w wesołym miasteczku
**ausgelassen** | beztroski
**die Volksfeststimmung** | atmosfera festynu
**beliebt** | popularny
**sich in etw. verwandeln** | przeobrażać się w coś
**gemütlich** [gəˈmyːtlɪç] | przytulny
**die Weinprobe, -n** | degustacja wina
**die Umgebung** | okolica
**verbinden** | łączyć
**die Schifffahrt** | rejs
**berühmt** [bəˈʁyːmt] | znany
**das Dorf, Dörfer** | wieś
**der Einheimische, -en** | mieszkaniec/miejscowy
**3 der Saumagen** | *tu:* żołądek wieprzowy faszerowany mięsem i ziemniakami
**der Zwiebelkuchen** [ˈt͡svi:bl̩ˌku:xn̩] | placek cebulowy, ciasto z cebulą
**der Federweißer** [ˈfeːdeˌvaɪ̯sɐ] | młode, częściowo sfermentowane wino
**die Gemeinschaft** | wspólnota
**erleben** | przeżywać
**das Ambiente** [ˌamˈbi̯ɛntə] | atmosfera
**der Bestandteil** | część

## Übung:

**Setze passende Begriffe aus der Liste auf Seite 33 logisch in den Text ein:**

In vielen Weinregionen Deutschlands arbeiten erfahrene _____ , die sich um den Anbau der Trauben und die Herstellung des Weins kümmern. Die Trauben wachsen auf einem _____ , wo zahlreiche _____ gepflanzt sind. Eine der bekanntesten deutschen Weinsorten ist der _____. Nach der Ernte werden die Trauben verarbeitet und je nach Herstellungsart entstehen Weine, die _____ , _____ oder _____ schmecken können. Im Herbst trinken viele Menschen gerne _____ , einen jungen Wein, der nur teilweise vergoren ist. Weinliebhaber interessieren sich oft auch für den _____ eines Weins, also für das Jahr, in dem die Trauben geerntet wurden. Wer verschiedene Weinsorten kennenlernen möchte, kann an einer _____ teilnehmen.

**Antworten:**
*1. Winzer, 2. Weinberg, 3. Reben, 4. Riesling, 5. trocken, 6. halbtrocken, 7. süß, 8. Federweißer, 9. Jahrgang, 10. Weinprobe*



eprasa.pl 15ef3aeecd

# 30 JAHRE ARBEIT MIT DEM BUCH *DEUTSCH. REPETYTORIUM TEMATYCZNO-LEKSYKALNE*

Ein Gespräch mit Ewa Maria Rostek – der Autorin eines Nachschlagewerks, mit dem Generationen gearbeitet haben

**Redaktion: Frau Rostek, kaum zu glauben – seit der ersten Ausgabe Ihres *Deutsch. Repetytorium tematyczno-leksykalne* sind bereits über 30 Jahre vergangen. Nun erscheint das Werk in einer vollständig überarbeiteten Neuauflage. Wie fühlt sich das für Sie an?**

**Ewa Maria Rostek:** Es erfüllt mich mit großer Freude und Dankbarkeit. In den vergangenen drei Jahrzehnten durfte ich sehr viele Schülerinnen und Schüler, Studierende, Lehrer und Dozentinnen kennenlernen, die mir gesagt haben: „*Mit Ihrem Repetitorium haben wir Deutsch gelernt*."

Für eine Autorin gibt es kaum ein schöneres Kompliment. Gleichzeitig verändert sich die Sprache ständig. Deshalb war für mich klar, dass nach dreißig Jahren nicht nur eine Aktualisierung, sondern eine grundlegende Neubearbeitung notwendig wurde – angepasst an die Kommunikationsanforderungen der heutigen Zeit.

**Redaktion: Als Ihr Repetitorium Anfang der 1990er-Jahre erschien, war sein Konzept etwas völlig Neues.**

**Ewa Maria Rostek:** Das stimmt. Damals standen in den meisten Lehrwerken Grammatik und isolierte Vokabellisten im Mittelpunkt. Ich wollte einen anderen Weg gehen. Mein Ziel war es, den Lernenden von Anfang an ein sprachliches Material in die Hand zu geben, mit dem sie über konkrete Themen sprechen können. Deshalb habe ich kurze Texte entwickelt, die möglichst viel thematisch relevantes Wortmaterial enthalten. Heute erscheint dieses Konzept als Selbstverständlichkeit – damals war es jedoch außergewöhnlich.

**Redaktion: Wie entstand diese Idee?**

**Ewa Maria Rostek:** Niemand hat unbegrenzt Zeit zum Lernen. Deshalb wollte ich keine endlosen Listen einzelner Wörter anbieten. Wörter bleiben viel besser im Gedächtnis, wenn sie in einem sinnvollen Zusammenhang vorkommen. Ein Text sollte daher möglichst kurz sein, aber gleichzeitig möglichst viele wichtige Begriffe und Redewendungen enthalten. So wird jede Seite besonders effizient.

**Redaktion: Genau darin liegt wohl die besondere Stärke Ihres Repetitoriums.**

**Ewa Maria Rostek:** Ja, davon bin ich überzeugt. Ein guter Text muss nicht lang sein – er muss inhaltsreich sein. Wenn es gelingt, auf wenigen Zeilen die wichtigsten Vokabeln, Wendungen und Strukturen zu einem Thema zu vermitteln, spart das Zeit und erleichtert das Lernen erheblich. Mein Ziel war immer, den Lernenden möglichst viel sprachliches Material auf möglichst kleinem Raum anzubieten.

**Redaktion: Was erwartet die Leserinnen und Leser in der neuen Ausgabe?**

**Ewa Maria Rostek:** Sehr vieles wurde überarbeitet. Die Texte enthalten modernen Wortschatz zu Themen wie

**0 das Nachschlagewerk, -e |** kompendium, dzieło encyklopedyczne
**1 erscheinen |** ukazać się
**die Dankbarkeit |** wdzięczność
**die grundlegende Neubearbeitung |** gruntowne opracowanie na nowo

**die Kommunikationsanforderung, -en |** wymaganie komunikacyjne
**2 das thematisch relevante Wortmaterial |** słownictwo związane z tematem
**die Selbstverständlichkeit |** rzecz oczywista
**außergewöhnlich |** wyjątkowe, niezwykłe

**3 effizient |** efektywny
**inhaltsreich |** bogaty w treść
**gelingen |** udać się
**erheblich |** znacznie, w dużym stopniu
**überarbeiten |** opracować na nowo, zaktualizować



eprasa.pl 15ef3aeecd

# 11.2. Mein Weg zur Nachhaltigkeit

Früher habe ich mir über das Wort „Nachhaltigkeit“ keine großen Gedanken gemacht. Es klang für mich nach einem schwierigen Thema aus der Schule. Aber heute verstehe ich, was es bedeutet: Ich möchte so leben, dass die Welt auch für meine Kinder und Enkelkinder noch schön ist. Das bedeutet, dass ich heute nicht mehr verbrauchen darf, als die Natur uns geben kann.

Ich habe angefangen, mein Leben Schritt für Schritt zu ändern. Zuerst habe ich über meine Energie nachgedacht. Ich versuche, Strom zu sparen, und finde es gut, dass wir immer mehr Wind- und Sonnenkraft nutzen statt Kohle oder Öl. Das nennt man Energiewende. Mein Ziel ist es, meinen ökologischen Fußabdruck zu verkleinern – also weniger $CO_2$ zu produzieren.

Ein großes Problem war für mich früher die „Wegwerfgesellschaft“. Wenn etwas kaputt war, habe ich es sofort weggeschmissen und neu gekauft. Heute versuche ich es zuerst zu reparieren oder gebraucht zu kaufen. Das nennt man Kreislaufwirtschaft: Produkte so lange wie möglich nutzen, statt Müll zu produzieren.

Manchmal sehe ich Werbung von Firmen, die sagen, sie seien super umweltfreundlich. Aber oft ist das nur ein Trick, damit man mehr kauft. Man nennt das „Greenwashing“. Deshalb schaue ich jetzt genauer hin.

Ich frage mich oft: Brauche ich wirklich jedes Jahr ein neues Smartphone? Muss ich mit dem Auto fahren, oder geht es auch mit dem Fahrrad oder dem Bus? Nachhaltigkeit ist für mich kein festes Ziel, sondern ein Weg. Es braucht ein bisschen Mut, auf Luxus zu verzichten, aber es fühlt sich gut an, Verantwortung für unseren Planeten zu übernehmen.

## Wortschatz A

die Nachhaltigkeit – zrównoważony rozwój
sich keine großen Gedanken machen
– nie zastanawiać się nad czymś zbyt wiele
klingen – brzmieć
das schwierige Thema – trudny temat
verbrauchen – zużywać / konsumować
Schritt für Schritt – krok po kroku
sein Leben ändern – zmieniać swoje życie
über etwas nachdenken – rozmyślać o czymś
Strom sparen – oszczędzać prąd
die Wind- und Sonnenkraft
– energia wiatrowa i słoneczna
nutzen statt – używać zamiast
die Kohle / das Öl – węgiel / ropa
die Energiewende – transformacja energetyczna
der ökologische Fußabdruck – ślad ekologiczny
verkleinern – zmniejszać
die Wegwerfgesellschaft – społeczeństwo
marnotrawstwa (wyrzucające wszystko)
wegschmeißen – wyrzucać / wywalić (*pot.*)
gebraucht kaufen – kupować używane
die Kreislaufwirtschaft
– gospodarka obiegu zamkniętego
so lange wie möglich
– tak długo, jak to możliwe
der Müll (*Sg.*) – śmieci
die Werbung, -en – reklama
umweltfreundlich
– przyjazny dla środowiska
nur ein Trick, -s – tylko trik / sztuczka
das Greenwashing – eko-ściema
(udawanie ekologii dla marketingu)
genauer hinschauen
– przyglądać się dokładniej
das Smartphone, -s – smartfon
ein festes Ziel, -e – konkretny cel
der Weg, -e – droga
Mut brauchen – potrzebować odwagi
auf Luxus verzichten – rezygnować z luksusu
es fühlt sich gut an
– to daje dobre uczucie / to dobrze się czuje
Verantwortung übernehmen
– przejmować odpowiedzialność





## Wortschatz B

nachhaltig leben / handeln
– żyć / działać w sposób zrównoważony
der bewusste Konsum – świadoma konsumpcja
das Konsumverhalten
– zachowanie konsumenckie
nachhaltig konsumieren
– konsumować w sposób zrównoważony
die Umwelt schützen – chronić środowisko
zum Umweltschutz beitragen
– przyczyniać się do ochrony środowiska
der nachhaltige Lebensstil
– zrównoważony styl życia
umweltbewusst leben
– żyć ekologicznie / świadomie ekologicznie
ressourcenschonend – oszczędzający zasoby
umweltschonend – przyjazny dla środowiska
klimafreundlich – przyjazny klimatowi
energieeffizient – energooszczędny
fair produzierte Waren
– produkty wytwarzane w uczciwy
/ sprawiedliwy sposób
der ökologische Anbau – uprawa ekologiczna
Bio-Produkte kaufen
– kupować produkty ekologiczne / bioprodukty
regionale und saisonale Produkte kaufen
– kupować produkty regionalne i sezonowe
auf Plastik verzichten– rezygnować z plastiku
Mehrwegprodukte benutzen
– używać produktów wielokrotnego użytku
die Umweltbelastung reduzieren
– zmniejszać obciążenie środowiska
natürliche Ressourcen schützen
– chronić zasoby naturalne
Energie aus erneuerbaren Quellen nutzen
– korzystać z energii ze źródeł
odnawialnych
nachhaltig reisen
– podróżować w sposób zrównoważony
klimaneutral leben – żyć neutralnie klimatycznie
die Umwelt schonen – chronić środowisko
ethischer Konsum – etyczna konsumpcja
die Ressourcenverschwendung vermeiden
– unikać marnowania zasobów
umweltfreundliche Verpackungen verwenden
– stosować ekologiczne opakowania
der nachhaltige Konsum
– zrównoważona konsumpcja
die nachhaltige Mode – zrównoważona moda
den Planeten schützen – chronić planetę
nachhaltig denken
– myśleć w sposób zrównoważony
mit gutem Gewissen konsumieren
– konsumować z czystym sumieniem

### Sprachbox

Für mich bedeutet Nachhaltigkeit, dass ... – Dla mnie zrównoważony rozwój oznacza, że ...
Früher habe ich viel weggeworfen, aber heute ... – Dawniej dużo wyrzucałem, ale dzisiaj. ..
„Greenwashing“ ist schlimm, weil ... – Stwarzanie pozorów ekologiczności jest złe, ponieważ ...
Man muss nicht immer alles neu kaufen, man kann auch ...
– Nie trzeba zawsze kupować wszystkiego nowego, można też ...
In meinem Alltag nutze ich oft das Fahrrad, um ...
– W mojej codzienności często używam roweru, aby ...

## Nach dem Lesen

1. Was bedeutet Nachhaltigkeit für die Zukunft?
2. Warum ist die Energiewende wichtig?
3. Was ist die Kreislaufwirtschaft?
4. Was können wir gegen die Wegwerfgesellschaft tun?
5. Kaufst du oft neue Sachen oder reparierst du lieber? Warum?
6. Wie fährst du zur Schule oder zur Arbeit?
7. Ist es schwer, auf Luxus zu verzichten?
8. Was machst du persönlich für die Umwelt?

© COPYRIGHT by WAGROS





eprasa.pl 15ef3aeecd

Digitalisierung, soziale Medien, neue Kommunikationsformen sowie aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen. Besonders wichtig waren mir außerdem, die Möglichkeiten zur freien Meinungsäußerung auszubauen. Heute reicht es nicht mehr, Wörter zu kennen – man muss argumentieren, Stellung nehmen und eigene Gedanken formulieren können. Deshalb enthält die neue Ausgabe zahlreiche Satzanfänge, Redemittel und Formulierungshilfen, die das freie Sprechen und Schreiben erleichtern. Ergänzt wird das Buch durch MP3-Aufnahmen, die über QR-Codes abrufbar sind und das Hörverstehen sowie die Aussprache fördern.

**Redaktion: Heute gibt es künstliche Intelligenz, automatische Übersetzungsprogramme und Sprach-Apps. Lohnt es sich überhaupt noch, Deutsch zu lernen?**

**Ewa Maria Rostek:** Mehr denn je. Technische Hilfsmittel können unterstützen, aber sie ersetzen keine echte Kommunikation. Deutschland ist der wichtigste Wirtschaftspartner Polens. Darüber hinaus eröffnet Deutsch den Zugang zu Österreich und zur deutschsprachigen Schweiz. Wer Deutsch spricht, erweitert seine beruflichen Möglichkeiten erheblich – in Wirtschaft, Wissenschaft, Kultur und im internationalen Austausch.

**Redaktion: Kann man also sagen, dass Deutsch nach wie vor eine Zukunftssprache ist?**

**Ewa Maria Rostek:** Davon bin ich überzeugt. Deutschland ist unser unmittelbarer Nachbar. Täglich arbeiten polnische Unternehmen mit deutschsprachigen Partnern zusammen. Viele junge Menschen absolvieren Praktika, nehmen an Schüleraustauschprogrammen teil oder studieren im Rahmen des Erasmus-Programms an Universitäten in Deutschland oder Österreich. Gute Deutschkenntnisse schaffen Sicherheit und eröffnen Chancen.

**Redaktion: Viele Lehrer beobachten, dass ihre Schülerinnen und Schüler zwar über einen großen Wortschatz verfügen, aber Schwierigkeiten beim Sprechen haben.**

**Ewa Maria Rostek:** Das liegt daran, dass Vokabeln allein nicht ausreichen. Man muss wissen, wie man ein Gespräch beginnt, wie man eine Meinung äußert, zustimmt, widerspricht oder argumentiert. Deshalb enthält die neue Ausgabe viele kommunikative Redemittel und Satzanfänge. Ich möchte den Lernenden helfen, möglichst schnell selbstständig zu sprechen.

**Redaktion: In den vergangenen dreißig Jahren hat sich der Unterricht stark verändert. Hat sich auch das Lernen verändert?**

**Ewa Maria Rostek:** Die Werkzeuge haben sich verändert – nicht aber der Mensch. Unser Gehirn lernt nach wie vor am besten durch Verstehen, Wiederholen und Anwenden in einem sinnvollen Kontext. Deshalb bleibt die Grundidee meines Repetitoriums unverändert: Sprache ist kein Sammelsurium einzelner Wörter, sondern ein Mittel zur Kommunikation.

**Redaktion: Was möchten Sie den Leserinnen und Lesern der neuen Ausgabe mit auf den Weg geben?**

**Ewa Maria Rostek:** Ich wünsche mir, dass sie Freude am Lernen haben und den Mut finden, Deutsch aktiv zu sprechen. Wenn mein Buch jemandem hilft, die Abiturprüfung zu bestehen, einen Studienplatz zu erhalten, am Erasmus-Programm teilzunehmen, eine Arbeitsstelle zu finden oder einfach selbstbewusst Deutsch zu kommunizieren, dann hat es seinen Zweck erfüllt – genauso wie vor dreißig Jahren.

**Redaktion: Frau Rostek, vielen Dank für das Gespräch. Wir wünschen Ihrer neuen Ausgabe ebenso viel Erfolg wie dem inzwischen längst zum Klassiker gewordenen Original.**

**Ewa Maria Rostek:** Ich danke Ihnen herzlich. Es würde mich sehr freuen, wenn auch die neue Generation von Deutschlernenden entdeckt, dass Sprache vor allem Kommunikation bedeutet – und dass Lernen effektiv sein kann, wenn die richtigen Methoden angewendet werden.

**Anmerkung der Redaktion**

Als das Buch *Deutsch. Repetytorium tematyczno-leksykalne* vor über dreißig Jahren erschien, setzte es neue Maßstäbe im Bereich der Sprachdidaktik. Statt isolierter Wortlisten bot es thematisch strukturierte, kompakte Texte mit einer außergewöhnlich hohen Wortschatzdichte und unterstützte die Lernenden dabei, eigene Aussagen zu formulieren. Die vollständig überarbeitete Neuauflage knüpft an dieses bewährte Konzept an und ergänzt es mit aktuellem Wortschatz, modernen Redemitteln, Formulierungshilfen sowie Hörmaterialien. Es ist ein zeitgemäßes Arbeitsmittel für alle, die Deutsch sicher und selbstständig anwenden möchten.

**4 die gesellschaftliche Entwicklung** | rozwój społeczny
**die Meinungsäußerung** | wyrażanie opinii
**Stellung nehmen** | zająć stanowisko
**der Satzanfang** | początek zdania
**abrufbar** | dostępny do pobrania, dostępny online
**das Hörverstehen** | rozumienie ze słuchu
**fördern** | wspierać, rozwijać
**unterstützen** | wspierać

**ersetzen** | zastąpić
**überzeugt** | przekonany
**5 an einem Schüleraustauschprogramm teilnehmen** | uczestniczyć w programie wymiany uczniowskiej
**über einen großen Wortschatz verfügen** | dysponować bogatym słownictwem
**zustimmen** | zgadzać się
**widersprechen** | sprzeciwiać się
**sich verändern** | zmieniać się
**das Gehirn** | mózg
**das Anwenden** | stosowanie

**unverändert** | niezmieniony
**das Sammelsurium** | zbieranina, miszmasz
**den Mut finden** | znaleźć odwagę
**6 seinen Zweck erfüllen** | spełnić swoje zadanie/osiągnąć swój cel
**entdecken** | odkryć
**neue Maßstäbe setzen** | wyznaczać nowe standardy
**die Wortschatzdichte** | nasycenie słownictwem
**unterstützen** | wspierać



eprasa.pl 15ef3aeecd

Deutsch Aktuell 137/2026

# DAS VERB *LASSEN* – KONJUGATION UND BEDEUTUNG

Das Verb *lassen* ist sowohl in seiner Konjugation als auch in seiner Bedeutung besonders. Aus diesem Grund bereitet es Deutschlernenden einige Schwierigkeiten. Schauen wir uns dieses Verb einmal genauer an!

*von Iwona Płotka*

**das Verb** | *ling.* czasownik
**die Konjugation** | *ling.* odmiana czasownika, koniugacja
**die Bedeutung** | znaczenie
**besonders** | szczególny
**bereiten** | przysparzać
**die Schwierigkeit, -en** | trudność

## Odmiana czasownika *lassen*

Aby prawidłowo używać czasownika *lassen*, należy przyswoić sobie jego odmianę, która jest nieregularna:

| Singular *(liczba pojedyncza)* | | Plural *(liczba mnoga)* | |
|---|---|---|---|
| **ich** | lasse | **wir** | lassen |
| **du** | lässt | **ihr** | lasst |
| **er/sie/es** | lässt | **sie/Sie** | lassen |

Zwróć uwagę na fakt, że w 2. i 3. osobie liczby pojedynczej forma czasownika *lassen* jest taka sama i ma przegłos. W 1. osobie liczby pojedynczej i we wszystkich osobach liczby mnogiej czasownik ten odmienia się w sposób regularny.

Należy też przyswoić sobie formy czasu przeszłego tego czasownika, ponieważ również są one nieregularne:

| Infinitiv *(bezokolicznik)* | Präteritum | Partizip II |
|---|---|---|
| lassen | ließ | gelassen |

W czasie przeszłym *Perfekt* czasownik *lassen* wymaga użycia czasownika posiłkowego *haben:*
*Sie **haben** ihre Kinder zu Hause **gelassen** und sind ins Theater gegangen. – Oni zostawili swoje dzieci w domu i poszli do teatru.*
*Mein Opa **hat** sein Handy zu Hause **gelassen.** – Mój dziadek zostawił swój telefon komórkowy w domu.*

Trzeba jednak podkreślić, że gdy *lassen* występuje w czasie *Perfekt* w parze z jeszcze jednym czasownikiem, wówczas nie otrzymuje przedrostka *ge-*. Przyjrzyj się poniższym przykładom:
• *Warum hast du mich so lange warten lassen? – Dlaczego kazałeś/kazałaś mi tak długo czekać?*
• *Du **hast** die Suppe zu lange **kochen lassen**. – Za długo gotowałeś/gotowałaś tę zupę.*

eprasa.pl 15ef3aeecd

## Znaczenia czasownika *lassen*

Możemy wyróżnić następujące znaczenia czasownika *lassen*:

### 1. zostawiać

Przykłady:
- *Ich **habe** mein Kursbuch im Auto **gelassen**. – Zostawiłem mój podręcznik w samochodzie.*
- ***Lass** uns in Ruhe! – Zostaw nas w spokoju!*

### 2. pozwalać

Przykłady:
- *Thomas **lässt** seine kleine Tochter ins Geschäft gehen. – Tomasz pozwala swojej małej córce iść do sklepu.*
- *Er **hat** mich seine Erzählungen lesen **lassen**. – On pozwolił mi przeczytać swoje opowiadania.*

Zauważ, że w języku niemieckim (inaczej niż w języku polskim) w tym znaczeniu czasownik *lassen* wymaga użycia dopełnienia w bierniku (*Akkusativ*).

### 3. kazać

Przykłady:
- *Die Mutter **lässt** ihren Sohn den Müll wegbringen. – Mama każe swojemu synowi wynieść śmieci.*
- *Mein Lehrer **ließ** meine Eltern zu ihm kommen. – Mój nauczyciel kazał moim rodzicom przyjść do niego.*

W tym znaczeniu również używamy dopełnienia w bierniku (*Akkusativ*).

### 4. dać, pozwolić się

Przykłady:
- *Die Zahl 12 **lässt sich** durch 4 teilen. – Liczba 12 daje się podzielić przez 4.*
- *Das **lässt sich** nicht machen! – Tego nie da się zrobić!*

Zauważ, że czasownik *lassen* występuje też z zaimkiem zwrotnym *sich* (się).

### 5. zlecić komuś zrobienie czegoś

Przykłady:
- *Ich **lasse** mir ein Hochzeitskleid schneidern. – Daję sobie uszyć suknię ślubną.*
- *Ich **lasse** mir die Nägel machen. – Idę zrobić sobie paznokcie.*

W tym znaczeniu dopełnienie występuje w celowniku (*Dativ*).

Zusammenfassend kann man sagen, dass das Verb *lassen* zu den häufigsten und vielseitigsten Verben im Deutschen gehört. *Lassen* ist ein starkes Verb, was bedeutet, dass es unregelmäßig konjugiert wird. Die Bedeutungen dieses Verbs sind wie folgt:
- etwas nicht mitnehmen;
- etwas erlauben;
- jemandem etwas befehlen;
- etwas ist möglich oder unmöglich;
- jemanden mit etwas beauftragen.

**zusammenfassend** | podsumowując
**vielseitig** | wszechstronny
**gehören** | należeć
**unregelmäßig** | nieregularnie
**erlauben** | pozwalać
**befehlen** | rozkazywać
**möglich** | możliwy
**jdn. mit etw. beauftragen** | zlecić komuś zrobienie czegoś

## Übung

**Übersetze die folgenden Sätze ins Deutsche und verwende dabei das Verb *lassen*.**
1. Dlaczego zostawiasz wszystkie przybory szkolne i książki w szkole?
2. Rodzice pozwalają swojemu synowi zostać w domu.
3. Nauczyciel pozwala uczniom mieć dłuższą przerwę.
4. Proszę mi pozwolić napisać pracę semestralną raz jeszcze!
5. Dlaczego nie pozwoliliście sobie pomóc?

**Antworten:**
*1. Warum lässt du all deine Schulsachen und Bücher in der Schule?*
*2. Die Eltern lassen ihren Sohn zu Hause bleiben.*
*3. Der Lehrer lässt die Schüler eine längere Pause machen.*
*4. Bitte lassen Sie mich meine Semesterarbeit noch einmal schreiben!*
*5. Warum habt ihr euch nicht helfen lassen?*

eprasa.pl 15ef3aeecd

# SCHAU DIR SPANNENDE FILME AN UND LERNE DEUTSCH!

*Berlin und die Dame mit dem Hermelin* ist eine ideale Serie für alle, die spannende Geschichten mit Bezug zur Kunstwelt mögen. Die Dreharbeiten fanden in Spanien und Frankreich statt. Die Schöpfer der Serie sind Álex Pina und Esther Martínez Lobato. In der Hauptrolle spielt Pedro Alonso. Die Serie besteht aus zwei Staffeln. Die zweite Staffel, aus der die folgenden Dialoge stammen, wurde im Mai 2026 auf der Plattform Netflix ausgestrahlt.

*von Hanna Danielczak-Ziadi*

**das Hermelin** | gronostaj
**der Bezug zu etw.** | odniesienie do czegoś, związek z czymś
**Dreharbeiten (Pl.)** ['dʁeːʔaʁˌbaɪ̯tn̩] | kręcenie filmu
**stattfinden** ['ʃtatˌfɪndn̩] | *tu:* rozgrywać się
**die Hauptrolle** | rola główna
**aus etw. bestehen** [bəˈʃteːən] | składać się z czegoś
**die Staffel, -n** ['ʃtafl̩] | sezon (serialu)
**aus etw. stammen** | wywodzić się z czegoś
**folgend (Pl.)** | następujący
**ausstrahlen** ['aʊ̯sˌʃtʁaːlən] | wyświetlać, emitować

In *Berlin und die Dame mit dem Hermelin* plant der Kunstdieb Berlin einen spektakulären Raub. Entgegen dem Titel ist der Hauptdrehort jedoch nicht Berlin, sondern die sonnige spanische Region Andalusien mit der Stadt Sevilla, wo die Serie produziert wurde.

**Die perfekte Umgebung, um uns für den nächsten Raub zu inspirieren.**
Idealne warunki do tego, żeby zrobić kolejny skok na bank.

**Ich hab da eine Idee, die mir schon eine Weile durch den Kopf geht.**
Od jakiegoś czasu chodzi mi po głowie pewien pomysł.

**Ach ja? Und die wäre?**
Tak? A jakiż to?

**Was hältst du davon, Bankschließfächer zu plündern?**
Co myślisz o obrobieniu skrytek bankowych?

**Aber nicht von irgendeiner Bank.**
Ale nie z byle jakiego banku.

**Sondern von der, mit den meisten Schließfächern des Landes: 7624 Schließfächer.**
Lecz z tego, który ma ich najwięcej w kraju: 7624 skrytki.

**Diese Schließfächer sind privat und werden in einem gesonderten Tresorraum aufbewahrt.**
Te skrytki są prywatne i są przechowywane w osobnym skarbcu.

**Aber sie haben eine besondere Eigenschaft: Keinen kümmert, was drin ist.**
I mają to do siebie, że nikt nie pyta, co w nich jest.

**Man vermutet Juwelen, Gold … Aber weißt du, was die Wahrheit ist? Nein.**
Ludzie niby trzymają w nich klejnoty i złoto… Ale czy wiesz, co tam naprawdę jest? Nie.

**Die Kunden verstecken dort Schwarzgeld.**
Klienci trzymają tam brudną forsę.

# QUIZ

*von Iwona Płotka*

**1. Dieses Ding hilft uns, unsere Einkäufe im Supermarkt zu machen.**
a) ein Einkaufswagen b) ein Schnäppchen
c) einen Einkaufszettel

**2. Löcher in den … fragen – dieses Idiom verwenden wir, wenn wir über eine Person sprechen, die uns beharrlich mit verschiedenen Fragen belästigt.**
a) Kopf b) Mund c) Bauch

**3. Während der deutschen Weinfeste tragen viele Menschen …**
a) Kostüme b) Masken c) Trachten

**4. Die Deutsche Weinstraße liegt …**
a) in der Pfalz b) an der Mosel
c) in Rheinhessen

**5. Wie heißt auf Deutsch „wytapiać“?**
a) herstellen b) schmelzen c) wiederverwerten

**6. Der Vorname der deutschen Sängerin Nena ist …**
a) Anette b) Gerda c) Gabriele

**7. Der Begriff Capsule Wardrobe ist auf die … Jahre zurückzuführen.**
a) 1970er b) 1980er c) 1990er

**8. Um Angststörungen loszuwerden, sollte man auf … verzichten.**
a) Gymnastik b) Genussmittel c) Atemübungen

**9. Berufe im sozialen Bereich werden in Deutschland … bezahlt.**
a) sehr gut b) gut c) schlecht

**10. Die Deutschen sind bekannt für ihre …**
a) Verschwendung b) Sparsamkeit
c) Leichtsinnigkeit

**11. Eine übermäßige Smartphone-Nutzung … die Konzentrationsfähigkeit des Menschen.**
a) fördert b) erhöht c) senkt

**12. Fast Fashion zeichnet sich im Allgemeinen durch … Qualität aus.**
a) geringe b) gute c) prima

**13. Was studierte Luisa Neubauer?**
a) Geschichte b) Geografie
c) Politikwissenschaften

**14. Wie heißt auf Deutsch “tektura“?**
a) die Pappe b) der Rohstoff c) das Styropor

**15. Der … ist eine Person, die Wein anbaut und produziert.**
a) Winzer b) Riesling c) Jahrgang

**Antworten:**
1a 2c 3c 4a 5b 6c 7a 8b 9c 10b 11c 12a 13b 14a 15a

eprasa.pl 15ef3aeecd

# Prenumerata

DEUTSCH aktuell

Oszczędzasz i otrzymujesz każdy numer prosto do domu!

## Korzyści:

- niższa cena za egzemplarz,
- wysyłka gratis,
- gwarancja, że każdy numer czasopisma trafi w Twoje ręce.

## Jak zamówić?

Wybierz najwygodniejszy dla Ciebie sposób:

- **przez Internet**
  wejdź na stronę: kiosk.colorfulmedia.pl
- **telefonicznie**
  61 833 63 28 lub 663 24 24 33
- **e-mailem**
  wyślij nam wiadomość:
  prenumerata@colorfulmedia.pl
- **przelew na konto**
  dokonaj wpłaty - szczegóły poniżej

## Dane do przelewu

**nr konta:**

18 1140 2004 0000 3702 4405 7031

**adres:**
Colorful Media
ul. Lednicka 23, 60-413 Poznań

**nr BIC** dla przelewów zagranicznych:
BREXPLPWMBK

**tytuł przelewu:**
Opisz prawidłowo przelew, podaj następujące informacje:
1. nazwa magazynu w skrócie (DA - Deutsch Aktuell)
2. numer, od którego ma zaczynać się prenumerata
3. imię i nazwisko oraz adres do wysyłki

*przykładowy tytuł przelewu:*
*DA129, Jan Kowalski, ul. Przykładowa 1, 80-123 Gdańsk*

Prosimy o kontakt po dokonaniu wpłaty, w celu upewnienia się, że otrzymaliśmy wszystkie potrzebne dane.

## Kontakt

prenumerata@colorfulmedia.pl
tel. 61 833 63 28, 663 24 24 33
www.colorfulmedia.pl

## Cennik prenumeraty

**dla 1 osoby**
6 wydań, co 3 miesiące
**131,90 zł**

**dla grup** - dla 2 osób i więcej
6 wydań, co 3 miesiące
**121,90 zł/osobę**

Łączną kwotę obliczysz, mnożąc 121,90 zł przez liczbę osób.

**zagraniczna dla 1 osoby**
6 wydań, co 3 miesiące
list zwykły **221,90 zł**
list polecony **287,90 zł**

Wszystkie ceny zawierają podatek 8% VAT.
Jeśli potrzebna Ci faktura, prosimy o kontakt.
Prenumerata realizowana jest za pośrednictwem Poczty Polskiej.
Zamawiając prenumeratę, wyrażasz zgodę na warunki zawarte w regulaminie dostępnym pod adresem www.colorful.pl/regulamin.html

## Informacja o przetwarzaniu danych osobowych

Podane dane osobowe będą przetwarzane przez administratora - firmę Colorful Media s.c. z siedzibą w Poznaniu, ul. Lednicka 23, NIP 781-173-49-69 w celu realizacji prenumeraty. Każdemu prenumeratorowi przysługuje prawo wglądu do swoich danych osobowych, ich zmiany, poprawiania oraz usunięcia. Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do realizacji prenumeraty. Pytania dotyczące administrowania danymi osobowymi prosimy kierować na adres e-mail: biuro@colorfulmedia.pl

## Przydatne adresy

sklep | regulamin | newsletter

Magazyn kupisz także w salonach EMPIK oraz w wybranych salonikach prasowych KOLPORTER, INMEDIO i RELAY.

eprasa.pl 15ef3aeecd

# Numery archiwalne

DEUTSCH aktuell

21,90 zł

**Numer 136**
- Babyboomer, Generation X, Millennials & Co. Was uns wirklich unterscheidet
- Lass dich nicht vom Stress überwältigen!
- Buddenbrooks von Thomas Mann – eine bittersüße Kritik der deutschen bürgerlichen Gesellschaft

21,90 zł

**Numer 135**
- Grün. Gesund. Glücklich.
- 30 nützliche Ausdrücke für die Terminvereinbarung
- Deutschland – 7 interessante Fakten über Natur und Ökologie
- Die „grünsten" Städte der DACH-Region

21,90 zł

**Numer 134**
- Grüezi im Schweizer Winterparadies!
- TELC B2 – Hörverstehen: Vorbereitung und Stolperfallen
- Fastenzeit in Deutschland
- Small Talk im Geschäftsleben

19,90 zł

**Numer 133**
- Künstliche Intelligenz eine Chance oder eine Bedrohung für die Menschheit?
- Deutschland, ein Weihnachtsmärchen!
- Partizip I (Präsens) – Funktionen und Aufbau
- Deutschland, ein Weihnachtsmärchen! – Reisetipps für den perfekten Dezember-Urlaub

19,90 zł

**Numer 132**
- Dein Körper, dein Kapital kümmere dich um ihn!
- Telc – erfolgreich durch die schriftliche Prüfung
- Die zerstörerische Kraft der dunklen Triade
- Reformationstag – ein Fest der Spaltung oder der Toleranz in der katholischen Kirche?

19,90 zł

**Numer 131**
- Stress: eine Epidemie des 21. Jahrhunderts
- Willkommen auf dem Arbeitsmarkt der Zukunft!
- Wie gestresst sind die Deutschen?
- Die 5 schönsten Schlösser und Burgen am Rhein

19,90 zł

**Numer 130**
- Berlin die Stadt voller Kontraste
- Telc B2-Prüfung – mündlicher Teil
- Auf einer Fahrradtour
- Tipps gegen die Prüfungsangst

19,90 zł

**Numer 129**
- Vorurteile und Stereotype unsere Freunde oder Feinde
- Deutschland – Land der Vorurteile?
- Ostern bei Katholiken und Protestanten
- Unterwegs auf Deutschlands Inseln im Skispringen

19,90 zł

**Numer 128**
- Glückssymbole in Deutschland
- Anselm Kiefer
- Aberglaube in Deutschland – altmodisch oder zeitlos?
- Die 3 interessantesten deutschen Weltcuporte im Skispringen

17,90 zł

**Numer 127**
- Das deutsche Bildungssystem: Chancengleichheit oder soziale Kluft?
- In der Schulpause
- 5 Tipps für ein fantastisches Familientreffen
- Die schönsten Skigebiete in Deutschland

17,90 zł

**Numer 126**
- Deutschland – ein Land der Alleinlebenden?
- Die Mode- und Kosmetikindustrie in Deutschland
- Verliebt, verlobt, verheiratet… – Familienstand in Deutschland
- Nivea – 113 Jahre Tradition

17,90 zł

**Numer 125**
- Nina Heinemann
- Emil Nolde
- Das Alter ist nur eine Zahl! – Der Lebensabend der Deutschen.
- Ab in den Urlaub!
- Das deutsche Urlaubsmärchen – Die schönsten Ausflugsziele der Bundesrepublik

17,90 zł

**Numer 124**
- Informationsüberflutung – die Plage unserer Zeit
- Die Medienlandschaft in Deutschland
- Knüpfe mit uns neue Freundschaften!
- Die schönsten Radwege Deutschlands

17,90 zł

**Numer 123**
- Wolfgang Joop
- Frauentag
- Neo Rauch
- In den Fängen der Sucht
- Österreich – das Land der klassischen Musik
- Wir rocken das!
- Der Schwarzwald

17,90 zł

**Numer 122**
- Lerne das A und O des Vorstellungsgesprächs!
- Die Sternsinger – Kinder mit einem großen Herzen
- Depression – eine unsichtbare Krankheit
- Fasching, Fastnacht, Karneval!

16,90 zł

**Numer 121**
- Martinstag – ein Fest voller Liebe und Empathie
- Collage – die Brücke zwischen Kunst und Wirklichkeit
- Facettenreiches Vietnam
- Winterurlaubsträume im Reisebüro
- Reise günstig und bequem

16,90 zł

**Numer 120**
- Was feiern die Deutschen am 3. Oktober?
- Franz Marc
- Artenschutz im Blick
- Die Rechtsstellung der Tiere in Deutschland
- Die schönsten zoologischen Gärten Deutschlands

16,90 zł

**Numer 119**
- Elektroautos
- Michael Schumacher
- Umweltfreundlich am Steuer
- Heiß, heißer, Festivals!
- In der Autovermietung

16,90 zł

**Numer 118**
- Felix Beilharz
- Albrecht Dürer
- Der Schweizer Weg zur Mutterschaft
- Erhöhe deine Instagram-Reichweite!
- Die Top-5 Reisetipps für das lange Maiwochenende

15,90 zł

**Numer 117**
- Ostern – das wichtigste Fest im Christentum
- Max Liebermann
- Ukrainische Flüchtlinge in Deutschland
- Integriere Achtsamkeit in dein Leben!
- Kaffee, Kuchen und Gespräche

## Wydania specjalne

34,90 zł

29,90 zł

29,90 zł

24,90 zł

22,90 zł

19,90 zł

19,50 zł

Przy zamówieniach poniżej 100,00 zł koszt wysyłki wynosi 14,00 zł.
Przy zamówieniach od 100,00 zł koszt wysyłki pokrywa wydawca.

**kiosk.colorfulmedia.pl**

eprasa.pl 15ef3aeecd

+ NAGRANIA MP3 | + ĆWICZENIA | + POLSKIE SŁÓWKA

Jakość gwarantuje wydawnictwo Colorful MEDIA

# Językowo najlepsi!

ANGIELSKI

ANGIELSKI BIZNESOWY

NIEMIECKI

FRANCUSKI

WŁOSKI

HISZPAŃSKI

ANGIELSKI DLA DZIECI

KUP TERAZ

kiosk.colorfulmedia.pl

eprasa.pl 15ef3aeecd