

## Verstehen und Verarbeiten eines Lesetextes Fragen und Aufgaben zum Text „Intervallfasten“

1. Nennen Sie die Ziele die Methode des Intervallfastens.

*gesund (0,5) abzunehmen (0,5); gesunde (0,5) Abnahme (0,5)  
Körpergewicht zu halten (1)*

( \_ /2)

2. Im Text werden drei Methoden des Intervallfastens dargestellt. Vervollständigen Sie die Tabelle.

Methode	Zeitraum	Essen / Essenspause
1:1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ein Tag</i></li> <li>• <i>(Darauffolgender, zweiter, nächster, ein) Tag</i></li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>(für beide Antworten 1)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Auf Nahrung verzichten</i></li> <li>• <i>Normal essen</i></li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>(für beide Antworten 1)</i></p>
<i>16:8 (0,5P.)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 16 Stunden</li> <li>• 8 Stunden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Nichts essen</i></li> <li>• <i>Binnen 8 Stunden (auch: zwei Mahlzeiten)</i></li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>(für beide Antworten 1)</i></p>
<i>5:2 (0,5P.)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>5 Tage in der Woche</i></li> <li>• <i>Zwei Tage</i></li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>(für beide Antworten 1)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• normal essen</li> <li>• fast nichts essen</li> </ul>

( \_ /5)

3. Welche Aussage stimmt/stimmt nicht? Kreuzen Sie an.

Bei der Studie mit Tieren wurde nachgewiesen, dass ...	stimmt	stimmt nicht
a) 15 bis 50 Prozent der Tiere mit Essenspausen lebten länger als die Tiere ohne Essenspausen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) die Lebenserwartung der Tiere mit Essenspausen lag um 15-50 Prozent höher im Vergleich zu den Tieren ohne Essenspausen.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) stundenweise Fastenkuren können das Leben von Menschen um 15-50 Prozent verlängern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

( \_ /2,5)

4. Vervollständigen Sie die Aussage zur Grazer Studie, so dass sie mit dem Text übereinstimmt. Kreuzen Sie an.

50 Personen fasteten sechs Monate lang nach der Methode 1:1. Weitere 50 Personen fasteten...	
a) ... im gleichen Zeitraum nach einer anderen Fastenmethode.	
b) ... zunächst nicht, anschließend fasteten 25 Personen aus dieser Gruppe einen Monat lang ebenfalls nach der Methode 1:1.	X
c) ... zunächst nicht, anschließend fasteten 25 Personen aus dieser Gruppe nach einem anderen Prinzip.	

( \_ /2,5)

5. Kreuzen Sie die richtige Bedeutung der Wendung „Daten erheben“ aus der Zeile 38 an.

Daten erfassen	X
Daten fordern	
Daten hervorheben	

( \_ /2)

6. Laut der Grazer Studie wirkte sich das Intervallfasten positiv auf die Gesundheit aus. Nennen Sie jeweils die Begründung für die positive Wirkung. Ergänzen Sie die Tabelle.

Positive Wirkung	Begründung
a) Risiko der Störung des Zuckerstoffwechsels sinkt	<i>Menge des inneren Bauchfetts (1) sinkt (1) (oder: Reduktion der Menge, des Anteils) (ohne „inneres“ Abzug -1)</i>
b) Alterungsprozess verlangsamt sich	<i>Menge von bestimmten Eiweißen (1) sinkt (1) (ohne „bestimmte“ Abzug -1)</i>
d) Risiko für Infarkte sinkt	<i>Cholesterinspiegel (1) sinkt (1)</i>
e) Personen nehmen ab	<i>Kalorienzufuhr (1) sinkt (1)</i>

( \_ /8)

7. Vervollständigen Sie den folgenden Satz gemäß den Aussagen im Text.

*Durch das Intervallfasten ändert sich sowohl der Stoffwechsel der Zellen, als auch der Stoffwechsel des ganzen Körpers (auch: der Insulinspiegel – dieser wird nicht höher und man bekommt nicht so schnell Hunger). Auch: durch den Nahrungsentzug der Stoffwechsel des ganzen Körpers.*

( \_ /2)

8. Bei den Studien an Mäusen wurden die Tiere in zwei Gruppen aufgeteilt.

A) Füllen Sie die Tabelle aus.

	Zeitfenster für das Essen	Folgen aus dem Essverhalten für das Gewicht	Gesundheitliche Auswirkungen
Gruppe 1	<i>den ganzen Tag (1)</i>	<i>sie wurden dick (1)</i>	<i>Blutzuckerspiegel stieg (oder) Leber war geschädigt (1)</i>
Gruppe 2	<i>8 Stunden am Tag (1)</i>	<i>(wiegen) 28% weniger (0,5) als Gruppe 1 (0,5)</i>	<i>keine Leberschäden (1)</i>

( \_ /6)

B) Nennen Sie die Gemeinsamkeit der beiden Gruppen.

*Sie hatten genauso viele Kalorien aufgenommen (oder: (gleiche) Menge des Essens) (2) (ohne gleich oder genauso viele → Punkteabzug 0,5)  
Achtung: „Menge des Essens“ kann ohne „gleich“ formuliert werden )*

( \_ /2)

9. Die Grazer Studie mit 100 Probanden konnte nicht alle Fragen beantworten. Was bleibt laut Text offen? Kreuzen Sie an.

a) Führen andere Diätmethoden zu einer vergleichbaren Kalorienreduktion wie das Intervallfasten?	
b) Haben die gesundheitlichen Erfolge des Intervallfastens eine langfristige Wirkung?	X
c) Ist das Intervallfasten gegenüber anderen Methoden zur Gewichtsreduktion zu bevorzugen?	X

( \_ /4)

10. Ist die Studie ein Beweis dafür, dass Intervallfasten Zivilisationskrankheiten bekämpft? Kreuzen Sie die richtige Antwort an und nennen Sie zwei mögliche Begründungen aus dem Text.

Ja	1. 2.
Nein X	1. <i>die Untersuchung ist nicht repräsentativ</i> 2. <i>nicht klar, ob Fasten oder Kalorienreduktion positive Effekte bringt (oder: nicht klar, wie lange der positive Effekt des Intervallfastens dauert)</i>  <i>Oder: noch zu früh zu sagen, da viele Fragen offen)</i> <i>(je 2 Punkte)</i>

( \_ /4)

(max. 40 Punkte : 2 = 20) \_\_\_\_\_ : 2 = \_\_\_\_\_

## Verstehen und Verarbeiten eines Lesetextes und wissenschaftssprachlicher Strukturen

Formen Sie die unterstrichenen Satzteile um, ohne den Inhalt der Originalsätze zu verändern. Bitte beachten Sie die → **Hinweise** nach den (Zeilenangaben) und ergänzen Sie die Satzanfänge bzw. Satzlücken.

1. Beim Intervallfasten kann zwischen täglichen Essenspausen oder wöchentlichen Fastentagen gewählt werden. (Z. 6-7) → Aktivkonstruktion

Beim Intervallfasten *kann man* zwischen täglichen Essenspausen oder wöchentlichen Fastentagen *wählen*. ("*ist es möglich....zu wählen*", "*lässt sich....wählen*", „*ist ... zu wählen*“)

( \_ /2)

2. Der menschliche Organismus ist jedoch deutlich komplexer als der von Würmern. (Z. 21-22) → Worauf bezieht sich „der“?

*Organismus*

( \_ /1)

3. Forscher auf der ganzen Welt versuchen seit Jahren, den positiven Intervallfasten-Effekt auch beim Menschen nachzuweisen. (Z. 24-25) → Nominalisierung

Forscher auf der ganzen Welt versuchen seit Jahren, *den Nachweis (1,5) (Achtung: das Nachweisen oder die Nachweisung, 0 P.) des (für den) positiven Intervallfasten-Effekts (0,5) auch beim Menschen* zu finden.

Falls nur der Artikel „das Nachweis“ o.Ä. nicht stimmt → Punkteabzug 0,5P.

( \_ / 2)

4. Dadurch konnten sie die kurzfristigen und die langfristigen Auswirkungen der Ernährungsumstellung untersuchen. (Z. 35-36) → Modalverbersatz

Dadurch *waren sie in der Lage / war es ihnen möglich / hatten sie die Möglichkeit / waren sie fähig* die kurzfristigen und die langfristigen Auswirkungen der Ernährungsumstellung zu untersuchen.

( \_ / 2)

5. Die Menge des inneren Bauchfetts, das die Organe umgibt, sank bei den fastenden Probanden. (Z. 42-43) → Partizipialattribut

Die Menge des inneren *die Organe umgebenden (Endung falsch → Punkteabzug 0,5P.) Bauchfetts* (Bauchfetts fehlt → 0P., da der Satz nicht verständlich) sank bei den fastenden Probanden.

( \_ / 2)

6. Durch den Fettabbau stieg selbst an Nicht-Fasten-Tagen der Gehalt von Ketonen. (Z. 46-47) → Nebensatz

*Weil das Fett abgebaut worden war / abgebaut wurde (oder: dadurch, dass das Fett abgebaut wurde; oder Indem das Fett abgebaut wurde) (Bei falscher Zeitform wie anstatt abbaute – abbaut → Punkteabzug 0,5P, da nur die Endung falsch), stieg selbst an Nicht-Fasten-Tagen der Gehalt von Ketonen.*

( \_ / 2)

7. Der Cholesterinspiegel sank ebenfalls und damit auch das Risiko für Infarkte und Schlaganfälle. (Z. 51-52) → Worauf bezieht sich „damit“?

*Der Cholesterinspiegel sank (ebenfalls) / Senkung des Cholesterinspiegels (wenn nur Cholesterinspiegel → 0 P.)*

( \_ / 2)

8. Frank Madeo sagt: „Ich war erstaunt, dass vier Wochen ausreichen, um das Bauchfett zum Schmelzen zu bringen...“ (Z. 55-57) → Indirekte Rede / Konjunktiv I

Frank Madeo sagt, er *sei erstaunt (1P.) gewesen (1P.) (wenn gewesen → Punkteabzug 0,5P.)*, dass vier Wochen ausreichen, um das Bauchfett zum Schmelzen zu bringen.

( \_ / 2)

9. Forscher vermuten, dass Fasten eine Art Verjüngungskur im Körper auslöst. (Z. 58-59) → Indirekte Rede / Konjunktiv I

Forscher vermuten, dass Fasten eine Art Verjüngungskur im Körper *auslöse*.

( \_ / 1)

10. Obwohl sie im Schnitt genauso viele Kalorien aufgenommen hatten, wogen sie 28 Prozent weniger als Tiere aus der Vergleichsgruppe. (Z. 69-71) → Nominalisierung, kein Nebensatz

*Trotz (0,5) der Aufnahme (1) von genauso vielen (0,5) Kalorien (im Schnitt) wogen sie 28 Prozent weniger als Tiere aus der Vergleichsgruppe.*

( \_ / 2)

11. Zudem ist fraglich, ob Intervallfasten gegenüber anderen, zu einer vergleichbaren Kalorienreduktion führenden Diätmethoden Vorteile bringt. (Z. 78-79) → Nebensatz

Zudem ist fraglich, ob Intervallfasten gegenüber anderen Diätmethoden, *die zu einer (zur, zu der) (ohne Präposition → Punkteabzug 0,5P.) vergleichbaren Kalorienreduktion führen*, Vorteile bringt.

( \_ / 2)

(max. 20 Punkte :2 = 10) \_\_\_\_\_ :2 = \_\_\_\_\_