

Aufnahmeprüfung 2021

Deutsch

Name Vorname

Kandidaten-Nr.

Ausbildung HMS ☐ KVM ☐ MED ☐ TBM ☐

Bitte schreiben Sie nicht mit Bleistift, sondern mit Tinte, Kugelschreiber oder Filzstift in Blau oder Schwarz. **Viel Erfolg!**

Prüfungszeit 100 Minuten
Teile 1 und 2 50 Minuten (individuell 10 Minuten Pause)
Teil 3 50 Minuten

Teil 1 Textverständnis und Wortschatz von max. 25 P
keine Hilfsmittel

Teil 2 Grammatik und Orthografie von max. 25 P
keine Hilfsmittel

Teil 3 Textproduktion von max. 50 P
erlaubt: Duden, Band 1

Total Punkte **von max. 100 P**

Note

Visum der korrigierenden Lehrperson

.....

Hype um gesundes Essen

Du bist, was du nicht isst

Aus Gesundheitsgründen verzichten viele freiwillig auf bestimmte Lebensmittel. Das ist nicht nur ungesund, sondern kann sogar gefährlich werden.



Bild: Tina Sturzenegger

Von Caroline Freigang

Beobachter, veröffentlicht am 31. Juli 2019 (hier: gekürzt und angepasst)

- 1 Auf dem Höhepunkt seines Ernährungswahnsinns ass Nils Binnberg noch sechs Lebensmittel: Avocado, Räucherlachs, Blattsalat, weisses Fleisch, Buchweizenbrei – und Nüsse. Gegen Nüsse ist der 43-Jährige allergisch. Wenn er sie isst, bilden sich schuppige, rote Stellen an seinen Händen. Aber Nüsse enthalten L-Tryptophan – einen Stoff, aus dem im Körper das Glückshormon Serotonin entsteht. Jede einschlägige Ernährungsempfehlung besagt, das sei gesund.
- 5 Darum ass Binnberg Cashewnüsse – trotz Qualen.
- Nils Binnberg trieb auf die Spitze, was in der Gesellschaft passiert. Immer mehr Menschen verzichten freiwillig auf etwas: auf Gluten, Laktose, Zucker, Kohlenhydrate. Sie ernähren sich vegetarisch, vegan, paleo, ketogen, betreiben Clean Eating, Intervallfasten, machen Detox-Kuren
- 10 oder achten übertrieben auf qualitativ hochwertige Lebensmittel.

Du bist, was du nicht isst

- Der Ernährungswissenschaftler Uwe Knop spricht bereits vom „Terror auf den Tellern“. „Man kann das letzte Jahrzehnt als Jahrzehnt des Ernährungswahnsinns bezeichnen“, sagt Knop. Den meisten Verzichtern geht es darum, ihren Körper und ihre Gesundheit zu optimieren – auch
- 15 wenn manche Veganer und Vegetarier aus ethisch-moralischen oder ökologischen Gründen auf Tierprodukte verzichten. Im Vordergrund steht für die Optimierer nicht ihre möglichst ausgewogene Ernährung. Es geht vor allem um das, was man weglässt. Du bist, was du nicht isst.

Zeile 18: Zwischentitel siehe Aufgabe 2.

- Inspiration für ihren persönlichen Ernährungskompass holen sich viele Menschen online.
- 20 Unzählige Foren, Artikel und Netzwerke bieten Anleitung für ein gesünderes Leben. In sozialen

Medien leben Influencer ihren Followern fragwürdige Ernährungsmethoden vor und verbreiten Tipps, die selten fundiert sind. Ihre Versprechen sind reizvoll: strahlende Haut, ruhiger Schlaf, bessere Blutwerte, eine schlanke Linie, Glück, langes Leben.

- 25 Da ist etwa Loni Jane Anthony, mit 400'000 Followern eine der bekanntesten Food-Influencerinnen. Die Umstellung auf eine vegane Ernährung habe ihr das Leben gerettet, sagt das ehemalige Party-Girl. Früher habe sie Fast Food gegessen und unter Akne, Cellulite, Haarausfall und einer Reihe von Infektionen gelitten. Alles sei mit der Ernährungsumstellung verschwunden. Als sich Anthony während ihrer Schwangerschaft fast nur von Bananen ernährte, teilweise bis zu 20 am Tag, sah sie sich harscher Kritik ausgesetzt.

- 30 Zeile 30: Zwischentitel siehe Aufgabe 2.

- Auf die Ernährung zu achten, ist an sich nichts Schlechtes – immer häufiger aber treiben es Leute mit der restriktiven Ernährung auf die Spitze. Wie Nils Binnberg. Er unterteilte Lebensmittel in „gut“ und „böse“. Böse waren Brot (weil Gluten), Kuhmilch (weil Laktose), Zucker und verarbeitete Speisen. Wenn er auf Reisen seinen Buchweizenbrei fürs Frühstück nicht dabei
35 hatte, wurde er panisch. Restaurantbesuche waren die Hölle. Gab es nichts, was in sein starres Regelwerk passte, blieb er zu Hause.

- Ähnlich erging es Angela da Costa. Die 22-Jährige aus dem Aargau durchforstete Medienberichte und Internetforen danach, welche Lebensmittel gesund oder schädlich seien. Immer mehr landete auf ihrer schwarzen Liste: Zucker, Öl, Weissbrot, Fett, rotes Fleisch, Kuhmilch, Früchte
40 mit hohem Zuckeranteil. „Meine Gedanken kreisten ständig um die nächste Mahlzeit – und wie ich diese maximal gesund gestalten könnte“, sagt sie. Sie isolierte sich zunehmend von ihren Freunden und Arbeitskollegen: Spaghetti mit Tomatensauce seien ein No-Go gewesen, weil die Proteine und das Gemüse gefehlt hätten. „Die Glace in der Mittagspause lag für mich nicht mehr drin.“

- 45 **Orthorexie – das zwanghafte Vermeiden**

Für dieses auffällige Essverhalten gibt es einen Begriff: Orthorexie. Das ist die übertriebene Beschäftigung mit Ernährung und das zwanghafte Vermeiden vermeintlich ungesunder Lebensmittel. In der Schweiz gibt ein Drittel der Bevölkerung an, sich übermässig mit gesundheitsfördernder Ernährung zu beschäftigen.

- 50 **Gesundheitswahn kann krank machen**

Auf eigene Faust bestimmte Nahrungsmittel wegzulassen kann schwerwiegende Folgen haben. „Es besteht das Risiko einer Mangelernährung“, sagt Raoul Furlano, leitender Arzt der Gastroenterologie am Universitäts-Kinderspital beider Basel. Beim Verzicht auf Laktose ohne nachgewiesene Unverträglichkeit droht etwa ein Kalziummangel.

55 Noemi Beuret vom Allergiezentrum: „Glutenhaltige Getreide sind wichtige Nährstofflieferanten. Wenn sie ersatzlos gestrichen werden, kann dies eine schlechtere Versorgung mit Magnesium, Zink, Eisen und B-Vitaminen zur Folge haben.“

Manchmal entsteht eine Unverträglichkeit gerade wegen des Verzichts. „Wenn man längere Zeit keine Milchprodukte zu sich nimmt, bildet der Körper nicht genügend Enzyme, die diese
60 Produkte abbauen. Der Körper verlernt, mit Laktose umzugehen“, sagt Gabriella Milos vom Unispital Zürich.

Angst als Filter

Woher kommen diese Angst vor dem Essen und die Verteufelung einzelner Lebensmittel? Das sei in gewisser Weise angeboren, sagt Christine Brombach von der ZHAW. Kinder entwickelten
65 mit rund zwei Jahren eine Neophobie – Angst vor neuem Essen. Diese sei evolutionär sinnvoll: „Das Kind fängt an, sich von der Mutter wegzubewegen. Die Furcht vor Neuem hat eine Schutzfunktion.“

Im Erwachsenenleben ist diese Angst aber oft weniger sinnvoll. Sie wirke vielmehr als Filter. „Man kann bei 200 Joghurtsorten gar nicht wissen, welche am besten ist“, sagt Brombach. Wenn
70 es nun Joghurts ohne Laktose gibt, nähmen die Leute an, diese seien besser.

Auch das Internet ermöglicht es, Ängste zu pflegen und neue zu schüren. In sozialen Medien und Foren gibt es genügend Theorien zum richtigen Essstil. „Verursacht Aspartam Krebs?“ – „Leben Paleos gesünder?“ – „Ab wieviel Uhr sind Kohlehydrate ungesund?“

„Man fühlt sich überlegen“, so Nils Binnberg, „hat ein Rezept gegen Krankheit und das Altern
75 und fühlt sich als besseren Menschen. Dabei war ich dem Ernährungswahnsinn förmlich verfallen“, schreibt er in seinem Buch mit dem Titel: *„Ich habe es satt. Wie uns Ernährungs-Gurus krank machen“*.

Zeile 78: Zwischentitel siehe Aufgabe 2.

Ersatzprodukte sind oft deutlich teurer als die Produkte, die sie ersetzen. Glutenfreie Spaghetti
80 kosten bei der Migros Fr. 6.80 pro Kilo, herkömmliche Spaghetti gibt es bereits für 90 Rappen pro Kilo. Ärztin Bettina Isenschmid kritisiert, dass der Handel auf den Trend aufspringt. „Migros und Coop (free from) werfen ständig neue Produkte auf den Markt und suggerieren, dass diese gesünder seien. Das verunsichert die Kunden.“ Viele würden zu Spezialprodukten greifen, obwohl sie diese gar nicht brauchten. Der Handel trägt wenig zur Aufklärung bei.

85 *Zeile 85: Zwischentitel siehe Aufgabe 2.*

Experten plädieren für mehr Gelassenheit und Spass beim Essen. Essen, wonach einem gerade ist. „Der Körper zeigt einem deutlich, was er braucht. Und das ist individuelle Vielfalt, nicht Tellermonotonie.“

Wenn Sie die Aufgaben genau lesen, haben Sie einen Vorteil.

Teil 1 Textverständnis und Wortschatz

Beantworten Sie die Aufgaben in vollständigen Sätzen.

1. „Hype um gesundes Essen“

1 P.

Was versteht man unter einem Hype? Erklären Sie.

.....

.....

2. Bei vier Abschnitten im Text fehlen die Zwischentitel, nämlich bei Zeile 18, Zeile 30, Zeile 78, Zeile 85.

Wählen Sie aus den acht Vorschlägen je den passendsten Zwischentitel aus.

2 P.

Schreiben Sie die Nr. zur Zeile.

<u>Zwischentitel</u>	
1 Besessen vom Essen	5 Gut fürs Business
2 Intuitives Essen	6 Eingebildete Intoleranzen
3 Problematisches Vorgehen	7 Der Einfluss der Influencer
4 Inspiration der Influencer	8 Fundierte Tipps aus dem Internet

Zeile 18:

Zeile 30:

Zeile 78:

Zeile 85:

3. a) Welchen Einfluss haben Influencer auf das Ernährungsverhalten ihrer Follower?

3 P.

b) Welches Verhalten kann man ihnen anlasten?

Nennen Sie zwei Beispiele aus dem Text, welche den Einfluss von Influencern zeigen.

a)

.....

b) 1

.....

2

.....

4. Der Ernährungswissenschaftler Uwe Knop spricht von „Terror auf den Tellern“. (Zeile 12)

2 P.

Was meint er mit „Terror“ in diesem Zusammenhang?

.....

.....

.....

5. Was wirft die Ärztin, Bettina Isenschmid, dem Handel vor?

2 P.

Nennen Sie zwei Beanstandungen.

1

.....

2

.....

6. Nils Binnberg machte punkto Essen eine Entwicklung durch.

3 P.

- Zeigen Sie diese Entwicklung in groben Zügen auf.

- Stellen Sie eine Vermutung an, warum er sein Essverhalten schliesslich änderte.

Entwicklung:

.....

Vermutung:

.....

.....

7. Wortfamilie → Verb

Bilden Sie aus den fett gedruckten Begriffen in der Tabelle je das entsprechende Verb.

4 P.

Setzen Sie das Verb in den Zusammenhang. Das Beispiel zeigt Ihnen, wie es geht.

Z	Begriff	Verb	Verb im Zusammenhang
46	auffälliges Essverhalten	<i>auffallen</i>	Das Essverhalten fällt auf.
38	schädliche Lebensmittel		
51	schwerwiegende Folgen		
47	vermeintlich ungesunder Lebensmittel		

8. Synonym: Nennen Sie ein Synonym oder umschreiben Sie den Begriff.

3 P.

ein No-Go (Z. 42)

fragwürdig (Z. 21)

fundiert (Z. 22)

9. Morpheme und Fremdwörter-Verständnis

5 P.

Folgende Fremdwörter haben das gleiche Vor-Morphem, nämlich prä-.

Bsp: Präsident (= Vorsitzender)
präparieren (= vorbereiten)
präsentieren (= vorstellen)
präventiv (= vorsorglich, vorbeugend)

Wir können nun die Bedeutung
 von prä- erschliessen:
 → **prä-** bedeutet **vor-**

Kennen wir (einige) Begriffe mit demselben Vor-Morphem, dann können wir die
 Bedeutung des Vor-Morphems herleiten. Dadurch können wir uns weitere,
 unbekannte Fremdwörter erschliessen.

Das funktioniert auch umgekehrt: Verstehen wir das Vor-Morphem, dann können wir
 evtl. auf die Bedeutung der entsprechenden Fremdwörter schliessen.

Probieren Sie das aus. Ergänzen Sie alle leeren Felder.

a) - Thermoskrug

- thermisches Kraftwerk

-
 -

→ **thermo-** bedeutet

b) - Mikrometer

- Mikro-Chip

-
 -

→ **mikro-** bedeutet

d) - automatisch

-
 -

→ **auto-** bedeutet **selbst, selbstständig**

d) - monoton

- Monolog

- Monogramm

- Monokultur

→ **mono-** bedeutet

Teil 2 Orthografie und Grammatik

1. Rechtschreibung und Kommasetzung

7 P.

- ① Der 1. Abschnitt enthält 4 Rechtschreibfehler. Berichtigen Sie diese deutlich direkt im Text.
- ② Markieren Sie im 2. Abschnitt 4 Food-Redewendungen. Die Rechtschreibung ist hier korrekt.
- ③ Der 3. Abschnitt enthält nochmals 4 Rechtschreibfehler.
Zudem fehlen 2 Kommas. Setzen Sie diese deutlich.

Food-Redewendungen

1

Food-Bloggerin Amandine macht alles selber, nämlich vom Einkauf über die Zubereitung bis zum bearbeiten der Fotos. Sie weiss, zu viele Köche verderben den Brei. Zudem ist sie sich der Bedeutung des Arangierens bewusst. Das Auge ist mit.

2

Die Follower geben zu allem ihren Senf dazu. Der Follower mit dem Nickname «Nörgler» fand ihr Schlemmermenu gar nicht das Gelbe vom Ei. Daraufhin hat sie – extra für ihn – das Menu «Apfel im Schlafrock» gepostet; hat es aber «Zankapfel» genannt. «Nörgler» hat gekocht vor Wut und drohte, als beleidigte Leberwurst, sich vom Blog zu verabschieden. Amandines Freund lobte sie dafür umso mehr. Für ihn hatte sie das Schlemmermenu gekocht. Liebe geht schliesslich durch den Magen.

3

Die kritischen Kommentare schlagen ihr aber nicht etwa auf den Magen. Üblicherweise reagiert sie gar nicht darauf sonst kähme sie in Teufels Küche. Klar, Follower wie «Nörgler» gehen ihr auf den Keks. Manchmal muss man einfach abwarten und Tee trinken. Denn nichts wird so heiss gegessen wie es gekocht wird. «Nörgler» jedenfalls ist noch immer unter den treuen Followern.

2. Direkte und indirekte Rede

2 P.

- a) Setzen Sie die Aussage in die direkte Rede. Beachten Sie die Satzzeichen.

Amandine meint, sie sei eine ganz gewöhnliche Köchin. Sie koche auch nur mit Wasser.

.....

- b) Setzen Sie Amandines Aussage in die indirekte Rede.

3 P.

Amandine fragt ihre Kollegin: „Hast du Tomaten auf den Augen? Das Haar in der Suppe ist doch gut sichtbar. Die Follower haben sofort reagiert.“

Amandine fragt ihre Kollegin,

.....

3. Wortarten

5 P.

Bestimmen Sie die Wortarten des Satzes möglichst genau.
Die Bsp. zeigen Ihnen, wie es geht.

Verben: Person, Zahl, Zeit
Nomen: Fall
Pronomen: bestimmter und unbestimmter Artikel
Partikel: Konjunktion, Präposition

In der Küche herrschte ein kreatives Chaos.

In	
der	Pronomen: bestimmter Artikel
Küche	Nomen: Dativ
herrschte	
ein	
kreatives	
Chaos	

4. Stehen die folgenden Sätze im Aktiv oder im Passiv? Kreuzen Sie an.

4 P.

	Aktiv	Passiv
a) Das Kochen wurde durch die Blogger und durch Corona gefördert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Grossmutter hat ihm jeweils sein Lieblingsessen gekocht, Hackbraten mit Kartoffelstock.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Dieses Menu wird jedoch von Ernährungs-Gurus verteuft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Er wird sein Lieblingsmenu weiterhin genussvoll essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Satzglieder

4 P.

Trennen Sie die Satzglieder durch senkrechte Striche ab.
Bestimmen Sie dann die Satzglieder.

Experten plädieren für mehr Gelassenheit und Spass beim Essen.

.....
.....

Textproduktion

Hilfsmittel: Duden, Band 1

Wählen Sie aus den drei Themen eines aus. Schreiben Sie einen Text von ca. 2 Seiten.

1 Kitchen battle ...

So lautet der Titel Ihrer Erzählung.

Geht es in Ihrer Erzählung um einen Wettbewerb, bei dem Kochteams um den Sieg kämpfen, wer das bessere Menu hinzaubert?

Oder geht es in einer erfundenen Geschichte um ein Verbrechen in der Küche?

Oder ...

- Lassen Sie sich vom Titel inspirieren und erzählen Sie eine spannende Geschichte dazu.

2 „Kochen ist cool!“, hat uns Jamie Oliver vermittelt.

Was bedeutet für Sie das Kochen und Essen in der Familie, mit Freunden?

Hat sich in Zeiten von Corona etwas geändert?

- Schreiben Sie über Ihre Erfahrungen, Beobachtungen und Wünsche.

3. «Viele Köche verderben den Brei.»

«Nichts wird so heiss gegessen, wie es gekocht wird.»

Wählen Sie eines der beiden bekannten Sprichwörter aus.

Schreiben Sie dazu einen zusammenhängenden Text, in welchem Sie zuerst die Bedeutung des Sprichworts erklären und diese dann anhand von mindestens zwei Beispielen aus Ihrer Erfahrung entweder bestätigen oder widerlegen.