

übergreifendes Lernziel	E. EINE NACHRICHT BEWERTEN
Schwierigkeitsgrad	3
Lernbereich	3: IN EINER NACHRICHT DIE GLIEDERUNG DER ARGUMENTATION ERKENNEN
konkretes Lernziel	1: In einem Text die Argumente und die Methode um zu überzeugen finden.
Voraussetzungen	
Anzahl der Übungen	5
Abschlussübungen	E3/31-1.5
Anmerkungen	

Schauen Sie sich folgendes Material an:

NATURA OMEGA

EINFÜHRUNGSANGEBOT: 300 ZUM PREIS VON 200

In unserer Broschüre, die Sie mit unserer Kur **NATURA OMEGA GRATIS** bekommen, lesen Sie „*Alles über die wohltuende Wirkung von Omega 3-Fettsäuren*“, auch weshalb die **Omega 3-Fettsäure eine doppelt wohltuende Wirkung haben:**

* **Für Ihre Arterien**, weil Omega 3-Fettsäuren die Prävention von Herz- und Kreislaufkrankheiten fördern. Ein Beweis dafür sind die Eskimos: Sie verzehren das ganze Jahr eine große Menge an Omega 3-Fettsäuren und haben bis zu zehnmal weniger kardiovaskuläre Erkrankungen als wir!

* **Für Ihr Gehirn**, weil Omega 3-Fettsäuren das Gedächtnis anregen, indem sie schlaffördernd wirken und die Funktionen des zentralen Nervensystems regulieren.



Profitieren Sie von dem Einführungsangebot:

300 Kapseln zum Preis von 200!

40 € statt 60 €

Schicken an NATURA OMEGA, Hafenstr. 20– D- 20359 Bochum

- ☐ JA, ich möchte von Ihrem **EINFÜHRUNGSANGEBOT** profitieren und Ihre 300 Kapseln der Kur von **NATURA OMEGA**, sowie Ihre (geschenkte) Broschüre „*Alles über die wohltuende Wirkung von Omega 3-Fettsäuren*“ erhalten.

Anbei der Beleg über die Zahlung von 40 €

Für eine Kur **NATURA OMEGA (300 ZUM PREIS VON 200 – 100 GRATIS)**

Name: Vorname:

Adresse:

Postleitzahl : Stadt:

Fortsetzung der Übung auf der nächsten Seite.

Dieser Text ist eine Werbung, die in einer Zeitschrift erscheint.

Wie bei allen Werbungen geht es darum, die Leute zu überzeugen, das Produkt zu kaufen.
Dafür gibt es:

- Argumente
- Eine besondere Präsentation (einige Wörter sind hervorgehoben oder unterstrichen, usw.)

Ihre Großmutter, die wirklich nicht sehr reich ist, zeigt Ihnen diese Werbung und sagt Ihnen, dass sie vor hat, die gefragten 40 € zu schicken. Zeigen Sie ihr auf, warum diese Werbung sie verführt hat. Zeigen Sie ihr deshalb, wie der Text aufgebaut ist, um sowohl durch seinen Inhalt, als auch durch seine Aufmachung, überzeugend zu wirken. Ihr Ziel ist es, dass ihre Großmutter lieber zur Apotheke geht, um sich einen Tipp zu solchen Produkte einzuholen.

Sehen Sie in der Lösung E3 / 31 – 1.1 nach.

Dieser Text ist eine Werbung, die in einer Zeitschrift erscheint.

Wie bei allen Werbungen geht es darum, die Leute zu überzeugen, das Produkt zu kaufen.
Dafür gibt es:

- Argumente
- Eine besondere Präsentation (einige Wörter sind hervorgehoben oder unterstrichen, usw.)

Ihre Großmutter, die wirklich nicht sehr reich ist, zeigt Ihnen diese Werbung und sagt Ihnen, dass sie vor hat, die gefragten 40 € zu schicken. Zeigen Sie ihr auf, warum diese Werbung sie verführt hat. Zeigen Sie ihr deshalb, wie der Text aufgebaut ist, um sowohl durch seinen Inhalt, als auch durch seine Aufmachung, überzeugend zu wirken. Ihr Ziel ist es, dass ihre Großmutter lieber zur Apotheke geht, um sich einen Tipp zu solchen Produkte einzuholen.

„Schauen wir das zusammen an, Oma. Siehst du, es ist eine gut gemachte Werbung, die den Leser davon überzeugen soll, dass es in seinem Interesse liegt, das Produkt zu kaufen.“

Zunächst gibt es gute gesundheitliche Gründe.

Man spricht von der „doppelt wohltuenden Wirkung“. Zunächst für die Arterien. Es wird gesagt, dass Omega 3 –Fettsäuren die „Prävention von Herz- und Kreislauferkrankungen“ fördern. Man weiß, dass die Leute den Herz- und Kreislauf Beschwerden sehr viel Stellenwert einräumen. Man geht soweit, die Eskimos als Beispiel zu nennen (obwohl ihre Lebensweise sich trotz allem stark von unserer unterscheidet!).

Dann die Wirkung auf das Gehirn, die darin bestehen soll, das Gedächtnis zu stimulieren. Die Angst der Menschen vor Gedächtnisverlust ist wohl bekannt, vor allem die der älteren Menschen, die sich vor den ersten Anzeichen der Alzheimer-Krankheit fürchten. Schlafstörungen sind auch für viele Leute ein Thema, das Angst hervorruft. Das Argument liegt also auf der Hand.

*Man will dich glauben lassen, dass du viel Geld sparen wirst und dass du von kostenlosen Gratisgeschenken profitieren wirst. Siehst du wie oft: **Angebot, gratis, geschenkt** wiederholt wird. Und das ist unterstrichen und fett geschrieben! Alles macht den Eindruck, als ob du ein gutes Geschäft machen würdest. Und zudem kennt man den wahren Preis solcher Produkte nicht. Wer sagt uns, dass es später 60 € statt 40€ kosten wird?*

Man will dich auch glauben lassen, dass es sich um ein natürliches Produkt handelt, also ungefährlich für die Gesundheit ist... Aber stimmt das? Es werden keine Bestandteile genannt.

An deiner Stelle, würde ich mit dieser Werbung zum Apotheker gehen und um seine Meinung bitten.“

Ihr Mitbewohner erhält von seinem Onkel, der am anderen Ende der Stadt lebt, die folgende Email. Er arbeitet für ein großes multinationales Unternehmen, ganz in Ihrer Nähe.

Von: julius.angland@bgt.de
Gesendet am: 23/9/-- à 11:51
Empfänger: jimbo
Betreff: eine neue Arbeitsstelle???

Hallo Jim,

Ich habe dieses Arbeitsangebot gesehen und sofort an dich gedacht. Es scheint mir ideal. Es ist in der Verkaufsabteilung und würde verlangen, dass du ein bisschen herumreist. Das ist das ungefähre Profil der Stelle. Sage mir Bescheid, was du davon hältst und ob du möchtest, dass ich deine Bewerbung mit einer Empfehlung von mir schicke. Es tut ja nicht weh, nicht wahr??

“Verkaufsassistent: Die Person muss einen anerkannten kaufmännischen Abschluss haben, sowie über mehr als zwei Jahre Arbeitserfahrung in diesem Bereich verfügen. Gute schriftliche Englischkenntnisse wären von Vorteil und möglicherweise auch Kenntnisse einer anderen europäischen Sprache. Die Person muss reisen, hauptsächlich nach England und Luxemburg, auch wenn je nachdem auch andere Länder gefragt sein könnten. Ein gültiger Führerschein ist obligatorisch. Falls Sie sich für die Stelle interessieren, schicken Sie Ihre Bewerbung an die folgende Adresse. Alle Bewerbungen müssen bis spätestens Ende September geschickt worden sein.“

Also, was denkst du darüber? Ich finde, dass du es versuchen solltest. Ich weiß, dass du keinen kaufmännischen Abschluss hast, aber du hast doch in dieser Schule eine zweijährige Ausbildung gemacht, oder? Irgendetwas im kaufmännischen Bereich hast du mir gesagt. Und du hast die erforderliche Arbeitserfahrung. Du hast ein paar Jahre für die Firma mit den Bioprodukten gearbeitet, richtig? Weißt du, es ist möglich von ganz unten anzufangen und sich dann nach und nach hochzuarbeiten. Es ist heutzutage selten, aber dennoch möglich. Alles, was du zu tun hast, ist ihnen zu zeigen, dass du gut arbeitest und dass du eine Beförderung verdienst. Ich glaube mich daran zu erinnern, dass du Englisch sprichst, stimmt das? Du könntest dich immer noch in Abendkursen verbessern. Du hast auch Spanisch gelernt, glaube ich.

Ich denke wirklich, dass du dein Glück versuchen solltest. Wenn du beschließt, den Sprung zu wagen, werde ich dir bei deiner Bewerbung helfen. Ich kenne die Art von Leuten genau, die sie suchen, daher kann ich dir bei deiner Bewerbung und deinem Lebenslauf helfen. Gebe mir so schnell wie möglich eine Antwort. Wie du siehst, muss man sich bis Ende des Monats bewerben.

Viel Glück und ich hoffe, bald von dir zu hören.

Dein Onkel Peter.

Ihr Freund Jim zögert. Er ist nicht sicher, ob er für die Stelle wirklich qualifiziert ist. Beruhigen Sie ihn, indem Sie sich auf die Email berufen.

Fortsetzung der Übung auf der nächsten Seite.

Jim: Hey, ich habe gerade eine Email wegen einer Arbeitsstelle bekommen. Schau mal, es ist mein Onkel, der sie mir geschickt hat. Schau mal, er sagt, dass in seiner Firma eine Stelle ausgeschrieben ist. Ich weiß, dass er seine Arbeit dort wirklich liebt und sie behandeln ihre Angestellten sehr gut. Das einzige Problem ist, dass ich wirklich nicht glaube, dass ich die nötigen Qualifikationen habe.

Sie: Na aber nach dem, was dein Onkel in der Email schreibt...

Jim: Ja, aber ich habe meine Ausbildung nicht zu Ende gemacht. Und es steht in der Stellenanzeige, dass man zwei Jahre Arbeitserfahrung nachweisen muss. Ich weiß nicht, ob meine gelten.

Sie: Aber nach dem, was dein Onkel gesagt hat, ...

Jim: Ja, aber ich bin in dieser Firma nicht sehr weit gekommen.

Sie: Dennoch, ...

Jim: Und schau mal, sie sagen, dass du gut in Englisch und möglicherweise auch in einer anderen Sprache sein sollst. Mein Englisch ist schrecklich – ich kann gerade zwei Worte sagen.

Sie: Aber ...

Jim: Und außerdem bin ich sowieso eine Null, was das Schreiben von Bewerbungen betrifft. Ich weiß nicht was ich schreiben muss. Außerdem ist mein Lebenslauf auch nicht toll.

Sie: Wo ist das Problem? Dein Onkel ...

Jim: Tja, ich nehme an, dass ich mein Glück versuchen sollte, warum eigentlich nicht? Wer nichts wagt...

Sie: Das ist genau, was ich denke!

Sehen Sie in der Lösung E3 / 31 – 1.2 nach.

Jim: Hey, ich habe gerade eine Email wegen einer Arbeitsstelle bekommen. Schau mal, es ist mein Onkel, der sie mir geschickt hat. Schau mal, er sagt, dass in seiner Firma eine Stelle ausgeschrieben ist. Ich weiß, dass er seine Arbeit dort wirklich liebt und sie behandeln ihre Angestellten sehr gut. Das einzige Problem ist, dass ich wirklich nicht glaube, dass ich die nötigen Qualifikationen habe.

Sie: Na aber nach dem, was dein Onkel in der Email schreibt, *ist das, was du gelernt hast, richtig. Deine Ausbildung sollte ausreichen.*

Jim: Ja, aber ich habe meine Ausbildung nicht zu Ende gemacht. Und es steht in der Stellenanzeige, dass man zwei Jahre Arbeitserfahrung nachweisen muss. Ich weiß nicht, ob meine gelten.

Sie: Aber nach dem, was dein Onkel gesagt hat, *sollte die Erfahrung in der Firma ausreichen. Es war in der kaufmännischen Abteilung.*

Jim: Ja, aber ich bin in dieser Firma nicht sehr weit gekommen.

Sie: Dennoch, *scheint dein Onkel zu denken, dass du dich im Unternehmen hocharbeiten kannst, wenn du zeigst, dass du deine Arbeit gut machst, kannst du befördert werden.*

Jim: Und schau mal, sie sagen, dass du gut in Englisch und möglicherweise auch in einer anderen Sprache sein sollst. Mein Englisch ist schrecklich – ich kann gerade zwei Worte sagen.

Sie: Aber *diese Arbeit erfordert nur schriftliches Englisch, nicht gesprochenes. Und so oder so empfiehlt dir dein Onkel, dein Englisch durch Abendkurse zu verbessern.*

Jim: Und außerdem bin ich sowieso eine Null, was das Schreiben von Bewerbungen betrifft. Ich weiß nicht was ich schreiben muss. Außerdem ist mein Lebenslauf auch nicht toll.

Sie: Wo ist das Problem? Dein Onkel *schlägt dir vor, dir zu helfen. Er sagt, dass er die Bewerbung und deinen Lebenslauf anschauen kann, da er genau weiß, wen sie suchen.*

Jim: Tja, ich nehme an, dass ich mein Glück versuchen sollte, warum eigentlich nicht? Wer nichts wagt...

Sie: Das ist genau, was ich denke!

Mein Schatz,

mir fehlen die Wörter, um dir zu sagen, wie leid es mir tut. Wirklich! Ich wünschte wirklich, du kämest zurück. Ich verspreche dir, dass ich in meinem Leben nie wieder einen Tropfen Alkohol anfasen werde. Ich habe verstanden, wie dumm ich war. Ich glaubte, ich könne durch den Alkohol der Realität entfliehen, aber jetzt weiß ich, dass das mein Unglück nur verstärkt hat. Unser Unglück. Ich würde alles dafür geben, dass du wieder bei mir wärst. Alles!

Wie konnte ich nur glauben, dass eine Andere mich glücklich machen würde? Wie konnte ich mich nur auf eine andere Frau einlassen? Ich wusste nicht, was ich tat. Diesmal, falls du mir eine erneute Chance gibst, werde ich dir treu bleiben. Ich werde nie wieder eine andere Frau anschauen. Das verspreche ich dir, mein Schatz.

Ich habe auch verstanden, dass ich wegen der Kartenspiele mit meinen Freunden langsam dabei bin, spielsüchtig zu werden. Vielleicht versuchte ich, mich dem Unglück, dich verloren zu haben zu entziehen – ein Unglück, das ich selbst verschuldet habe. Es war ein Teufelskreis. Je mehr ich versuchte zu entfliehen, desto unglücklicher war ich. Mein Schatz, ich werde das Spielen, das Trinken und meine kleinen Seitensprünge aufgeben. Ich schwöre es dir. Du weißt, dass du mir vertrauen kannst!

Glaube mir. Ich habe mich verändert, weißt du. Ich bin ein ganz anderer Mensch. Ich brauche dich. Ich kann nicht ohne dich leben. Komm zurück, Lass mich jetzt nicht im Stich. Du musst mir glauben! Ich weiß nicht, was ich tun werde, falls du ablehnst. Du brauchst nur ein Wort zu sagen und ich bin bei dir.

Antworte mir schnell. Hole mich aus meinem Unglück heraus.

Mein Schatz, ich liebe dich und ich liebe nur dich!
Für immer!

Dein ewig liebender
Paul

Ihre Freundin Klara hat diesen Brief von ihrem Exmann bekommen. Sie ist seit ihrer Trennung sehr unglücklich, aber sie hat geschworen, ihn nie wieder zu sehen. Sie zeigt Ihnen, ihr(e) bester Freund(in), den Brief und bittet Sie um Rat. Lesen Sie den Brief und erklären Sie Klara, dass Paul versucht sie davon zu überzeugen, zu ihm zurückzukommen.

Klara: Schau mal. Denkst du, dass ich ihm glauben kann? Wer sagt, dass er sich wirklich verändert hat?

Sie:

Sehen Sie in der Lösung E3 / 31 – 1.3 nach.

Mein Schatz,

mir fehlen die Wörter, um dir zu sagen, wie leid es mir tut. Wirklich! Ich wünschte wirklich, du kämest zurück. Ich verspreche dir, dass ich in meinem Leben nie wieder einen Tropfen Alkohol anfassen werde. Ich habe verstanden, wie dumm ich war. Ich glaubte, ich könne durch den Alkohol der Realität entfliehen, aber jetzt weiß ich, dass das mein Unglück nur verstärkt hat. Unser Unglück. Ich würde alles dafür geben, dass du wieder bei mir wärst. Alles!

Wie konnte ich nur glauben, dass eine Andere mich glücklich machen würde? Wie konnte ich mich nur auf eine andere Frau einlassen? Ich wusste nicht, was ich tat. Diesmal, falls du mir eine erneute Chance gibst, werde ich dir treu bleiben. Ich werde nie wieder eine andere Frau anschauen. Das verspreche ich dir, mein Schatz.

Ich habe auch verstanden, dass ich wegen der Kartenspiele mit meinen Freunden langsam dabei bin, spielsüchtig zu werden. Vielleicht versuchte ich, mich dem Unglück, dich verloren zu haben zu entziehen – ein Unglück, das ich selbst verschuldet habe. Es war ein Teufelskreis. Je mehr ich versuchte zu entfliehen, desto unglücklicher war ich. Mein Schatz, ich werde das Spielen, das Trinken und meine kleinen Seitensprünge aufgeben. Ich schwöre es dir. Du weißt, dass du mir vertrauen kannst!

Glaube mir. Ich habe mich verändert, weißt du. Ich bin ein ganz anderer Mensch. Ich brauche dich. Ich kann nicht ohne dich leben. Komm zurück. Lass mich jetzt nicht im Stich. Du musst mir glauben! Ich weiß nicht, was ich tun werde, falls du ablehnst. Du brauchst nur ein Wort zu sagen und ich bin bei dir.

Antworte mir schnell. Hole mich aus meinem Unglück heraus.

*Mein Schatz, ich liebe dich und ich liebe nur dich!
Für immer!*

*Dein ewig liebender
Paul*

Ihre Freundin Klara hat diesen Brief von ihrem Exmann bekommen. Sie ist seit ihrer Trennung sehr unglücklich, aber sie hat geschworen, ihn nie wieder zu sehen. Sie zeigt Ihnen, ihr(e) bester Freund(in), den Brief und bittet Sie um Rat. Lesen Sie den Brief und erklären Sie Klara, dass Paul versucht sie davon zu überzeugen, zu ihm zurückzukommen.

Klara: Schau mal. Denkst du, dass ich ihm glauben kann? Wer sagt, dass er sich wirklich verändert hat?

Sie: Schau Klara, er sagt, dass er bereit sei, alles aufzugeben – er sagt, dass er nicht mehr trinken wird, dass er das Spielen aufgeben wird, dass er nie wieder eine andere Frau anschauen wird. Er sagt die ganze Zeit: „glaube mir“. Er sagt es mindestens dreimal. Und schau wie oft er „ich verspreche es dir“ sagt. Es ist eindeutig, dass er will, dass du ihm verzeihst. Er fleht dich an. Und er schwört es dir. Er spricht von Vertrauen. Und er sagt, dass er dich immer noch liebt. Zumindest ist es das, was er sagt...

Diese Petition wurde an der Eingangstür Ihres Haus aufgehängt.
Beim Vorbeigehen treffen Sie einen Ihrer Nachbarn, der sie liest.

ES REICHT!!!!

Wir haben es satt! Es wird Zeit, dem unerträglichen Lärm der vorbeifliegenden Flugzeuge über unseren Köpfen, ein Ende zu setzen! Haben Sie es nicht auch satt, ihn Tag und Nacht zu hören? Warum sollten wir das weiter hinnehmen? Der ganze Lärm wegen eines einfachen Flugplatzes? Warum sollten wir das weiter dulden? Unsere Kinder können nicht mal mehr in Ruhe arbeiten???

Wir müssen uns dem nicht unterwerfen und es nicht hinnehmen!! Und wir werden es nicht tun!! Schließen Sie sich unserem Verein an, um gegen die Lärmbelästigung zu kämpfen. **Gemeinsam werden wir siegen.** Alleine gibt es keine Hoffnung. Schließen Sie sich uns an. Aber **unterschreiben Sie** zuerst **diese Petition.** Je mehr Unterschriften wir sammeln, desto größer wird unser Einfluss. Wenn wir **ein paar Tausend Unterschriften** sammeln, können wir direkt vor den Gemeinderat gehen. **Man kann Tausende von Leuten nicht ignorieren!** Sie werden gezwungen sein, uns zuzuhören.

Unterschreiben Sie sofort und schließen Sie sich unserem Kampf ein. **WIR HABEN NICHTS ZU VERLIEREN!!!** Mit Ihrer Hilfe werden wir den Kampf gewinnen.

Sie: Guten Tag Herr Dugard. Ich sehe, dass Sie diese Petition lesen? Werden Sie sie unterschreiben?

Der Nachbar: Sicher nicht, ich unterschreibe nichts einfach so! Nicht irgend so eine Petition! Sagen Sie mir doch, weshalb ich sie unterschreiben sollte!

Sie: Aber warum nicht? Hören Sie zu, wenn Sie sie aufmerksam lesen...

Fahren sie fort und erklären Sie Ihrem Nachbar, warum er die Petition unterschreiben sollte. Wie überzeugen sie die Leute, dass Sie unterschreiben?

Sehen Sie in der Lösung E3 / 31 – 1.4 nach.

Diese Petition wurde an der Eingangstür Ihres Haus aufgehängt.
Beim Vorbeigehen treffen Sie einen Ihrer Nachbarn, der sie liest.

ES REICHT!!!!

Wir haben es satt! Es wird Zeit, dem unerträglichen Lärm der vorbeifliegenden Flugzeuge über unseren Köpfen, ein Ende zu setzen! Haben Sie es nicht auch satt, ihn Tag und Nacht zu hören? Warum sollten wir das weiter hinnehmen? Der ganze Lärm wegen eines einfachen Flugplatzes? Warum sollten wir das weiter dulden? Unsere Kinder können nicht mal mehr in Ruhe arbeiten???

Wir müssen uns dem nicht unterwerfen und es nicht hinnehmen!! Und wir werden es nicht tun!! Schließen Sie sich unserem Verein an, um gegen die Lärmbelästigung zu kämpfen. **Gemeinsam werden wir siegen.** Alleine gibt es keine Hoffnung. Schließen Sie sich uns an. Aber **unterschreiben Sie** zuerst **diese Petition.** Je mehr Unterschriften wir sammeln, desto größer wird unser Einfluss. Wenn wir **ein paar Tausend Unterschriften** sammeln, können wir direkt vor den Gemeinderat gehen. **Man kann Tausende von Leuten nicht ignorieren!** Sie werden gezwungen sein, uns zuzuhören.

Unterschreiben Sie sofort und schließen Sie sich unserem Kampf ein. **WIR HABEN NICHTS ZU VERLIEREN!!!** Mit Ihrer Hilfe werden wir den Kampf gewinnen.

Sie: Guten Tag Herr Dugard. Ich sehe, dass Sie diese Petition lesen? Werden Sie sie unterschreiben?

Der Nachbar: Sicher nicht, ich unterschreibe nichts einfach so! Nicht irgend so eine Petition! Sagen Sie mir doch, weshalb ich sie unterschreiben sollte!

Sie: Aber warum nicht? Hören Sie zu, wenn Sie sie aufmerksam lesen, werden Sie sehen, dass sie Leute brauchen, die unterschreiben. Sie sagen, dass eine Person allein nichts bewirken könne. Aber wenn sie es schaffen 1000 Unterschriften zu sammeln, sind sie überzeugt davon zu gewinnen. Schauen Sie wie sie einleiten: „Es reicht!“ Das stimmt, es reicht uns. Mir reicht es jedenfalls. Und sie fragen, weshalb man den ganzen Lärm weiter dulden müsse. Warum sollten wir? Es ist eindeutig, dass die Person, die die Petition geschrieben hat, wirklich möchte, dass der Lärm aufhört. Der Lärm verhindert sogar, dass die Kinder in der Schule arbeiten können. Schauen Sie, wie sie versuchen unsere Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Sie schreiben die wichtigen Wörter in Fett. Ich meinerseits bin überzeugt, dass wir vor den Gemeinderat, nicht verlieren werden. Interessieren Sie sich wirklich nicht dafür? Ich schon. Ich werde sofort unterschreiben. Können Sie mir einen Stift ausleihen, Herr Dugard?

Ein Artikel in einer bekannten Frauenzeitschrift:

Alle machen die Algar Diät. Es wird behauptet, dass man dabei 2 Kilo pro Woche abnimmt. Es ist die neue Wunderdiät. Befolgen Sie die Erklärungen genau, essen Sie genau, was man Ihnen sagt und sie werden im Nu dünn sein.

Aber ist es möglich? Ist diese Diät sicher und zuverlässig? Wir haben diese Frage der Ärztin Janina Marchner, der berühmten Diätspezialistin, gestellt.

„Nun gut, wenn man betrachtet, was die Diät Ihnen zu essen erlaubt, versteht man, weshalb sie so viele Leute anzieht. Vor allem Frauen, die bereits alle möglichen Diäten ausprobiert haben. Auf den ersten Blick sieht es einfach aus. Man isst ausschließlich Proteine. Fleisch, Fisch, Eier soviel man will. Man isst also Wochenlang nur Fleisch. Sie dürfen nur sehr wenig Obst und Gemüse essen. Kein Brot, kein Getreide, keinen Zucker. Also insgesamt sehr wenig Ballaststoffe, was sehr schlecht für die Verdauung ist und im Gegensatz zu der Vorbeugung gegen Herzkrankheiten steht.

Das Konzept der Diät ist, dass Proteine sehr nahrhaft sind. Deshalb hat man, nachdem man relativ wenig gegessen hat, keinen Hunger mehr. Aber leider hält das nicht lange an. Sie haben schnell wieder Hunger. Und da Sie auf Ihre Lieblingsgerichte verzichten müssen, essen Sie mehr, um auszugleichen. Wenn Sie dann die Diät absetzen, ist das Risiko hoch, dass Sie noch mehr zunehmen.

Der Mangel an Ballaststoffen führt schnell zu Verstopfung und Unwohlsein. Darüber hinaus wissen wir schon seit langem, dass zuviel Proteine schlecht für die Gesundheit ist. Zu wenig Obst und Gemüse zu essen, führt direkt zu einem ernsthaften Vitaminen- und Mineralienmangel. Es ist nie gut, eine bestimmte Sorte von Lebensmitteln auszuschließen.

Es ist deutlich besser, eine ausgewogene Diät mit viel Obst und Gemüse, Getreide, wie im Brot (Vollkornbrot ist am besten), Reis, Fleisch, Fisch, Eier (aber nicht zuviel, wegen des Cholesterins) und Milchprodukten zu machen. Man sagt immer, dass man das Leben abwechslungsreich gestalten soll und dies gilt auch für die Diäten.“

Eine Freundin macht seit zwei Wochen diese Diät. Sie ist sehr zufrieden, da sie schon 3 Kilo abgenommen hat. Sie sagt, dass sie sich bis jetzt wohl fühle, dass sie überhaupt keinen Hunger habe und dass sie noch nie Verdauungsschwierigkeiten gehabt habe.

Sprechen Sie mit ihr über den Artikel. Zeigen Sie ihr auf, dass er sie davon überzeugen sollte, etwas anderes auszuprobieren.

Rose: Kuckuck! Ich habe dich schon länger nicht mehr gesehen. Wie findest du mich? Ich habe dank dieser Diät 3 Kilo in 2 Wochen verloren. Sie ist so einfach einzuhalten. Ich fühle mich gut! Ich denke, dass ich diese Diät mein ganzes Leben lang machen werde. Stell dir mal vor, ich wäre für immer dünn!

Sie: Hallo, Rose. Ja, du siehst nicht schlecht aus. Ich sehe, dass du dünner bist. Aber bist du sicher, diese Diät fortsetzen zu wollen? Ich habe neulich diesen Artikel gelesen. Da sprach eine bekannte Ernährungsspezialistin über diese „sagenhafte“ Algar Diät. Es sieht so aus, als ob sie doch nicht so sagenhaft wäre...

Sehen Sie in der Lösung E3 / 31 – 1.5 nach.

Ein Artikel in einer bekannten Frauenzeitschrift:

Alle machen die Algar Diät. Es wird behauptet, dass man dabei 2 Kilo pro Woche abnimmt. Es ist die neue Wunderdiät. Befolgen Sie die Erklärungen genau, essen Sie genau, was man Ihnen sagt und sie werden im Nu dünn sein.

Aber ist es möglich? Ist diese Diät sicher und zuverlässig? Wir haben diese Frage der Ärztin Janina Marchner, der berühmten Diätspezialistin, gestellt.

„Nun gut, wenn man betrachtet, was die Diät Ihnen zu essen erlaubt, versteht man, weshalb sie so viele Leute anzieht. Vor allem Frauen, die bereits alle möglichen Diäten ausprobiert haben. Auf den ersten Blick sieht es einfach aus. Man isst ausschließlich Proteine. Fleisch, Fisch, Eier soviel man will. Man isst also Wochenlang nur Fleisch. Sie dürfen nur sehr wenig Obst und Gemüse essen. Kein Brot, kein Getreide, keinen Zucker. Also insgesamt sehr wenig Ballaststoffe, was sehr schlecht für die Verdauung ist und im Gegensatz zu der Vorbeugung gegen Herzkrankheiten steht.

Das Konzept der Diät ist, dass Proteine sehr nahrhaft sind. Deshalb hat man, nachdem man relativ wenig gegessen hat, keinen Hunger mehr. Aber leider hält das nicht lange an. Sie haben schnell wieder Hunger. Und da Sie auf Ihre Lieblingsgerichte verzichten müssen, essen Sie mehr, um auszugleichen. Wenn Sie dann die Diät absetzen, ist das Risiko hoch, dass Sie noch mehr zunehmen.

Der Mangel an Ballaststoffen führt schnell zu Verstopfung und Unwohlsein. Darüber hinaus wissen wir schon seit langem, dass zuviel Proteine schlecht für die Gesundheit ist. Zu wenig Obst und Gemüse zu essen, führt direkt zu einem ernsthaften Vitaminen- und Mineralienmangel. Es ist nie gut, eine bestimmte Sorte von Lebensmitteln auszuschließen.

Es ist deutlich besser, eine ausgewogene Diät mit viel Obst und Gemüse, Getreide, wie im Brot (Vollkornbrot ist am besten), Reis, Fleisch, Fisch, Eier (aber nicht zuviel, wegen des Cholesterins) und Milchprodukten zu machen. Man sagt immer, dass man das Leben abwechslungsreich gestalten soll und dies gilt auch für die Diäten.“

Eine Freundin macht seit zwei Wochen diese Diät. Sie ist sehr zufrieden, da sie schon 3 Kilo abgenommen hat. Sie sagt, dass sie sich bis jetzt wohl fühle, dass sie überhaupt keinen Hunger habe und dass sie noch nie Verdauungsschwierigkeiten gehabt habe.

Sprechen Sie mit ihr über den Artikel. Zeigen Sie ihr auf, dass er sie davon überzeugen sollte, etwas anderes auszuprobieren.

Rose: Kuckuck! Ich habe dich schon länger nicht mehr gesehen. Wie findest du mich? Ich habe dank dieser Diät 3 Kilo in 2 Wochen verloren. Sie ist so einfach einzuhalten. Ich fühle mich gut! Ich denke, dass ich diese Diät mein ganzes Leben lang machen werde. Stell dir mal vor, ich wäre für immer dünn!

Sie: Hallo, Rose. Ja, du siehst nicht schlecht aus. Ich sehe, dass du dünner bist. Aber bist du sicher, diese Diät fortsetzen zu wollen? Ich habe neulich diesen Artikel gelesen. Da sprach eine bekannte Ernährungsspezialistin über diese „sagenhafte“ Algar Diät. Es sieht so aus, als ob sie doch nicht so sagenhaft wäre.

Schau mal, sie sagt hier, dass du mit dieser Diät einiges durchmachen wirst. Man sollte nicht zuviel Proteine essen, das ist schlecht für uns. Das kann zu einigem führen. Zuviel Cholesterin, Verstopfung. Außerdem werden dir gewisse Vitamine und Mineralien fehlen. Du hast vielleicht zur Zeit keinen Hunger, aber der Artikel sagt, dass es bald der Fall sein werde und, dass du das Risiko eingehst, wieder das essen zu wollen, was du früher gegessen hast und was dich zu dick werden ließ. Das wäre schade. Diese Ernährungswissenschaftlerin, die den Eindruck vermittelt zu wissen, worüber sie spricht, sagt, dass es viel besser sei, viele verschiedenen Dingen zu essen, um alle Nahrungsmittel zu haben, die man braucht. Wie sie sagt, ist Abwechslung die Würze des Lebens!!