Deutsch DaF/DaZ Übungen und Grammatik – Niveau C2

1. Fälle (Wiederholung)

1.1 Personalpronomen

Setzen Sie die Personalpronomen im korrekten Fall ein.

1. Ich möchte (er)_____ zum Geburtstag ein schönes Buch schenken.
2. Ich habe (du)_____ deine Unterlagen schon längst zurückgegeben.
3. Claudia hat Probleme mit (sie) _____Lehrerin, (sie)_____ versteht (sie)_____ Erklärungen nicht.
4. (Ich)_____ Freundin hat (ich)_____ gefragt, ob (ich)_____ (sie) _____ bei Mathe helfen könnte.
5. (wir) _____ hat das Fahrrad so gut gefallen, dass (wir) _____ (er) _____ gekauft haben.
6. Hast (du)_____ (du)_____ die Haare geschnitten? Das passt (du)_____ gut!
7. Es tut (sie) _____ wirklich leid, aber (sie) _____konnten heute nicht zu (wir)_____ kommen.
8. Habt (ihr) _____ den Sturm draußen gesehen? So können (wir)_____ nicht raus!
9. Nein, (es) _____ stört (mir) _____ nicht, wenn (ihr)_____ plaudert.
10. Wo ist der Hund? Hast (du) _____ (er) _____ heute schon gesehen? (Ich) _____ möchte jetzt gerne mit (er) _____ spazieren gehen, aber ich kann (er)_____ nicht finden!

Lösungen: 1. ihm; 2. dir; 3. ihrer, sie, ihre; 4. meine, mich, ich, ihr; 5. uns, wir, es; 6. du, dir, dir; 7. ihnen, sie, uns; 8. ihr, wir; 9. es, mich, ihr; 10. du, ihn., ich, ihm, ihn.

1.2 Possessivartikel

Setzen Sie die Possessivartikel im korrekten Fall ein und ergänzen Sie die Sätze.

1. Mein_____ best_____ Freundin lädt uns heute zu ein_____ gut____ Essen in ein____ italienische_____ Restaurant ein.
2. Heute am spät_____ Abend wird es ein_____ heftig____ Sturm geben und unser____ Hund wird sich wieder unter unser_____ Bett verstecken wollen!
3. Mein_____ Kollege trägt ein____ blau____ Hemd mit ein_____ elegant_____ gestreift_____ Krawatte.
4. Mein_____ klein____ Schwester habe ich ein_____ bunt____ Malkasten geschenkt, mit dem sie unser_____ Eltern echt schön_____ Bilder gemalt hat.
5. „Sag unser_____ nett_____ Nachbarn doch mal guten Tag“, rief mein_____ Mutter.
6. Hast du mein schick____ neu____ Kostüm gesehen? Ich werde es mit mei_____ neu_____ rot_____ Bluse tragen, wenn ich mein_____ Präsentation halten muss.
7. Peter hat sein____ gut____ Freundin sein neuest_____ Bild gezeigt.
8. Wo sollen wir dein____ viel____ schwer_____ Bücher hinstellen? Hier oder auf dein_____ ander_____ Kisten?
9. Wärst du so lieb, mir mein____ braun_____ Koffer zu reichen? Da sind alle mein_____ wichtig_____ Papiere drinnen.
10. Ich habe alle mein____ alt____ Klamotten verschenkt. Mit so viel_____ unnötig_____ Sachen hatte ich kein_____ Platz mehr in mein_____ klein_____ Wohnung.

Lösungen: 1. meine, beste, einem, guten, ein, italienisches; 2. späten, einen, heftigen, unser, unserem; 3. mein, ein, blaues, einer, eleganten, gestreiften; 4. meiner, kleinen, einen, bunten, unseren, schöne; 5. unseren, netten, meine; 6. schickes, neues, meiner, neuen, roten, meine; 7. seiner, guten, neuestes; 8. deine, vielen, schweren, deinen, anderen; 9. meinen, braunen, meine, wichtigen; 10. meine, alten, vielen, unnötigen, keinen, meiner, kleinen.

2. Präpositionen (Wiederholung)

2.1. Wechselpräpositionen im Dativ und Akkusativ

Setzen Sie ein.

1. Nathalie hängt das Bild _____ Wand. Jetzt hängt das Bild _____ Wand.
2. Mirko steckt die Schlüssel _____ Tasche. Jetzt sind die Schlüssel _____ Tasche.
3. Pia stellt den Blumentopf _____ Tisch. Jetzt steht der Blumentopf _____ Tisch.
4. Ich setze mich im Theater _____ Dame. Jetzt sitze ich im Theater _____ Dame.
5. Janik stellt sich fürs Foto _____ zwei Gemälde. Jetzt steht er _____ zwei Gemälden.
6. Die Geschenke wurden _____ Weihnachtsbaum gestellt. Die Geschenke waren _____ Baum.
7. Tantchen stellt den Kuchen _____ Fenster. Jetzt steht der Kuchen _____ Fenster.
8. Der Hund legt sich _____ Tisch. Jetzt liegt er _____ Tisch.
9. Das Bild hänge ich _____ Couch. Nun hängt es _____ Couch.

Lösungen: 1. an die, an der; 2. in die, in der; 3. auf den, auf dem; 4. neben die; neben der; 5. zwischen die, zwischen den; 6. unter den, unter dem; 7. vor das, vor dem; 8.unter den, unter dem; 9. über die, über der.

2.2. Präpositionale Ausdrücke im Dativ

Setzen Sie *laut*, *nach* oder *zufolge* vorangestellt oder nachgestellt ein.

1. Berichten _____ soll es heute einen großen Marathon geben.
2. Meiner Meinung _____ sollten wir die Wände nicht zu dunkel streichen.
3. Den Zeugen _____ zu urteilen, war der Autoschaden beträchtlich.
4. _____ eigener Aussage, will sie nicht gut kochen können.
5. Ihrer Meinung _____ sollte man bescheiden leben.
6. Ihm _____ gibt es heute keine Hausaufgaben zu machen.
7. _____ Umweltschützern sollten wir besser auf unsere Meere aufpassen.
8. Es finde sich vielen Nachrichten _____ zu viel Plastik in unseren Ozean.
9. Es sei _____ Meldungen von heute am Abend mit Verkehrsverzögerungen zu rechnen.
10. Das sollten wir meinem Empfinden _____ nicht tun!

Lösungen: 1. zufolge; 2. nach; 3. nach; 4. laut; 5. nach; 6. zufolge; 7. laut; 8. zufolge; 9. laut; 10. nach.

2.3. Präpositionen (Wiederholung)

Setzen Sie die passende Präposition in der richtigen Form ein.

1. Die Kinder freuen sich schon sehr _____ die Ferien.
2. Wir müssen _____ den Tunnel, _____ _____ anderen Straßenseite zu gelangen.
3. Peter protestiert _____ die 12-Stunden-Woche.
4. Wir fahren morgen _____ Bad Ischl _____ Österreich und bleiben _____ Sonntag.
5. _____ ich klein bin träume ich _____ einem Leben _____ Meer.
6. Die Post ist _____ der Trafik, wenn du überquerst, und _____ 08:30 Uhr hat sie offen.
7. Tobias kann nicht aufhören, _____ Ina zu denken. Er teilt viele gute Erinnerungen _____ ihr.
8. Janik freut sich _____ seine Geburtstagsgeschenke. Sie liegen alle _____ seiner Torte.

Lösungen: 1. auf; 2. durch, um, zur; 3. gegen; 4. nach, in, bis; 5. seit, von, am; 6. gegenüber, ab; 7. an, mit; 8. über, neben/bei.

3. Modalverben

Setzen Sie *können*, *mögen*, *müssen*, *wollen, dürfen* und *sollen* in der richtigen Zeit ein.

„Wo sind unsere Koffer geblieben?“, fragte sich Mia bei der Ankunft. Das (1)_____ wir gern wissen, nachdem wir vom Flugzeug aussteigen (2)_____, aber unsere Koffer nicht mehr auffindbar waren. Diese hätten in der Flughafenhalle auf dem Kofferband sein (3)_____, leider (4)_____ wir sie dort auf nach langer Wartezeit nicht finden. Ich (5)_____ mir nicht vorstellen, was passiert sein (6)_____, ob wer Anderer nun meinen Koffer hatte. Wir (7)_____ unsere Anziehsachen für unseren Urlaub doch möglichst schnell wiederhaben! „Auch die Geschenke (8)_____ nicht verloren gehen“, dachte sie. Wir überlegten, was wir tun (9)_____. Wir (10)_____ damit so wenig Zeit wie möglich verlieren. „Wir (11)_____ doch zum Flughafenpersonal nachfragen gehen“, fiel mir ein, und ermitteln, wo unsere Koffer geblieben sein (12)_____. Wir gingen also zum Serviceschalter. Wir (13)_____ kurz warten, hieß es dort, man (14)_____ nachsehen. Man entschuldigte sich auch, das (15)_____ nicht oft passieren, berichtet man uns. Dort (16)_____ wir dann ein Formular ausfüllen, und wir (17)_____ schließlich erfahren, dass unsere Koffer mit einer späteren Maschine nachkommen (18)_____. So war es dann auch, wir (19)_____ nur 2 Stunden warten und (20)_____ noch am selben Tag mit unseren Koffern ins Hotel fahren. „Zum Glück (21)_____ wir nicht bis zum nächsten Tag warten!“, schrie ich erleichtert, aber so etwas (22)_____ ich trotzdem im Urlaub nicht nochmal erleben!

Lösungen: 1. wollten; 2. durften; 3. sollen; 4. konnten; 5. mochte; 6. könnte; 7. wollten ; 8. dürfen; 9. könnten; 10. wollten; 11. können; 12. könnten; 13. sollen; 14. wolle; 15. solle; 16. mussten; 17. durften; 18. sollten; 19. mussten; 20. durften/konnten; 21. müssen; 22. will.

4. Nomen/Verb-Verbindungen

Setzen Sie folgende Verben richtig ein und vervollständigen Sie sie Ausdrücke:
aufbringen, *ausdrücken*, *aussprechen*, *bewahren*, *ein*räum*en*, *erheben*, *erleiden*, *führen*, *hegen*, *leisten*, *schenken*, *unterlaufen*, *unternehmen*, *verlieren*, *ziehen*.

1. Ich muss Ihnen für die großzügige Spende an unseren Verein meinen Dank _____.
2. Wir könnten doch dieses Wochenende einen Ausflug in die Berge _____!
3. Ich will euch gerne zum Krankheitsfall in der Familie meinen Beileid _____.
4. Alles kommt zur rechten Zeit, man darf die Geduld nicht _____.
5. Wenn du willst, komme ich vorbei, um dir Beistand zu _____.
6. In gefährlichen Situationen muss man die Ruhe _____ und schnell und bedacht handeln.
7. Aus falschen Hypothesen kann man leider nur falsche Schlüsse _____.
8. Er kann nicht den Mut _____, ihr die Wahrheit zu sagen.
9. Gegen dieses Urteil hat der Angeklagte Einspruch _____.
10. Zur Begleichung der Rechnung wird eine Frist von zwei Wochen _____.
11. Es ist toll, wenn man mit guten Freunden gute Gespräche _____ kann.
12. Tom ist beim Schreiben ein blöder Fehler _____.
13. Ich _____ den Verdacht, dass er etwas vor mir verheimlicht.
14. Beim Schifahren hat er eine schwere Verletzung _____.
15. Danke, dass Sie uns Ihr Vertrauen _____.

Lösungen: 1. aussprechen; 2. unternehmen; 3. ausdrücken; 4. verlieren; 5. leisten; 6. bewahren; 7. ziehen ; 8. aufbringen; 9. erhoben; 10. eingeräumt; 11. führen; 12. unterlaufen; 13. hege; 14. erlitten; 15. schenken.

5. Nebensätze

Bilden Sie die Sätze zu Nebensätzen um.

1. Beim Rauftragen des schweren Koffers hat sie sich das Handgelenkt etwas verrenkt.
2. Auf die richtige Energieeinteilung kommt es an.
3. Im Zuge des Umzuges hat sie viele ihrer Sachen verschenkt.
4. Wegen des starken Regens konnten wir nicht picknicken gehen.
5. Für den Einkauf von guten Lebensmitteln gibt sie gern mal etwas mehr Geld aus.

Lösungen: 1. Sie hat sich das Handgelenk etwas verrenkt, als sie den schweren Koffer raufgetragen hat. 2. Es kommt darauf an, dass man sich die Energie richtig einteilt. 3. Während sie umgezogen ist, hat sie viele ihrer Sachen verschenkt. 4. Wir konnten nicht picknicken gehen, weil/da es stark regnete. 5. Sie gibt gern mal etwas mehr Geld aus, um gute Lebensmittel einzukaufen.

6.1 Passivsätze

6.1 Präsens Passiv

Setzen Sie die Sätze von der aktiven in die passive Form, Vorgang (V) oder Zustand (Z).

1. Der Arzt operiert den Mann.

Vorgang: _____. Zustand: _____.

2. Die Affen essen die Früchte.

Vorgang: _____. Zustand: _____.

3. Die Polizei verhaftet den Betrüger.

Vorgang: _____. Zustand: _____.

4. Die Kinder malen bunte Bilder.

Vorgang: _____. Zustand: _____.

5. Der Schlosser tauscht das Türschloss.

Vorgang: _____. Zustand: _____.

Lösungen: 1. V: Der Mann wird (von dem Arzt) operiert. Z: Der Mann ist operiert. 2. V: Die Früchte werden (von dem Affen) gegessen. Z: Die Früchte sind gegessen. 3. V: Die Betrüger werden (von der Polizei) verhaftet. Z: Die Betrüger sind verhaftet. 4. V: Bunte Bilder werden (von den Kindern) gemalt. Z: Bunte Bilder sind gemalt. 5. V: Das Türschloss wird (vom Schlosser) getauscht. Z: Das Türschloss ist getauscht.

6.2 Präteritum Passiv

Setzen Sie die Sätze von der aktiven in die passive Form, Vorgang (V) oder Zustand (Z).

1. Der Arzt operierte den Mann.

Vorgang: _____. Zustand: _____.

2. Die Affen aßen die Früchte.

Vorgang: _____. Zustand: _____.

3. Die Polizei verhaftete den Betrüger.

Vorgang: _____. Zustand: _____.

4. Die Kinder malten bunte Bilder.

Vorgang: _____. Zustand: _____.

Der 5. Der Schlosser tauschte das Türschloss.

Vorgang: _____. Zustand: _____.

Lösungen: 1. V: Der Mann wurde (von dem Arzt) operiert. Z: Der Mann war operiert. 2. V: Die Früchte wurden (von dem Affen) gegessen. Z: Die Früchte waren gegessen. 3. V: Die Betrüger wurden (von der Polizei) verhaftet. Z: Die Betrüger waren verhaftet. 4. V: Bunte Bilder wurden (von den Kindern) gemalt. Z: Bunte Bilder waren gemalt. 5. V: Das Türschloss wurde (vom Schlosser) getauscht. Z: Das Türschloss war getauscht.

6.3 Perfekt Passiv

Setzen Sie die Sätze von der aktiven in die passive Form, Vorgang (V) oder Zustand (Z).

1. Der Arzt hat den Mann operiert.

Vorgang: _____. Zustand: _____.

2. Die Affen haben die Früchte gegessen.

Vorgang: _____. Zustand: _____.

3. Die Polizei hat den Betrüger verhaftet.

Vorgang: _____. Zustand: _____.

4. Die Kinder haben bunte Bilder gemalt.

Vorgang: _____. Zustand: _____.

5. Der Schlosser hat das Türschloss getauscht.

Vorgang: _____. Zustand: _____.

Lösungen: 1. V: Der Mann ist (von dem Arzt) operiert worden. Z: Der Mann ist operiert gewesen. 2. V: Die Früchte sind (von dem Affen) gegessen worden. Z: Die Früchte sind gegessen gewesen. 3. V: Die Betrüger sind (von der Polizei) verhaftet worden. Z: Die Betrüger sind verhaftet gewesen. 4. V: Bunte Bilder sind (von den Kindern) gemalt worden. Z: Bunte Bilder sind gemalt gewesen. 5.V: Das Türschloss ist (vom Schlosser) getauscht worden. Z: Das Türschloss ist getauscht gewesen.

6.4 Plusquamperfekt Passiv

Setzen Sie die Sätze von der aktiven in die passive Form, Vorgang (V) oder Zustand (Z).

1. Der Arzt hatte den Mann operiert

Vorgang: _____. Zustand: _____.

2. Die Affen hatte die Früchte gegessen.

Vorgang: _____. Zustand: _____.

3. Die Polizei hatte den Betrüger verhaftet.

Vorgang: _____. Zustand: _____.

4. Die Kinder hatten bunte Bilder gemalt.

Vorgang: _____. Zustand: _____.

5. Der Schlosser hatte das Türschloss getauscht.

Vorgang: _____. Zustand: _____.

Lösungen: 1. V: Der Mann war (von dem Arzt) operiert worden. Z: Der Mann war operiert gewesen.
2. V: Die Früchte waren (von dem Affen) gegessen worden. Z: Die Früchte waren gegessen gewesen. 3. V: Die Betrüger waren (von der Polizei) verhaftet worden. Z: Die Betrüger waren verhaftet gewesen. 4. V: Bunte Bilder waren (von den Kindern) gemalt worden. Z: Bunte Bilder waren gemalt gewesen. 5. V: Das Türschloss war (vom Schlosser) getauscht worden. Z: Das Türschloss war getauscht gewesen.

6.5 Futur I Passiv

Setzen Sie die Sätze von der aktiven in die passive Form, Vorgang (V) oder Zustand (Z).

1. Der Arzt wird den Mann operieren.

Vorgang: _____. Zustand: _____.

2. Die Affen werden die Früchte essen.

Vorgang: _____. Zustand: _____.

3. Die Polizei wird den Betrüger verhaften.

Vorgang: _____. Zustand: _____.

4. Die Kinder werden bunte Bilder malen.

Vorgang: _____. Zustand: _____.

5. Der Schlosser wird das Türschloss tauschen.

Vorgang: _____. Zustand: _____.

Lösungen: 1. V: Der Mann wird (von dem Arzt) operiert werden. Z: Der Mann wird operiert sein. 2. V: Die Früchte werden (von dem Affen) gegessen werden. Z: Die Früchte werden gegessen sein. 3. V: Die Betrüger werden (von der Polizei) verhaftet werden. Z: Die Betrüger werden verhaftet sein. V: 4. Bunte Bilder werden (von den Kindern) gemalt werden. Z: Bunte Bilder werden gemalt sein. 5. V: Das Türschloss wird (vom Schlosser) getauscht werden. Z: Das Türschloss wird getauscht sein.

6.6 Futur II Passiv

Setzen Sie die Sätze von der aktiven in die passive Form, Vorgang (V) oder Zustand (Z).

1. Der Arzt wird den Mann operiert haben.
Vorgang: _____. Zustand: _____.

2. Die Affen werden die Früchte gegessen haben.

Vorgang: _____. Zustand: _____.

3. Die Polizei wird den Betrüger verhaftet haben.

Vorgang: _____. Zustand: _____.

4. Die Kinder werden bunte Bilder gemalt haben.

Vorgang: _____. Zustand: _____.

5. Der Schlosser wird das Türschloss getauscht haben.

Vorgang: _____. Zustand: _____.

Lösungen: 1. V: Der Mann wird (von dem Arzt) operiert worden sein. Z: Der Mann wird operiert gewesen sein. 2. V: Die Früchte werden (von dem Affen) gegessen worden sein. Z: Die Früchte werden gegessen gewesen sein. 3. V: Die Betrüger werden (von der Polizei) verhaftet worden sein. Z: Die Betrüger werden verhaftet gewesen sein. 4. V: Bunte Bilder werden (von den Kindern) gemalt worden sein. Z: Bunte Bilder werden gemalt gewesen sein. 5. V: Das Türschloss wird (vom Schlosser) getauscht worden sein. Z: Das Türschloss wird getauscht gewesen sein.

7. Passiv im Konjunktiv II

Bilden Sie Passivsätze mit Modalverben im Konjunktiv II. Sagen Sie, was richtig gewesen wäre.

1. Termin – nicht – absagen – dürfen. _____ .
2. Bücher – nicht – weggeschmissen – dürfen. _____ .
3. Dessert – warm – servieren– müssen. _____ .
4. Aufgabe– lösen– können. _____ .
6. Ausflug – verschieben – sollen. _____ .
5. Papier – nicht – verschwenden – dürfen. _____ .
7. Sie – so früh – kommen – müssen. _____ .
8. Du – mir – wirklich – helfen – können. _____ .
9. Kind – Spielzeug – kaputtmachen – dürfen. _____ .
10. Das – Paul – nicht – machen – wollen. _____ .
11. Studium – mich – auch – interessieren – können. _____.
12. Kritik – Mia – hören – wollen. _____ .

Lösungen: 1. Der Termin hätte nicht abgesagt werden dürfen. 2. Die Bücher hätten nicht weggeschmissen werden dürfen. 3. Das Dessert hätte nicht warm serviert werden müssen. 4. Die Aufgabe hätte nicht gelöst werden können. 5. Der Ausflug hätte nicht verschoben werden sollen. 6. Das Papier hätte nicht verschwendet werden dürfen. 7. Sie hätten nicht so früh kommen müssen. 8. Du hättest mir wirklich nicht helfen können. 9. Das Kind hätte das Spielzeug nicht kaputtmachen dürfen; 10. Das hätte Paul nicht machen wollen; 11. Das Studium hätte mich auch nicht interessieren können. 12. Die Kritik hätte Mia nicht hören wollen.

8. Partizipialattribute

Formen Sie die Relativsätze in Partizipialattribute um.

1. Du solltest Schädlingsbekämpfungsmittel, die gesundheitsschädigend sind, vermeiden.

_____ .

2. Der Schaden, der vom starken Wind angerichtet wurde, war beträchtlich.

_____ .

3. Sie wollen Diskussionen, die zu Streit führen, aus dem Weg gehen.

_____ .

4. Die Gefahr, die von unbeaufsichtigten Feuerstellen ausgeht, ist nicht zu unterschätzen.

_____ .

5. Der Schaden, der durch den Zusammenprall der zwei Autos entstanden ist, belief sich auf 2000 Euro.

_____ .

Lösungen: 1. Du solltest gesundheitsschädigende Schädlingsbekämpfungsmittel vermeiden. 2. Der vom starken Wind angerichtete Schaden war beträchtlich. 3. Sie wollen zu Streit führende Diskussionen aus dem Weg gehen. 4. Die von unbeaufsichtigten Feuerstellen ausgehende Gefahr ist nicht zu unterschätzen. 5. Der durch den Zusammenprall der zwei Autos entstandene Schaden belief sich auf 2000 Euro.

9. Ausdruck und Präpositionen – Lückentext

Fügen Sie im Text passend ein: (A) aus; (B) landen; (C) ohne; (D) obwohl; (E) soll; (F) in; (G) gelangt; (H) stellte sich; (I) zu erleiden; (J) aufmerksam machen; (K) von; (L) ob; (M) an; (N) verantwortlich; (O) standhalten; (P) auf; (Q) durch; (R) um; (S) liegt es; (T) gehen.

Die Wahrheit über Schokolade

Sie soll glücklich machen und schlank. Herzinfarkte soll sie auch noch fernhalten. Nicht alles davon stimmt. Über die guten und schlechten Seiten der Schokolade.

Schokoweihnachtsmänner gehören (1)_____Deutschland zum Weihnachtsfest wie der Tannenbaum. In den kommenden drei Tagen übertreiben wir es nochmal richtig. Tonnenweise Süßigkeiten (2)_____ unter den Tannenbäumen. Ganz vorne mit dabei: Die Schokolade. Jeder Deutsche isst durchschnittlich um die zehn Kilogramm pro Jahr. Das steht in Berichten des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF), des Bundes der Deutschen Süßwarenindustrie (BDSI) und des Welternährungsprogramms (WFP) der Vereinten Nationen. Und das kann ja nur gut sein, schließlich (3)_____Schokolade ein Wahnsinnslebensmittel sein und glücklich, gesund und schlank machen. Tatsächlich stimmen einige dieser Mythen aber gar nicht. Und ein Blick (4)_____ die Produktionsbedingungen offenbart die dunkle Schokoladenseite.

Streng genommen ist eine Tafel Schokolade eine große Portion Fett. Das liegt (5)_____ den Zutaten, die hauptsächlich für ihr Aroma und ihre Konsistenz (6)_____ sind: Kakaomasse und Kakaobutter. Dazu kommt noch ein ordentlicher Schuss Zucker. Gut die Hälfte einer Schokotafel ist (7)_____ dem Süßungsmittel gemacht.

Dass eine Schokoladendiät also jemals schlank machen könnte, ist Unsinn. Zwar geisterte dieses Gerücht vor Kurzem sehr prominent (8)_____ verschiedene Medien, doch es (9)_____ als Schwindel heraus: Der Fernsehsender Arte und der Wissenschaftsjournalist John Bohannon hatten eine Studie aufgesetzt, die sie bewusst so manipulierten, dass genau ihr Wunschergebnis dabei herauskam. Nämlich: Schokolade macht schlank. Dutzende Medien übernahmen die Meldung, (10)_____ sich über die Studienmethoden zu erkundigen.

Ein bisschen Schoki ist gut für das Herz

Das Projekt sollte auf ein bekanntes Problem in der Wissenschaft und im Wissenschaftsjournalismus (11)_____: Studien mit fraglichen Untersuchungsmethoden werden häufig zu großen Meldungen aufgebauscht, (12)_____ ihre Ergebnisse einer strengeren Prüfung gar nicht (13)_____würden. Und so kommt es, dass sich auch um die Schokolade viele Gesundheitsmythen ranken.
Es gibt aber ebenso repräsentative Studien, die tatsächlich gesundheitsfördernde Effekte nachgewiesen haben. Das deutsche Institut für Ernährungsforschung (DIfE) der Leibniz-Gesellschaft etwa begleitete rund 20.000 Probanden über einen Zeitraum (14)_____ zehn Jahren, um herauszufinden, (15)_____ eine Verbindung besteht zwischen Schokoladenkonsum und dem Risiko, einen Herzinfarkt (16)_____.

Das Ergebnis: Wer geringe Mengen Schokolade isst, senkt sein Herzinfarktrisiko (17)_____ gut 39 Prozent. Zwei Tafeln im Monat sind demnach ideal. Zu ähnlichen Ergebnissen (18)_____ eine Übersichtsarbeit von der Universität Cambridge, die rund 100.000 Teilnehmer umfasste (*British Medical Journal:* Franco et. al., 2011). Vermutlich sind die Flavonoide aus der Kakaopflanze dafür verantwortlich. Das sind Pflanzenfarbstoffe, die gut für Herz und Kreislauf sein sollen (*Nutrition Reviews:* Engler & Engler, 2006).

Schweinefleisch macht glücklicher

Sie könnten außerdem noch einen anderen Effekt haben: glücklich zu machen. Dass es oft heißt, Schokolade hebe die Stimmung, schieben manche den Flavonoiden zu. Vielleicht (19)_____ aber auch an Stoffen wie dem Theobromin, das ähnlich stimmungshebend wie Koffein wirkt. Oder am Tryptophan. Die Aminosäure benötigt der Körper, um Serotonin herzustellen. Der Botenstoff beeinflusst unsere positiven Gefühle. Depressionen (20)_____ häufig mit Serotoninmangel einher.

Größere Mengen Trypthophan stecken allerdings in Sojabohnen oder Schweinefleisch. Trotzdem ersticken mehr Menschen ihren Kummer in Schokolade, statt in Chinanudeln.

Von Tobias Landwehr , Zeit Online, 24. Dezember 2016.
Quelle: https://www.zeit.de/wissen/umwelt/2016-12/ernaehrung-schokolade-gesundheit-nachhaltigkeit-klima.

Lösungen: 1. (F); 2. (B); 3. (E); 4. (P); 5. (M); 6. (N); 7. (A); 8. (Q); 9. (H); 10. (C); 11. (J); 12. (D); 13. (O); 14. (K); 15. (L); 16. (I); 17. (R); 18. (G); 19. (S); 20. (T).