+ NAGRANIA MP3 | + ĆWICZENIA | + POLSKIE SŁÓWKA

Jakość gwarantuje wydawnictwo Colorful MEDIA

MAGAZYN W JĘZYKU NIEMIECKIM

DEUTSCH aktuell

DEUTSCH aktuell



MINIMALISMUS UND BESCHEIDENHEIT: NEUER REICHTUM?



SENKE DEINE HAUSHALTSKOSTEN!

colorfulmedia.pl deutschaktuell.pl

ISSN 1731-6324
INDEKS 382523

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



kiosk.colorfulmedia.pl

KUP TERAZ

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

Redaktion
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

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 ['aɪ̯n,t͡su:k] | *tu:* nadejście
die Stimmung | nastrój
das Wohlbefinden ['vo:lbə,fɪndn̩] | samopoczucie
beeinflussen [bə'ʔaɪ̯n,flʊsn̩] | wpływać
der Blutzuckerspiegel ['blu:t͡ʦʊke,ʃpi:gl̩] | *med.* poziom cukru we krwi
auf etw. hindeuten | wskazywać na coś
das Ergebnis, -se | wynik
die Studie, -n ['ʃtu:diə] | badanie
das Forscherteam | zespół badaczy
die Fachzeitschrift ['fax,t͡saɪ̯tʃʁɪft] | czasopismo specjalistyczne
veröffentlichen [fɛɐ̯'ʔœfn̩tlɪçn̩] | publikować
überraschend [y:bɐ'ʁaʃn̩t] | zaskakujący
sich aufhalten | przebywać
der Studienteilnehmer, - | uczestnik badania
ausschließlich ['aʊ̯sʃli:slɪç] | wyłącznie
die Beleuchtung [bə'lɔɪ̯çtʊŋ] | oświetlenie
überwachen [ˌy:bɐ'vaxn̩] | monitorować
der Wissenschaftler, - | naukowiec
das Blutzuckermessgerät, -e [ˌblu:t͡ʦʊke'mɛsgəʁɛ:t] | *med.* glukometr
die Auswertung | analiza, ocena
unter der Leitung von jdm. | pod czyimś kierownictwem
insgesamt | łącznie
der Bereich | zakres
beobachten | obserwować
erhöht [ɛɐ̯'hø:t] | podwyższony, zwiększony
die Fettverbrennung ['fɛtfɛɐ̯ˌbʁɛnʊŋ] | 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 ['anˌʃtʁɛŋʊŋ] | wysiłek, trud
warnen | ostrzegać
das Gehör [gə'hø:ɐ̯] | słuch
schädigen ['ʃɛ:dɪgn̩] | uszkadzać
langfristig | długofalowy
verringern [fɛɐ̯'ʁɪŋɐn] | zmniejszać
die Verringerung | zmniejszenie
die Lautstärke ['laʊ̯tˌʃtɛʁkə] | głośność
zu etw. führen ['fy:ʁən] | prowadzić do czegoś
sich anstrengen [zɪç'anˌʃtʁɛŋən] | 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 [kɔnt͡sɛntʁaˈt͡siːoːns,fɛːɪçkaɪ̯t] | zdolność do koncentracji
entscheidend | decydujący
der Erfolg | sukces
sich auf etw. auswirken | oddziaływać na coś

übermäßig ['yːbɐˌmɛːsɪç] | nadmierny
verboten | zakazany
verbringen | spędzać
laut | według
die Vereinigten Staaten (Pl.) | *polit. geogr.* Stany Zjednoczone
im Durchschnitt | przeciętnie
fast | prawie
deutlich ['dɔɪ̯tlɪç] | wyraźnie
erheben | *tu:* zebrać
die Einführung ['aɪ̯nˌfyːʁʊŋ] | wprowadzenie
einzeln | poszczególny
der Bundesstaat, -en | *polit. geogr.* stan (w USA)
variieren [vaʁi'iːʁən] | różnić się

die Einschränkung, -en ['aɪ̯nˌʃʁɛŋkʊŋ] | 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 ['ʊnteˌʁɪçt] | zajęcia lekcyjne

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

durchführen ['dʊʁçˌfyːʁən] | przeprowadzać
die Umfrage | ankieta
einstündig ['aɪ̯nˌʃtʏndɪç] | godzinny
erscheinen | wydawać się
der Gehörschutz [gəˈhøːɐ̯ˌʃʊt͡s] | nauszniki ochronne
durchschnittlich ['dʊʁçˌʃnɪtlɪç] | przeciętny
der Schalldruckpegel | poziom ciśnienia akustycznego
betragen | wynosić
entsprechen [ɛntˈʃpʁɛçn̩] | odpowiadać
der Straßenverkehr ['ʃtʁaːsn̩fɛɐ̯ˌkeːɐ̯] | ruch uliczny
die Bohrmaschine, -n ['boːɐ̯maˌʃiːnə] | wiertarka
das Kreischen ['kʁaɪ̯sçən] | *tu:* przenikliwy dźwięk

die Kreissäge ['kʁaɪ̯sˌzɛːgə] | piła tarczowa
der Lärmpegel | poziom hałasu
überschreiten [ˌyːbɐˈʃʁaɪ̯tn̩] | przekraczać
der Wert | wartość
die Arbeitsschutzbehörde ['aʁbaɪ̯t͡sˌʃʊt͡sbəˈhøːɐ̯də] | *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

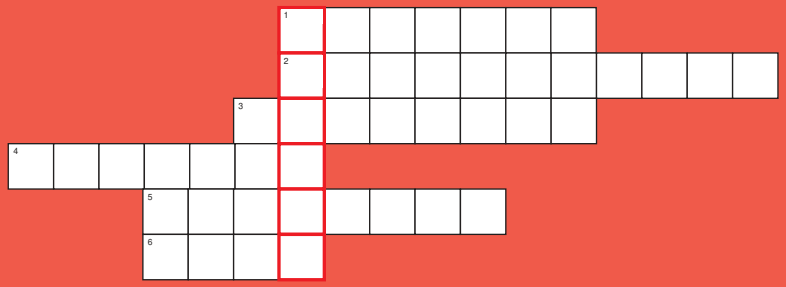
Bedeutung: Diese Redewendung verwenden wir, wenn uns ein Problem oder eine Frage stark beschäftigt und wir Zweifel haben.
Beispiel: *Ich **zerbreche mir den Kopf**, was ich ihr schenken soll.*

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 ['t͡svaɪ̯fl] | wątpliwość
die Mühsal | trud, udręka, utrapienie
die Auswahl | wybór
die Entscheidung | decyzja
tatsächlich ['ta:t,zɛçlɪç] | rzeczywiście
sich etw. anschauen | oglądać sobie coś
beharrlich [bə'haʁlɪç] | uporczywie
jdn. belästigen [bə'lɛstɪgn̩] | naprzykrzać się komuś
endlos | niekończący się
die Bedingung, -en | warunek
geschehen | dziać się
die Umsetzung ['ʊm,zɛt͡sʊŋ] | realizacja
das Vorhaben | zamiar
im Wege stehen | *idiom.* przeszkadzać
erhalten | otrzymać
der Papierkram | *pot.* papierkowa robota, formalności
jdn. beschäftigen [bə'ʃɛftɪgn̩] | zajmować kogoś
das Eingehen eines Risikos | podjęcie ryzyka
die Gewissheit | pewność
prüfen | sprawdzać
das Hegen von etw. | żywienie, odczuwanie czegoś
hinsichtlich ['hɪnzɪçtlɪç] | odnośnie
bezeichnen [bə't͡saɪ̯ 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'saɪ̯klˌn] | 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 ['he:ɐ̯ˌʃtɛlən] | produkować
schmelzen ['ʃmɛlt͡sn̩] | wytapiać
die Verpackung, -en [fɛɐ̯'pakʊŋ] | opakowanie
der Rohstoff, -e ['ʁo:ˌʃtɔf] | 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'po:ɐ̯] | 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'ti:ʁən] | sortować
das Altmetall, -e | złom
das Altpapier, -e ['altpaˌpi:ɐ̯] | makulatura
das Altpapier sammeln | zbierać makulaturę
organische Abfälle [ɔʁ'ga:nɪʃə 'apˌfɛlə] | odpady organiczne
biologisch abbaubar | rozkładający się biologicznie w środowisku
Getränke in Pfandflaschen kaufen | kupować napoje w butelkach zwrotnych
die Einwegflasche, -n ['aɪ̯nve:kˌflaʃə] | butelka jednorazowa
die Mehrwegflasche, -n ['me:ɐ̯ve:kˌflaʃə] | butelka wielokrotnego użytku
der Abfalleimer, - ['apfalˌʔaɪ̯mɐ] | kubeł, wiaderko na odpady (w domu)
der Müllcontainer, - ['mʏlkɔnˌte:nɐ] | 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 ['mʏldepoˌni:] | wysypisko śmieci
Müll ablagern/abladen | składować śmieci
die Müllabfuhr, kein Pl. ['mʏlʔapˌfu:ɐ̯] | 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 [fɛɐ̯'t͡sɪçtn̩] | rezygnować z czegoś
erheblich [ɛɐ̯'he:plɪç] | znaczny
die Auswirkung, -en | skutek
die Umwelt | środowisko
der Umweltverschmutzer ['ʊm,vɛltfɛɐ̯'ʃmʊt͡ste] | *tu: pot.* truciciel środowiska
weltweit | na całym świecie
die Herstellung ['he:ɐ̯ˌʃtɛlʊŋ] | produkcja
erfordern | wymagać
enorm | ogromny
die Menge, -n | ilość
gelangen | trafiać
verschmutzen [fɛɐ̯'ʃmʊt͡sn̩] | zanieczyszczać
Arbeitsbedingungen (Pl.) | warunki pracy
die Bekleidungsindustrie | przemysł odzieżowy
prekär [pʁe'kɛ:ɐ̯] | krytyczny
herstellen | produkować
Arbeitsgesetze (Pl.) | *praw.* przepisy prawa pracy
streng [ʃtʁɛŋ] | surowy
zu etw. führen | prowadzić do czegoś
der Lohn, Löhne [lo:n] | *gosp.* pensja, wynagrodzenie
die Verletzung [fɛɐ̯'lɛt͡sʊŋ] | *tu:* naruszenie, pogwałcenie
Menschenrechte (Pl.) ['mɛnʃn̩ˌʁɛçtə] | *praw.* prawa człowieka
in der Regel | z reguły, najczęściej
von geringer Qualität sein | być niskiej jakości
verschleißen [fɛɐ̯'ʃlaɪ̯sn̩] | zużywać się
im Müll landen | lądować w śmieciach
fördern ['fœʁdɐn] | 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 [fɛɐ̯'fy:kba:ɐ̯kaɪ̯t] | dostępność
der Verbraucher, - | konsument
innerhalb | w ciągu
der Laufsteg, -e ['laʊ̯f,ʃte:k] | wybieg
zu erschwinglichen Preisen | *idiom.* w przystępnych cenach
anbieten | oferować
die Bevölkerungsgruppe [bə'fœlkəʁʊŋs,gʁʊpə] | grupa ludności
der Zugang ['t͡su:,gaŋ] | dostęp
ein Vermögen ausgeben | *idiom.* wydawać majątek
insbesondere | w szczególności
riesig ['ʁi:zɪç] | ogromny
die Auswahl | wybór
sich ändern | zmieniać się
häufig ['hɔɪ̯fɪç] | często
regelmäßig ['ʁe:gl̩,mɛ:sɪç] | 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 ['t͡suːfɛlɪç] | przypadkowy
das Steigenlassen | puszczenie w powietrze
zu etw. führen | prowadzić do czegoś
die Fehlinterpretation ['feːlʔɪntɐpʁeta,t͡siˌoːn] | błędna interpretacja
das Militär [mili'tɛːɐ̯] | wojsko
schließlich ['ʃliːslɪç] | w końcu, ostatecznie
der Untergang | zagłada
auslösen | *tu:* spowodować
mit bürgerlichem Namen | *tu:* urodzona jako
vereinen | łączyć
erlangen | zyskać
der Ruhm [ʁuːm] | sława
der Spitzname ['ʃpɪt͡sˌnaːmə] | przydomek
stammen aus ... | wywodzić się z...
gründen | zakładać
anschließend ['anˌʃliːsn̩t] | następnie
eigen | własny
der Erfolg, -e | sukces
feiern | świętować
die Auflösung ['aʊ̯fˌløːzʊŋ] | *tu:* rozpad
erfolgreich [ɛɐ̯'fɔlkʁaɪ̯ç] | *tu:* udany
fortsetzen ['fɔʁtˌzɛt͡sn̩] | 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 ʤɛt] | samolot odrzutowy
die Kettenreaktion | reakcja łańcuchowa
die Zerstörung [ʦɛɐ̯'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 [gə'zɪçt] | twarz
erreichen [ɛɐ̯'ʁaɪ̯çn̩] | zdobyć
vergleichbar [fɛɐ̯'glaɪ̯çba:ɐ̯] | porównywalny
die Aufmerksamkeit | uwaga
sich für etw. einsetzen | wstawiać się za czymś
1 aufwachsen ['aʊ̯f,vaksn̩] | dorastać
sich mit etw. beschäftigen | zajmować się czymś
die Gerechtigkeit [gə'ʁɛçtɪçkaɪ̯t] | sprawiedliwość
die Nachhaltigkeit ['na:xhaltɪçkaɪ̯t] | zrównoważony rozwój
die Verantwortung | odpowiedzialność
prägend ['pʁɛ:gn̩t] | kształtujący
die Begegnung, -en | spotkanie
zeigen ['t͡saɪ̯gn̩] | pokazywać
beeinflussen [bə'ʔaɪ̯n,flʊsn̩] | wpływać
die Erfahrung, -en | doświadczenie
wissbegierig ['vɪsbə,gi:ʁɪç] | głodny wiedzy
voller Tatendrang | pełen motywacji do działania
vertiefen | pogłębiać
der Klimawandel | zmiana klimatu
gleichzeitig ['glaɪ̯ç,t͡saɪ̯tɪç] | jednocześnie
sich in etw. engagieren [ɑ̃ga'ʒi:ʁən] | angażować się w coś
2 entstehen [ɛnt'ʃte:ən] | powstawać
die Sprecherin, -nen | mówczyni
jdn. auf etw. aufmerksam machen | zwracać czyjąś uwagę na coś
die Gefahr, -en | niebezpieczeństwo
streng [ʃtʁɛŋ] | surowy
Klimaschutzmaßnahmen (Pl.) ['kli:maʃʊt͡s,ma:sna:mən] | działania na rzecz ochrony klimatu
fordern | żądać
überzeugen [y:bɐ't͡sɔɪ̯gn̩] | przekonać
sachlich | rzeczowy
leere Versprechen (Pl.) | puste słowa, niespełnione obietnice
betonen | podkreślać
3 wirtschaftlich | gospodarczy
bezeichnen [bə't͡saɪ̯çnən] | określać

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

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.

0 Angststörungen (Pl.) ['aŋst,ʃtø:ʁʊŋən] | *med.* zaburzenia lękowe
die Angst vor etw. | strach przed czymś
unbegründet | nieuzasadniony
der Fluch | przekleństwo
unter etw. leiden | cierpieć z powodu czegoś
die Bevölkerung [bə'fœlkəʁʊŋ] | *tu:* społeczeństwo
die Lebensqualität ['le:bn̩skvali,tɛ:t] | jakość życia
erheblich | znacznie
etw. beeinträchtigen [bə'ʔaɪ̯n,tʁɛçtɪgn̩] | negatywnie na coś wpływać
mit etw. umgehen | *tu:* radzić sobie z czymś



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 ['y:bɐˌmɛ:sɪç] | przesadny
die Furcht | lęk
gekennzeichnet [gə'kɛnt͡saɪ̯çnət] | charakteryzujący się
in keinem Verhältnis zu etw. stehen | być niewspółmiernym do czegoś
tatsächlich ['ta:t,zɛçlɪç] | rzeczywisty
die Gefahr | niebezpieczeństwo
zu etw. führen | prowadzić do czegoś
anhaltend | nieustający
ständig | stały
die Anspannung | napięcie
die Reizbarkeit ['ʁaɪ̯t͡sba:ɐ̯kaɪ̯t] | 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 [fɛɐ̯'me:ɐ̯t] | wzmożony
das Schwitzen | *med.* pocenie się
das Zittern ['t͡sɪtɐn] | 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 ['ʃvi:ʁɪçkaɪ̯t] | trudność
die Beziehung, -en | relacja
sich zurückziehen | wycofywać, izolować się
die Veranstaltung, -en | wydarzenie, event
die Beurteilung | ocena
die Blamage, -n [bla'ma:ʒə] | kompromitacja, blamaż
die Leistungsfähigkeit ['laɪ̯stʊŋsˌfɛ:ɪçkaɪ̯t] | produktywność
2 die Vermeidung | unikanie
Leistungen (Pl.) | osiągnięcia
die Krankschreibung, -en | zwolnienie lekarskie
der Abbruch | *tu:* zakończenie
die Beschäftigung [bə'ʃɛftɪgʊŋ] | *gosp.* zatrudnienie
die Zurückgezogenheit [t͡suˈʁʏkgəˌt͡so:gn̩haɪ̯t] | *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 ['fɛlʃlɪɕeˌvaɪ̯zə] | błędnie
die Macke, -n | *pot.* dziwactwo
die Schüchternheit ['ʃʏçtenhaɪ̯t] | nieśmiałość
die Einsamkeit | samotność
verstärken [fɛɐ̯'ʃtɛʁkn̩] | nasilać
etw. loswerden | pozbyć się czegoś
die Behandlung | leczenie
äußerst ['ɔɪ̯sɐst] | 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

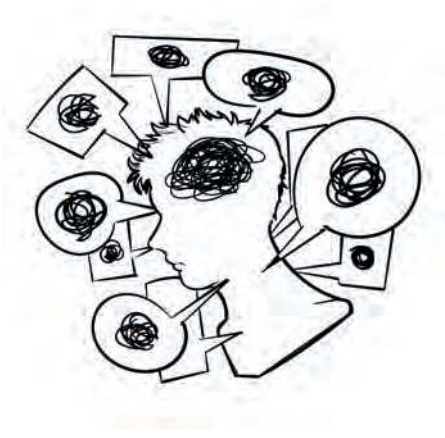
Unten findest du drei Definitionen weiterer Störungen. Ergänze sie mit den passenden Substantiven aus dem Kästchen.

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 ['ʁe:gl̩ˌmɛ:sɪç] | regularny
Genussmittel (Pl.) | używki
Atemübungen (Pl.) | ćwiczenia oddechowe
das Entspannungstraining | trening relaksacyjny
Achtsamkeitstechniken (Pl.) | techniki uważności
Maßnahmen (Pl.) ['ma:sˌna:mən] | działania
nutzlos | daremny
die Ernährung [ɛɐ̯'nɛ:ʁʊŋ] | odżywianie
zuführen ['t͡su:ˌfy:ʁən] | dostarczać
unverarbeitet | nieprzetworzony
Meeresfrüchte (Pl.) ['me:ʁəsˌfʁʏçtə] | owoce morza
das Getreide | zboże



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 [ˌkvanti'tɛ:t] | ilość
zugunsten von etw. | na korzyść czegoś
die Qualität [ˌkvali'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

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 [t͡ˈsuˈzaməˌnʃtɛlən] | zestawiać
auflisten | wyszczególniać
etw. anstreben | dążyć do czegoś
die Unterwäsche [ˈʊntɐˌvɛʃə] | bielizna
der Anlass | okazja
hochwertig | *tu:* wysokiej jakości
der Schnitt, -e | fason, krój
nie [niː] | nigdy
schlicht [ʃlɪçt] | prosty, skromny
sich wohlfühlen [zɪç ˈvoːlˌfyːlən] | dobrze się czuć
sich bewähren [zɪç bəˈvɛːʁən] | *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.

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*

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 wähle**n – wybrać wyrazisty pasek

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

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



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 [fɛɐ̯'ʔantvɔʁtʊŋs,fɔl] | odpowiedzialny
Rücklagen (Pl.) | *gosp.* oszczędności
das Taschengeld, die Taschengelder | kieszonkowe
belohnen | nagradzać
das Sparverhalten | *tu:* zwyczaje związane z oszczędzaniem pieniędzy
2 das Klischee [kli'ʃe:] | stereotyp
einen wahren Kern haben | *tu:* zawierać w sobie ziarno prawdy
durchaus ['dʊʁçaʊs] | *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 ['glaɪ̯ ç,t͡saɪ̯tɪç] | równocześnie
an Bedeutung gewinnen | *idiom. tu:* zyskiwać na popularności
der Fonds [fɔ̃:] | *gosp.* fundusz
zunehmend ['tsu:ˌne:mənt] | coraz bardziej
erleichtern | ułatwiać
ermöglichen [ɛɐ̯'mø:klɪçn̩] | umożliwiać
der Betrag, Beträge | kwota
nachhaltig ['na:xˌhaltɪç] | zrównoważony
die Geldanlage, -n | *gosp.* lokata pieniężna
die Rendite | *gosp.* zysk
berücksichtigen [bə'ʁʏkzɪçtɪgn̩] | uwzględniać
vielfältig ['fi:lˌfɛltɪç] | różnorodny
einerseits ['aɪ̯nɐˌzaɪ̯ts] | z jednej strony
der Engpass, Engpässe ['ɛŋpas] | *tu:* problemy finansowe
andererseits ['andəʁɐˌzaɪ̯ts] | z drugiej strony
die Unabhängigkeit ['ʊnʔapˌhɛŋɪçkaɪ̯t] | 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 ['zɔʁkfɛltɪç] | dokładny
die Abwägung ['apˌvɛ:gʊŋ] | przemyślenie, rozważenie
tragbar ['tʁa:kba:ɐ̯] | 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 ['ʃpa:ɐ̯za:mkaɪ̯t] | oszczędność
allerdings | jednakże
Ausgabeposten (Pl.) | *tu:* wydatki
die Miete | czynsz
öffentliche Verkehrsmittel (Pl.) | środki transportu publicznego
zunehmen ['t͡su:ˌne:mən] | wzrastać
das Erlebnis, -se | przeżycie, doświadczenie
etw. im Rahmen halten | *tu:* trzymać w ryzach
über seine Verhältnisse (Pl.) leben [fɛɐ̯'hɛltnɪsə] | *tu:* żyć ponad stan
weshalb ['vɛshalp] | dlatego też
langlebig ['laŋˌle:bɪç] | trwały
bevorzugen | preferować
Einsparungen (Pl.) | oszczędności
der Einkommensunterschied ['aɪ̯nkɔməns͡u:nteˌʃi:t] | *gosp.* różnica w dochodach
das Unternehmen, - | *gosp.* przedsiębiorstwo
überdurchschnittlich ['y:beˌdʊʁçʃnɪtlɪç] | powyżej średniej
der Einzelhandel | *gosp.* handel detaliczny
Pflegekräfte (Pl.) | personel pielęgniarski
vergleichsweise [fɛɐ̯'glaɪ̯ çsˌvaɪ̯zə] | stosunkowo
niedrig ['ni:dʁɪç] | niski
die Ungleichheit ['ʊnˌglaɪ̯ çhaɪ̯t] | nierówność
die Auswirkung, -en | wpływ, skutek, konsekwencja
die Gerechtigkeit [gə'ʁɛçtɪçkaɪ̯t] | sprawiedliwość
der Geringverdiener [gə'ʁɪŋfɛɐ̯ˌdi:nɐ] | *gosp.* osoba o niskich dochodach
das Sonderangebot, -e | promocja
auf etw. verzichten [fɛɐ̯'t͡sɪçtn̩] | 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 [fɛɐ̯'ʃvɛndʊŋ] | marnotrawstwo
das Wiederverwenden | ponowne wykorzystanie
der Gegenstand, Gegenstände | przedmiot, obiekt
die Tauschbörse, -n ['taʊ̯ʃˌbœʁzə] | *gosp.* giełda wymiany
schonen ['ʃo:nən] | chronić
einen hohen Stellenwert haben | *idiom.* mieć wysoką wartość
gekennzeichnet [gə'kɛnt͡saɪ̯çnət] | nacechowany, charakteryzujący się, cechujący się
das Gleichgewicht ['glaɪ̯çgəˌvɪçt] | 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 [gə'tsi:lt] | celowo
zurücklegen [t͡su'ʁʏkˌle:gn̩] | 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



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

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

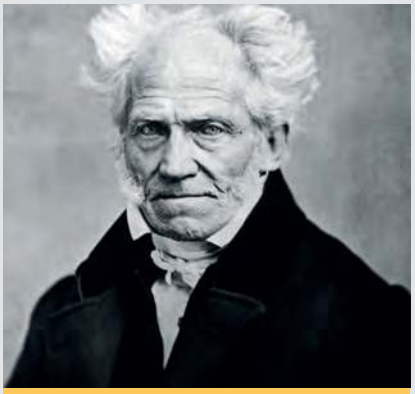


INFOBOX 1: Zitate berühmter Philosophen

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 ['ʃta:tˍs,fɔʁm] | 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-

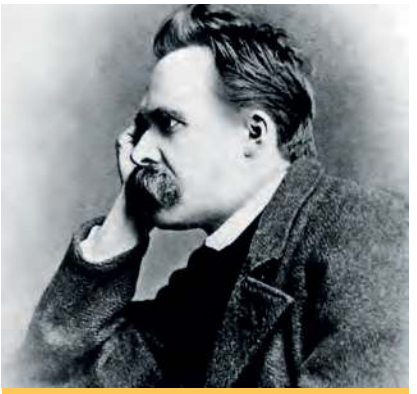
3 von etw. abhängen | zależeć od czegoś
gerecht [gə'ʁɛçt] | sprawiedliwy
betonen | podkreślać
die Würde | godność
besitzen [bə'zɪt͡sn̩] | posiadać
der Wert | wartość
das Mittel zum Zweck | środek do celu
behandeln | traktować
der Wille | wola
die Vorstellung ['fo:ɐ̯ˌʃtɛlʊŋ] | wyobrażenie, przedstawienie
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'pʁɛ: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:ʁə] | 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 ['angəˌhøːʁɪgə] | członek rodziny
überall [yːbɐˈʔal] | wszędzie
die Kerze, -n ['kɛʁt͡sə] | świeczka
das Rascheln ['ʁaʃl̩n] | 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 ['aɪ̯gn̩tlɪç] | właściwie
der Verwandte, -n | krewny
der Uropa | *pot.* pradziadek
das Grablicht, -er ['gʁaːpˌlɪçt] | znicz
das Grab | grób
anzünden ['anˌt͡sʏndn̩] | zapalać
gute Laune haben | *idiom.* mieć dobry humor
nie [niː] | nigdy
drüben ['dʁyːbn̩] | po tamtej stronie

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 ['zɛlpstfɛ̯ˌʃtɛntlɪç] | 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‚t͡sɛtl̩] | lista zakupów
der Korb | kosz
ratsam | wskazany
ehrlich ['e:ɐ̯lɪç] | szczerze
benötigen [bə'nø:tɪgn̩] | potrzebować
der Preis, -e | cena
vergleichen [fɛɐ̯'glaɪ̯ 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 ['mø:klɪçkaɪ̯t] | możliwość
der Stromverbrauch ['ʃtʁo:mfɛɐ̯‚bʁaʊ̯x] | zużycie energii
der Stromfresser | *pot.* pożeracz prądu
energiehungrig | energochłonny
ausmachen | wyłączać
Haushaltsgeräte (Pl.) ['haʊ̯shalt͡sgə‚ʁɛ:tə] | sprzęty gospodarstwa domowego
die Energieeffizienzklasse | klasa efektywności energetycznej
auf etw. achten | uważać na coś
das Energielabel | etykieta energetyczna
auswählen ['aʊ̯s‚vɛ:lən] | wybierać

senken | obniżać
Haushaltskosten (Pl.) | *tu:* koszty utrzymania gospodarstwa domowego
Abo-Gebühren (Pl.) ['abo gə'by:ʁən] | opłaty abonamentowe
die Miete | czynsz
Stromkosten (Pl.) | koszty zużycia prądu
Wasserkosten (Pl.) | koszty zużycia wody
Heizkosten (Pl.) ['haɪ̯t͡s‚kɔstn̩] | koszty ogrzewania
Ausgaben (Pl.) | wydatki
erdrückend [ɛɐ̯'dʁʏkn̩t] | przytłaczający
das Haushaltsbudget | budżet domowy
eng | *tu:* ograniczony
Maßnahmen (Pl.) ['ma:s‚na:mən] | 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 ['he:ɐ̯ˌkœmlɪç] | tradycyjny
die Glühbirne, -n ['gly:ˌbɪʁnə] | żarówka
darüber hinaus | ponadto
ausschlaggebend ['aʊ̯sʃla:kˌge:bn̩t] | 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 ['vaʃmaˌʃi:nə] | pralka
der Geschirrspüler [gə'ʃɪʁˌʃpy:lɐ] | zmywarka do naczyń
beladen | załadować
der Wasserhahn ['vasɐˌha:n] | kran
das Rasieren | golenie
zudrehen | zakręcać
das Regenwasser | deszczówka
das Gießen ['gi:sn̩] | podlewanie
die Pflanze, -n ['p͡flant͡sə] | 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 [bə'ʃte:ən] | *tu:* istnieć
verlassen | opuszczać
die Heizung ['haɪ̯t͡sʊŋ] | ogrzewanie
die Stufe ['ʃtu:fə] | poziom
auskühlen ['aʊ̯sˌky:lən] | 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.) [gə'bʁaʊ̯xsgy:tɐ] | artykuły trwałego użytku
vor etw. bewahren | uchronić przed czymś
das Wegwerfen | wyrzucanie
das Ding, -e | rzecz
basteln | majsterkować
der Gegenstand, Gegenstände ['ge:gn̩ʃtant] | przedmiot
die Umgebung | otoczenie
die Werkstatt ['vɛʁkˌʃtat] | warsztat
flott | sprawny
Anleitungen (Pl.) | wskazówki
der Laie, -n ['laɪ̯ə] | laik
kostspielig | kosztowny
leihen ['laɪ̯ən] | 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 ['gɛŋɪç] | powszechny
das Klischee, -s [kli'ʃe:] | stereotyp
hartgesotten ['haʁtgə,zɔtn̩] | 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 [ʃpeʦi̯aliˈtɛːt] | specjalność kuchni
genießen [gəˈniːsn̩] | cieszyć się, rozkoszować się, delektować się
stattfinden | odbywać się
die Tracht, -en | strój ludowy
der Winzer, - [ˈvɪnʦɐ] | winiarz
vorstellen | przedstawiać
locken | przyciągać
klingen | brzmieć
es handelt sich um ... | mowa o...
riesig | ogromny
zurückreichen [ʦuˈʁʏkˌʁaɪ̯çn̩] | sięgać wstecz
beeindruckend [bəˈʔaɪ̯nˌdʁʊkn̩t] | imponujący
Schubkarchenstände (Pl.) | *tu:* tradycyjne stoiska winiarskie
das Festzelt, -e | namiot festiwalowy

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 [ˈʦʊkegəˌhalt] | 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 ['ʃpaɪzə] | potrawa
die Bratwurst | kiełbasa do smażenia/pieczenia
der Flammkuchen | *tu:* cienki placek z cebulą, boczkiem i śmietaną
die Brezen, - ['bʁe:t͡sn̩] | *tu:* tradycyjny niemiecki precel
das Riesenrad | diabelski młyn
das Fahrgeschäft, -e ['fa:ɐ̯gəˌʃɛft] | *tu:* atrakcja w wesołym miasteczku
ausgelassen | beztroski
die Volksfeststimmung | atmosfera festynu
beliebt | popularny
sich in etw. verwandeln | przeobrażać się w coś
gemütlich [gə'my:tlɪç] | przytulny
die Weinprobe, -n | degustacja wina
die Umgebung | okolica
verbinden | łączyć
die Schifffahrt | rejs
berühmt [bə'ʁy:mt] | znany
das Dorf, Dörfer | wieś
der Einheimische, -en | mieszkaniec/miejscowy
3 der Saumagen | *tu:* żołądek wieprzowy faszerowany mięsem i ziemniakami
der Zwiebelkuchen ['t͡svi:bl̩ˌku:xn̩] | placek cebulowy, ciasto z cebulą
der Federweißer ['fe:deˌvaɪ̯sɐ] | młode, częściowo sfermentowane wino
die Gemeinschaft | wspólnota
erleben | przeżywać
das Ambiente [ˌam'bi̯ɛntə] | 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

www.wagros.pl

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?

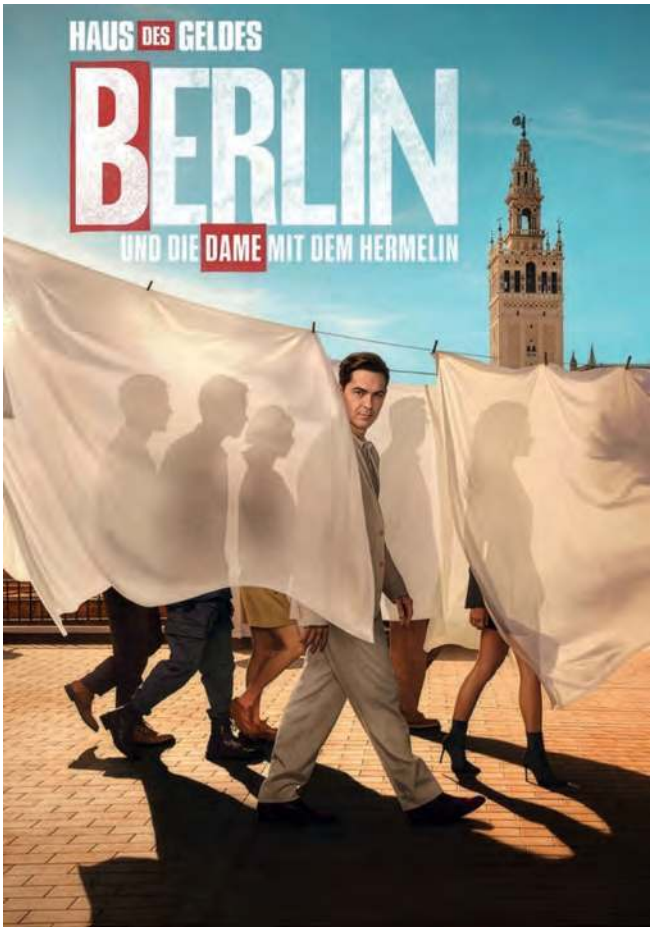
Antworten:
1. Warum lässt du all deine Schulsachen und Bücher in der Schule?
2. Die Eltern lassen ihren Sohn zu Hause bleiben.
3. Der Lehrer lässt die Schüler eine längere Pause machen.
4. Bitte lassen Sie mich meine Semesterarbeit noch einmal schreiben!
5. Warum habt ihr euch nicht helfen lassen?

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 [bə'ʃteːən] | składać się z czegoś
die Staffel, -n ['ʃtafl] | 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.

von Iwona Płotka

QUIZ

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



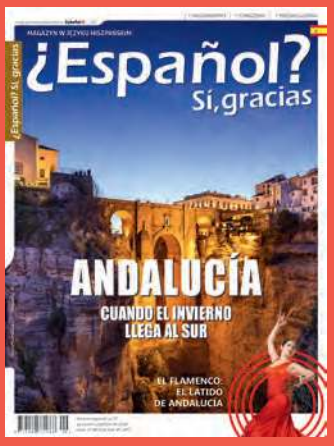
FRANCUSKI



WŁOSKI



HISZPAŃSKI



ANGIELSKI DLA DZIECI



KUP TERAZ

kiosk.colorfulmedia.pl

eprasa.pl 15ef3aeecd