

**National and Kapodistrian  
University of Athens**



**Philosophische Fakultät  
Fachbereich Deutsche Sprache und Literatur**

Postgraduierter Studiengang  
Fachrichtung: Schnittstellen Linguistik und Didaktik  
Titel der Lehrveranstaltung: Computerlinguistik II  
Leitung: Dr. Christina Alexandri  
Sommersemester 2022/2023

**„Maschinelle Übersetzung von Ernährungs- und Gesundheitstexten:  
Bewerten und Analyse“**

Diplomarbeit

vorgelegt von:

Elisabeth Argyriou-Theodoridou

Matrikelnummer: 202001

E-Mail: theodevi3@yahoo.gr

Athen, den 17.09.2023

## Inhaltsverzeichnis (Gliederung)

<b>1. Einleitung .....</b>	<b>4</b>
<b>2. Theoretische Grundlagen .....</b>	<b>6</b>
2.1. Sprache .....	6
2.2. Linguistik .....	7
2.3. Computerlinguistik und Künstliche Intelligenz .....	7
2.3.1. Bereiche des Anwendens der Computerlinguistik .....	9
2.3.2. Computerlinguistik als Wissenschaft .....	11
2.3.3. Theoretische Computerlinguistik .....	13
2.3.4. Der Computer versteht die Sprache .....	15
2.4. Das Maschinelle Übersetzen .....	16
2.4.1. Das Übersetzen .....	17
2.4.2. Maschinelles Übersetzen .....	18
2.4.3. Ein multilinguales und multimodales Gebiet des Anwendens.....	19
der Computerlinguistik .....	20
2.4.4. Voraussetzungen für das maschinelle Übersetzen .....	21
2.5. Struktur der Systeme des maschinellen Übersetzens .....	22
2.5.1. Strukturen des maschinellen Übersetzens .....	23
2.5.1.1. Regelbasierte Ansätze .....	26
2.5.1.2. Statistikbasierte Ansätze .....	27
2.5.1.3. Neuronale Systeme .....	27
2.5.2. Systeme maschinelles und computergestütztes Übersetzen .....	28
2.6. Schwierigkeiten des Übersetzens .....	28
<b>3. Textsorte-Domäne .....</b>	<b>31</b>
3.1. Merkmale der Texte .....	32
3.2. Merkmale der Leser .....	33
<b>4. Methodologie .....</b>	<b>33</b>
4.1. Wahl der Texte .....	33
4.2. Wahl des Systems des maschinellen Übersetzens .....	33
<b>5. Analyse und Beschreiben .....</b>	<b>34</b>
5.1. Einleitung .....	34
5.2. Text 1 Analyse .....	45

5.2.1. Divergenzen .....	45
5.2.2. Lexikalische Lücken .....	51
5.2.3. Sonstige Fehler .....	58
5.3. Text 2 Analyse .....	63
5.3.1. Divergenzen .....	63
5.3.2. Lexikalische Lücken .....	73
5.3.3. Sonstige Fehler .....	77
5.4. Text 3 Analyse .....	80
5.4.1. Divergenzen .....	86
5.4.2. Lexikalische Lücken .....	90
5.4.3. Sonstige Fehler .....	92
5.5. Text 4 Analyse .....	95
5.5.1. Divergenzen .....	99
5.5.2. Lexikalische Lücken .....	103
5.5.3. Sonstige Fehler .....	105
5.6. Text 5 Analyse .....	107
5.6.1. Divergenzen .....	110
5.6.2. Lexikalische Lücken .....	112
5.6.3. Sonstige Fehler .....	118
<b>6. Schlussfolgerungen der Analyse und der Arbeit .....</b>	<b>125</b>
<b>7. Nachwort .....</b>	<b>130</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>131</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>135</b>
<b>Plagiatserklärung .....</b>	<b>150</b>

## 1. Einleitung

In der vorliegenden Masterarbeit soll sich mit dem Thema des maschinellen Übersetzens von Ernährungs- und Gesundheitstexten und mit dem Bewerten und der Analyse von den Ernährungs- und Gesundheitstexten im Bereich der Computerlinguistik auseinandergesetzt werden. Hinzu kommt noch, dass die vorliegende Diplomarbeit mit dem Titel „Maschinelle Übersetzung von Ernährungs- und Gesundheitstexten: Bewerten und Analyse“ im Rahmen des Seminars „Computerlinguistik“ ausgearbeitet wird.

Themenschwerpunkt dieser Arbeit ist die „Maschinelle Übersetzung (MÜ)“ aus dem Wissensgebiet der *künstlichen Intelligenz*. Hervorzuheben ist, dass die maschinelle Übersetzung mit dem global bekanntesten MÜ-System, dem Google-Übersetzer, gearbeitet wird, sodass die maschinelle Übersetzung exakter analysiert werden kann. Es handelt sich um die Frage, wie gelungen die Übersetzung des MÜ-Systems von geschriebener Sprache sein kann und folglich, inwieweit die Künstliche Intelligenz in der Lage ist, menschliche Sprachen zu bearbeiten.

Die Masterarbeit ist in zwei Teile geteilt, zum einen besteht es einen theoretischen Teil, in dem die theoretischen Grundlagen erscheinen. Der erste Teil enthält Kapitel, die sich mit der Computerlinguistik, den Bereichen des Anwendens der Computerlinguistik und mit den Systemen mechanischer Übersetzung befassen. Im weiteren Verlauf wird die Methodik erläutert. Daraus lässt sich folgern, dass sowohl die Merkmale der Texte und der Leser als auch die Wahl des Systems analysiert werden. Der zweite Teil der Arbeit ist ein praktischer Teil. Bei dem zweiten Teil der Masterarbeit wird in der Praxis dargestellt, wie die maschinelle Übersetzung verläuft und was für Fehler während des Prozesses erscheinen können. Nachher werden die Ergebnisse und die Schlussfolgerungen analysiert und anhand von Diagrammen präsentiert.

Die Diplomarbeit umfasst vier Kapitel. Ein beständiges Thema des ersten Kapitels sind die theoretischen Grundlagen der Computerlinguistik und des maschinellen Übersetzens. In diesem Kapitel werden die Definitionen der Computerlinguistik, des maschinellen Übersetzens und der Übersetzungsschwierigkeiten untersucht. Erheblich ist, sich die Definitionen von Computerlinguistik, vom maschinellen Übersetzen und von den Schwierigkeiten des

Übersetzens klarzumachen. Diese Masterarbeit beschäftigt sich im ersten Kapitel mit zentralen Sprachenfragen des maschinellen Übersetzens und der Schwierigkeiten des Übersetzens im Rahmen der Computerlinguistik. Um diese Sprachenfragen beantwortet zu werden, beginnt diese Diplomarbeit im ersten Kapitel mit einem ausgiebigen Betrachten von den Theorien der Computerlinguistik, des maschinellen Übersetzens und der Schwierigkeiten des Übersetzens.

Im Anschluss daran wird im zweiten Kapitel angegeben, wie die fünf Texte, die zum Thema des maschinellen Übersetzens ausgewählt wurden, präsentiert werden. Bedeutsam ist, dass fünf wissenschaftliche Texte, die sich mit dem Thema des Ernährens im Rahmen der Gesundheit befassen, zum maschinellen Übersetzen ausgewählt werden. Die Intention des zweiten Kapitels dieser Masterarbeit ist, die zentralen Merkmale der fünf Texte, die weiterhin analysieren werden und zum Thema des maschinellen Übersetzens ausgewählt wurden, präsentiert zu werden. Somit können fünf wissenschaftliche Texte mit spezieller Terminologie aus dem Bereich der Biologie, Medizin und Ernährungswissenschaft, die sich mit dem Thema des Ernährens im Rahmen der Gesundheit beschäftigen, beschrieben und präsentiert werden.

Im vorletzten Kapitel wird im Rahmen der fünf Texte, die zum maschinellen Übersetzen ausgewählt wurden, die Methodologie, die sich mit dem Prozess der Wahl, des Sammelns und des Bearbeitens von Texten beschäftigt, beschrieben.

Im letzten Kapitel wird die Analyse der fünf Texte, die zum maschinellen Übersetzen ausgewählt wurden, angegeben. Demzufolge beschreibt diese Diplomarbeit die zentralen Schwierigkeiten des Übersetzens, zu denen Schwierigkeiten wie Divergenzen, Probleme mit der Syntax, lexikalische Lücken, sonstige Fehler und soziokulturelle Merkmale gehören.

Die Arbeit wird schließlich mit einem Zusammenfassen der Ergebnisse abgeschlossen.

## 2. Theoretische Grundlagen

In diesem Kapitel werden die Grundlagen der Theorie der Masterarbeit angesprochen. Ausführlich werden die beiden Hauptbegriffe der *Sprache* und der *Linguistik* erläutert und im Folgenden die Computerlinguistik und die Domäne des Anwendens der Computerlinguistik und die Anwendungen präsentiert. Darüber hinaus wird sowohl das System der Übersetzung und die Strategien der Übersetzung als auch deren Voraussetzungen und Schwierigkeiten des Übersetzens der maschinellen Übersetzung (MÜ) präsentiert.

### 2.1. Sprache

Nach dem Autor Hörmann unterscheidet das Besitzen der Sprache den Menschen von den Tieren. Nicht übersehen werden darf auf, dass nach dem Psychologen Thorndike die Sprache das erheblichste Erfinden des Menschen ist (Sucharowsky 1996: 19). Aber was exakt ist Sprache? Zuerst könnte unkompliziert gesagt werden, dass die Sprache ein Kommunikationsmittel ist. Sprachliche Mitteilungen gehen von einem Partner der Kommunikation an einen weiteren Partner der Kommunikation, dieser merkt die sprachlichen Informationen und kann gleichfalls durch die Sprache reagieren, indem der Partner der Kommunikation beispielsweise seine Ansicht dazu ausdrückt. Dies ist tatsächlich nur eine Funktion, die sich mit der Sprache gefüllt werden kann. Die Autoren Beyer/Gerlach (2011: 11ff) verdeutlichen in ihrer Arbeit, dass nicht unkompliziert definiert wird, was exakt die Sprache ist, weil die Versuche der Definition häufig mit theoretischen Gedanken zum Spracherwerb verbunden werden und diese bis jetzt nicht wissenschaftlich zu beweisen sind. Hinzu kommt noch, dass sich Sprachwissenschaftler allerdings darüber einigen, dass die Sprache „Elemente, die ausreichend unterschieden werden können (besondere Lautfolgen, Buchstaben, Silben, Wörter)“, einschließt und „diese Elemente bis auf gewisse Ausnahmen relativ deutlich konkreten Bedeutsamkeiten zugeordnet sind“ (Beyer/Gerlach 2011: 11ff). Beleg für diese These ist beispielsweise die Laut- und Buchstabenfolge *Haus*, für einen Gegenstand mit Dach und Wänden.

## **2.2. Linguistik**

Der Autor Metzler (2010: 657f) behauptet, dass die Linguistik oder Sprachwissenschaft ein „wissenschaftlicher Zweig ist, der sich mit dem Beschreiben und Erläutern von Sprache, Sprachen und sprachlicher Kommunikation beschäftigt. Der Gesamtbereich kann in zahlreiche jeweilige Teildisziplinen unterteilt werden, wobei sich deren Gegenstandsgebiete, Methoden und Kenntnisinteressen scharf voneinander unterscheiden“. Hervorzuheben ist, dass es sich bei der Linguistik um die Analyse sprachlicher Zeichen auf verschiedenen Hierarchieebenen, in die Sprachen unterteilt werden, um die Sprachen beschrieben werden zu können, handelt. Von besonderer Bedeutsamkeit ist, dass das Unterteilen nach Phonetik und Phonologie, Graphematik, Morphologie, Wortbilden, Syntax, Semantik geht, während sich die Textlinguistik und Stilistik beispielsweise mit sprachlichen Einheiten jenseits der Satzebene beschäftigt oder die linguistische Pragmatik „die Konditionen und Regularitäten sprachlichen Handelns nachforscht“ (Metzler 2010: 657f). Für diese Arbeit ist die Teildisziplin der Computerlinguistik, die als nächstes vorgeführt wird, entscheidend.

## **2.3. Computerlinguistik und Künstliche Intelligenz**

„Je näher die Computer und mit diesen Computern die Informatik an den Menschen herangehen, umso höher haben die Computer mit der Sprache zu tun“ (Hahn 2001). In erster Linie ist zu nennen, dass die Computerlinguistik eine Disziplin ist, die letzte Jahre und besonders in den 80er Jahren erscheint. Erheblich ist, dass der Computer aber in den 90er Jahren beliebter wurde. Darüber hinaus handelte es sich darum, den Computer zum Problemlöser zu machen und mit dem Lauf der Zeit, wurde der Computer, nicht ausschließlich ein Instrument für Unternehmen, Organisationen, Behörden und private Nutzer. Außer für den Gebrauch von Informatik und zu Laborzwecken, wurde der Computer zu einem untrennbaren Bestandteil des Büroausstattens, des täglichen Gebrauchs, in den Gebieten des Verkehrs und der Kommunikation, der Didaktik und der Kunst, aber ebenfalls der theoretischen und praktischen Wissenschaften.

Im weiteren Verlauf dieser Masterarbeit soll die folgende Hypothese geprüft werden: Laut Randow (Online) wird behauptet, dass bereits daran liegen kann, wie die Sprache definiert

wird, „wenn Mensch und Maschine aneinander vorbeireden. Denn Kode ist eben nicht wie die französische oder chinesische Sprache“.

Die Sprache ist für die Menschen das bedeutsamste Kommunikationsmittel. Somit war nur eine Frage der Zeit, dass der Computer fähig ist, die natürliche Sprache zu verstehen und gegebenenfalls gleichfalls zu produzieren. Aus dieser Notwendigkeit heraus, entstand die *Computerlinguistik* als Teilbereich zwar der Sprachwissenschaft, wie bereits angesprochen wird, aber ebenfalls der Informatik und somit gleichfalls der *Künstlichen Intelligenz*.

Laut Hahn (2001) ist die *Computerlinguistik* ein Anwendungsbereich der *Künstlichen Intelligenz* (KI) mit Modellen aus der theoretischen Sprachwissenschaft und mit Methoden aus der Informatik. Hahn (2001) wird die Frage darauf, was aber mit dem Begriff *Künstliche Intelligenz* gemeint ist, wie eine Maschine lernen kann und ob es ein Handeln besteht, das *Künstliche Intelligenz* nicht kann.

Wenn der Begriff *Künstliche Intelligenz* gehört wird, wird zuerst an Roboter oder Autos, die selbstfahrend sind, gedacht. Nicht übersehen werden darf auf, dass es alltäglich zahlreiche Situationen besteht, wo die Menschen auf intelligente maschinelle Methoden stoßen, wie beispielsweise der Spam-Filter aus der elektronischen Post oder die Wahl der Filme, die Netflix für jeden persönlich als sehenswert anbietet. In diesem Punkt wird die Frage gestellt, wie das geschieht. Hinzu kommt noch, dass Kossen/Kuruc/Müller (2019: 4ff) darauf verweisen, dass ein eingeführter Algorithmus<sup>1</sup> anhand der gesehenen Filme lernt, was für Vorlieben ein Mensch hat und eigenständig Angebote macht, auf diese Weise ebenfalls beispielsweise bei Facebook, wo beispielsweise je nach geöffneten Seiten, angemessene Reklame präsentiert wird. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass ganz offensichtlich dies als „intelligent“ bezeichnet werden kann.

Hervorzuheben ist, dass nach dem Autor Schmitz (1992: 11) die *Computerlinguistik* „minus über Sprache als höher über unsere Ideen von Sprache sagt. Computerlinguistik basiert auf einem gewissen Bild von Sprache, das in Wissenschaft und Alltäglichkeit gleich verbreitet ist“. Nach Schmitz (1992: 11) ist die Sprache wie ein Werkzeug, das zu einem konkreten Zweck

---

<sup>1</sup> „Ein Algorithmus ist eine eindeutige Handlungsvorschrift zum Lösen eines Problems. Eine Eingabe wird dabei in exakt festgelegten Schritten zu einer Ausgabe umgeformt“. (Berberich 2019: 11).



angewendet wird. Daraus ergibt sich, dass ein Mensch die Sprache bei sich hat, im Kopf und im Notfall das passende sprachliche Stück benutzt und redet, bis ein Mensch das erreicht, was ein Mensch will. Einschränkend lässt sich sagen, dass und exakt das in einer technischen Welt nachgebaut werden kann: Instrumente zum Erfüllen vorausgesetzter Zwecke. Daraus kann geschlossen werden, dass es sich um das Ziel der Computerlinguistik für die Sprache handelt (Schmitz 1992: 12). In dieser Arbeit wird die Frage behandelt, ob dies erreichbar ist.

### **2.3.1. Bereiche des Anwendens der Computerlinguistik**

Ausgangspunkt für die weitere Studie ist die Annahme, dass nach Knapp (2006: 172) die wissenschaftlichen Ergebnisse der Computerlinguistik, der soziale Wechsel und technologische Innovationen eine Menge von Bereichen des Anwendens geschaffen haben, in denen computergesteuertes Verarbeiten von Sprache auf die eine oder weitere Weise erheblich ist. Nach Amtrup (2010: 1ff) ist unvermeidbar, dass ein Mensch mit den aus dieser relativ neuen Wissenschaft entstandenen Produkten in Kontakt kommt, beispielsweise beim Surfen im Internet oder ebenfalls beim normalen Gebrauch des Computers. Dabei wurde festgestellt, dass bereits Kinder, die am Computer einen Text schreiben, beispielsweise für die Hausaufgaben morphologische Prozesse gebrauchen. Als Beispiele sollen die Rechtschreibkorrektur, grammatische Analysen, das Grammatiküberprüfen, Häufigkeitsanalysen oder die Lexikographie (Thesaurus<sup>2</sup>) dienen. Nicht übersehen werden darf auf, dass das Internet hinzukommt, erweitert sich normal das Spektrum. Methoden des Informationserschließens, auf die im Weiteren noch kurz eingegangen wird, oder sogar vollautomatische *mechanische Übersetzung*, um die es ebenfalls in dieser Arbeit geht, sollen nur als Beispiele dienen. Besonders bedeutsam ist, dass aber gleichfalls ohne Computer ein Mensch mit der Textlinguistik konfrontiert wird. Ein Paradebeispiel ist das maschinell übersetzte Bedienungsanleiten für ein Elektrogerät (Amtrup 2010: 1ff), die ein Mensch häufig nur schwer oder sogar gar nicht versteht.

Weiterhin ist zu berücksichtigen, dass die Computerlinguistik außerdem für elektronische

---

<sup>2</sup> Wortschatzsammeln.

Frage-Antwort- und Dialogsysteme, Textverstehende- und/oder Texterzeugende Systeme, des automatischen Texterfassens angewandt wird.

Hervorzuheben ist, dass zu den Bereichen des Anwendens der *Computerlinguistik* im Bezug auf gesprochene Sprache das Erkennen (Automatic Speech Recognition-ASR) und Erzeugen der gesprochenen Sprache für Ferngespräche und sonstige Dienstleistungen zählen.

Beleg für diese These wäre beispielsweise ein Telefonat bei seiner Bank, wo ein Mensch sich durch ein Menü der Sprache führen lässt. Daraus lässt sich folgern, dass besonders interessant und hilfreich dieser technologische Fortschritt u.a. für Behinderte, Blinde, Schwerhörige ist und sogar für Raumfahrt benutzt wird (Shriberg 2003).

Weiterhin ist anzuführen, dass multimediale oder multimodale Bereiche des Anwendens der *Computerlinguistik* beispielsweise die Anwenden in elektronischen Lehrmitteln, beispielsweise für den Fernunterricht, den Unterricht mit Behinderten oder für den Fremdspracherwerb sind. Nicht übersehen werden darf auf, dass zu dem multimedialen Anwenden oder multimodalen Bereichen des Anwendens beispielsweise die sprachlichen Bild- und Szenebeschreibung, das sprachliche Informationsvermitteln oder ebenfalls die automatische Informationsextraktion<sup>3</sup> zählen.

Der Autor Menzel (2010: 24) kommt zu dem Ergebnis, dass sich besonders auf dem Gebiet der Informationssuche, durch das „wachsende Verbreiten des WWW<sup>4</sup> ein deutliches Beleben der diesbezüglichen Forschungsaktivitäten verzeichnen“ lässt. Dabei wurde erkannt, dass explosionsartig die Menge der digital verfügbaren Information anwuchs und es immer höher Szenarien des Anwendens mit festzunehmendem neuartigem Anfordern entstanden:

- Die Online- Recherche: Typisch ist das übermäßige Effizienzerwarten und das ständig wachsende Qualitätsanfordern, aufgrund des Wachstums der online-verfügbaren Textinformation.
- Das Informationsfiltern und -klassifikation zum Zuordnen erheblicher Dokumente (E-Mail- Sortieren). Die Angebote der Information sind hochgradig individualisiert.

---

<sup>3</sup> Wahrnehmen von konkreten Zuständen.

<sup>4</sup> World Wide Web, das über das Internet verfügbare globale Hypertext-System.

- Die Extraktion der Information, die im Hinblick auf individuelle spezialisierte Notwendigkeiten, zum inhaltlichen Erschließen von Textdokumenten dient.
- Das Beantworten von zufälligen Fragen wegen der in starken Textkorpora enthaltenen Information (Menzel 2010: 24).

### 2.3.2. Computerlinguistik als Wissenschaft

Schwerpunkt dieser Arbeit ist, dass der Gegenstandsbereich der Computerlinguistik das Verarbeiten von natürlicher Sprache (als Abgrenzen beispielsweise zu Programmiersprachen) auf dem Computer, was sowohl geschriebene Sprache, sprich der Text, als auch gesprochene Sprache (Speech) einschließt, ist (Amtrup 2010: 2). Anhand dieses Beispiels wird deutlich, dass die Computerlinguistik ein Zusammensetzen informatischer und linguistischer Methoden und Kenntnisse ist.

Hervorzuheben ist, dass sich die Computerlinguistik als Teildisziplin der Linguistik mit „berechnungsrelevanten Aspekten von Sprache und Sprachverarbeiten befasst“ (Amtrup 2010: 2). Eine Rolle spielt somit auch an dieser Stelle das Unterteilen der Sprache in nächste sprachliche Elemente (Beyer/Gerlach 2011: 11ff):

- Phonetik und Phonologie
- Morphologie
- Syntax
- Semantik
- Pragmatik

**Phonetik - Phonologie:** Die Autoren Dorna/Jekat (2004: 12) definieren die Phonetik und Phonologie als die artikulatorischen Merkmale und die Struktur der Laute der Natursprachen. Daraus ergibt sich, dass diese in der Computerlinguistik grundsätzlich im Bereich des Erkennens und Produktion gesprochener Sprache auftauchen. Erheblich ist, dass unter anderem das Ziel das Bilden der Segmente, die ein Wort umfasst und das Auswirken deren Struktur auf die Aussprache, ist. Wenn ein im Prinzip stimmhafter Konsonant beispielsweise am Wortende

stimmlos wird, handelt es sich dann um das Phänomen der Auslautverhärtung: Dieb/Diep/vs. Diebe/Diebe.

**Morphologie:** Morphologie hat mit dem Bilden und Struktur der Wörter zu tun. Die Morphologie ist durch eine grundsätzlich anglozentrische Recherche innerhalb der Computerlinguistik lange Zeit unterrepräsentiert gewesen; erst mit dem Untersuchen stärker flektierenden Sprachen gewann die Morphologie an Gewicht. Eine morphologische Analyse in der deutschen Sprache muss erkennen können, dass das Suffix -e ein Pluralmarkieren darstellt. Als Beispiel soll das Wort Dieb -e Dieb -pl. dienen (Dorna/Jekat 2004: 12).

**Syntax:** In diesem Punkt handelt es sich um das Beschreiben der Struktur von Sätzen. Syntax ist die traditionell am stärksten vertretene Teildisziplin der Computerlinguistik. Eine strukturelle Analyse von Äußern ist unbedingt notwendig für das erfolgreiche Erkennen von Grammatikalität und ein darauffolgendes Erschließen der Bedeutsamkeit. Der gewitzte Dieb stahl das Geld. \*Der Dieb gewitzte stahl das Geld (Dorna/Jekat 2004: 12).

**Semantik:** In erster Linie ist zu nennen, dass sich die Semantik mit der Bedeutsamkeit sprachlicher Einheiten beschäftigt. Hinzu kommt noch, dass dabei sowohl versucht wird, die Aspekte der Bedeutsamkeit, von lexikalischen Einheiten zu beschreiben (in der lexikalischen Semantik), als auch die Zusammenhänge der Bedeutsamkeit von größeren strukturellen Einheiten zu repräsentieren. Die Autoren Dorna/Jekat (2004: 12f) konnten zeigen, dass beispielsweise in den folgenden Sätzen ein Beispiel dieselbe prinzipielle Struktur der Bedeutsamkeit zugewiesen werden kann, obwohl die Wortposition verschieden ist. Als Beispiele sollen die folgenden Sätze dienen: a. Die Polizei beschlagnahmte das Diebesgut. b. Das Diebesgut beschlagnahmte die Polizei.

**Pragmatik:** Die Pragmatik untersucht sprachliche Ereignisse daraufhin, was für einen Zweck ein Äußern in der Welt hat: Die Frage: Ist das Fenster auf? Es geht um eine Informationsfrage. Weitaus wahrscheinlicher ist jedoch, dass der fragenden Person kalt ist, oder dass es zieht. In diesem Zusammenhang muss die Frage dann als Auffordern verstanden werden, das betreffende Fenster doch bitte zu schließen ( Dorna / Jekat 2004: 13).

Weiterhin ist zu berücksichtigen, dass der Autor Amtrup (2010: 2) behauptet, dass sich die Recherchen in der Computerlinguistik außerdem mit der Evolution „linguistisch-relativer

Programme und Verarbeiten linguistischer Daten<sup>5</sup>“ beschäftigen, was auf Wissen der Informatik fußt.

Im Rahmen dieser Arbeit soll erörtert werden, dass sich die Computerlinguistik auf kognitiven Spracherwerbstheorien basiert, wo Sprache als Bestandteil eines kognitiven Systems aufgefasst wird, wo die Kenntnis über Sprache und die nicht-sprachliches Wissen, Prozesse des Denkens und das Handlungsplanen eng miteinander verknüpft sind (Amtrup 2010: 2). Daraus lässt sich folgern, dass die Computerlinguistik daher in Hinblick auf die Künstliche Intelligenz mit Untersuchungen der Kognitionswissenschaft verknüpft ist. Beleg für diese These ist, dass entscheidende Impulse beispielsweise von der Spracherwerbstheorie von Noam Chomsky kamen. Hinzu kommt noch, dass laut Möllmann (2004: 4) Noam Chomsky davon ausging, dass dem Menschen von Geburt an einen geistigen Apparat der Sprachfertigkeit mitgegeben ist, das Voraussetzung zum Erlernen einer Sprache bildet. Hervorzuheben ist, dass Noam Chomsky anerkannte, dass für den Spracherwerb generelle kognitive Fertigkeiten zum Mustererkennen und Erinnern unentbehrlich sind und die Position vertrat, dass gesamte Sprachgruppen eine Universalgrammatik verbindet, die Prinzipien enthält, die angeboren sind und das Erlernen einer Sprache möglich machen (Möllmann 2004: 4).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass somit ein Kind nicht durch Imitation von Äußern lernt, sondern erwirbt die Regeln der Muttersprache durch den angeborenen Mechanismus des Spracherwerbs („Language Acquisition Device“ (LAD)). Somit lernen Kinder die Sprache, indem die Kinder Regeln erwerben, wobei die Regeln anknüpfungsfähig sind, demzufolge aufeinander aufbauen.

Von besonderer Bedeutsamkeit ist, dass sich schließlich die Computerlinguistik außerdem mit der „praxisorientierten, ingenieurmäßig konzipierten Evolution von Sprachsoftware, somit der Sprachtechnologie“ beschäftigt (Amtrup 2010: 2).

### **2.3.3. Theoretische Computerlinguistik**

Nach Amtrup (2010: 8ff) handelt es sich in der theoretischen Computerlinguistik um die Frage,

---

<sup>5</sup> „Linguistisches Datenverarbeiten“ (LDV).

wie natürliche Sprache formalisiert und maschinell, ohne Einschränkungen, verarbeitet werden kann.

Erhebliche Fragen sind beispielsweise:

- Was für eine Komplexität weist natürliche Sprache auf und inwiefern kann die natürliche Sprache von Maschinen benutzt werden?
- Was für Eigenschaften muss ein Formalismus<sup>6</sup> aufweisen, damit relative Aspekte der Sprache repräsentiert werden können? Kann der Formalismus zum Darstellen von Phonetik und Phonologie, Morphologie, Syntax, Semantik und Pragmatik ebenenübergreifend sein?
- Kann und wenn ja, wie kann eine Gesamtheit von sprachlichen Konstrukten und Konzepten automatisch erlernt werden?

Daraus lässt sich folgern, dass die Probleme, die bei dem Umwandeln von natursprachlichen Eingaben in weitere natursprachliche Ausgaben auftreten können, komplex sind (Amtrup 2010: 9f). Beleg für diese These wäre beispielsweise das Zuweisen jedes isolierten Wortes in Unterkategorien, während ein Mensch ein Zuordnen für ein gesamtes sprachliches Äußern, beispielsweise einen ganzen Satz möchte. Umwandeln müssen demzufolge von Computern „erlernt“ werden und um wünschenswerte Resultate zu bekommen, wurden „Lernalgorithmen“ entworfen.

Fragen bezüglich der Lernalgorithmen sind beispielsweise:

- Wie ausreichend ist der Lernmechanismus? Und konkreter: Wie effizient ist der Lernmechanismus bei der Analyse unbekannter Eingaben? Wie zahlreiche Eingaben können verarbeitet werden? Wie zahlreiche Antworten können erbracht werden? Und wie zahlreiche Antworten richtig?
- Wie schnell ist der Mechanismus?
- Wie ausreichend, menschenähnlich funktioniert der Mechanismus? (Amtrup 2010: 9f)?

---

<sup>6</sup> Beschreiben der Regel.

### **2.3.4. Der Computer versteht die Sprache**

Besonders erheblich ist, dass die Basis gesamter Anwendungsbereiche der Computerlinguistik ein System für das Verarbeiten der natürlichen Sprache ist (Natural Language Processing system - NLP System). Der Prozess des Verarbeitens kann in groben Zügen, in drei Phasen geteilt werden: Ein System für das Verarbeiten natürlicher Sprache analysiert den geschriebenen oder gesprochenen Text, der vom System erkannt wird (Analyse), ein System verarbeitet den analysierten Text je nach Art des Anwendens (Verarbeiten) und generiert den Text je nach Art des Anwendens in der wünschenswerten Form (Generieren) (Alexandris 2011).

Nicht übersehen werden darf auf, dass Datenbanken mit lexikalischen Einheiten und Programme des Computers mit semantischer und morphosyntaktischer Regel in dem System für das Verarbeiten natürlicher Sprache eingeschlossen sind. Das System umfasst eine Datenbank mit lexischen Einheiten, mit ganzen vom System erkennbaren Wörtern. Diese Datenbank bildet die lexikalischen Regeln der Aussprache als Verzeichnis oder wie ein Wörterbuch mit ganzen erkennbaren und entsprechenden Wörtern der Zielsprache. Die Datenbank, demzufolge ganze lexikalische Regeln, verbindet sich mit den semantischen und morphosyntaktischen Regeln. Die Programme mit den morphosyntaktischen Regeln sind haftbar dafür, dass das System jeden Satz und jedes persönliche Wort des Satzes richtig versteht und analysiert. In einigen Bereichen des Anwendens der Computerlinguistik, somit ebenfalls in der maschinellen Übersetzung, sorgen weitere morphosyntaktische Regeln für den Transfer und das Generieren jedes Satzes und jedes persönlichen Wortes des Satzes vom System (Alexandris 2011).

Alexandris (2011) kommt zu dem Ergebnis, dass diese Programme die Form von Grammatikalismen mit semantischen und morphosyntaktischen Merkmalsstrukturen haben. Das bedeutet, dass diese Programme Informationen über die semantische Bedeutsamkeit jedes Wortes oder in manchen Fällen jedes Äußerns enthalten. Durch diese Ansicht lässt sich nachweisen, dass ohne die Grammatiken (semantische und morphosyntaktische Regeln) das System kein System sprachlichen Verarbeitens, sondern ein elektronisches Wörterbuch ist.

Die Autoren Aulich/Drexel/Rickheit/Strohner (1988: 2ff) führen aus, dass das maschinelle Textverarbeiten auf Theorien zum Textverarbeiten natürlicher Sprache, somit auch der oben beschriebene Textverarbeitungsprozess, basiert. Beim maschinellen Textverarbeiten darf jedoch ebenfalls das folgende parallelwirkende psychologische System des Textverarbeitens nicht außer Acht gelassen werden:

Ein Langzeitgedächtnis speichert langfristig unterschiedliche Bereiche des Wissens und ein begrenzter Arbeitsspeicher vermittelt zwischen den Beständen des Wissens des Langzeitgedächtnisses und dem Prozess des Textverarbeitens. Aktive Konzepte, Texteinheiten und die relativen Bereiche des Wissens werden somit präsent gehalten (Aulich/Drexel/Rickheit/Strohner 1988: 3). Dafür muss der Arbeitsspeicher über unterschiedliche Kategorien von Wissen verfügen:

- Prozedurales Wissen über die notwendigen Strategien des Verarbeitens
- Wissen über Orthologie, Phonologie, Syntax, Semantik und Pragmatik
- Wissen über Gesprächsstrukturen<sup>7</sup>
- Wissen der Welt<sup>8</sup>
- Episodisches Wissen<sup>9</sup>

Ob und wie dies ganz dies beim automatischen Textverarbeiten geschieht, wird in dieser Masterarbeit nicht detaillierter analysiert, sondern es wird zahlreich höher auf die Funktion des Arbeitsspeichers für das Kohärenzherstellen bei dem Textverarbeiten auf der lexikalischen, semantischen und syntaktischen Ebene, die bereits beschrieben wurde, eingegangen.

## 2.4. Das Maschinelle Übersetzen

Der Autor Schmitt (1996: 187) verdeutlicht in seiner Arbeit, dass der Beginn des Einsatzes von Computern für Translationszwecke Mitte des 20. Jahrhunderts in den USA mit der Evolution

---

<sup>7</sup> Strukturen sprachlicher Ausdrücke.

<sup>8</sup> Wissen über den thematisierten Teil der Welt.

<sup>9</sup> Wissen über den Verlauf des Handelns.



von Software für das sogenannte maschinelle Übersetzen<sup>10</sup> war. Weil es um Übersetzen geht, ist angemessen zunächst diesen Begriff zu verstehen.

### 2.4.1. Das Übersetzen

Der Autor Albrecht (1973: 16) versucht diesen Begriff zu definieren:

- „Ein Vorgang, bei dem ein Inhalt (Nachricht, Botschaft) von einer Sprache in die weitere Sprache übertragen wird“.
- „Der Versuch, sprachlich geäußerte Sach- und Sinnverhalte möglichst treu in einer weiteren Sprache mit Hilfe der ihr zum Verfügen stehenden sprachlichen Mittel wiederzugeben“.
- „...bedeutet in der Sprache des Empfängers das beste natürlichste Gegenstück zur Ausgangsbotschaft zu schaffen, erstens was den Sinn und zweitens was den Stil betrifft“.
- „Die Substitution einer Zeichenfolge  $Z_i$  der Sprache  $L_1$  durch eine Zeichenfolge  $z_i$  der Sprache  $L_2$  unter der Kondition, dass  $z_i$   $Z_i$  funktional entsprechend sei“.
- „Der Übergang von einem Begriff zu einem anderslautenden, aber gleichbedeutenden Wort oder Zeichen“.

Im Gegensatz zu der Ansicht, an die ein Mensch früher glaubte, dass Übersetzen bloß das Umkodieren einer Nachricht sei, zeigen die unterschiedlichen Definitionen, dass es sich doch um Komplexeres handeln muss. Wirklich ist das, was ein Mensch übersetzt, nicht unkompliziert nur Text, sondern Sprache. Dabei handelt es sich um „sprachliche Einheiten mit ihren Bedeutsamkeiten und die Regeln ihres Verknüpfens“ (Diller/Kornelius 1978: 1). Die Folge davon ist, dass bereits aus den Definitionen Fragen aufkommen: *Was ist mit Gedanken und Stil gemeint? Oder Wann spricht ein Mensch von gleicher Bedeutsamkeit eines Wortes oder sogar Äußern? Und schließlich Wann haben zwei Texte die gleiche Bedeutsamkeit* (Diller/Kornelius 1978: 7)?

---

<sup>10</sup> Engl. machine translation (MT).

Ausgangspunkt für die weitere Umfrage ist die Annahme, dass nach der Sprechakttheorie mindestens drei Akte gleichzeitig gemacht werden, wenn sich komplett sprachlich geäußert werden (Diller/Kornelius 1978: 9):

1. Wörter (Morpheme, Sätze) werden sich geäußert= *Äußerungsakte*.
2. Auf Gegenstände werden sich bezogen (*Referenz*) und wird diesen Gegenständen etwas zugeschrieben (*Prädikation*) = *propositionaler Akt*.
3. Indem das gleichzeitig gemacht wird, wird eine Tat vollbracht: Etwas wird behauptet, gefragt, befiehlt = *illokutionärer Akte* (Diller/Kornelius 1978: 9).

Nach den Autoren Diller/Kornelius (1978: 10) gilt ein Übersetzen als ausreichend, „wenn in diesem Übersetzen die gleiche Referenz, die gleiche Prädikation und der gleiche illokutionäre Akt vorliegt“.

#### 2.4.2. Maschinelles Übersetzen

Wie bereits erwähnt, entwickelte sich die *Machine Translation* oder auf Deutsch maschinelle Übersetzung (MÜ) in den USA. Die maschinelle Übersetzung beschränkte sich bis am Anfang der 80er Jahre auf Großrechner, aber machte die mechanische Übersetzung durch die preiswerten und leistungsstärker werdenden Computer für Übersetzer und Dolmetscher interessant. „Das elektronische Datenverarbeiten (EDV) und insbesondere das Sprachdatenverarbeiten (SDV) und ihre Software wurden zunächst als Medium des Lehrens im translatorischen Ausbilden und als Translationswerkzeug benutzt“ (Schmitt 1996: 187).

Das anfängliche Ziel der Maschinellen Übersetzung (MÜ) ist zwar das vollautomatische<sup>11</sup> „high- quality“- Übersetzen (FAHQT) mit Ergebnissen auf dem Niveau von menschlichen Übersetzern, wobei es jedoch in fast ganzen Fällen eines Bearbeitens des Übersetzens von menschlicher Hand bedarf (Matthiesen: online). Das Benennen Maschinelles Übersetzen (MÜ) bezeichnet das Übersetzen eines Textes durch einen Computer aus einer natürlichen Sprache

---

<sup>11</sup> Die „Fully Automatic Machine Translation (FAMT)“ zeichnet sich hindurch aus, dass das Übersetzen komplett von der Software des Maschinellen Übersetzens durchgeführt wird, ohne dass vor- oder nachgearbeitet wird.

in eine weitere natürliche Sprache. Das große Herausfordern liegt darin, dass ein Mensch die Bedeutsamkeit und den Kontext eines Textes maschinell verarbeiten muss, um den Text genügend übersetzen, wiedergeben zu können. Nach heutigem Wissensstand wird sich ein menschliches Übersetzen in absehbarer Zukunft nicht durch eine Maschine ersetzen lassen können (Alexandris 2011).

### **2.4.3. Ein multilinguales und multimodales Gebiet des Anwendens der Computerlinguistik**

Laut Morik (1987: 45ff) stammten die Anfänge des Maschinellen Übersetzens (MÜ) aus der Kryptologie, was in der Zwischenzeit natürlich als überwunden angesehen wird, weil sich im Laufe der Zeit ein „stärker linguistisches Orientieren durchgesetzt hat, weil sich herausgestellt hat, dass ein Mensch seinerzeit von hoch zu simplizistischen Annahmen über die sprachlichen Strukturen ausgegangen ist“. Als Teilbereich der Computerlinguistik steht das mechanische Übersetzen ebenfalls im schmalen Zusammenhang mit dem Entwickeln der Generativen Grammatik durch Chomsky (Morik 1987: 45ff). Maschinelle Übersetzung muss außer morphosyntaktischer und semantischer Regeln, gleichfalls pragmatische Regeln von zwei oder zahlreichen Sprachen behandeln.

Die Nachfrage dafür wächst rapide, zumal sich immer höher Menschen Smartphones und Pcs aneignen und durch das Internet vernetzt werden und beispielsweise multilinguale Unternehmen wie *Google*, die für ganze Sprachen nützlich sein wollen, in ihren Systemen das Maschinelle Übersetzen (MÜ) gebrauchen. Für das Übersetzen geschriebener oder gesprochener Texte, werden Systeme mechanischen Übersetzens benutzt.

Die Bedeutsamkeit von innovativen sprachlichen Technologien wird deutlich, wenn ein Mensch über die Multimodalität der Sprache nachdenkt. Somit besteht es auf verbaler Ebene beispielsweise *die SMS- Sprache, verzerrte Sprache, Sprachstil, Dialekt*. Auf non- verbaler Ebene besteht es *Gestik, Mimik, Bilder*.

Weiterhin ist anzuführen, dass die Ansprüche auf das maschinelle Übersetzen immer höher werden, weil ein Mensch ganze sprachliche Ebenen abdecken will. Ein Programm, das nicht ausschließlich gesprochene Sprache in andere Sprachen übersetzen kann, sondern ebenfalls Bilder, wie Chinesische Verkehrsschilder, ist beispielsweise „Jibbigo“. 2001 kaufte

„Facebook“ die Firma hinter der Software „Jibbig“, weil nach Facebook-Manager Tom Stocky „Spracherkennen ein steigend erheblicher Weg für die Menschen im Umgang mit mobilen Geräten und dem Netz“ ist (Merkur.de: online).

#### **2.4.4. Voraussetzungen für das maschinelle Übersetzen**

Nach Batori/Lenders/Putschke (1989: 311) zeichneten sich Systeme des Maschinellen Übersetzens (MÜ) von Anfang an dadurch aus, dass diese Systeme des Maschinellen Übersetzens über eine riesige Speicherkapazität verfügten. Zum einen, weil diese Systeme des Maschinellen Übersetzens höhere externe Speicher für die Daten und insbesondere für die Lexika brauchten und außerdem, weil die für das Sprachverarbeiten benötigten Programme hoch komplexer als die üblichen Programme des Anwendens waren (Batori/Lenders/Putschke 1989: 311).

Voraussetzungen für das Bewältigen der Problematik des Sprachverarbeitens war eine modulare Vorgehensweise und das ganze Vorhaben musste in Modulen aufgeteilt werden. Der Vorteil bei dieser Technik ist, dass hohe, unübersichtliche Systeme in geringe Einheiten zerlegt werden und dadurch übersichtlicher und problemloser überprüfbarer gemacht werden.

Das Grundvoraussetzen für die maschinelle Übersetzung sowohl geschriebener als auch gesprochener Texte ist, dass es im System in geschriebener, elektronischer Form eingegeben wird. Die Texte in gedruckter Form, wie beispielsweise ein Text einer Tageszeitung, müssen mithilfe eines Scanners in eine elektronische Form umgewandelt werden. Die Texte in gesprochener Form müssen von speziellen Systemen des Spracherkennens bearbeitet werden, als Phoneme erkannt und mithilfe von Graphemen (phonologische Regeln in Buchstaben) in Wörter eines geschriebenen Textes umgeformt werden.

Ein weiteres Voraussetzung ist, dass der Text keine Fehler bezüglich des Rechtschreibens oder Interpunktion einschließen darf. Laut Hahn (2001) sind das Voraussetzungen hoch strikt. Hahn (2001) vertritt die Position, dass der Text schriftlich, domänenabhängig, unkompliziert und stark strukturiert sein muss. Nach Mathiesen (online) erzielt ein Mensch insbesondere ausreichende Ergebnisse, wenn ein Mensch subsprachliche MÜ- Systeme benutzt, die für ein spezielles Fachgebiet entwickelt wurden. „Subsprachliche MÜ-Systeme haben den Vorteil,

dass Texte abgegrenzter Fachbereiche zumeist nach denselben grammatischen Regeln verfasst sind und ausschließlich ein eingeschränktes Vokabular benutzen; ebenfalls die Terminologie für Fachtypische Bezeichnen ist häufig bereits festgelegt“. Nach Siegel/Lieske (2015: 59) sollen außerdem Konjunktiv, Passiv, Genitiv, Nominalisierung, Schachtelsätze, Einschübe und Metaphern vermieden werden. Zahlreiche MÜ- Systeme können dennoch Texte behandeln, die nicht ganz das vorher beschriebene Voraussetzungen entsprechen.

## 2.5. Struktur der Systeme des maschinellen Übersetzens

Weil es außer der in den weiteren beschriebenen Systemen noch weitere und immer neu hinzukommende Systeme besteht, ist es des Erachtens der Diplomarbeit angebracht die Grundstruktur der Systeme zu beschreiben, die höher oder nicht höher zunächst für ganze Systeme gilt.

Ein vereinfachtes Darstellen eines MÜ- Systems:

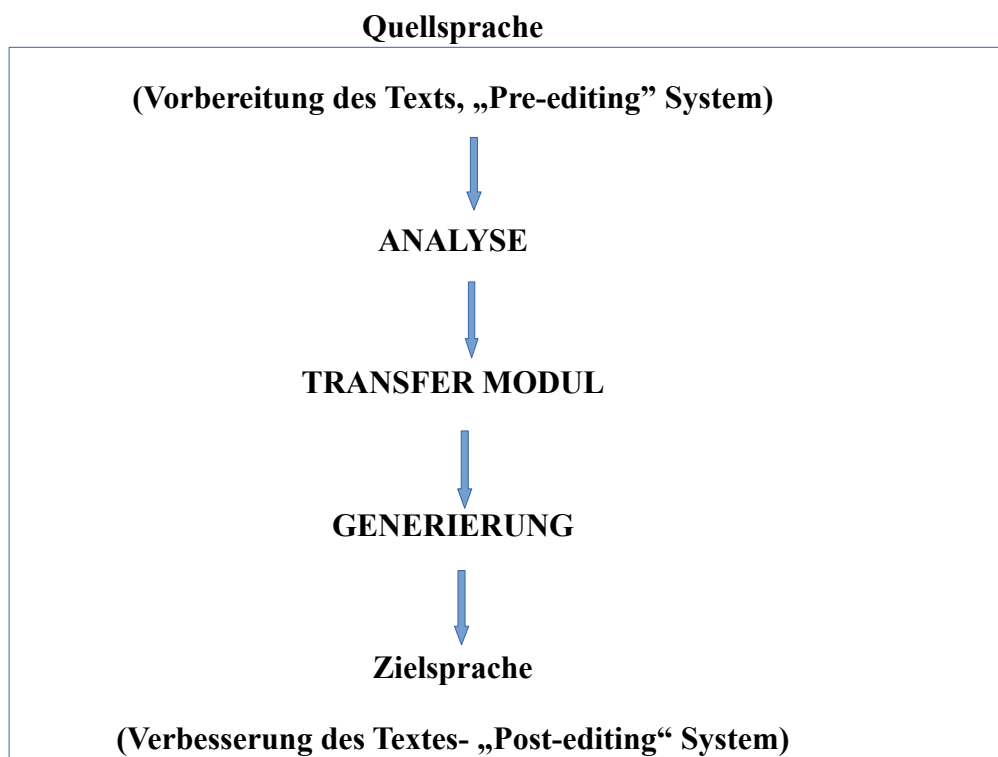


Abb.1: Grundstruktur eines Systems maschineller Übersetzung (nach Hahn und Vertan 2002, Efthimiou 2001, zit. in Alexandri 2011: 40).

Wie im obigen Diagramm gezeigt wird, funktioniert die Grundstruktur eines Systems des maschinellen Übersetzens generell wie folgend: Analyse, Transfer, Generieren. Ein Mensch unterscheidet dabei, zwischen zwei Ansätzen, dem direkten - und dem indirekten Ansatz, die sich davon unterscheiden, wie die Informationen aus der Quellsprache analysiert und präsentiert werden.

Ausführlicher heißt das, dass in einem solchen System die Quellsprache in geringeren Einheiten analysiert wird und diese mit äquivalenten Einheiten der Zielsprache (mapping) verknüpft werden. Aus diesen Einheiten der Zielsprache wird ein zielsprachlicher Text gebildet und erzeugt.

Die drei Phasen der Analyse (Analyse, Transfer, Generieren) sind im jeden automatischen Prozess des Übersetzens zu finden. Die Analyse der Quellsprache, des ausgangssprachlichen Textes in geringere Einheiten, bezieht sich grundlegend auf die morphosyntaktische Ebene der Ausgangssprache. Außer diesen Elementen, werden ebenfalls die pragmatische und die semantische Ebene behandelt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass in der Phase des Transfers die morphosyntaktischen und semantischen Einheiten der Quellsprache, mit den äquivalenten Einheiten der Zielsprache verknüpft (mapping) werden. In der Phase des Generierens werden Sätze oder Texte aus den morphosyntaktischen und semantischen Einheiten gebildet. Der neue Text kann schließlich vom Übersetzer verbessert werden oder von einem Post-Editing-System automatisch korrigiert werden (Alexandris 2011).

## **2.5.1. Strukturen des maschinellen Übersetzens**

Bei der Maschinellen Übersetzung MÜ besteht es zwei Ansätze, die zunächst zu differenzieren sind, dem regelbasierten Ansatz und dem statistikbasierten Ansatz. Beide Ansätze haben Unterkategorien, die im weiteren Verlauf der Arbeit erklärt werden.

### **2.5.1.1. Regelbasierte Ansätze**

Die Basis der regelbasierten Ansätze liegt, wie der Name bereits aussagt, auf der Analyse, dem

Festlegen und Anwenden von sprachlichen Regeln (Stein 2009: 8). In diesem Fall wird zwischen unmittelbaren und mittelbaren Ansatz unterschieden.

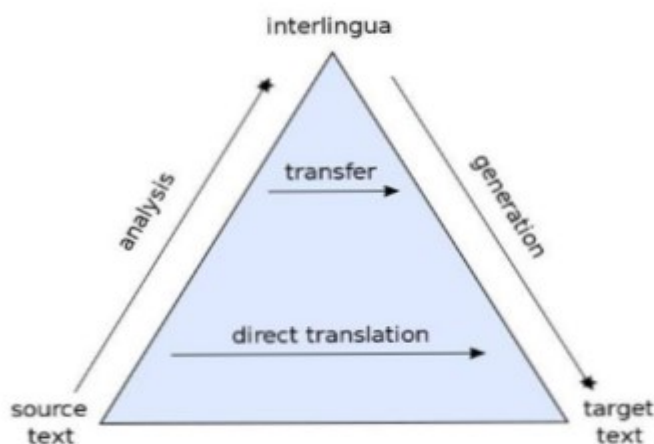


Abb.2: Die Ansätze der MÜ in Vauquois's Dreieck

Wie aus dem Dreieck Vauquois' hervorgeht, besteht es beim mittelbaren Ansatz das Unterteilen in Interlingua und Transfermethode (Werthmann/Witt 2014: 87). Den Unterschied der Ansätze macht die Art und Weise aus, wie die neuen Informationen aus der Quellsprache analysiert und repräsentiert werden.

### **Der unmittelbare Ansatz**

Es handelt sich um den ersten und somit ebenfalls um den simpelsten Ansatz des maschinellen Übersetzens. Es handelt sich in diesem Fall um unkomplizierte Wort-zu-Wort Übersetzen. Der Ausgangstext wird zunächst in Wörter oder Phrasen segmentiert, die dann mit den Einträgen des bilingualen Lexikons oder verglichen werden. Es wird nach konkreterem Übereinstimmen gesucht, um Wörter der Ausgangssprache mit Entsprechen in der Zielsprache zu ersetzen. Syntax oder Semantik spielen keine Rolle, ausschließlich die Morphologie wird analysiert. Das System arbeitet mit einem bilingualen Wörterbuch und Entsprechen der Worte. Wenn nötig, werden Regeln angewendet, wie beispielsweise das Nachstellen von Adjektiven oder Verbsformen, um ein besseres Leisten in der Zielsprache zu erzielen (Stein 2009: 9).

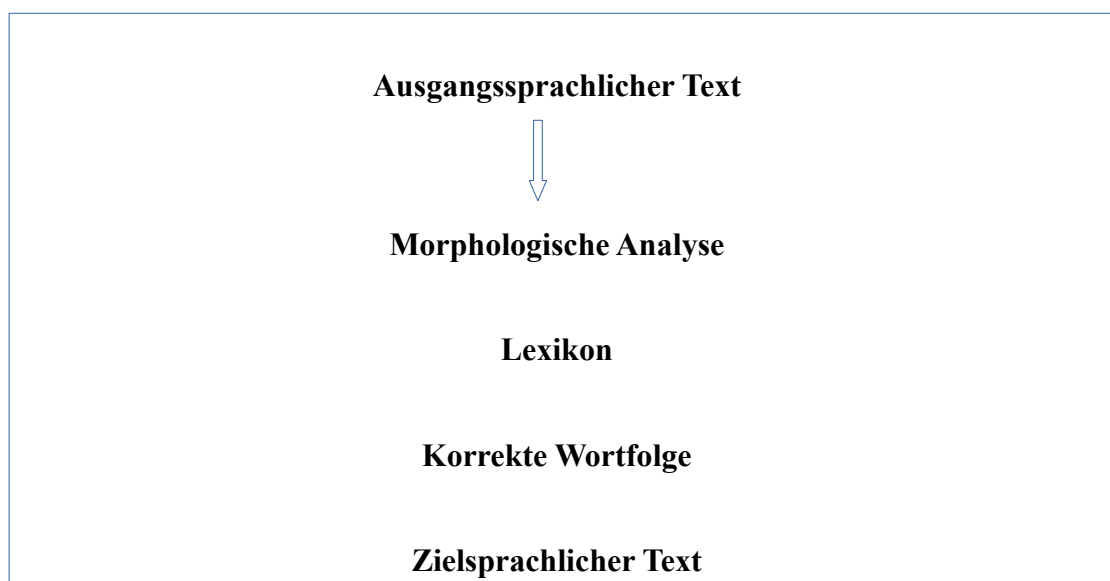


Abb.3.: Alexandris, C. (2010): Linguistik und ihre Anwendungen in der Computerlinguistik: Ein Arbeitsbuch, Athens, Papasotiriou. (Students book, in German) Copyright: Alexandris.

Die unmittelbaren Systeme bestehen aus drei Phasen. In der Phase der Analyse, wird der Quelltext morphologisch analysiert und zwar auf einer relativ oberflächennahen Ebene des Beschreibens. In der nächsten Phase, demnach die des Transfers, werden diese erzeugten morphosyntaktischen Einheiten mithilfe eines bilingualen Wörterbuchs in die Zielsprache übersetzt. Die Phase des Generierens, bezieht sich auf das Bilden von Sätzen, Texten, aus denen in der Zielsprache morphosyntaktischen Einheiten gebildet werden. In dieser Phase können unkomplizierte Operationen, wie das Verändern der Wortreihenfolge, in der Zielsprache abgeschlossen werden (Dorna und Jekat 2004).

Die offenkundigen linguistischen Defizite der unmittelbaren maschinellen Übersetzung, wie das Fehlen einer syntaktischen und semantischen Analyse, führten zum Entwickeln des Transfer- und des Interlingua- Ansatzes. Ursache ist das unmittelbare Widerspiegeln der Ausgangssprache in die Zielsprache.

### **Der mittelbare Ansatz**

Beim mittelbaren Ansatz unterscheidet ein Mensch, wie bereits angesprochen zwischen zwei



Methoden, der Transfermethode und der Interlinguamethode.

### **Die Transfermethode**

Im Gegensatz zur unmittelbaren Methode läuft der Prozess der Übersetzung nicht auf Ebene des Wortes, sondern auf Ebene des Satzes. Die Wörter werden nicht Wort-zu-Wort, demzufolge isoliert, sondern als Teil der syntaktischen Strukturen behandelt. Der Prozess der Übersetzung gelingt in drei Phasen: Analyse, Transfer und Generieren (Jurafsky/Martin 2009: 805).

Die Phase der Analyse des Quelltextes, besteht aus zwei Phasen des Verarbeitens: In der ersten Phase, werden die quellsprachlichen Eingaben syntaktisch und semantisch analysiert. In der zweiten Phase, während des Parsings<sup>12</sup>, wird eine abstrakte Repräsentation erstellt, die über morphosyntaktische Idiosynkrasien<sup>13</sup> einzelner Sprachen, wie Temporalisieren oder Flexion abstrahiert. Bei der Transferphase werden die Strukturen in die Strukturen der Zielsprache übertragen. Schließlich wird im Schritt des Generierens daraus eine Ausgabe von Sätzen der Zielsprache generiert (Werthmann/Witt 2014: 88).

### **Die Interlingua-Methode**

Bei dieser Methode wird zunächst die Ausgangssprache auf die grammatischen Informationen hin analysiert. Diese Informationen wandelt das System in eine Zwischensprache (Interlingua) um. Die Interlingua Systeme, werden üblicherweise für das maschinelle Übersetzen gesprochener Texte benutzt. Die Interlingua-Systeme werden als Strategien des Übersetzens zweiter Generation bezeichnet. Diese Systeme basieren auf dem Vorstellen, dass möglich ist, den Ausgangstext in eine außereinzelsprachliche (semantosyntaktische) Repräsentation zu überführen. Damit ist das Voraussetzen für die Multilingualität eines Systems geschaffen (Schwanke 1991).

Laut Stein (2002: 8) ist diese Methode eine Utopische, die in der Praxis nicht umgesetzt

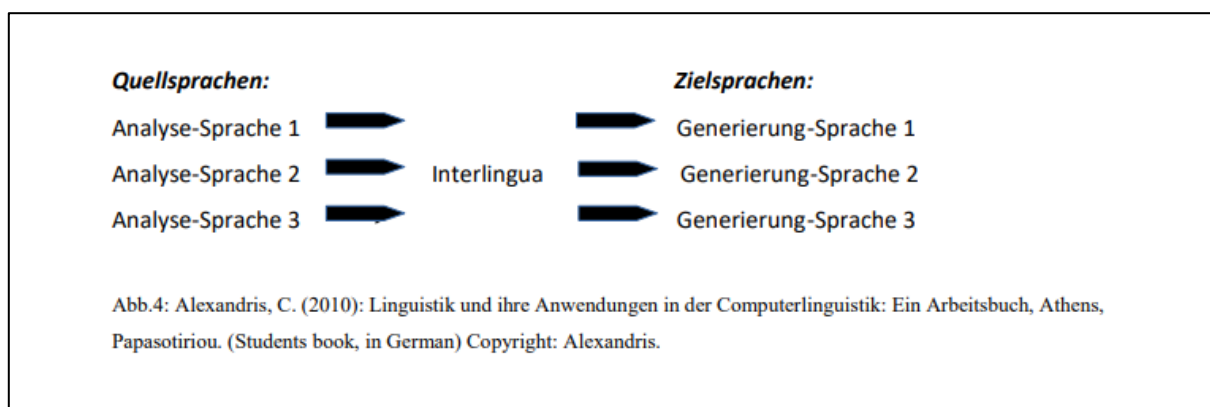
---

12 Zerlegen und Umwandeln bestimmter Eingaben in ein weiteres Format, damit diese Eingaben weiterbearbeitet werden können.

13 Von der Norm abweichend.

werden konnte. Theoretisch läuft das Modell des Übersetzens in zwei Phasen ab: In der ersten Phase wird der Text in die Zwischensprache übertragen. Paare der Wörter spielen in diesem Fall keine Rolle, sondern es handelt sich darum kulturübergreifend das Äußern der Sprache durch das Modellieren des Wissens zu erfassen.

In der zweiten Phase wird die Zwischensprache in die Zielsprache übersetzt. Interlingua sollte ermöglichen, Informationen aus einem Text total zu extrahieren, sprachunabhängig darzustellen und in der Zielsprache transferieren. Somit könnte ein Mensch einen Text aus einer Sprache in jede beliebige weitere Sprache übersetzen und umgedreht (Stein 2009: 8).



### 2.5.1.2. Statistikbasierte Ansätze

Der statistikbasierte Ansatz des Maschinellen Übersetzens (MÜ) (eng. Statistical Machine Translation, SMT) gehört zu den zumeist verbreiteten korpusbasierten<sup>14</sup> Modellen des Maschinellen Übersetzens. Bei diesem Ansatz werden die Wahrscheinlichkeiten von Wortfolgen und Übersetzen analysiert. Syntax und Semantik spielen dabei keine Rolle. Bei den Möglickeitsberechnen spielen Aspekte wie Worthäufigkeiten, Position der Wörter im Satz und die Satzlängen eine wesentliche Rolle: Es handelt sich demzufolge um ein Modell des Übersetzens, das zahlreiche Übersetzungsmöglichkeiten für Satzteile der Ausgangssprache mit einer berechneten Wahrscheinlichkeit in der Zielsprache liefert (Werthmann/Witt 2014: 93).

<sup>14</sup> Basierend auf Sammeln sprachlicher Äußerungen.

Dabei besteht es wortbasierte statistische Systeme, wo das maschinelle Übersetzen auf der Analyse von Korpora auf Wortebene beruhen, phrasenbasierte statistische Systeme, wo Satzteile als Übersetzungseinheiten analysiert werden. Die Phrase wird nicht aus linguistischer Sicht betrachtet, sondern stellt eine Reihe von aufeinanderfolgenden Wörtern dar. (Werthmann/Witt 2014: 95).

### **2.5.1.3. Neuronale Systeme**

Ein relativ neuer Ansatz ist das Neuronalesmaschinelle Übersetzen (eng. neural machine translation). Hier handelt es sich nicht um Teilkomponenten der Sprache, sondern es wird versucht, ein einziges neuronales Netzwerk aufzubauen und zu trainieren, basierend auf den Prozess des Übersetzens des menschlichen Gehirns (Bahdanau/Cho/Bengio 2014: 1). Die Vorteile des Entwickelns von solchen Systemen ist, dass solche Systeme Speicherplatz brauchen und im Unterschied zu den weiteren Systemen jede einzelne Komponente trainiert wird, um das Leisten zu maximieren. Sowohl Google, als auch Microsoft benutzen dieses System für ihre Übersetzungsdienste. Google benutzt nun die „Google Neural Machine Translation (GNMT)“ und nicht die statistischen Methoden.

### **2.5.2. Systeme maschinelles und computergestütztes Übersetzen**

- Bilinguale und Multilinguale Systeme, Unidirektionale und Bidirektionale Systeme.
- Batch-Systeme und Interaktive Systeme.
- MT Systeme und MAT Systeme.
- Unmittelbare Systeme, Transfer-Systeme und Interlingua-Systeme.

#### **MT = Full Machine Translation**

Der ganze Prozess des Übersetzens wird vollkommen und nur von einem System maschineller Übersetzung durchgeführt.

## **MAT = Machine Aided Translation**

Der Prozess des Übersetzens wird teilweise von einem System maschineller Übersetzung durchgeführt.

- **HAMT = Human-Aided Machine Translation** (überwiegend vom System maschinelles Übersetzens durchgeführt).
- **MAHT = Machine-Aided Human Translation** (überwiegend vom Übersetzer durchgeführt, das System spielt eine helfende Rolle).

### **Weiter Aufteilen:**

(1) **Bilinguale** System maschineller Übersetzung.

- Unidirektionale Systeme maschineller Übersetzung.
- Bidirektionale Systeme maschineller Übersetzung (Übersetzung ist für beide Richten vorgesehen).

**Multilinguale** Systeme maschineller Übersetzung.

(2) **Batch-Systeme**

(keine Interaktion während der Übersetzung, Vor- und Nachbearbeiten vorgesehen).

**Interaktive Systeme** (erlauben das interaktive Auflösen der Ambiguitäten/eine Auswahl von Übersetzungsalternativen) (Alexandris 2011).

## **2.6. Schwierigkeiten des Übersetzens**

Obwohl auf unterschiedliche Art und Weisen versucht wurde und wird maschinell zu übersetzen ist das theoretische Ziel, das im Kapitel 2.4. aufgeführt ist, bislang unerreicht (Matthiesen: online). Laut Matthiesen sind es zumeist Sätze, bei denen Übersetzungsfehler

aufteten, die aber dennoch verständlich sind. Matthiesen erläutert, dass es an der Übersetzung von Wörtern liegt, „die sich Hinsichtlich Struktur oder Bedeutsamkeit nicht eins zu eins in die Zielsprache übertragen lassen“ (Matthiesen: online).

Häufig sind die Aussagen jedoch trotz Divergenzen verständlich: *einer neuen Sonnenbrille – a new sunglasses*. Translation Mismatches dagegen liefern häufig unbrauchbare Ergebnisse: *gaben sich das Ja-Wort – gave themselves the yes word*.

Zwei von den erheblichsten Kategorien der Übersetzungsschwierigkeiten sind die Divergenzen, demzufolge Abweichen und die lexikalischen Lücken (gaps) oder Nichtentsprechungen. Die Divergenzen, konzentrieren sich auf die Unterschiede zwischen zwei Sprachen in den syntaktischen Strukturen. Als Beispiel von Divergenzen für das Sprachpaar Griechisch-Deutsch können grammatische Kategorien wie nominale und verbale Merkmale erwähnt werden, wie beispielsweise die Partizipien zu kombinieren (Tsokoglou 2007).

Die Lexikalischen Lücken (mismatches) können als versprachlichte Konzepte, die nicht in der gleichen Form in zwei Sprachen existieren, definiert werden. Paradebeispiel von Nichtentsprechungen bezüglich Deutsch-Griechisch sind Wörter wie Gewalt oder Zeit, die auf Griechisch mit zahlreicheren Bedeutsamkeiten übersetzt werden können, beispielsweise Gewalt= *εξουσία, δύναμη, έλεγχος, βία*. Demzufolge muss das richtige Übersetzen vom Kontext erschlossen werden.

Noch eine Schwierigkeit kann die semantische Relation beispielsweise die Polysemie, demzufolge Vieldeutigkeit eines Wortes sein. Beleg für diese These wäre beispielsweise das Wort Maus, das sowohl das Tier, aber auch das Computergerät meint oder das Wort Fliege als ein Tier oder aber ein Kleidungsstück.

Erwähnenswert ist, dass bei ganzen Systemen unterschiedliche Fehler auftreten können, demnach ein neueres System nicht notwendigerweise fehlerfreier ist:

Für den Satz: ... *the castle on the hill was a hunted one* liefert beispielsweise das statistische System das beste Ergebnis: ... *war die Burg auf dem Hügel ein Geisterhaus* übersetzt Googles neuronales System: ... *war die Burg auf dem Hügel ein Spuk* noch akzeptabel, während Microsoft mit seinem neuronalen System völlig falsch liegt: *die Burg auf dem Hügel war ein*

*Haunted ein* (Matthiesen: online).

Die Fehlerquellen sind in diesem Maße vielfältig, sodass ein Mensch die Fehlerquellen kaum in Gruppen einteilen kann. Wörter werden ausgelassen, unpassend oder gar nicht übersetzt und es treten leichte und schwere Grammatikfehler auf.

### **3. Textsorte-Domäne**

Nachdem jemand den theoretischen Hintergrund der maschinellen Übersetzung dargestellt hat, muss jemand die Merkmale der Texte und der Leser bestimmen, um in weiteren Verlauf die maschinelle Übersetzung in der Praxis anzuwenden.

#### **3.1. Merkmale der Texte**

Für diese Diplomarbeit werden fünf deutsche Texte verwendet. Es handelt sich um Texte aus dem Internet.

Der erste Text befindet sich auf der Website, des Essens und Trinkens. Essen und Trinken ist ein informativer Kanal und auf seiner Website, besteht es einen Bereich bezüglich der Ernährung und Gesundheit. Die Texte, die für diese Diplomarbeit ausgewählt sind, sind diesen Bereich betreffend. Die darauffolgenden drei Texte befinden sich auf der Online Website der „Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA“, der „Nivea“ und des „issgesunden“. Der letzte Text befindet sich auf der Online Website des „fit For Fun“. Da die Menschen in einer digitalen Epoche leben und das Internet eine riesige Informationsquelle ist, benutzen die Menschen Online-Ressource, um sich zu informieren.

Beide Texte, mit denen jemand sich beschäftigen wird, haben etwas mit dem Themenschwerpunkt Ernähren und Gesundheit zu tun. Es handelt sich um Ernährungstrends und Gesundheitstrends, Ernährungsziele und Gesundheitsziele. Zusätzlich handelt der dritte Text von dem gesunden Ernähren, das zu einer gesunden Haut beiträgt. Der letzte Text informiert darüber, wie bis zu fünf Kilo in vier Wochen dank eines bestimmten Ernährens verloren werden können. Es handelt sich um informationsbetonte Artikel zu den unterschiedlichen Themen des Ernährens und der Gesundheit. Die Texte werden aus der deutschen Sprache ins Griechische übersetzt. Diese Texte haben keine grammatischen oder syntaktischen Fehler. Der Schwierigkeitsgrad der Sprache ist mäßig, es handelt sich nicht um Fachsprache, aber trotzdem beinhalten die Texte Terminologien und fachsprachliche Ausdrücke aus dem Bereich der Wissenschaft des Ernährens, der Biologie und der Medizin.

### **3.2. Merkmale der Leser**

Die Texte richten sich an eine große Zielgruppe von Menschen ganzer Altersklassen, die sich für das Thema „Ernährung und Gesundheit“ interessieren. Insbesondere interessieren sich aber die Frauen für dieses Thema. Der dritte und der fünfte Text beziehen sich besonders auf die Frauen.

Die Voraussetzungen, die die Leser zum Lesen und Verstehen dieser Texte haben müssen, sind ausreichende Deutschkenntnisse und Weltwissen zu den Themen.



## 4. Methodologie

In diesem Kapitel wird kurz über die Wahl der Texte und über die Wahl des MÜ Systems, das jemand für diese Diplomarbeit benutzen wird, gesprochen.

### 4.1. Wahl der Texte

Beide Texte dieser Diplomarbeit wurden aus dem Internet herausgesucht. Der erste Text mit dem Titel „*Gesunde Ernährung: 13 Tipps für ein vitales Leben*“ ist Artikel in der Website des Essens und Trinkens. Die nächsten drei Texte mit den Titeln „*Ernährung - Bewegung - Entspannung*“, „*Gesunde Ernährung für schöne Haut*“, „*fünf entscheidende Einflussfaktoren für Ihre Gesundheit*“ gehören wie bereits erwähnt zu der Online Website der „Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA“, der „Nivea“, des „issgesunden“ und des fit for fun. Der letzte Text mit dem Titel „*Bis zu fünf Kilo weg in vier Wochen*“ ist Artikel in der Website der deutschen Homepage des „fit For Fun“.

### 4.2. Wahl des Systems des maschinellen Übersetzens

Wie aus dem ersten Teil dieser Arbeit hervorgeht, besteht es eine Vielfalt von MÜ-Systemen. Für die vorliegende Diplomarbeit, wird der Google Translator benutzt. Grund dafür ist, dass der Übersetzer von Google, einer der bekanntesten und gängigsten ist. Das Untersuchen von einem System mit Millionen von Nutzern auf der ganzen Welt ist daher insbesondere interessant.

Der Google Translator ist ein multilinguales, interlinguales System und die Übersetzung ist in über 80 Sprachen erreichbar. Wie bereits erwähnt verwendet Google mittlerweile für seine Übersetzungen das neuronale System der MÜ, wo Sprache als Ganzes analysiert wird und nicht in Sprachelemente unterteilt wird.

## 5. Analyse und Beschreiben

### 5.1. Einleitung

In dem folgenden Kapitel werden die Texte untersucht und analysiert. Die Vorgehensweise wird folgende sein: Am Anfang wird der Text mit Hilfe des Systems des mechanischen Übersetzens Google Translator übersetzt. Danach werden die Fehler kategorisiert und analysiert. Die Fehler beziehen sich auf die Bereiche der Morphologie, der Syntax, der Semantik, der Pragmatik und des Wortschatzes. Im Anhang, am Ende der Diplomarbeit befinden sich die Texte.

### 5.2. Text 1 Analyse

#### “Gesunde Ernährung: 13 Tipps für ein vitales Leben“

##### Text:

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig, damit wir gesund und leistungsfähig bleiben. Hier finden Sie hilfreiche Tipps und Rezepte für eine gesunde Ernährung.

##### Gesunde Ernährung: Tipps

Unter einer gesunden Ernährung wird eine **abwechslungsreiche, ausgewogene und frische Mischkost** verstanden, die überwiegend aus pflanzlichen Lebensmitteln bestehen sollte. Hier finden Sie 13 Tipps für eine gesunde Ernährung und erfahren, warum diese wichtig ist.

##### 1. Vielfalt genießen

Lassen Sie Vielfalt in Ihrer Lebensmittelauswahl zu. Je größer und bunter die Auswahl umso besser. Hier hilft es bei Obst und Gemüse das **Ampelprinzip** anzuwenden: zum Beispiel grüner Salat, Bananen und Tomaten.

##### 2. Fünf am Tag

Damit sind **2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse** gemeint. Eine Portion ist immer eine Hand voll. Beim Gemüse am besten eine rohe Komponente, wie beispielsweise Salat, berücksichtigen. Wer mag, darf beim Gemüse im Gegensatz zum Obst gern auch mehr zugreifen, denn Gemüse beeinflusst den Blutzuckerspiegel nicht. Obst und Gemüse enthalten Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, die der Körper braucht.

##### 3. Getreideprodukte sowie Kartoffeln...

... dürfen jeden Tag auf dem Speiseplan stehen. Hierbei überwiegend Getreideprodukte aus **Vollkorn** wählen, da diese viele Ballaststoffe enthalten. Eine hohe Zufuhr von Ballaststoffen senkt die Risiken für verschiedene ernährungsmitbedingte Krankheiten und ist wichtig für eine funktionierende Verdauung.

#### 4. Tierische Produkte in Maßen genießen

**Milch und Milchprodukte** können Sie täglich verzehren. Wählen Sie die fettarme Variante, um Kalorien einzusparen. Diese versorgen den Körper mit Eiweiß und Calcium. Fisch können Sie ein- bis zweimal in der Woche einplanen. Dieser liefert wertvolle Fettsäuren, die für den Körper unentbehrlich sind. **Fleisch, Wurstwaren sowie Eier** in Maßen genießen. Lieber helles als rotes Fleisch verzehren, denn letzteres steht im Verdacht Darmkrebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2 zu fördern.

#### 5. Gesunde Fette

Fett ist nicht per se schlecht. Ganz im Gegenteil! Wichtig ist die Art des Fettes. Leinöl, Rapsöl, Nüsse, Samen und Seefisch liefern **Omega-3-Fettsäuren**, sogenannte ungesättigte Fettsäuren die für den Körper besonders wichtig sind. Omega-6-Fettsäuren zählen ebenfalls zu den ungesättigten Fettsäuren und kommen z. B. in Sonnenblumenöl vor. Allerdings können diese Fettsäuren entzündungsfördernd wirken und sollten deshalb nur sparsam verzehrt werden. Reduzieren Sie außerdem gesättigte Fette aus tierischen Produkten wie Butter und gehärtete Fette, zum Beispiel aus Fertigbackwaren oder Margarine. Fett ermöglicht die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen, wie E, D, K und A.

#### 6. Viel trinken

Trinken Sie **mindestens 1,5 Liter** am Tag. Bei warmen Wetter besser 2 bis 3 Liter. Bevorzugen Sie Wasser und ungesüßte Tees. Ab und zu Saftschorlen zu verzehren ist okay. Vermeiden Sie Softdrinks und Lightgetränke, denn sie enthalten viel Zucker.

#### 7. Möglichst natürliche Produkte essen

In fertig zubereiteten Gerichten sind oft eine Vielzahl an unnötigen Zutaten enthalten. Grundsatz: die **Zutatenliste sollte so kurz wie möglich** und die meisten Zutaten bekannt sein.

#### 8. Zucker und Salz in Maßen

Verwenden Sie möglichst **selten Zucker** oder Lebensmittel mit Zucker, denn diese sorgen für einen erhöhten Blutzuckerspiegel, den der Körper mit Insulin im Schach hält. Ist Insulin im Körper aktiv, kann gleichzeitig weniger Fett abgebaut werden und das Gewicht kann langfristig ansteigen.

Verwenden Sie **statt Salz lieber frische Kräuter** zum Würzen. Generell wird in Deutschland zu viel Salz verwendet, was sich im Einzelnen negativ auf den Blutdruck auswirken kann.

#### 9. Hunger oder Appetit

Stärken Sie Ihre **Körperwahrnehmung!** Fragen Sie sich vor jeder Mahlzeit und jedem Snack, ob Sie wirklich Hunger haben oder einfach nur Lust zu essen. Hinter dem Verlangen nach etwas zwischen den Zähnen steckt meist ein Durstsignal des Körpers, den wir nicht immer als solchen zuordnen können. Wenn es kein Durst ist sondern Süßhunger, dann verschwindet dieser oft von selbst, wenn Sie einen Moment warten. Ganz nebenbei sparen Sie sich auf diese Weise Kalorien. Essen Sie regelmäßig, denn so hat Heißhunger keine Chance. Der Körper neigt sonst dazu, schnell große und oft auch kalorienreiche Mengen aufzunehmen, damit das Gehirn schnell mit neuer Energie versorgt wird.

#### 10. Saisonalität und Regionalität

Kommt Ihr Essen aus der Region und hat es gerade Saison? Eine Entscheidung für **regionale und saisonale Produkte** verkürzt die Transportwege und schützt so das Klima. Oft beeinflusst ein langer Transportwege auch den Vitamingehalt im Lebensmittel.

#### 11. Schonende Zubereitung

Bereiten Sie Ihre Lebensmittel bei **möglichst niedriger Temperatur** zu, um die Nährstoffe zu erhalten. Verwenden Sie dazu nur wenig Fett, um Kalorien zu sparen.

## 12. Genuss

Lassen Sie sich beim Essen Zeit! Genießen Sie ganz **bewusst** und kauen länger: So werden alle Lebensmittel gut zerkleinert und der Darm hat weniger Arbeit. Denn viele Darmprobleme können durch unzureichendes Kauen entstehen.

## 13. Essen ohne Ablenkung

Vermeiden Sie den Fernseher und das Smartphone während des Essens und **genießen Sie ohne Ablenkung** das Essen. Sonst bekommt der Körper gar nicht mit, was er eigentlich gerade isst und die verzehrten Mengen werden automatisch größer. Essen Sie zusammen mit der Familie oder Freunden und genießen gemeinsam ein leckeres Mittag- oder Abendessen.

### Gesunde Alternativen für Chips & Co

Sie sind auf der Suche nach alternativen Lebensmitteln und wollen ungesunde Lebensmittel gegen gesündere Varianten tauschen? In der Tabelle finden Sie einige Tipps.

**Besser nicht** Süßigkeiten und Schokolade

### **Stattdessen**

Trockenfrüchte und Nüsse

Sonnenblumenöl, Butterschmalz

Raps- oder Leinöl

Weißmehlprodukte (Brötchen, Kuchen, Nudeln)

Vollkornprodukte

Gezuckertes Obst aus der Konserve, Kompott

frisches Obst

Salz

Kräuter

Fette Wurst, z. B. Salami

Putenbrust, Kassler, vegetarische Brotaufstriche

Rotes Fleisch, z. B. Rindfleisch

Helles Fleisch, z. B. Hähnchen

Chips

Salz- oder Sesamstangen

Limonaden und Säfte

Wasser, Infused Water, Tees, Saftschorlen

Bier, Wein, Cocktails

Alkoholfreies Bier, Fruchtsaftschorle

### Vitamine und Mineralstoffe: Vorkommen und Wirkung

Es wird zwischen wasserlöslichen (B-Vitamine und Vitamin C) und fettlöslichen Vitaminen (A, D, E, K) unterschieden. In der Übersicht finden Sie wichtige Vitamine sowie die Lebensmittel, in denen diese in größerer Menge enthalten sind sowie die Aufgaben der Vitamine im Körper.

### **Vitamin**

**Da ist es drin - Dafür ist es gut**

B1 (Thiamin)

Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte

Nerven

B2 (Riboflavin)

Milch- und Vollkornprodukte

Eiweiß- und Energiestoffwechsel

B3 (Niacin)

Fleisch, Fisch, Innereien, Hefe, Kaffee

verschiedene Stoffwechselfvorgänge

B6 (Pyridoxin)

Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, Nüsse

für Nerven und Abwehrkräfte

B7 (Biotin)

Leber, Eigelb, Hefe, Nüsse, Sojabohnen, Haferflocken, Rei

gesunde Haut und Nägel

B12 (Cobalamin)

tierische Lebensmittel

Ab- und Umbau von Fett- und Aminosäuren, Blutbildung

Folsäure

grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Eigelb, Leber

Wachstumsprozesse, Blutbildung, Zellteilung

C

Rote Paprika, Acerola, Johannisbeeren, Sanddorn, Kohl, Zitrusfrüchte

Radikalfänger, Immunsystem, Bindegewebe, Bildung von Botenstoffen und Hormonen, fördert die Aufnahme von Eisen

A

Eigelb, Leber, Milch, Spinat, orangene und rote Obst- und Gemüsesorten

Augen, Haut und Schleimhäute

D

fette Fischarten, wie Aal und Lachs, Pilze. Vitamin D kann vom Körper durch Sonnenlicht selbst hergestellt werden.

Knochen, Muskeln, Herz-Kreislauf-System

E

pflanzliche Öle (v. a. Sonnenblumenöl), Nüsse, Butter, Ei

Radikalfänger

K

Sonnenblumenöl, Fleisch, insbesondere Leber, Getreide, besonders in Weizenkeimen, Kohl, Spinat, Sojabohnen, Erbsen und Pilze.

Blutgerinnung

Genauso wie Vitamine sind Mineralstoffe lebensnotwendig und müssen mit der Ernährung zugeführt werden. Es wird zwischen Mengen- und Spurenelementen unterschieden. Mengenelemente sind im Körper mit über 50 mg pro kg Körpergewicht vorhanden, Spurenelemente unter 50 mg pro kg Körpergewicht.

**Mengenelemente:Mineralstoffe**

**Das ist es drin**

**Dafür ist es gut**

Calcium

Milch- und Milchprodukte, grünes Gemüse, Nüsse, Mineralwasser

Knochen. Zähne, Herz, Nerven, Muskeln, Blutgerinnung

Kalium

Obst und Gemüse, wie Bananen, Aprikosen, Champignons und Kartoffeln

Nerven-, Muskel-, Herzfunktion

Magnesium

Gemüse, Weizenkleie, Nüsse, Sonnenblumenkerne

zahlreiche Stoffwechselprozesse

Natrium

Kochsalz

Salz- und Wasserhaushalt im Körper, Zellfunktion

Chlorid

Kochsalz

Salz- und Wasserhaushalt

Phosphor

in allen Lebensmitteln

Knochen

Schwefel

Eier, Fleisch

Aufbau von Eiweißstoffen, Bestandteil von Enzymen

**Spurenelemente:**

**Mineralstoff**

**Da ist es drin**

**Dafür ist es gut**

Eisen

Fleisch, Spinat, Haferflocken, rote Bete, Kirschen

## Blutbildung

Jod

jodiertes Speisesalz, Seefisch

Produktion der Schilddrüsenhormone

Kupfer

Nüsse, Hülsenfrüchte, Getreideprodukte

Antioxidative Wirkung; Zusammenarbeit mit Eisen

Selen

Fleisch, Fisch, sowie pflanzliche Lebensmittel, wie Paranüsse und Hülsenfrüchte

Ist im Körper an Eiweiße gebunden und hat viele Funktionen

Zink

Fleisch, Nüsse, Vollkornprodukte

zahlreiche Prozesse im Körper, z. B. Immunsystem

Fluorid

schwarzer Tee, Garnelen, Trinkwasser, Fleisch, Milchprodukte, fluoriertes Speisesalz

Vorbeugen von Karies

Chrom

Fleisch, Käse, Vollkornprodukte

Glucosetoleranz

Molybdän

u. a. Eier und Hülsenfrüchte

am Harnsäurestoffwechsel beteiligt

Weitere Spurenelemente sind Mangan, Nickel, Silizium, Cobalt, Zinn, Arsen und Vanadium.

## Text 1: Maschinelle Übersetzung

Mια ισορροπημένη διατροφή είναι σημαντική για να είμαστε υγιείς και παραγωγικοί. Εδώ θα βρείτε χρήσιμες συμβουλές και συνταγές για μια υγιεινή διατροφή.

Υγιεινή διατροφή: Συμβουλές

Η υγιεινή διατροφή είναι μια ποικίλη, ισορροπημένη και φρέσκια μικτή διατροφή, η οποία πρέπει να αποτελείται κυρίως από φυτικές τροφές. Εδώ θα βρείτε 13 συμβουλές για μια υγιεινή διατροφή και γιατί είναι σημαντική.

1. Απολαύστε τη διαφορετικότητα

Επιτρέψτε ποικιλία στις διατροφικές σας επιλογές. Όσο μεγαλύτερη και πιο πολύχρωμη είναι η επιλογή, τόσο το καλύτερο. Εδώ βοηθάει η χρήση της αρχής του φαναριού για φρούτα και λαχανικά: για παράδειγμα πράσινο μαρούλι, μπανάνες και ντομάτες.

2. Πέντε την ημέρα

Αυτό σημαίνει 2 μερίδες φρούτων και 3 μερίδες λαχανικών. Μια μερίδα είναι πάντα μια χούφτα. Όταν πρόκειται για λαχανικά, είναι καλύτερο να εξετάσετε ένα ωμό συστατικό, όπως το μαρούλι. Αν θέλετε, μπορείτε να τρώτε περισσότερα λαχανικά παρά φρούτα, γιατί τα λαχανικά δεν επηρεάζουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες που χρειάζεται το σώμα.

### 3. Προϊόντα δημητριακών όπως οι πατάτες...

... μπορεί να είναι στο μενού κάθε μέρα. Επιλέξτε κυρίως προϊόντα δημητριακών ολικής αλέσεως, καθώς περιέχουν πολλές φυτικές ίνες. Η υψηλή πρόσληψη φυτικών ινών μειώνει τον κίνδυνο διαφόρων ασθενειών που σχετίζονται με τη διατροφή και είναι σημαντική για τη λειτουργία της πέψης.

### 4. Τρώτε ζωικά προϊόντα με μέτρο

Μπορείτε να καταναλώνετε γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα καθημερινά. Επιλέξτε την επιλογή χαμηλών λιπαρών για εξοικονόμηση θερμίδων. Αυτά παρέχουν στον οργανισμό πρωτεΐνες και ασβέστιο. Μπορείτε να προγραμματίσετε ψάρια μία ή δύο φορές την εβδομάδα. Αυτό παρέχει πολύτιμα λιπαρά οξέα που είναι απαραίτητα για τον οργανισμό. Τρώτε κρέας, λουκάνικα και αυγά με μέτρο. Τρώτε λευκό κρέας και όχι κόκκινο, καθώς το τελευταίο είναι ύποπτο για καρκίνο του παχέος εντέρου, καρδιαγγειακές παθήσεις και διαβήτη τύπου 2.

### 5. Υγιή λιπαρά

Το λίπος δεν είναι κακό από μόνο του. Αλλά το αντίθετο! Το είδος του λίπους είναι σημαντικό. Το λινέλαιο, το κραμβέλαιο, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι και τα θαλάσσια ψάρια παρέχουν ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, τα λεγόμενα ακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία είναι ιδιαίτερα σημαντικά για τον οργανισμό. Τα ωμέγα-6 λιπαρά οξέα συγκαταλέγονται επίσης στα ακόρεστα λιπαρά οξέα και εμφανίζονται π.χ. Β σε ηλιέλαιο. Ωστόσο, αυτά τα λιπαρά οξέα μπορεί να έχουν φλεγμονώδη δράση και επομένως πρέπει να καταναλώνονται με φειδώ. Μειώστε επίσης τα κορεσμένα λίπη από ζωικά προϊόντα όπως το βούτυρο και τα υδρογονωμένα λίπη, για παράδειγμα από έτοιμα αρτοσκευάσματα ή μαργαρίνη. Το λίπος επιτρέπει την απορρόφηση λιποδιαλυτών βιταμινών όπως E, D, K και A.

### 6. Πίνετε πολύ

Πίνετε τουλάχιστον 1,5 λίτρο την ημέρα. Καλύτερα 2 με 3 λίτρα σε ζεστό καιρό. Προτιμήστε νερό και τσάγια χωρίς ζάχαρη. Το να έχετε ψεκαστίρες χυμού κάθε τόσο είναι εντάξει. Αποφύγετε τα αναψυκτικά και τα ελαφριά ποτά γιατί περιέχουν πολλή ζάχαρη.

### 7. Τρώτε προϊόντα που είναι όσο το δυνατόν πιο φυσικά

Τα έτοιμα πιάτα συχνά περιέχουν μεγάλο αριθμό περιττών συστατικών. Αρχή: ο κατάλογος των συστατικών πρέπει να είναι όσο το δυνατόν συντομότερος και τα περισσότερα συστατικά να είναι γνωστά.

### 8. Ζάχαρη και αλάτι με μέτρο

Χρησιμοποιήστε ζάχαρη ή τροφές με ζάχαρη όσο το δυνατόν πιο σπάνια, γιατί αυτά προκαλούν αυξημένα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, τα οποία το σώμα κρατά υπό έλεγχο με την ινσουλίνη. Εάν η ινσουλίνη είναι ενεργή στο σώμα, μπορεί να διασπαστεί λιγότερο λίπος ταυτόχρονα και το βάρος μπορεί να αυξηθεί μακροπρόθεσμα.

Αντί για αλάτι, χρησιμοποιήστε φρέσκα βότανα για καρύκευμα. Γενικά, στη Γερμανία χρησιμοποιείται πολύ αλάτι, κάτι που μπορεί να έχει αρνητική επίδραση στην αρτηριακή πίεση.

### 9. Πείνα ή όρεξη



Ενισχύστε την επίγνωση του σώματός σας! Πριν από κάθε γεύμα και σνακ, ρωτήστε τον εαυτό σας αν πεινάτε πραγματικά ή απλά θέλετε να φάτε. Πίσω από την επιθυμία για κάτι ανάμεσα στα δόντια υπάρχει συνήθως ένα σήμα δίψας από το σώμα, το οποίο δεν μπορούμε πάντα να το εκχωρήσουμε ως τέτοιο. Αν δεν είναι δίψα αλλά λαχτάρα για γλυκά, συχνά υποχωρεί από μόνο του αν περιμένετε λίγο. Παρεμπιπτόντως, εξοικονομείτε θερμίδες με αυτόν τον τρόπο. Τρώτε τακτικά, ώστε να μην υπάρχει πιθανότητα η λαχτάρα. Διαφορετικά, το σώμα τείνει να απορροφά γρήγορα μεγάλες και συχνά υψηλές ποσότητες θερμίδων, έτσι ώστε ο εγκέφαλος να τροφοδοτείται γρήγορα με νέα ενέργεια.

#### 10. Εποχικότητα και περιφερειακότητα

Το φαγητό σας προέρχεται από την περιοχή και είναι στην εποχή του; Η επιλογή τοπικών και εποχιακών προϊόντων συντομεύει τις διαδρομές μεταφοράς και έτσι προστατεύει το κλίμα. Οι μεγάλες διαδρομές μεταφοράς συχνά επηρεάζουν την περιεκτικότητα σε βιταμίνες στα τρόφιμα.

#### 11. Απαλή προετοιμασία

Ετοιμάστε το φαγητό σας στη χαμηλότερη δυνατή θερμοκρασία για να διατηρήσετε τα θρεπτικά συστατικά. Χρησιμοποιήστε μόνο λίγο λίπος για να εξοικονομήσετε θερμίδες.

#### 12. Απόλαυση

Αφιερώστε χρόνο στο φαγητό! Συνειδητά απολαύστε και μασήστε περισσότερο: Όλα τα τρόφιμα είναι κομμένα καλά και τα έντερα έχουν λιγότερη δουλειά να κάνουν. Επειδή πολλά εντερικά προβλήματα μπορεί να προκύψουν από την ανεπαρκή μάσηση.

#### 13. Τρώγοντας χωρίς περισπασμούς

Αποφύγετε την τηλεόραση και το smartphone ενώ τρώτε και απολαύστε το γεύμα χωρίς περισπασμούς. Διαφορετικά το σώμα δεν παρατηρεί καν τι τρώει στην πραγματικότητα και οι ποσότητες που καταναλώνονται θα αυξηθούν αυτόματα. Φάτε μαζί με την οικογένεια ή τους φίλους σας και απολαύστε ένα νόστιμο μεσημεριανό γεύμα ή δείπνο μαζί.

Υγιείς εναλλακτικές λύσεις για πατατάκια & co

Ψάχνετε για εναλλακτικές τροφές και θέλετε να ανταλλάξετε τα ανθυγιεινά τρόφιμα με πιο υγιεινά; Δείτε τον πίνακα για μερικές συμβουλές.

Καλύτερα όχι

Αντί για αυτό

γλυκά και σοκολάτα

αποξηραμένα φρούτα και ξηρούς καρπούς

ηλιέλαιο, βούτυρο κλαριφ

κραμβέλαιο ή λινέλαιο

Προϊόντα από λευκό αλεύρι (ρολά, κέικ, ζυμαρικά)

προϊόντα ολικής αλέσεως

Κονσερβοποιημένα φρούτα με ζάχαρη, κομπόστα

φρέσκα φρούτα

Αλας

## Βότανα

Λουκάνικο λιπαρό, π.χ. Β. Σαλαμιού

Στήθος γαλοπούλας, Kassler, χορτοφαγικά αλείμματα

Το κόκκινο κρέας π.χ. Β. Μοσχαρίσιο κρέας

Λευκό κρέας, π.χ. Β. Κοτόπουλο

τσιπς

μπαστούνια κουλούρι ή σουσάμι

λεμονάδες και χυμούς

Νερό, εμποτισμένο νερό, τσάγια, ψεκαστήρες χυμού

Μπύρα, κρασί, κοκτέιλ

Μη αλκοολούχα μπύρα, ψεκαστήρας χυμών φρούτων

Βιταμίνες και μέταλλα: Εμφάνιση και επίδραση

Γίνεται διάκριση μεταξύ των υδατοδιαλυτών (βιταμίνες Β και βιταμίνη C) και των λιποδιαλυτών βιταμινών (Α, D, Ε, Κ). Στην επισκόπηση θα βρείτε σημαντικές βιταμίνες καθώς και τις τροφές στις οποίες περιέχονται σε μεγαλύτερες ποσότητες καθώς και τις εργασίες των βιταμινών στον οργανισμό.

βιταμίνη

Είναι εκεί μέσα

Είναι καλό για αυτό

B1 (θειαμίνη)

όσπρια, δημητριακά ολικής αλέσεως

Ενοχλώ

B2 (ριβοφλαβίνη)

Γαλακτοκομικά και προϊόντα ολικής αλέσεως

πρωτεϊνών και μεταβολισμού ενέργειας

B3 (νιασίνη)

Κρέας, ψάρι, εντόσθια, μαγιά, καφές

διάφορες μεταβολικές διεργασίες

B6 (πυριδοξίνη)

Κρέας, ψάρι, δημητριακά ολικής αλέσεως, λαχανικά, φρούτα, ξηροί καρποί

για τα νεύρα και το ανοσοποιητικό

B7 (Βιοτίνη)

Συκώτι, κρόκος αυγού, μαγιά, ξηροί καρποί, σόγια, πλιγούρι βρώμης, ρύζι

υγιές δέρμα και νύχια

B12 (κοβαλαμίνη)

ζωικά προϊόντα

Διάσπαση και μετατροπή λίπους και αμινοξέων, σχηματισμός αίματος

φολικό οξύ

πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όσπρια, δημητριακά ολικής αλέσεως, κρόκοι αυγών, συκώτι

Διαδικασίες ανάπτυξης, σχηματισμός αίματος, κυτταρική διαίρεση

ντο

Κόκκινες πιπεριές, acerola, σταφίδες, ιπποφάες, λάχανο, εσπεριδοειδή

Καθαριστής ριζών, ανοσοποιητικό σύστημα, συνδετικός ιστός, σχηματισμός αγγελιαφόρων ουσιών και ορμονών, προάγει την απορρόφηση του σιδήρου

ENA

Κρόκος αυγού, συκώτι, γάλα, σπανάκι, πορτοκάλι και κόκκινα φρούτα και λαχανικά

μάτια, δέρμα και βλεννογόνους

ρε

λιπαρά ψάρια όπως χέλι και σολομός, μανιτάρια. Η βιταμίνη D μπορεί να παραχθεί από το ίδιο το σώμα μέσω της έκθεσης στο ηλιακό φως.

Οστά, μύες, καρδιαγγειακό σύστημα

μι

φυτικά έλαια (ιδιαίτερα ηλιέλαιο), ξηρούς καρπούς, βούτυρο, αυγό

ριζοκαθαριστής

κ

Ηλιέλαιο, κρέας, ιδιαίτερα συκώτι, δημητριακά, ειδικά σε φύτρο σιταριού, λάχανο, σπανάκι, σόγια, μπιζέλια και μανιτάρια.

πήξης του αίματος

Ακριβώς όπως οι βιταμίνες, τα μέταλλα είναι απαραίτητα για τη ζωή και πρέπει να παρέχονται με τη διατροφή. Γίνεται διάκριση μεταξύ χύδην και ιχνοστοιχείων. Ογκώδη στοιχεία υπάρχουν στο σώμα με πάνω από 50 mg ανά kg σωματικού βάρους, ιχνοστοιχεία κάτω από 50 mg ανά kg σωματικού βάρους.

στοιχεία συνόλου:

μεταλλικά στοιχεία

Είναι εκεί μέσα

Είναι καλό για αυτό

ασβέστιο

Γαλακτοκομικά και γαλακτοκομικά προϊόντα, πράσινα λαχανικά, ξηροί καρποί, μεταλλικό νερό  
Οστό. Δόντια, καρδιά, νεύρα, μύες, πήξη αίματος  
κάλιο  
Φρούτα και λαχανικά, όπως μπανάνες, βερίκοκα, μανιτάρια και πατάτες  
Λειτουργία νεύρων, μυών, καρδιάς  
μαγνήσιο  
Λαχανικά, πίτουρο σιταριού, ξηροί καρποί, ηλιόσποροι  
πολυάριθμες μεταβολικές διεργασίες  
νάτριο  
επιτραπέζιο αλάτι  
Ισορροπία αλατιού και νερού στο σώμα, λειτουργία των κυττάρων  
χλωριούχο  
επιτραπέζιο αλάτι  
ισορροπία αλατιού και νερού  
φώσφορος  
σε όλα τα τρόφιμα  
Οστό  
θείο  
αυγά, κρέας  
Δομή πρωτεϊνών, μέρος ενζύμων  
ιχνοστοιχεία:  
μεταλλικά στοιχεία  
Είναι εκεί μέσα  
Είναι καλό για αυτό  
σίδηρο  
Κρέας, σπανάκι, πλιγούρι, παντζάρια, κεράσια  
σχηματισμός αίματος  
ιώδιο  
ιωδιούχο επιτραπέζιο αλάτι, θαλασσινό ψάρι  
παραγωγή θυρεοειδικών ορμονών  
χαλκός  
Ξηροί καρποί, όσπρια, προϊόντα δημητριακών

αντιοξειδωτική δράση? συνεργασία με σίδηρο

σελήνιο

Κρέας, ψάρι και τροφές φυτικής προέλευσης όπως οι ξηροί καρποί Βραζιλίας και τα όσπρια

Συνδέεται με τις πρωτεΐνες στο σώμα και έχει πολλές λειτουργίες

ψευδάργυρος

Κρέας, ξηροί καρποί, δημητριακά ολικής αλέσεως

πολύαριθμες διεργασίες στο σώμα, π.χ. Β. Ανοσοποιητικό σύστημα

φθοριούχος

μαύρο τσάι, γαρίδες, πόσιμο νερό, κρέας, γαλακτοκομικά προϊόντα, φθοριούχο επιτραπέζιο αλάτι

Πρόληψη της τερηδόνας

χρώμιο

Κρέας, τυρί, δημητριακά ολικής αλέσεως

ανοχή γλυκόζης

μολυβδαίνιο

και τα λοιπά. αυγά και όσπρια

εμπλέκονται στο μεταβολισμό του ουρικού οξέος

Άλλα ιχνοστοιχεία είναι το μαγγάνιο, το νικέλιο, το πυρίτιο, το κοβάλτιο, ο κασσίτερος, το αρσενικό και το βανάδιο.

## 5.2.1. Divergenzen

### Divergenzen

#### Bemerkung 1.1:

damit wir gesund bleiben-για να είμαστε υγιείς και παραγωγικοί.

Der Satz mit damit ist bei der deutschen Sprache ein Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber bei der griechischen Sprache ist ein Hauptsatz mit dem Verb normalerweise an der zweiten Stelle.

#### Bemerkung 1.2:

Unter einer gesunden Ernährung wird eine abwechslungsreiche, ausgewogene und frische Mischkost verstanden- η υγιεινή διατροφή είναι μια ποικίλη, ισορροπημένη και φρέσκια μικτή διατροφή.

Im Deutschen steht das Infinitivverb am Ende, aber im Griechischen normalerweise an der

zweiten Stelle.

**Bemerkung 1.3:**

Die überwiegend aus pflanzlichen Lebensmitteln bestehen sollte-η οποία πρέπει να αποτελείται κυρίως από φυτικές τροφές.

Auf Deutsch geht es um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber auf Griechisch geht es wieder um einen Nebensatz mit dem Verb normalerweise an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 1.4:**

Tierische Produkte in Maßen genießen-τρώτε ζωικά προϊόντα με μέτρο.

Auf Deutsch steht das Verb am Ende, aber auf Griechisch nicht.

**Bemerkung 1.5:**

Milch und Milchprodukte können Sie täglich verzehren-μπορείτε να καταναλώνετε γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα καθημερινά.

Auf Deutsch steht das Verb am Ende, aber auf Griechisch nicht.

**Bemerkung 1.6:**

Fisch können Sie ein oder zweimal in der Woche einplanen-μπορείτε να προγραμματίσετε ψάρια μία ή δύο φορές τη βδομάδα.

Auf Deutsch steht das Verb am Ende, aber auf Griechisch nicht.

**Bemerkung 1.7:**

Die für den Körper unentbehrlich sind-που είναι απαραίτητα για τον οργανισμό.

Auf Deutsch steht das Verb am Ende, aber auf Griechisch nicht.

**Bemerkung 1.8:**

Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen genießen-τρώτε κρέας, λουκάνικα και αυγά με μέτρο.

Im Deutschen steht das Verb am Ende, aber im Griechischen an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 1.9:**

Lieber helles als rotes Fleisch verzehren-τρώτε λευκό κρέας και όχι κόκκινο.

Auf Deutsch steht das Verb am Ende, aber auf Griechisch nicht.

**Bemerkung 1.10:**

Denn letzteres steht im Verdacht Darmkrebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2 zu fördern-καθώς το τελευταίο είναι ύποπτο για καρκίνο του παχέος εντέρου, καρδιαγγειακές παθήσεις και διαβήτη τύπου 2.

Im Deutschen gibt es einen Infinitivsatz mit zu und das Verb am Ende. Im Griechischen gibt es kein solches Phänomen.

**Bemerkung 1.11:**

Wie beispielsweise Salat berücksichtigen-είναι καλύτερο να εξετάσετε ένα ωμό συστατικό, όπως το μαρούλι.

Auf Deutsch handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb berücksichtigen am Ende, aber auf Griechisch steht das Verb an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 1.12:**

Denn Gemüse beeinflusst den Blutzuckerspiegel nicht-γιατί τα λαχανικά δεν επηρεάζουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

Auf Deutsch steht das Wort *nicht* am Ende, aber auf Griechisch normalerweise an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 1.13:**

Die der Körper braucht-που χρειάζεται το σώμα. Auf Deutsch geht es um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber auf Griechisch geht es wieder um einen Nebensatz mit dem Verb normalerweise an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 1.14:**

Die für den Körper besonders wichtig sind-τα οποία είναι ιδιαίτερα σημαντικά για τον οργανισμό.

Im Deutschen geht es um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber im Griechischen geht es um einen Nebensatz mit dem Verb an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 1.15:**

Und sollten deshalb nur sparsam verzehrt werden-και επομένως πρέπει να καταναλώνονται με φειδώ. Im Deutschen steht das Verb am Ende, im Griechischen nicht.

**Bemerkung 1.16:**

Ab und zu Saftschorlen zu verzehren- Το να έχετε ψεκαστήρες χυμού κάθε τόσο.

Im Deutschen steht das Infinitivverb am Ende mit zu, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 1.17:**

Möglichst natürliche Produkte essen-τρώτε προϊόντα που είναι όσο το δυνατόν περισσότερο φυσικά. Im Deutschen steht das Verb am Ende, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 1.18:**

In fertig zubereiteten Gerichten sind oft eine Vielzahl an unnötigen Zutaten enthalten- τα έτοιμα πιάτα συχνά περιέχουν μεγάλο αριθμό περιττών συστατικών.

Im Deutschen steht das Verb am Ende, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 1.19:**

die Zutatenliste sollte so kurz wie möglich und die meisten Zutaten bekannt sein- ο κατάλογος των συστατικών πρέπει να είναι όσο το δυνατόν συντομότερος και τα περισσότερα συστατικά να είναι γνωστά.

Im Deutschen steht das Verb am Ende, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 1.20:**

den der Körper mit Insulin im Schach hält- τα οποία το σώμα κρατά υπό έλεγχο με την ινσουλίνη.

Auf Deutsch gibt es einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber auf Griechisch gibt es einen Nebensatz mit dem Verb an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 1.21:**

Und das Gewicht kann langfristig ansteigen- και το βάρος μπορεί να αυξηθεί μακροπρόθεσμα.

Auf Deutsch steht das Verb am Ende, auf Griechisch nicht.

**Bemerkung 1.22:**

Generell wird in Deutschland zu viel Salz verwendet, was sich im Einzelnen negativ auf den Blutdruck auswirken kann- γενικά χρησιμοποιείται πολύ αλάτι κάτι που μπορεί να έχει αρνητική επίδραση στην αρτηριακή πίεση.

Im Deutschen steht das Verb am Ende, im Griechischen nicht.



**Bemerkung 1.23:**

Ob Sie wirklich Hunger haben- *αν πεινάτε πραγματικά.*

Im Deutschen steht das Verb am Ende, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 1.24:**

Den wir nicht immer als solchen zuordnen können- *το οποίο δεν μπορούμε πάντα να εκχωρήσουμε ως τέτοιο.*

Im Deutschen steht das Verb am Ende, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 1.25:**

Wenn es kein Durst ist sondern Süßhunger, dann verschwindet dieser oft von selbst, wenn Sie einen Moment warten- *αν δεν είναι δίψα αλλά λαχτάρα για γλυκά συχνά υποχωρεί από μόνο του αν περιμένετε λίγο.*

Im Deutschen steht das Verb am Ende, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 1.26:**

Der Körper neigt sonst dazu, schnell große und oft auch kalorienreiche Mengen aufzunehmen, damit das Gehirn schnell mit neuer Energie versorgt wird- *Διαφορετικά, το σώμα τείνει να απορροφά γρήγορα μεγάλες και συχνά υψηλές ποσότητες θερμίδων, έτσι ώστε ο εγκέφαλος να τροφοδοτείται γρήγορα με νέα ενέργεια.*

Im Deutschen steht das Verb am Ende, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 1.27:**

Um die Nährstoffe zu erhalten- *για να διατηρήσετε τα θρεπτικά συστατικά.*

Das Verb steht am Ende beim Deutschen, beim Griechischen steht am Ende nicht.

**Bemerkung 1.28:**

Um Kalorien zu sparen- *για να εξοικονομήσετε θερμίδες.*

Das Verb steht am Ende im Deutschen, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 1.29:**

Dürfen jeden Tag auf dem Speiseplan stehen-*μπορεί να είναι στο μενού κάθε μέρα.*

Im Deutschen steht das Verb am Ende, aber im Griechischen an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 1.30:**

Da diese viele Ballaststoffen enthalten- καθώς περιέχουν πολλές φυτικές ίνες.

Auf Deutsch geht es um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber auf Griechisch geht es wieder um einen Nebensatz mit dem Verb normalerweise an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 1.31:**

Denn viele Darmprobleme können durch unzureichendes Kauen entstehen- επειδή πολλά εντερικά προβλήματα μπορούν να προκύψουν από την ανεπαρκή μάσηση.

Im Deutschen steht das Infinitivverb am Ende, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 1.32:**

Sonst bekommt der Körper gar nicht mit, was er eigentlich gerade isst und die verzehrten Mengen werden automatisch größer- Διαφορετικά το σώμα δεν παρατηρεί καν τι τρώει στην πραγματικότητα και οι ποσότητες που καταναλώνονται θα αυξηθούν αυτόματα.

Im Deutschen steht das Verb nach dem Wort *sonst*, aber im Griechischen nicht. Im Deutschen steht das Verb am Ende beim Satz mit dem *was*, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 1.33:**

Und wollen ungesunde Lebensmittel gegen gesündere Varianten tauschen? - και θέλετε να ανταλλάξετε τα ανθυγιεινά τρόφιμα με πιο υγιεινά;

Im Deutschen steht das Verb nach dem Modal *wollen* am Ende, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 1.34:**

Es wird zwischen wasserlöslichen (B-Vitamine und Vitamin C) und fettlöslichen Vitaminen (A, D, E, K) unterschieden- γίνεται διάκριση μεταξύ των υδατοδιαλυτών (βιταμίνες Β και βιταμίνη C) και των λιποδιαλυτών βιταμινών (Α, D, E, K). In denen diese in größerer Menge enthalten sind- στις οποίες περιέχονται σε μεγαλύτερες ποσότητες.

Im Deutschen steht das Verb am Ende, aber im Griechischen an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 1.35:**

Vitamin D kann vom Körper durch Sonnenlicht selbst hergestellt werden- η βιταμίνη Κ μπορεί να παραχθεί από το ίδιο το σώμα μέσω της έκθεσης στο ηλιακό φως.

Im Deutschen steht das Verb nach dem Modal *kann* am Ende, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 1.36:**

Genauso wie Vitamine sind Mineralstoffe lebensnotwendig und müssen mit der Ernährung zugeführt werden- Ακριβώς όπως οι βιταμίνες, τα μέταλλα είναι απαραίτητα για τη ζωή και πρέπει να παρέχονται με τη διατροφή.

Im Deutschen steht nach dem Wort *wie* das Verb, aber im Griechischen nicht. Im Deutschen steht das Infinitivverb nach dem Modal am Ende, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 1.37:**

Es wird zwischen Mengen- und Spurenelementen unterschieden- γίνεται διάκριση μεταξύ χύδην και ιχνοστοιχείων.

Das Verb steht am Ende bei der deutschen Sprache.

**Bemerkung 1.38:**

Das erscheint bei der griechischen Sprache nicht. Mengenelemente sind im Körper mit über 50 mg pro kg Körpergewicht vorhanden- Ογκώδη στοιχεία υπάρχουν στο σώμα με πάνω από 50 mg ανά kg σωματικού βάρους.

Im Deutschen steht das Verb am Ende, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 1.39:**

Ist im Körper an Eiweiße gebunden-συνδέεται με τις πρωτεΐνες στο σώμα.

Im Deutschen steht das Infinitiv des Perfekts am Ende, aber im Griechischen nicht.

## 5.2.2. Lexikalische Lücken

**Bemerkung 1.40:**

Damit wir gesund und leistungsfähig bleiben- για να είμαστε υγιείς και παραγωγικοί. Leistungsfähig bedeutet αποδοτικός, αποτελεσματικός και όχι παραγωγικός, η μετάφραση είναι για να μένουμε υγιείς και παραγωγικοί, bleiben bedeutet μένω και όχι είμαι.

**Bemerkung 1.41:**

Unter einer gesunden Ernährung wird eine abwechslungsreiche, ausgewogene und frische Mischkost verstanden- η υγιεινή διατροφή είναι μια ποικίλη, ισορροπημένη και φρέσκια μικτή διατροφή. Abwechslungsreiche bedeutet ποικιλόμορφη και όχι ποικίλη, die Übersetzung ist falsch, bedeutet κάτω από μια ποικιλόμορφη, ισορροπημένη και φρέσκια μικτή διατροφή κατανοείται und nicht die Übersetzung, die gegeben wurde.

**Bemerkung 1.42:**

Die überwiegend aus pflanzlichen Lebensmitteln bestehen sollte- η οποία πρέπει να αποτελείται κυρίως από φυτικές τροφές.

Sollte heißt θα έπρεπε και όχι πρέπει, Lebensmitteln heißt τρόφιμα και όχι τροφές.

**Bemerkung 1.43:**

Vielfalt genießen- απολαύστε τη διαφορετικότητα.

Vielfalt bedeutet ποικιλία και όχι διαφορετικότητα.

**Bemerkung 1.44:**

Lassen Sie Vielfalt in Ihrer Lebensmittelauswahl zu- Επιτρέψτε ποικιλία στις διατροφικές σας επιλογές.

Lassen heißt αφήνω και όχι επιτρέπω, Lebensmittelauswahl heißt επιλογές τροφίμων και όχι διατροφικές επιλογές.

**Bemerkung 1.45:**

Hier hilft es bei Obst und Gemüse das Ampelprinzip anzuwenden- Εδώ βοηθάει η χρήση της αρχής του φαναριού για φρούτα και λαχανικά:

anwenden heißt εφαρμόζω και όχι χρήση und es handelt sich um ein Verb nicht um ein Nomen, εδώ βοηθάει αυτό να εφαρμοστεί η αρχή του φαναριού για φρούτα και λαχανικά ist die richtige Übersetzung.

**Bemerkung 1.46:**

Damit sind 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse gemeint- Αυτό σημαίνει 2 μερίδες φρούτων και 3 μερίδες λαχανικών.

Damit heißt nicht αυτό, damit heißt για να oder μ' αυτό, gemeint heißt εννοώ, νομίζω όχι σημαίνω.

**Bemerkung 1.47:**

Beim Gemüse am besten eine rohe Komponente, wie beispielsweise Salat, berücksichtigen- Όταν πρόκειται για λαχανικά, είναι καλύτερο να εξετάσετε ένα ωμό συστατικό, όπως το μαρούλι.

Beim Gemüse heißt στα λαχανικά und nicht όταν πρόκειται, am besten heißt καλύτερα und nicht είναι καλύτερο, berücksichtigen heißt λαμβάνω υπόψιν und nicht εξετάζω.

**Bemerkung 1.48:**

Wer mag, darf beim Gemüse im Gegensatz zum Obst gern auch mehr zugreifen, denn Gemüse beeinflusst den Blutzuckerspiegel nicht- Αν θέλετε, μπορείτε να τρώτε περισσότερα λαχανικά παρά φρούτα, γιατί τα λαχανικά δεν επηρεάζουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

Mag heißt αρέσει, γουστάρει und nicht θέλει, darf heißt απαγορεύει επιτρέπει und nicht μπορεί, zugreifen heißt αρπάζω, παίρνω und nicht τρώω, Blutzuckerspiegel heißt στάθμη σακχάρου und nicht επίπεδα σακχάρου. ...

**Bemerkung 1.49:**

Dürfen jeden Tag auf dem Speiseplan stehen- ... μπορεί να είναι στο μενού κάθε μέρα.

Dürfen heißt επιτρέπω, απαγορεύω und nicht μπορώ, stehen bedeutet στέκομαι, βρίσκομαι und nicht είμαι.

**Bemerkung 1.50:**

Da diese viele Ballaststoffe enthalten- καθώς περιέχουν πολλές φυτικές ίνες.

Da bedeutet γιατί, επειδή, διότι und nicht καθώς.

**Bemerkung 1.51:**

Eine hohe Zufuhr von Ballaststoffen senkt die Risiken für verschiedene ernährungsmitbedingte Krankheiten und ist wichtig für eine funktionierende Verdauung- Η υψηλή πρόσληψη φυτικών ινών μειώνει τον κίνδυνο διαφόρων ασθενειών που σχετίζονται με τη διατροφή και είναι σημαντική για τη λειτουργία της πέψης.

Eine heißt μία und nicht η, Zufuhr bedeutet εισροή, εφοδιασμός und nicht πρόσληψη, von Ballaststoffen heißt από φυτικές ίνες und nicht φυτικών ινών.

**Bemerkung 1.52:**

4. Tierische Produkte in Maßen genießen- 4. Τρώτε ζωικά προϊόντα με μέτρο, genießen heißt απολαμβάνω und nicht τρώω.

**Bemerkung 1.53:**

Verzehren heißt τρώω und nicht καταναλώνω.

**Bemerkung 1.54:**

Wählen Sie die fettarme Variante- Επιλέξτε την επιλογή χαμηλών λιπαρών.

Fettarm heißt άπαχος und nicht χαμηλών λιπαρών und Variante heißt παραλλαγή und nicht επιλογή.

**Bemerkung 1.55:**

Diese versorgen den Körper mit Eiweiß und Calcium- Αυτά παρέχουν στον οργανισμό πρωτεΐνες και ασβέστιο.

Versorgen heißt εφοδιάζω, προμηθεύω und nicht παρέχω, Körper bedeutet σώμα und nicht οργανισμός.

**Bemerkung 1.56:**

Dieser liefert wertvolle Fettsäuren, die für den Körper unentbehrlich sind- Αυτό παρέχει πολύτιμα λιπαρά οξέα που είναι απαραίτητα για τον οργανισμό,

liefert heißt παράγει, προμηθεύει, παραδίδει und nicht παρέχει, Körper heißt σώμα und nicht οργανισμός.

**Bemerkung 1.57:**

Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen genießen- Τρώτε κρέας, λουκάνικα και αυγά με μέτρο.

Genießen heißt απολαμβάνω und nicht τρώω. Wurstwaren bedeutet αλλαντικά und nicht λουκάνικα.

**Bemerkung 1.58:**

Lieber helles als rotes Fleisch verzehren, denn letzteres steht im Verdacht Darmkrebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2 zu fördern- Τρώτε λευκό κρέας και όχι κόκκινο, καθώς το τελευταίο είναι ύποπτο για καρκίνο του παχέος εντέρου, καρδιαγγειακές παθήσεις και διαβήτη τύπου 2.

Hell bedeutet ανοιχτόχρωμος, φωτεινός und nicht λευκός, im Verdacht stehen bedeutet θεωρούμαι ύποπτος und nicht είμαι ύποπτος, zu fördern bedeutet να προωθεί ασθένειες όπως ο διαβήτης 2 και οι καρδιαγγειακές παθήσεις, denn heißt γιατί, επειδή, διότι und nicht καθώς.

**Bemerkung 1.59:**

Fett ist nicht per se schlecht- Το λίπος δεν είναι κακό από μόνο του. Nicht per schlecht heißt όχι τόσο κακό und nicht από μόνο του. Ganz im Gegenteil- Αλλά το αντίθετο! Ganz bedeutet τελείως, εντελώς und nicht αλλά.

**Bemerkung 1.60:**

Leinöl, Rapsöl, Nüsse, Samen und Seefisch liefern Omega-3-Fettsäuren, sogenannte ungesättigte Fettsäuren die für den Körper besonders wichtig sind- Το λινέλαιο, το κραμβέλαιο, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι και τα θαλάσσια ψάρια παρέχουν ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, τα λεγόμενα ακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία είναι ιδιαίτερα σημαντικά για τον οργανισμό.

Liefen bedeutet προμηθεύω, παραδίδω, παράγω und nicht παρέχω, Körper heißt σώμα und nicht οργανισμός.

**Bemerkung 1.61:**

Allerdings können diese Fettsäuren entzündungsfördernd wirken und sollten deshalb nur sparsam verzehrt werden- Ωστόσο, αυτά τα λιπαρά οξέα μπορεί να έχουν φλεγμονώδη δράση και επομένως πρέπει να καταναλώνονται με φειδώ.

Wirken heißt επιδρώ und nicht έχουν φλεγμονώδη δράση, sollten heißt θα έπρεπε und nicht πρέπει, sparsam heißt οικονομικός, φτωχικός und verzehren heißt τρώω und nicht καταναλώνω.

**Bemerkung 1.62:**

Fett ermöglicht die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen, wie E, D, K und A

-Aufnahme bedeutet υποδοχή und nicht απορρόφηση, ermöglichen heißt κάνω δυνατό und nicht επιτρέπω.

**Bemerkung 1.63:**

Bevorzugen Sie Wasser und ungesüßte Tees. Ab und zu Saftschorlen zu verzehren ist okay- Προτιμήστε νερό και τσάγια χωρίς ζάχαρη. Το να έχετε ψεκαστίρες χυμού κάθε τόσο είναι εντάξει. Ungesüßt heißt άγλυκος, χωρίς γλυκαντικές ουσίες und nicht χωρίς ζάχαρη, verzehren heißt nicht καταναλώνω, sondern τρώω.

denn diese sorgen für einen erhöhten Blutzuckerspiegel, den der Körper mit Insulin im Schach hält- γιατί αυτά προκαλούν αυξημένα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, τα οποία το σώμα κρατά υπό έλεγχο με την ινσουλίνη. Sorgen für heißt φροντίζω για und nicht προκαλώ.

**Bemerkung 1.64:**

Ob Sie wirklich Hunger haben oder einfach nur Lust zu essen- αν πεινάτε πραγματικά ή απλά θέλετε να φάτε.

Hunger haben bedeutet έχω πείνα und nicht πεινάω, Lust zu essen bedeutet διάθεση για να φάω und nicht θέλω να φάω.

**Bemerkung 1.65:**

Hinter dem Verlangen nach etwas zwischen den Zähnen steckt meist ein Durstsignal des Körpers, den wir nicht immer als solchen zuordnen können- Πίσω από την επιθυμία για κάτι ανάμεσα στα δόντια υπάρχει συνήθως ένα σήμα δίψας από το σώμα, το οποίο δεν μπορούμε πάντα να το εκχωρήσουμε ως τέτοιο.

Steckt bedeutet κρύβεται und nicht υπάρχει, Verlangen heißt απαίτηση und nicht επιθυμία, zuordnen bedeutet κατατάσσω, ταξινομώ.

**Bemerkung 1.66:**

Damit das Gehirn schnell mit neuer Energie versorgt wird-

έτσι ώστε ο εγκέφαλος να τροφοδοτείται γρήγορα με νέα ενέργεια.

Damit heißt για να und nicht έτσι ώστε, versorgen heißt εφοδιάζω, προμηθεύω.

**Bemerkung 1.67:**

Und hat es gerade Saison? - και είναι στην εποχή του; Hat bedeutet έχει und nicht είναι, και έχει ακριβώς, ακριβή εποχή ist die richtige Übersetzung.

**Bemerkung 1.68:**

Eine Entscheidung für regionale und saisonale Produkte verkürzt die Transportwege und schützt so das Klima- Η επιλογή τοπικών και εποχιακών προϊόντων συντομεύει τις διαδρομές μεταφοράς και έτσι προστατεύει το κλίμα.

Eine bedeutet μία und nicht η.

**Bemerkung 1.69:**

Oft beeinflusst ein langer Transportwege auch den Vitamingehalt im Lebensmittel- Οι μεγάλες διαδρομές μεταφοράς συχνά επηρεάζουν την περιεκτικότητα σε βιταμίνες στα τρόφιμα.

Ein heißt μία und nicht οι.

**Bemerkung 1.70:**

Lassen Sie sich beim Essen Zeit!- Αφιερώστε χρόνο στο φαγητό!

Lassen heißt αφήνω und nicht αφιερώνω.

**Bemerkung 1.71:**

13. Essen ohne Ablenkung- τρώγοντας χωρίς περισπασμούς.



Essen heißt τρώω und nicht τρώγοντας.

**Bemerkung 1.72:**

Sonst bekommt der Körper gar nicht mit, was er eigentlich gerade isst und die verzehrten Mengen werden automatisch größer- Διαφορετικά το σώμα δεν παρατηρεί καν τι τρώει στην πραγματικότητα και οι ποσότητες που καταναλώνονται θα αυξηθούν αυτόματα.

Sonst heißt αλλιώς und nicht διαφορετικά, mitbekommt bedeutet καταλαβαίνει, παίρνει είδηση und nicht παρατηρεί, die verzehrten Mengen heißt οι ποσότητες που τρώγονται und nicht οι ποσότητες που καταναλώνονται.

**Bemerkung 1.73:**

Essen Sie zusammen mit der Familie oder Freunden und genießen gemeinsam ein leckeres Mittag- oder Abendessen- Φάτε μαζί με την οικογένεια ή τους φίλους σας και απολαύστε ένα νόστιμο μεσημεριανό γεύμα ή δείπνο μαζί. Mit der Familie oder Freunden heißt με την οικογένεια η φίλους und nicht με την οικογένεια σας και τους φίλους σας.

**Bemerkung 1.74:**

Sie sind auf der Suche nach alternativen Lebensmitteln und wollen ungesunde Lebensmittel gegen gesündere Varianten tauschen? - Ψάχνετε για εναλλακτικές τροφές και θέλετε να ανταλλάξετε τα ανθυγιεινά τρόφιμα με πιο υγιεινά;

Richtige Übersetzung: «πιο υγιεινές επιλογές».

**Bemerkung 1.75:**

In der Tabelle finden Sie einige Tipps- Δείτε τον πίνακα για μερικές συμβουλές.

Finden heißt βρίσκω und nicht βλέπω.

**Bemerkung 1.76:**

In der Übersicht finden Sie wichtige Vitamine sowie die Lebensmittel, in denen diese in größerer Menge enthalten sind sowie die Aufgaben der Vitamine im Körper- Στην επισκόπηση θα βρείτε σημαντικές βιταμίνες καθώς και τις τροφές στις οποίες περιέχονται σε μεγαλύτερες ποσότητες καθώς και τις εργασίες των βιταμινών στον οργανισμό.

Übersicht heißt σύνοψη, πίνακας und nicht επισκόπηση. Lebensmittel bedeutet τρόφιμα und nicht τροφές, Körper heißt σώμα und nicht οργανισμός.

### 5.2.3. Sonstige Fehler

#### **Bemerkung 1.77:**

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig, damit wir gesund und leistungsfähig bleiben. Hier finden Sie hilfreiche Tipps und Rezepte für eine gesunde Ernährung- Μια ισορροπημένη διατροφή είναι σημαντική για να είμαστε υγιείς και παραγωγικοί. Εδώ θα βρείτε χρήσιμες συμβουλές και συνταγές για μια υγιεινή διατροφή.

Im Deutschen gibt es ein Koma vor dem Satz mit dem Wort damit, aber in Griechischen gibt es kein Koma.

#### **Bemerkung 1.78:**

Hier finden Sie 13 Tipps für eine gesunde Ernährung und erfahren, warum diese wichtig ist-

Εδώ θα βρείτε 13 συμβουλές για μια υγιεινή διατροφή και γιατί είναι σημαντική. Es besteht keine Übersetzung des Wortes erfahren im griechischen Text. Dieses Wort erwähnt sich nicht. Das Wort diese erwähnt sich auch nicht. Γιατί αυτή είναι σημαντική, ist die richtige Übersetzung. 1.

Vielfalt genießen- απολαύστε τη διαφορετικότητα. Die richtige Reihe ist τη διαφορετικότητα απολαύστε.

#### **Bemerkung 1.79:**

Hier hilft es bei Obst und Gemüse das Ampelprinzip anzuwenden: zum Beispiel grüner Salat, Bananen und Tomaten- Εδώ βοηθάει η χρήση της αρχής του φαναριού για φρούτα και λαχανικά: για παράδειγμα πράσινο μαρούλι, μπανάνες και ντομάτες. Das Gemüse ist Singular, aber im Griechischen wird als Plural übersetzt.

Die richtige Übersetzung ist και λαχανικό.

#### **Bemerkung 1.80:**

Beim Gemüse am besten eine rohe Komponente, wie beispielsweise Salat, berücksichtigen- Όταν πρόκειται για λαχανικά, είναι καλύτερο να εξετάσετε ένα ωμό συστατικό, όπως το μαρούλι.

Beim Gemüse, στο λαχανικό und nicht όταν πρόκειται για λαχανικά.

#### **Bemerkung 1.81:**

Wer mag, darf beim Gemüse im Gegensatz zum Obst gern auch mehr zugreifen, denn Gemüse beeinflusst den Blutzuckerspiegel nicht- Αν θέλετε, μπορείτε να τρώτε περισσότερα λαχανικά παρά φρούτα, γιατί τα λαχανικά δεν επηρεάζουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

Im Deutschen gibt es Singular, aber im Griechischen Plural, wer heißt όποιος, im Griechischen besteht es dieses Wort nicht, wer mag, darf heißt όποιος γουστάρει, επιτρέπεται und nicht an

θέλετε..μπορείτε.

**Bemerkung 1.82:**

Obst und Gemüse enthalten Vitamine, Mineralstoffe- Τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες. Es gibt keinen Artikel im Deutschen, die Übersetzung τα φρούτα και τα λαχανικά ist falsch. Φρούτα και λαχανικά ist die richtige Übersetzung.

... dürfen jeden Tag auf dem Speiseplan stehen- ... μπορεί να είναι στο μενού κάθε μέρα.

Dürfen ist Plural und nicht Singular, wie im Griechischen falsch übersetzt wird.

**Bemerkung 1.83:**

Hierbei überwiegend Getreideprodukte aus Vollkorn wählen, da diese viele Ballaststoffe enthalten- Επιλέξτε κυρίως προϊόντα δημητριακών ολικής αλέσεως, καθώς περιέχουν πολλές φυτικές ίνες. Es gibt kein Wort hierbei im Griechischen. Der griechische Text hat vergessen, das Wort hierbei zu übersetzen. Σε αυτή τη περίπτωση, ταυτόχρονα επιλέξτε κυρίως προϊόντα δημητριακών ολικής αλέσεως, καθώς περιέχουν πολλές φυτικές ίνες ist die richtige Übersetzung.

Das Wort diese wird nicht beim Griechischen gefunden, die richtige Übersetzung ist, καθώς αυτά περιέχουν πολλές φυτικές ίνες.

**Bemerkung 1.84:**

Eine hohe Zufuhr von Ballaststoffen senkt die Risiken für verschiedene ernährungsmitbedingte Krankheiten und ist wichtig für eine funktionierende Verdauung- Η υψηλή πρόσληψη φυτικών ινών μειώνει τον κίνδυνο διαφόρων ασθενειών που σχετίζονται με τη διατροφή και είναι σημαντική για τη λειτουργία της πέψης.

Die Risiken heißt τους κινδύνους und nicht τον κίνδυνο, für eine funktionierende Verdauung bedeutet για μια λειτουργική πέψη und nicht για τη λειτουργία της πέψης.

**Bemerkung 1.85:**

4. Tierische Produkte in Maßen genießen

Milch und Milchprodukte können Sie täglich verzehren- 4. Τρώτε ζωικά προϊόντα με μέτρο

Μπορείτε να καταναλώνετε γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα καθημερινά.

Die richtige Übersetzung ist Subjekt und dann Verb. Im Griechischen steht das Verb am Anfang.

**Bemerkung 1.86:**

Diese versorgen den Körper mit Eiweiß und Calcium- Αυτά παρέχουν στον οργανισμό

πρωτεΐνες και ασβέστιο.

Im Griechischen besteht es Dativ, aber im Deutschen Akkusativ, das Richtige ist τον οργανισμό und nicht στον οργανισμό.

**Bemerkung 1.87:**

Fisch können Sie ein- bis zweimal in der Woche einplanen. Dieser liefert wertvolle Fettsäuren, die für den Körper unentbehrlich sind. Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen genießen. Lieber helles als rotes Fleisch verzehren, denn letzteres steht im Verdacht Darmkrebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2 zu fördern- Μπορείτε να προγραμματίσετε ψάρια μία ή δύο φορές την εβδομάδα. Αυτό παρέχει πολύτιμα λιπαρά οξέα που είναι απαραίτητα για τον οργανισμό. Τρώτε κρέας, λουκάνικα και αυγά με μέτρο. Τρώτε λευκό κρέας και όχι κόκκινο, καθώς το τελευταίο είναι ύποπτο για καρκίνο του παχέος εντέρου, καρδιαγγειακές παθήσεις και διαβήτη τύπου 2.

Im Deutschen steht am Anfang das Subjekt und dann das Verb, aber im Griechischen nicht. Fett ist nicht per se schlecht- Το λίπος δεν είναι κακό από μόνο του. Es gibt keinen Artikel beim Deutschen, wie beim Griechischen, λίπος und nicht το λίπος ist die richtige Übersetzung.

**Bemerkung 1.88:**

Wichtig ist die Art des Fettes- Το είδος του λίπους είναι σημαντικό. Σημαντικό είναι το είδος του λίπους ist die richtige Übersetzung.

**Bemerkung 1.89:**

Leinöl, Rapsöl, Nüsse, Samen und Seefisch liefern Omega-3-Fettsäuren, sogenannte ungesättigte Fettsäuren die für den Körper besonders wichtig sind. Omega-6-Fettsäuren zählen ebenfalls zu den ungesättigten Fettsäuren und kommen z. B. in Sonnenblumenöl vor- Το λινέλαιο, το κραμβέλαιο, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι και τα θαλάσσια ψάρια παρέχουν ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, τα λεγόμενα ακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία είναι ιδιαίτερα σημαντικά για τον οργανισμό. Τα ωμέγα-6 λιπαρά οξέα συγκαταλέγονται επίσης στα ακόρεστα λιπαρά οξέα και εμφανίζονται π.χ. B. σε ηλιέλαιο. Im Deutschen gibt es keinen Artikel, aber im Griechischen gibt es einen Artikel. Das ist falsch, die korrekte Übersetzung ist ohne Artikel.

**Bemerkung 1.90:**

Allerdings können diese Fettsäuren entzündungsfördernd wirken und sollten deshalb nur sparsam verzehrt werden- Ωστόσο, αυτά τα λιπαρά οξέα μπορεί να έχουν φλεγμονώδη δράση και επομένως πρέπει να καταναλώνονται με φειδώ. Können heißt μπορούν und nicht μπορεί, ωστόσο μπορούν αυτά τα λιπαρά οξέα ist die richtige Übersetzung, weil im Deutschen das Verb nach dem Wort allerdings steht. Fett ermöglicht die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen, wie E, D, K und A- το λίπος επιτρέπει... Es gibt keinen Artikel, das Richtige ist λίπος επιτρέπει...

**Bemerkung 1.91:**

6. Viel trinken/ πίνετε πολύ, πολύ πίνετε ist das Richtige.

Trinken Sie **mindestens 1,5 Liter** am Tag. Bei warmen Wetter besser 2 bis 3 Liter. Bevorzugen Sie Wasser und ungesüßte Tees. Ab und zu Saftschorlen zu verzehren ist okay. Vermeiden Sie Softdrinks und Lightgetränke, denn sie enthalten viel Zucker- 6. Πίνετε πολύ

Πίνετε τουλάχιστον 1,5 λίτρο την ημέρα. Καλύτερα 2 με 3 λίτρα σε ζεστό καιρό. Προτιμήστε νερό και τσάγια χωρίς ζάχαρη. Το να έχετε ψεκαστές χυμού κάθε τόσο είναι εντάξει. Αποφύγετε τα αναψυκτικά και τα ελαφριά ποτά γιατί περιέχουν πολλή ζάχαρη.

Es gibt im Griechischen kein Wort sie, Sie.

**Bemerkung 1.92:**

7. Möglichst natürliche Produkte essen- τρώτε προϊόντα που είναι όσο το δυνατόν πιο φυσικά. Die richtige Übersetzung ist, όσο το δυνατόν πιο φυσικά προϊόντα τρώτε. In fertig- τα έτοιμα, σε έτοιμα ist das Richtige.

**Bemerkung 1.93:**

8. Zucker und Salz in Maßen

Verwenden Sie möglichst selten Zucker oder Lebensmittel mit Zucker, denn diese sorgen für einen erhöhten Blutzuckerspiegel, den der Körper mit Insulin im Schach hält. Ist Insulin im Körper aktiv, kann gleichzeitig weniger Fett abgebaut werden und das Gewicht kann langfristig ansteigen.

Verwenden Sie statt Salz lieber frische Kräuter zum Würzen. Generell wird in Deutschland zu viel Salz verwendet, was sich im Einzelnen negativ auf den Blutdruck auswirken kann.

Das Wort Sie wird im Griechischen nicht erwähnt.

**Bemerkung 1.94:**

9. Hunger oder Appetit

Stärken Sie Ihre Körperwahrnehmung! Fragen Sie sich vor jeder Mahlzeit und jedem Snack, ob Sie wirklich Hunger haben oder einfach nur Lust zu essen. Hinter dem Verlangen nach etwas zwischen den Zähnen steckt meist ein Durstsignal des Körpers, den wir nicht immer als solchen zuordnen können. Wenn es kein Durst ist sondern Süßhunger, dann verschwindet dieser oft von selbst, wenn Sie einen Moment warten. Ganz nebenbei sparen Sie sich auf diese Weise Kalorien. Essen Sie regelmäßig, denn so hat Heißhunger keine Chance. Der Körper neigt sonst dazu, schnell große und oft auch kalorienreiche Mengen aufzunehmen, damit das Gehirn schnell mit neuer Energie versorgt wird.

Das Wort Sie wird nicht erwähnt. Die griechische Übersetzung ohne das Wort Sie ist falsch.

Ρωτήστε πριν από κάθε γεύμα και σνακ und nicht πριν από κάθε γεύμα και σνακ ρωτήστε ist die richtige Übersetzung.

**Bemerkung 1.95:**

Kommt Ihr Essen aus der Region und hat es gerade Saison? - προέρχεται το φαγητό σας και έχει αυτό ακριβή εποχή ist das Richtige. Und schützt so

- και προστατεύει έτσι und nicht και έτσι προστατεύει,

**Bemerkung 1.96:**

Oft beeinflusst ein langer Transportwege auch den Vitamingehalt im Lebensmittel

- συχνά επηρεάζει μια μακρά διαδρομή μεταφοράς ist die richtige Übersetzung.

**Bemerkung 1.97:**

11. Schonende Zubereitung

Bereiten Sie Ihre Lebensmittel bei möglichst niedriger Temperatur zu, um die Nährstoffe zu erhalten. Verwenden Sie dazu nur wenig Fett, um Kalorien zu sparen. Leider besteht es bei der griechischen Übersetzung kein Wort Sie. Genuss

Lassen Sie sich beim Essen Zeit! Genießen Sie ganz bewusst und kauen länger: So werden alle Lebensmittel gut zerkleinert und der Darm hat weniger Arbeit.

Es gibt kein Wort Sie beim Griechischen, αφήστε στο φαγητό χρόνο, απολαύστε εντελώς συνειδητά και μασήστε περισσότερο, έτσι είναι καλά κομμένα όλα τα τρόφιμα, ist die richtige Übersetzung.

**Bemerkung 1.98:**

13. Essen ohne Ablenkung

Vermeiden Sie den Fernseher und das Smartphone während des Essens und genießen Sie ohne Ablenkung das Essen. Sonst bekommt der Körper gar nicht mit, was er eigentlich gerade isst und die verzehrten Mengen werden automatisch größer. Essen Sie zusammen mit der Familie oder Freunden und genießen gemeinsam ein leckeres Mittag- oder Abendessen.

Es gibt leider kein Wort Sie im Griechischen, Ablenkung ist Singular und nicht Plural, χωρίς περισπασμό heißt.

**Bemerkung 1.99:**

Sie sind auf der Suche nach alternativen Lebensmitteln und wollen ungesunde Lebensmittel gegen gesündere Varianten tauschen? In der Tabelle finden Sie einige Tipps.

Das Wort Sie wird leider nicht übersetzt. Auf der Suche sind heißt εσείς είστε στην αναζήτηση und nicht ψάχνετε.

### **Bemerkung 1.100:**

Es wird zwischen wasserlöslichen (B-Vitamine und Vitamin C) und fettlöslichen Vitaminen (A, D, E, K) unterschieden. In der Übersicht finden Sie wichtige Vitamine sowie die Lebensmittel, in denen diese in größerer Menge enthalten sind sowie die Aufgaben der Vitamine im Körper

- es gibt keinen Artikel zwischen wasserlöslichen heißt μεταξύ λιποδιαλυτών und nicht των λιποδιαλυτών, Das Wort Sie wird im Griechischen nicht übersetzt.

### **Bemerkung 1.101:**

Genauso wie Vitamine sind Mineralstoffe lebensnotwendig und müssen mit der Ernährung zugeführt werden. Es wird zwischen Mengen- und Spurenelementen unterschieden- ακριβώς όπως οι βιταμίνες, ακριβώς όπως βιταμίνες ist das Richtige, es gibt keinen Artikel, das Wort es wird leider im Griechischen nicht erwähnt.

**Text 1:**

**Divergenzen: 39**

**Lexikalische Lücken: 46**

**Sonstige Fehler: 25**

## **5.3. Text 2 Analyse**

### **„Ernährung-Bewegung-Entspannung“**

#### **Text:**

Wer sich ausgewogen ernährt, regelmäßig bewegt, für guten Schlaf sorgt und bewusst mit Stress umgeht, fördert maßgeblich seine Gesundheit. Die BZgA möchte mit ihren Angeboten einen solchen Lebensstil bei Kindern und Jugendlichen fördern. Er ist für die gesunde physische und psychische Entwicklung unabdingbar und beugt gleichzeitig Erkrankungen im späteren Lebensalter vor.

Ein bedeutendes Gesundheitsproblem in Deutschland ist die große Verbreitung von Übergewicht – auch im jungen Lebensalter. Etwa 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen zwischen 3 und 17 Jahren haben Übergewicht, bei rund 6 Prozent liegt sogar eine Adipositas vor (Quelle: [www.rki.de](http://www.rki.de)). Übergewicht und Adipositas sind ein Risikofaktor für verschiedene Erkrankungen und können das psychische Wohlbefinden stark einschränken. Oft bleiben sie im Erwachsenenalter bestehen. Umso wichtiger ist es, früh entgegenzuwirken und Kinder und Jugendliche an einen gesunden Lebensstil heranzuführen. Neben einer ausgewogenen Ernährung gehören regelmäßige Bewegung und ausreichend Zeit für Entspannung und Schlaf dazu. Rund 72 Prozent (Quelle: **Körperliche Aktivität, motorische Leistungsfähigkeit und Gesundheit in Deutschland**) der Kinder und Jugendlichen in Deutschland bewegen sich in ihrem Alltag so wenig, dass es ihrer Gesundheit schadet.

Zu den Themen Bewegung, Ernährung, Entspannung, Schlaf und Mediennutzung bietet die BZgA auf dem Internetportal [www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de) wissenschaftlich fundierte Informationen und Alltagstipps. Sie sollen Eltern von Grundschulkindern und Jugendlichen dabei unterstützen, dem Nachwuchs gesunde Verhaltensweisen zu vermitteln und diese zur Gewohnheit werden lassen. So erhalten Eltern u. a. konkrete Anregungen für einen bewegten Alltag der ganzen Familie. Des Weiteren richtet sich das Internetportal an Multiplikatorinnen und Multiplikatoren. Die angebotenen Materialien können in Kinder- und Jugendarztpraxen, Kliniken, Beratungsstellen, Kindertageseinrichtungen oder Schulen eingesetzt werden. Lehrerinnen und Lehrer finden Unterrichtsmaterialien für die Grundschule und die Sekundarstufe. Zudem bietet das Portal Fachkräften Informationen zur Qualitätssicherung von Maßnahmen und Programmen zur Prävention von Übergewicht.

Daneben stellt die BZgA auf [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de) vielseitige qualitätsgesicherte Informationen zum Thema Essstörungen bereit. Essstörungen sind ernsthafte Erkrankungen, die behandelt werden müssen. Hier geht es nicht um Lebensstil, sondern um eine tiefe Störung des Essverhaltens. Essstörungen können Kinder, Jugendliche und Erwachsene betreffen, Mädchen, Frauen, Jungen und Männer.

Ziel der BZgA ist es, dass Menschen mit einer Essstörung möglichst früh professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Dazu ist es erforderlich, die Öffentlichkeit für das Thema zu sensibilisieren und Betroffene und Angehörige zu informieren. Das Internetportal gibt Antworten auf folgende Fragen:

Was sind Essstörungen?

Woran erkennt man eine Essstörung?

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Wie können Angehörige, Freundinnen und Freunde Erkrankte unterstützen?

Ergänzt werden die Internetseiten durch ein Angebot weiterer Medien, wie Broschüren, Themenblätter und Erklärfilme. Betroffene und ihnen nahestehende Menschen haben die Möglichkeit, direkten Kontakt zur anonymen Telefonberatung der BZgA aufzunehmen und konkrete Hilfe bei der Suche nach geeigneter professioneller Unterstützung zu erhalten. Zudem steht online eine Datenbank zur Verfügung, über die deutschlandweit Adressen von Beratungsstellen abgerufen werden können.

#### INTERNETANGEBOTE

##### [www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de)

Die Entstehung von Übergewicht ist eng mit dem Ernährungs- und Bewegungsverhalten verbunden. Auch andere Faktoren können sich auf das Gewicht auswirken, wie langes Sitzen durch die ausgiebige Nutzung elektronischer Medien, der Umgang mit Stress oder Schlafmangel. Im Internetportal werden alle relevanten Themenbereiche – Bewegung, Ernährung, Stressregulation – dargestellt und alltagsnahe Tipps zur Vorbeugung von Übergewicht gegeben. Das Portal richtet sich in erster Linie an Eltern von Grundschulkindern und Jugendlichen sowie an Fachkräfte, für die spezielle Angebote zum Download bereitstehen.

##### [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)

Das Onlineportal bietet umfangreiche Informationen zu den verschiedenen Formen von Essstörungen und den Möglichkeiten der Behandlung. Zielgruppe sind Betroffene, ihre Angehörigen, Freundinnen und Freunde sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren. In einer Datenbank kann nach einer Beratungsstelle in der Nähe des Wohnortes gesucht werden. Zudem ist über ein Beratungstelefon eine Erstberatung möglich.



[www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net)

Ziel der bundesweiten Aktion „GUT DRAUF bewegen, essen, entspannen“ ist die Förderung eines gesunden Lebensstils von Mädchen und Jungen im Alter von 5 bis 18 Jahren. Im Zentrum steht ein integriertes, qualifiziertes Konzept für Ernährung, Bewegung und Stressregulation. Der Internetauftritt stellt darüber hinaus eine Fülle von Material zur Gesundheits- und Ernährungssituation Jugendlicher zur Verfügung.

[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

Das Internetportal der BZgA rund um die Gesundheit und die Entwicklung von Kindern. Eltern und Fachkräfte erhalten hier eine Vielzahl an Informationen zur gesunden kindlichen Entwicklung. Zu jedem Thema finden sich neben grundsätzlichen Informationen viele alltagsnahe Tipps, Antworten auf häufig gestellte Fragen, weiterführende Links und vieles mehr. Hier können Sie sich auch über alles Wissenswerte rund um das Thema Ernährung informieren - vom Stillen über den ersten Brei bis hin zur Familienmahlzeit. Sie erfahren, wie sich Ihr Kind nach den einfachen Grundregeln einer ausgewogenen Ernährung gesund ernährt, aber auch, wie Sie es neugierig machen und sein Interesse an gesunder Ernährung wecken können.

## Text 2: Maschinelle Übersetzung

Όσοι ακολουθούν ισορροπημένη διατροφή, ασκούνται τακτικά, εξασφαλίζουν καλό ύπνο και αντιμετωπίζουν συνειδητά το άγχος βελτιώνουν σημαντικά την υγεία τους. Το BZgA θα ήθελε να προωθήσει έναν τέτοιο τρόπο ζωής στα παιδιά και στους νέους με τις προσφορές του. Είναι απαραίτητο για την υγιή σωματική και ψυχολογική ανάπτυξη και ταυτόχρονα προλαμβάνει ασθένειες αργότερα στη ζωή.

Ένα σημαντικό πρόβλημα υγείας στη Γερμανία είναι η διαδεδομένη παχυσαρκία – ακόμα και σε νεαρή ηλικία. Περίπου το 15 τοις εκατό των παιδιών και των νέων μεταξύ 3 και 17 ετών είναι υπέρβαρα και περίπου το 6 τοις εκατό είναι ακόμη και παχύσαρκοι (πηγή: [www.rki.de](http://www.rki.de)). Το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία αποτελούν παράγοντα κινδύνου για διάφορες ασθένειες και μπορούν να περιορίσουν σοβαρά την ψυχική ευεξία. Συχνά επιμένουν μέχρι την ενηλικίωση. Είναι ακόμη πιο σημαντικό να λαμβάνουμε αντίμετρα από νωρίς και να εισάγουμε τα παιδιά και τους νέους σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Εκτός από μια ισορροπημένη διατροφή, απαραίτητη είναι η τακτική άσκηση και ο επαρκής χρόνος για χαλάρωση και ύπνο επιπλέον. Περίπου το 72 τοις εκατό (πηγή: Φυσική δραστηριότητα, κινητικές επιδόσεις και υγεία στη Γερμανία) των παιδιών και των νέων στη Γερμανία κινούνται τόσο λίγο στην καθημερινή τους ζωή που είναι επιβλαβές για την υγεία τους.

Το BZgA προσφέρει επιστημονικά έγκυρες πληροφορίες και καθημερινές συμβουλές στη διαδικτυακή πύλη [www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de) σχετικά με θέματα άσκησης, διατροφής, χαλάρωσης, ύπνου και χρήσης μέσων. Σκοπός τους είναι να υποστηρίξουν γονείς παιδιών δημοτικού σχολείου και νέους να διδάξουν στους απογόνους τους υγιή συμπεριφορά και να την κάνουν συνήθεια. Για παράδειγμα, οι γονείς λαμβάνουν συγκεκριμένες προτάσεις για μια γεμάτη γεγονότα καθημερινότητα για όλη την οικογένεια.

Η διαδικτυακή πύλη στοχεύει επίσης σε πολλαπλασιαστές. Τα προσφερόμενα υλικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε ιατρεία παιδιατρικής και νεανικής ιατρικής, κλινικές, συμβουλευτικά κέντρα, κέντρα ημερήσιας φροντίδας για παιδιά ή σχολεία. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να βρουν διδακτικό υλικό για το δημοτικό και το γυμνάσιο. Η πύλη προσφέρει επίσης στους επαγγελματίες πληροφορίες σχετικά με τη διασφάλιση της ποιότητας των μέτρων και προγραμμάτων για την πρόληψη της παχυσαρκίας.

Επιπλέον, το BZgA παρέχει ένα ευρύ φάσμα πληροφοριών με εξασφάλιση ποιότητας σχετικά με το θέμα των διατροφικών διαταραχών στη διεύθυνση [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de). Οι διατροφικές

διαταραχές είναι σοβαρές ιατρικές καταστάσεις που απαιτούν θεραπεία. Δεν πρόκειται για τον τρόπο ζωής, αλλά για μια βαθιά διαταραχή της διατροφικής συμπεριφοράς. Οι διατροφικές διαταραχές μπορεί να επηρεάσουν παιδιά, εφήβους και ενήλικες, κορίτσια, γυναίκες, αγόρια και άνδρες.

Ο στόχος του BZgA είναι τα άτομα με διατροφική διαταραχή να αναζητήσουν επαγγελματική βοήθεια όσο το δυνατόν νωρίτερα. Για να γίνει αυτό, είναι απαραίτητη η ευαισθητοποίηση του κοινού για το θέμα και η ενημέρωση των πληγέντων και των οικογενειών τους. Η διαδικτυακή πύλη παρέχει απαντήσεις στα ακόλουθα ερωτήματα:

- Τι είναι οι διατροφικές διαταραχές;
- Πώς αναγνωρίζετε μια διατροφική διαταραχή;
- Ποιες θεραπευτικές επιλογές υπάρχουν;
- Πώς μπορούν οι συγγενείς και οι φίλοι να υποστηρίξουν τους άρρωστους;

Οι σελίδες του Διαδικτύου συμπληρώνονται από μια σειρά άλλων μέσων, όπως μπροσούρες, φύλλα θεμάτων και επεξηγηματικές ταινίες. Όσοι επηρεάζονται και όσοι βρίσκονται κοντά τους έχουν την ευκαιρία να επικοινωνήσουν απευθείας με την ανώνυμη τηλεφωνική υπηρεσία συμβουλών του BZgA και να λάβουν ειδική βοήθεια για την εύρεση της κατάλληλης επαγγελματικής υποστήριξης. Υπάρχει επίσης μια ηλεκτρονική βάση δεδομένων που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να καλέσετε τις διευθύνσεις των κέντρων παροχής συμβουλών σε όλη τη Γερμανία.

#### ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

[www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de)

Η ανάπτυξη της παχυσαρκίας συνδέεται στενά με τη διατροφή και τη συμπεριφορά άσκησης. Άλλοι παράγοντες μπορεί επίσης να επηρεάσουν το βάρος, όπως η παρατεταμένη καθιστή θέση λόγω εκτεταμένης χρήσης ηλεκτρονικών μέσων, η αντιμετώπιση του άγχους ή η έλλειψη ύπνου. Όλα τα σχετικά θέματα – άσκηση, διατροφή, ρύθμιση του στρες – παρουσιάζονται στη διαδικτυακή πύλη και δίνονται καθημερινές συμβουλές για την πρόληψη της παχυσαρκίας. Η πύλη απευθύνεται κυρίως σε γονείς παιδιών δημοτικού και νέους, καθώς και σε επαγγελματίες για τους οποίους διατίθενται ειδικές προσφορές για λήψη.

[www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)

Η διαδικτυακή πύλη προσφέρει εκτενείς πληροφορίες σχετικά με τις διάφορες μορφές διατροφικών διαταραχών και τις θεραπευτικές επιλογές. Η ομάδα στόχος είναι όσοι επηρεάζονται, οι συγγενείς, οι φίλοι και οι πολλαπλασιαστές τους. Μπορείτε να αναζητήσετε ένα συμβουλευτικό κέντρο κοντά στον τόπο διαμονής σας σε μια βάση δεδομένων. Μια πρώτη συνεννόηση είναι επίσης δυνατή μέσω τηλεφωνικής γραμμής συμβουλών.

[www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net)

Στόχος της πανελλαδικής εκστρατείας «GUT DRAUF move, eat, relax» είναι η προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής για κορίτσια και αγόρια ηλικίας από 5 έως 18 ετών. Η εστίαση είναι σε μια ολοκληρωμένη, εξειδικευμένη ιδέα για τη διατροφή, την άσκηση και τη ρύθμιση του στρες. Ο ιστότοπος παρέχει επίσης πλούσιο υλικό για την υγεία και τη διατροφική κατάσταση των νέων.

[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

Η διαδικτυακή πύλη του BZgA για οτιδήποτε έχει να κάνει με την υγεία και την ανάπτυξη των παιδιών. Οι γονείς και οι επαγγελματίες λαμβάνουν ποικίλες πληροφορίες για την υγιή ανάπτυξη του παιδιού. Εκτός από τις βασικές πληροφορίες, υπάρχουν πολλές καθημερινές συμβουλές, απαντήσεις σε συχνές

ερωτήσεις, περαιτέρω σύνδεσμοι και πολλά άλλα για κάθε θέμα περισσότερο.

Εδώ μπορείτε επίσης να μάθετε όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε για τη διατροφή - από τον θηλασμό μέχρι τον πρώτο χυλό μέχρι τα οικογενειακά γεύματα. Θα μάθετε πώς το παιδί σας μπορεί να τρέφεται υγιεινά σύμφωνα με τους απλούς βασικούς κανόνες μιας ισορροπημένης διατροφής, αλλά και πώς μπορείτε να του κινήσετε την περιέργεια και το ενδιαφέρον για υγιεινή διατροφή.

### 5.3.1. Divergenzen

#### Abschnitt-1

Wer sich ausgewogen ernährt, regelmäßig bewegt, für guten Schlaf sorgt und bewusst mit Stress umgeht, fördert maßgeblich seine Gesundheit. Die BZgA möchte mit ihren Angeboten einen solchen Lebensstil bei Kindern und Jugendlichen fördern. Er ist für die gesunde physische und psychische Entwicklung unabdingbar und beugt gleichzeitig Erkrankungen im späteren Lebensalter vor.

Ein bedeutendes Gesundheitsproblem in Deutschland ist die große Verbreitung von Übergewicht – auch im jungen Lebensalter. Etwa 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen zwischen 3 und 17 Jahren haben Übergewicht, bei rund 6 Prozent liegt sogar eine Adipositas vor (Quelle: [www.rki.de](http://www.rki.de)). Übergewicht und Adipositas sind ein Risikofaktor für verschiedene Erkrankungen und können das psychische Wohlbefinden stark einschränken. Oft bleiben sie im Erwachsenenalter bestehen. Umso wichtiger ist es, früh entgegenzuwirken und Kinder und Jugendliche an einen gesunden Lebensstil heranzuführen. Neben einer ausgewogenen Ernährung gehören regelmäßige Bewegung und ausreichend Zeit für Entspannung und Schlaf dazu. Rund 72 Prozent (Quelle: [Körperliche Aktivität, motorische Leistungsfähigkeit und Gesundheit in Deutschland](#)) der Kinder und Jugendlichen in Deutschland bewegen sich in ihrem Alltag so wenig, dass es ihrer Gesundheit schadet.

Zu den Themen Bewegung, Ernährung, Entspannung, Schlaf und Mediennutzung bietet die BZgA auf dem Internetportal [www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de) wissenschaftlich fundierte Informationen und Alltagstipps. Sie sollen Eltern von Grundschulkindern und Jugendlichen dabei unterstützen, dem Nachwuchs gesunde Verhaltensweisen zu vermitteln und diese zur Gewohnheit werden lassen. So erhalten Eltern u. a. konkrete Anregungen für einen bewegten Alltag der ganzen Familie. Des Weiteren richtet sich das Internetportal an Multiplikatorinnen und Multiplikatoren. Die angebotenen Materialien können in Kinder- und Jugendarztpraxen, Kliniken, Beratungsstellen, Kindertageseinrichtungen oder Schulen eingesetzt werden. Lehrerinnen und Lehrer finden Unterrichtsmaterialien für die Grundschule und die Sekundarstufe. Zudem bietet das Portal Fachkräften Informationen zur Qualitätssicherung von Maßnahmen und Programmen zur Prävention von Übergewicht.

Daneben stellt die BZgA auf [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de) vielseitige qualitätsgesicherte Informationen zum Thema Essstörungen bereit. Essstörungen sind ernsthafte Erkrankungen, die behandelt werden müssen. Hier geht es nicht um Lebensstil, sondern um eine tiefe Störung des Essverhaltens. Essstörungen können Kinder, Jugendliche und Erwachsene betreffen, Mädchen, Frauen, Jungen und Männer.

Ziel der BZgA ist es, dass Menschen mit einer Essstörung möglichst früh professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Dazu ist es erforderlich, die Öffentlichkeit für das Thema zu sensibilisieren und Betroffene und Angehörige zu informieren. Das Internetportal gibt Antworten auf folgende Fragen:

- Was sind Essstörungen?

- Woran erkennt man eine Essstörung?
- Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
- Wie können Angehörige, Freundinnen und Freunde Erkrankte unterstützen?

Ergänzt werden die Internetseiten durch ein Angebot weiterer Medien, wie Broschüren, Themenblätter und Erklärfilme. Betroffene und ihnen nahestehende Menschen haben die Möglichkeit, direkten Kontakt zur anonymen Telefonberatung der BZgA aufzunehmen und konkrete Hilfe bei der Suche nach geeigneter professioneller Unterstützung zu erhalten. Zudem steht online eine Datenbank zur Verfügung, über die deutschlandweit Adressen von Beratungsstellen abgerufen werden können.

#### [www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de)

Die Entstehung von Übergewicht ist eng mit dem Ernährungs- und Bewegungsverhalten verbunden. Auch andere Faktoren können sich auf das Gewicht auswirken, wie langes Sitzen durch die ausgiebige Nutzung elektronischer Medien, der Umgang mit Stress oder Schlafmangel. Im Internetportal werden alle relevanten Themenbereiche – Bewegung, Ernährung, Stressregulation – dargestellt und alltagsnahe Tipps zur Vorbeugung von Übergewicht gegeben. Das Portal richtet sich in erster Linie an Eltern von Grundschulkindern und Jugendlichen sowie an Fachkräfte, für die spezielle Angebote zum Download bereitstehen.

#### [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)

Das Onlineportal bietet umfangreiche Informationen zu den verschiedenen Formen von Essstörungen und den Möglichkeiten der Behandlung. Zielgruppe sind Betroffene, ihre Angehörigen, Freundinnen und Freunde sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren. In einer Datenbank kann nach einer Beratungsstelle in der Nähe des Wohnortes gesucht werden. Zudem ist über ein Beratungstelefon eine Erstberatung möglich.

#### [www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net)

Ziel der bundesweiten Aktion „GUT DRAUF bewegen, essen, entspannen“ ist die Förderung eines gesunden Lebensstils von Mädchen und Jungen im Alter von 5 bis 18 Jahren. Im Zentrum steht ein integriertes, qualifiziertes Konzept für Ernährung, Bewegung und Stressregulation. Der Internetauftritt stellt darüber hinaus eine Fülle von Material zur Gesundheits- und Ernährungssituation Jugendlicher zur Verfügung.

#### [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

Das Internetportal der BZgA rund um die Gesundheit und die Entwicklung von Kindern. Eltern und Fachkräfte erhalten hier eine Vielzahl an Informationen zur gesunden kindlichen Entwicklung. Zu jedem Thema finden sich neben grundsätzlichen Informationen viele alltagsnahe Tipps, Antworten auf häufig gestellte Fragen, weiterführende Links und vieles mehr. Hier können Sie sich auch über alles Wissenswerte rund um das Thema Ernährung informieren - vom Stillen über den ersten Brei bis hin zur Familienmahlzeit. Sie erfahren, wie sich Ihr Kind nach den einfachen Grundregeln einer ausgewogenen Ernährung gesund ernährt, aber auch, wie Sie es neugierig machen und sein Interesse an gesunder Ernährung wecken können.

### 5.3.1. Divergenzen

#### Bemerkung 2.1:

Wer sich ausgewogen ernährt, regelmäßig bewegt, für guten Schlaf sorgt und bewusst mit Stress umgeht, fördert maßgeblich seine Gesundheit. - όσοι ακολουθούν ισορροπημένη διατροφή.

Im Deutschen befindet sich das Verb am Ende, aber im Griechischen an der zweiten Stelle. Wer-όσοι ist falsch, wer bedeutet όποιος, im Deutschen ist Singular vorhanden, aber im Griechischen ist Plural vorhanden.

#### Bemerkung 2.2:

Die BZgA möchte mit ihren Angeboten einen solchen Lebensstil bei Kindern und Jugendlichen fördern

- Das Verb steht am Ende nach dem Modalverb, aber im Griechischen an der zweiten Stelle.

#### Bemerkung 2.3:

Er ist für die gesunde physische und psychische Entwicklung unabdingbar und beugt gleichzeitig Erkrankungen im späteren Lebensalter vor

- unabdingbar steht am Ende, aber im Griechischen an der zweiten Stelle. Das Verb beugt steht im Deutschen an der zweiten Stelle nach dem Wort und, aber im Griechischen am Ende.

#### Bemerkung 2.4:

Können das psychische Wohlbefinden stark einschränken.

Das Verb steht am Ende nach dem Modalverb können, aber im Griechischen normal an der zweiten Stelle.

#### Bemerkung 2.5:

Oft bleiben sie im Erwachsenenalter bestehen.

Das Wort steht als Infinitiv am Ende, aber im Griechischen normalerweise an der zweiten Stelle.

#### Bemerkung 2.6:

Umso wichtiger ist es, früh entgegenzuwirken und Kinder und Jugendliche an einen gesunden Lebensstil heranzuführen.

- Im Deutschen steht das Verb als Infinitiv, aber im Griechischen normalerweise an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 2.7:**

Neben einer ausgewogenen Ernährung gehören regelmäßige Bewegung und ausreichend Zeit für Entspannung und Schlaf dazu.

Das Verb steht an der zweiten Stelle in der deutschen Sprache, aber auf Griechisch nicht.

**Bemerkung 2.8:**

dass es ihrer Gesundheit schadet- που είναι επιβλαβές για την υγεία τους,

im Deutschen geht es um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber im Griechischen geht es um einen Nebensatz mit dem Verb an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 2.9:**

Zu den Themen Bewegung, Ernährung, Entspannung, Schlaf und Mediennutzung bietet die BZgA auf dem Internetportal [www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de) wissenschaftlich fundierte Informationen und Alltagstipps

- zu bedeutet στα θέματα und nicht για τα θέματα.

**Bemerkung 2.10:**

Sie sollen Eltern von Grundschulkindern und Jugendlichen dabei unterstützen, dem Nachwuchs gesunde Verhaltensweisen zu vermitteln und diese zur Gewohnheit werden lassen

- Das Verb ist im Deutschen als Infinitiv nach dem Modalverb am Ende, aber im Griechischen an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 2.11:**

So erhalten Eltern u. a. konkrete Anregungen für einen bewegten Alltag der ganzen Familie

- das Verb ist nach dem Wort so an der zweiten Stelle, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 2.12:**

Die angebotenen Materialien können in Kinder- und Jugendarztpraxen, Kliniken, Beratungsstellen, Kindertageseinrichtungen oder Schulen eingesetzt werden

- das Verb ist als Infinitiv nach dem Modalverb am Ende, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 2.13:**

Ist eng mit dem Ernährungs- und Bewegungsverhalten verbunden

- Im Deutschen steht das Verb das Infinitiv des Partizip Perfekts am Ende, aber im Griechischen normalerweise an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 2.14:**

Auch andere Faktoren können sich auf das Gewicht auswirken

- das Verb steht als Infinitiv nach dem Modalverb am Ende, aber im Griechischen an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 2.15:**

Im Internetportal werden alle relevanten Themenbereiche – Bewegung, Ernährung, Stressregulation – dargestellt und alltagsnahe Tipps zur Vorbeugung von Übergewicht gegeben- Im Deutschen steht das Verb nach dem Verb werden des Passivs am Ende, aber im Griechischen an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 2.16:**

Daneben stellt die BZgA auf [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de) vielseitige qualitätsgesicherte Informationen zum Thema Essstörungen bereit-

Im Deutschen steht das Verb nach dem Wort daneben an der zweiten Stelle, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 2.17:**

Die behandelt werden müssen

- Es geht um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende im Deutschen, aber im Griechischen handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 2.18:**

Essstörungen können Kinder, Jugendliche und Erwachsene betreffen, Mädchen, Frauen, Jungen und Männer

- Im Deutschen steht das Verb nach dem Modalverb als Infinitiv am Ende, aber im Griechischen normal an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 2.19:**

Dass Menschen mit einer Essstörung möglichst früh professionelle Hilfe in Anspruch nehmen- In diesem Nebensatz steht das Verb auf Deutsch am Ende, aber auf Griechisch an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 2.20:**

Die Öffentlichkeit für das Thema zu sensibilisieren und Betroffene und Angehörige zu informieren

- die Verben sind nach dem zu als Infinitiv am Ende im Deutschen, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 2.21:**

Für die spezielle Angebote zum Download bereitstehen

- Es geht um einen Nebensatz auf Deutsch mit dem Verb am Ende, aber auf Griechisch geht es wieder um einen Nebensatz mit dem Verb an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 2.22:**

Wie können Angehörige, Freundinnen und Freunde Erkrankte unterstützen?-

Das Verb befindet sich auf Deutsch nach dem Modalverb auf dem Ende, aber im Griechischen normalerweise auf der zweiten Stelle.

**Bemerkung 2.23:**

Durch ein Angebot

- μέσω μια σειράς und nicht από μια σειρά.

**Bemerkung 2.24:**

Haben die Möglichkeit, direkten Kontakt zur anonymen Telefonberatung der BZgA aufzunehmen und konkrete Hilfe bei der Suche nach geeigneter professioneller Unterstützung zu erhalten

- das Verb ist im Deutschen als Infinitiv am Ende, weil es das Wort zu gibt, aber im Griechischen ist das Verb normalerweise an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 2.25:**

Über die deutschlandweit Adressen von Beratungsstellen abgerufen werden können

- Auf Deutsch handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber auf Griechisch handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 2.26:**

In einer Datenbank kann nach einer Beratungsstelle in der Nähe des Wohnortes gesucht werden

- das Verb ist nach dem Modalverb als Infinitiv am Ende auf Deutsch, aber auf Griechisch an



der zweiten Stelle.

**Bemerkung 2.27:**

Zudem ist über ein Beratungstelefon eine Erstberatung möglich

- das Adjektiv möglich ist im Deutschen am Ende, aber im Griechischen ist an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 2.28:**

Von Mädchen und Jungen im Alter von 5 bis 18 Jahren

- από, σε κορίτσια και αγόρια στην ηλικία από 5 μέχρι 18 χρόνια, ist die richtige Übersetzung und nicht για κορίτσια και αγόρια ηλικίας.

**Bemerkung 2.29:**

Zur gesunden kindlichen Entwicklung

- στην υγιή παιδική ανάπτυξη und nicht για την υγιή ist das Richtige.

**Bemerkung 2.30:**

Hier können Sie sich auch über alles Wissenswerte rund um das Thema Ernährung informieren

- das Verb ist nach dem Modalverb am Ende auf Deutsch, aber auf Griechisch an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 2.31:**

Wie sich Ihr Kind nach den einfachen Grundregeln einer ausgewogenen Ernährung gesund ernährt, aber auch, wie Sie es neugierig machen und sein Interesse an gesunder Ernährung wecken können.

Auf Deutsch handelt es sich um Nebensätze mit dem Verb am Ende, aber auf Griechisch handelt es sich um Nebensätze mit dem Verb an der zweiten Stelle.

### 5.3.2. Lexikalische Lücken

**Bemerkung 2.32:**

Für guten Schlaf sorgt und bewusst mit Stress umgeht, fördert maßgeblich seine Gesundheit-sorgt heißt φροντίζει und nicht εξασφαλίζει, φροντίζει για έναν καλό ύπνο ist das Richtige. Umgeht heißt χειρίζεται συνειδητά το άγχος und nicht αντιμετωπίζει, fördert bedeutet προωθεί und nicht βελτιώνει.

**Bemerkung 2.33:**

Die BZgA möchte mit ihren Angeboten einen solchen Lebensstil bei Kindern und Jugendlichen fördern

- Die heißt η und nicht το, Lebensstil bedeutet *στυλ ζωής* und nicht *τρόπος ζωής*. Übergewicht heißt *υπέρβαρο* und nicht *παχύσαρκο*, auch im jungen Lebensalter, auch bedeutet *επίσης* und nicht *ακόμα*.

**Bemerkung 2.34:**

Haben Übergewicht

- *έχουν υπερβολικό βάρος* und nicht *είναι υπέρβαρα*, haben bedeutet *έχω* nicht *είμαι*.

**Bemerkung 2.35:**

Übergewicht und Adipositas sind ein Risikofaktor für verschiedene Erkrankungen und können das psychische Wohlbefinden stark einschränken

- sind heißt *είναι ένας παράγοντας κινδύνου* und nicht *αποτελούν*, stark heißt *ισχυρά* nicht *σοβαρά*.

**Bemerkung 2.36:**

Oft bleiben sie im Erwachsenenalter bestehen

*μένουν να επιμένουν* ist das Richtige, bleiben bedeutet *μένω*.

**Bemerkung 2.37:**

Neben einer ausgewogenen Ernährung gehören regelmäßige Bewegung und ausreichend Zeit für Entspannung und Schlaf dazu

- neben heißt *δίπλα* und nicht *εκτός*, gehören bedeutet *ανήκω* und nicht *αποτελώ μέρος*.

**Bemerkung 2.38:**

Körperliche Aktivität, motorische Leistungsfähigkeit und Gesundheit in Deutschland) der Kinder und Jugendlichen in Deutschland bewegen sich in ihrem Alltag so wenig, dass es ihrer Gesundheit schadet

körperlich heißt *σωματικός* nicht *φυσικός*, Alltag bedeutet *καθημερινότητα* nicht *καθημερινή ζωή*, schaden heißt *βλάπτω* nicht *επιβλαβές*, ihrer Gesundheit *στην υγεία τους*, nicht *για την υγεία τους*, schaden ist mit Dativ.

**Bemerkung 2.39:**

Daneben stellt die BZgA auf [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de) vielseitige qualitätsgesicherte Informationen zum Thema Essstörungen bereit

- bereitstellen heißt εξασφαλίζω und nicht παρέχω.

**Bemerkung 2.40:**

Die behandelt werden müssen.

Behandeln heißt εξετάζω, πραγματεύομαι nicht απαιτώ.

**Bemerkung 2.41:**

Essstörungen können Kinder, Jugendliche und Erwachsene betreffen, Mädchen, Frauen, Jungen und Männer

- betreffen heißt αφορώ und nicht επηρεάζω.

**Bemerkung 2.42:**

Dass Menschen mit einer Essstörung möglichst früh professionelle Hilfe in Anspruch nehmen

- in Anspruch nehmen bedeutet χρησιμοποιώ, nicht αναζητώ.

**Bemerkung 2.43:**

Dazu ist es erforderlich- dazu heißt σ' αυτό, nicht για να γίνει αυτό. Das Internetportal gibt Antworten auf folgende Fragen

- gibt heißt δίνει nicht παρέχει. Behandlungsmöglichkeiten- θεραπευτικές δυνατότητες ist das Richtige.

**Bemerkung 2.44:**

Durch ein Angebot weiterer Medien

- Angebot heißt προσφορά und nicht σειρά.

**Bemerkung 2.45:**

Haben die Möglichkeit

- έχουν τη δυνατότητα ist das Richtige und nicht έχουν την ευκαιρία.

**Bemerkung 2.46:**

Direkten Kontakt zur anonymen Telefonberatung der BZgA aufzunehmen und konkrete Hilfe bei der Suche nach geeigneter professioneller Unterstützung zu erhalten

- aufnehmen heißt καταγράφω.

**Bemerkung 2.47:**

Zudem steht online eine Datenbank zur Verfügung, über die deutschlandweit Adressen von Beratungsstellen abgerufen werden können

- zur Verfügung stehen heißt είμαι διαθέσιμος und nicht υπάρχει.

**Bemerkung 2.48:**

Die Entstehung von Übergewicht ist eng mit dem Ernährungs- und Bewegungsverhalten verbunden

Bewegungsverhalten, Ernährungsverhalten heißt συμπεριφορά διατροφής και συμπεριφορά κίνησης.

**Bemerkung 2.49:**

Auch andere Faktoren können sich auf das Gewicht auswirken

- auswirken heißt επιδρώ nicht επηρεάζω.

***Fehlerkategorien***

**Bemerkung 2.50:**

Das Onlineportal bietet umfangreiche Informationen zu den verschiedenen Formen von Essstörungen und den Möglichkeiten der Behandlung

- Möglichkeiten bedeutet δυνατότητες und nicht επιλογές, δυνατότητες θεραπείας ist die richtige Übersetzung.

**Bemerkung 2.51:**

Im Zentrum steht ein integriertes, qualifiziertes Konzept für Ernährung, Bewegung und Stressregulation

- im Zentrum heißt στο κέντρο und nicht η εστίαση. Στο κέντρο βρίσκεται μια ολοκληρωμένη, εξειδικευμένη ιδέα για τη διατροφή, την άσκηση και τη ρύθμιση του στρες ist das Richtige.

**Bemerkung 2.52:**

Der Internetauftritt stellt darüber hinaus eine Fülle von Material zur Gesundheits- und Ernährungssituation Jugendlicher zur Verfügung

- zur Verfügung stellen bedeutet διαθέτω und nicht παρέχω.

**Bemerkung 2.53:**

Eltern und Fachkräfte erhalten hier eine Vielzahl an Informationen zur gesunden kindlichen Entwicklung

- eine Vielzahl bedeutet ένα πλήθος und nicht ποικίλες.

**Bemerkung 2.54:**

Zu jedem Thema finden sich neben grundsätzlichen Informationen viele alltagsnahe Tipps, Antworten auf häufig gestellte Fragen, weiterführende Links und vieles mehr

- zu jedem Thema bedeutet σε κάθε θέμα und nicht για κάθε θέμα, neben grundsätzlichen Informationen heißt δίπλα στις κύριες, βασικές πληροφορίες und nicht εκτός από τις κύριες βασικές πληροφορίες, sich finden bedeutet βρίσκομαι und nicht υπάρχω.

**Bemerkung 2.55:**

Hier können Sie sich auch über alles Wissenswerte rund um das Thema Ernährung informieren

- sich informieren über heißt πληροφορούμαι για κάτι und nicht μαθαίνω.

**Bemerkung 2.56:**

Sie erfahren, wie sich Ihr Kind nach den einfachen Grundregeln einer ausgewogenen Ernährung gesund ernährt, aber auch, wie Sie es neugierig machen und sein Interesse an gesunder Ernährung wecken können

- erfahren heißt πληροφορούμαι und nicht μαθαίνω.

### 5.3.3. Sonstige Fehler

**Bemerkung 2.57:**

Wer sich ausgewogen ernährt, regelmäßig bewegt, für guten Schlaf sorgt und bewusst mit Stress umgeht, fördert maßgeblich seine Gesundheit

- Im Deutschen gibt es Singular mit dem Wort wer, das leider nicht im Griechischen übersetzt wird. Im Griechischen besteht es Plural, τακτικά κινείται, για καλό ύπνο φροντίζει και συνειδητά με το στρες τα βγάζει πέρα, προωθεί σημαντικά την υγεία του, ist das Richtige und

nicht in anderer Wortreihe wie im Griechischen übersetzt wird.

**Bemerkung 2.58:**

Die BZgA möchte mit ihren Angeboten einen solchen Lebensstil bei Kindern und Jugendlichen fördern

- die heißt  $\eta$  und nicht  $\tau\omicron$ , wie im Griechischen falsch übersetzt wird.

**Bemerkung 2.59:**

Er ist für die gesunde physische und psychische Entwicklung unabdingbar und beugt gleichzeitig Erkrankungen im späteren Lebensalter vor

- das Wort er wird leider auf Griechisch nicht erwähnt.

**Bemerkung 2.60:**

Ein bedeutendes Gesundheitsproblem in Deutschland ist die große Verbreitung von Übergewicht – auch im jungen Lebensalter

- Verbreitung ist Nomen und nicht das Adjektiv verbreitet, wie auf Griechisch als Adjektiv übersetzt wird.

**Bemerkung 2.61:**

Etwa 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen zwischen 3 und 17 Jahren haben Übergewicht, bei rund 6 Prozent liegt sogar eine Adipositas vor (Quelle: [www.rki.de](http://www.rki.de)). Übergewicht und Adipositas sind ein Risikofaktor für verschiedene Erkrankungen und können das psychische Wohlbefinden stark einschränken.

Das Wort Übergewicht wird leider auf Griechisch als Adjektiv übersetzt. Es gibt keinen Artikel oder Jugendlichen  $\eta$  νέων und nicht  $\eta$  των νέων.

**Bemerkung 2.62:**

Daneben stellt die BZgA auf [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de) vielseitige qualitätsgesicherte Informationen zum Thema Essstörungen bereit. Essstörungen sind ernsthafte Erkrankungen, die behandelt werden müssen. Hier geht es nicht um Lebensstil, sondern um eine tiefe Störung des Essverhaltens. Essstörungen können Kinder, Jugendliche und Erwachsene betreffen, Mädchen, Frauen, Jungen und Männer

- die heißt  $\eta$  und nicht  $\tau\omicron$ , Essstörungen hat keinen Artikel, die richtige Übersetzung ist ohne Artikel.

**Bemerkung 2.63:**

Ziel der BZgA ist es, dass Menschen mit einer Essstörung möglichst früh professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Dazu ist es erforderlich, die Öffentlichkeit für das Thema zu sensibilisieren und Betroffene und Angehörige zu informieren. Das Internetportal gibt Antworten auf folgende Fragen

- Das Wort es wird beim Griechischen leider nicht übersetzt und erwähnt, die bedeutet η und nicht το, das bedeutet το und nicht η.

**Bemerkung 2.64:**

Was sind Essstörungen? Woran erkennt man eine Essstörung- es besteht keinen Artikel, τι είναι διατροφικές διαταραχές ist das Richtige und nicht οι διατροφικές διαταραχές, das Wort man wird nicht erwähnt, im Deutschen gibt es Aktiv, aber im Griechischen Passiv. Wie können Angehörige, Freundinnen und Freunde Erkrankte unterstützen?

- es gibt keinen Artikel, πως μπορούν οι ist falsch.

**Bemerkung 2.65:**

Ergänzt werden die Internetseiten durch ein Angebot weiterer Medien, wie Broschüren, Themenblätter und Erklärfilme

- Im Griechischen ist am Anfang das Nomen, aber im Deutschen ist am Anfang das Verb, die griechische Übersetzung ist in falscher Reihe.

**Bemerkung 2.66:**

Die Entstehung von Übergewicht ist eng mit dem Ernährungs- und Bewegungsverhalten verbunden

- das Verb ist wird nicht erwähnt, είναι συνδεδεμένη ist das Richtige und nicht συνδέεται.

**Bemerkung 2.67:**

Das Portal richtet sich in erster Linie an Eltern von Grundschulkindern und Jugendlichen sowie an Fachkräfte, für die spezielle Angebote zum Download bereitstehen

- das bedeutet το und nicht η.

**Bemerkung 2.68:**

Im Zentrum steht ein integriertes, qualifiziertes Konzept für Ernährung, Bewegung und Stressregulation

- Das Wort Zentrum wird nicht erwähnt. Die Übersetzung ist falsch. Es gibt kein Wort η εστίαση.

**Bemerkung 2.69:**

Das Internetportal der BZgA rund um die Gesundheit und die Entwicklung von Kindern  
- das heißt  $\tau\omicron$  und nicht  $\eta$ . Eltern und Fachkräfte erhalten hier eine Vielzahl an Informationen zur gesunden kindlichen Entwicklung.

Text 2:
Divergenzen: 31
Lexikalische Lücken: 25
Sonstige Fehler: 13

## 5.4. Text 3 Analyse

### „Gesunde Ernährung für schöne Haut“

#### GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR SCHÖNE HAUT

Essen Sie sich schön! Mit unserem Lebensstil beeinflussen wir, wie schön und gepflegt unsere Haut wirkt. Neben ausreichend Schlaf und Bewegung ist eine gesunde Ernährung besonders wichtig.

#### GESUNDE ERNÄHRUNG – ESSENZIELL FÜR HAUT UND HAARE

Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe wirken sich positiv auf den gesamten Organismus aus – auch auf Haut und Haare. Wir verraten Ihnen, was gesunde Ernährung leisten kann.

#### WARUM SIE AUF EINE GESUNDE ERNÄHRUNG WERT LEGEN SOLLTEN

**Kleiner Einsatz, große Wirkung:** Was und wie wir essen, hat tatsächlich einen großen Einfluss auf die Beschaffenheit unserer Haut. Warum? Unsere Haut regeneriert sich fortlaufend. Tote Zellen an der Hautoberfläche werden stetig durch neue ersetzt. Mit unserer Ernährung führen wir den Hautzellen die Stoffe zu, die sie für die Erneuerung benötigen: **Vitamine, Mineralstoffe und Wasser.**

Außerdem können wir durch eine gesunde Ernährung den Eigenschutz der Haut nachhaltig stärken. Die mit der Nahrung aufgenommenen Vitamine und Spurenelemente wirken als sogenannte Antioxidantien. Sie werden von der Haut eingelagert und neutralisieren dort zerstörerische Sauerstoffmoleküle, die zum Beispiel für die Alterung unserer Haut verantwortlich sind.

Mit einer gesunden

Ernährung schützen wir also die Zellstruktur vor Angriffen und verringern damit den oxidativen Stress für unsere Haut. Neben einer gut abgestimmten Hautpflege, können Sie Ihre Haut mit einer **ausgewogenen Ernährung unterstützen** und von innen für eine schöne, straffe und vor allem



gesunde Haut sorgen.

### **FRISCHE HAUT BRAUCHT EINE FRISCHE ERNÄHRUNG!**

Viel frisches Obst und Gemüse unterstützt den Regerationsprozess und sorgt für eine schöne, strahlende Haut. **Aber immer gilt:** Essen Sie auch, was Ihnen schmeckt – denn ein zu strenger Ernährungsplan lässt sich nur schwer dauerhaft einhalten.

### **DIESE VITAMINE SIND WAHRE ENERGIEQUELLEN FÜR HAUT UND HAARE**

Frisches Gemüse und knackiges Obst sind ein Muss für schöne Haut – hier erfahren Sie, welche positiven Effekte die Vitamine haben.

### **VITAMINE FÜR STRAFFE HAUT**

Frisches Obst und Gemüse gehören auf den Speiseplan für schöne Haut. Sie sind wahre Wundermittel, denn viele Vitamine können den Kollagengehalt der Haut beeinflussen. Eine gesunde Ernährung, die zum Beispiel Vitamin C und E enthält, kann für eine größere Elastizität der Haut sorgen und wirkt außerdem einem fahlen Teint entgegen. Hautstraffung unterstützt von einer leckeren Avocado? Das ist tatsächlich als Hilfsmittel möglich, denn das Gemüse ist reich an Vitamin E. Aber eine Avocado macht natürlich nicht die richtige Creme oder Sport überflüssig. Bei der Hautbildung unterstützt Vitamin A, das Energie für die Zellerneuerung liefert und so die Regenerationsfähigkeit der Haut steigert. **Als sogenannte Antioxidantien sorgen Vitamine dafür, dass freie Radikale gebunden und unschädlich gemacht werden können.** Denn die kleinen Sauerstoffmoleküle zerstören Hautzellen dauerhaft und sind für eine vorzeitige Hautalterung – zum Beispiel für Falten und Pigmentflecken – verantwortlich. Vitamine sind **übrigens nicht nur in Obst und Gemüse** enthalten. Mit Nüssen, Samen und Vollkorn können Sie Ihrem Körper ausreichend Vitamin E zuführen.

### **VITAMINBOMBE ZUM FRÜHSTÜCK!**

Ein Vollkorn-Müsli mit frischen Erd- oder Himbeeren, Gojibeeren, Rosinen und Nüssen ist ein idealer Start in den Tag für Ihre Haut!

### **DER BAUSTEIN IHRER HAUT: PROTEINE**

Die Zellen unserer Körpers bestehen aus Proteinen, die in fast allen biologischen Prozessen eine tragende Rolle spielen. Auch für den Aufbau und die Erneuerung der Hautzellen sind sie notwendig. Sie können sowohl die Hautalterung aufhalten als auch kleinere Hautschäden reparieren. **Unser Körper kann Proteine nur zu einem geringen Teil selbst bilden.** Auch können wir sie nicht durch die Hautschicht aufnehmen. Deshalb müssen wir sie unserem Körper über die Ernährung zuführen.

Proteine – umgangssprachlich auch Eiweiß genannt – kommen in verschiedenen Nahrungsmitteln vor. Insbesondere **tierische Produkte** enthalten große Mengen, die unser Körper gut verwerten kann. Eier, Geflügelfleisch, Fisch und Milchprodukte sollten daher regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Aber **auch in pflanzlichen Lebensmitteln** wie zum Beispiel Hülsenfrüchten und Nüssen ist es ausreichen vorhanden. L-Cystin, eine Aminosäure aus der unser Körper Protein bildet, sorgt nicht nur für schöne Haut, sondern auch für kräftige Nägel und Haare. Essen Sie deshalb regelmäßig Mahlzeiten, die Brokkoli, Sojabohnen, Lachs und Pute enthalten.

## **FISCH FÜR EIN SCHÖNES HAUTBILD**

Lachs und andere Fischarten enthalten viele Proteine und essentielle Fettsäuren, die für eine gesunde Haut sehr wichtig sind.

### **GESUNDE FETTE – IHRE HAUT WIRD ES IHNEN DANKEN!**

Fette sind wichtige Energielieferanten für unseren Körper. Sie sorgen außerdem dafür, dass unser Körper **fettlösliche Vitamine überhaupt erst aufnehmen** kann. Und was glauben Sie, aus was die Zellen unseres Körpers gebaut sind? Genau – aus wichtigen Bestandteilen der Fette.

Fettsäuren halten die Zellmembran stabil und sorgen dafür, dass wichtige Nährstoffe ins Innere unserer Zellen und Schadstoffe wieder hinaus gelangen. Für unsere Haut sind auch ungesättigte Fettsäuren wichtig. Legen Sie bei Ihrer Ernährung also den **Fokus** darauf. Für den Körper lebensnotwendige ungesättigte Fettsäuren kommen vor allem in **pflanzlichen Lebensmitteln** vor. So liefern zum Beispiel Pflanzenöle, Nüsse, Leinsamen oder Hülsenfrüchte gesunde Fette.

Omega-3-Fettsäuren haben besonders großen Einfluss auf unser Hautbild. Fettreiche Fische – Lachs, Thunfisch, Makrele oder Sardinen – enthalten wertvolle Omega-3-Fette, die spröder, entzündeter Haut entgegenwirken und sie geschmeidig machen. Auch trockenem und brüchigem Haar verleihen sie mehr Feuchtigkeit.

### **GENUSS MIT WIRKUNG!**

Verwenden Sie zu Hause pflanzliche Öle, wie zum Beispiel Raps-, Hanf- oder Leinöl. Die darin enthaltenen **Omega-6-Fettsäuren unterstützen die natürliche Feuchtigkeitsbarriere** der Haut und wirken vorzeitiger Hautalterung entgegen.

## **DER LEBENSSTOFF WASSER**

Unser Körper besteht zu etwa 60 % aus Wasser. Durch Schwitzen verlieren wir während des Tages 1-2 Liter Flüssigkeit. Deshalb ist es so wichtig, ausreichend zu trinken. Denn schöne und glatte Haut steht in direkter Verbindung mit einer ausreichenden Versorgung mit Flüssigkeit.

Sie hält unsere Haut feucht und **hilft unserem Organismus, giftige Stoffe auszuschwemmen**. Wasser transportiert außerdem Nährstoffe durch unseren Körper und stützt die Zellen. Trinken Sie deshalb am besten mindestens 2 Liter am Tag. Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees eignen sich am besten. Verzichten Sie auf zuckerhaltige Getränke, wie Limonaden oder Cola. Entgegen der weit verbreiteten Meinung entwässert Kaffee unseren Körper nicht. Die durch das enthaltene Koffein gesteigerte Wasserausscheidung wird vom Körper schnell wieder ausgeglichen. Aber natürlich sollten Sie Kaffee nicht als Durstlöscher trinken.

Einen Teil des **täglichen Flüssigkeitsbedarfs können Sie auch über Lebensmittel decken**. Einige Obst- und Gemüsesorten wie zum Beispiel Wassermelonen, Gurken oder Orangen haben einen hohen Wassergehalt.

## **FRISCHEKUR FÜR IHRE HAUT**

Ungesüßter Tee ist eine gute Abwechslung zum Mineralwasser. Auch mit einer Tasse grünem Tee tun Sie Ihrer Haut etwas Gutes. Denn grüner Tee enthält entzündungshemmende Stoffe und wichtige Mineralstoffe. Zellschutz zum Trinken!

### Text 3: Maschinelle Übersetzung

#### ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΟΜΟΡΦΟ ΔΕΡΜΑ

Φάτε καλά τον εαυτό σας! Με τον τρόπο ζωής μας επηρεάζουμε το πόσο όμορφο και περιποιημένο δείχνει το δέρμα μας. Εκτός από τον επαρκή ύπνο και την άσκηση, η υγιεινή διατροφή είναι ιδιαίτερα σημαντική.

#### ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ - ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΓΙΑ ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΚΑΙ ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ

Οι βιταμίνες, τα μέταλλα και οι φυτικές ίνες έχουν θετική επίδραση σε ολόκληρο τον οργανισμό - συμπεριλαμβανομένου του δέρματος και των μαλλιών. Σας λέμε τι μπορεί να κάνει η υγιεινή διατροφή.

#### ΓΙΑΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ Να τρώτε ΥΓΙΕΙΝΗ

Μικρή προσπάθεια, μεγάλο αποτέλεσμα: Το τι και πώς τρώμε έχει στην πραγματικότητα σημαντικό αντίκτυπο στην κατάσταση του δέρματός μας. Γιατί; Το δέρμα μας αναπλάθεται συνεχώς. Τα νεκρά κύτταρα στην επιφάνεια του δέρματος αντικαθίστανται συνεχώς από νέα. Με τη διατροφή μας τροφοδοτούμε τα κύτταρα του δέρματος με τις ουσίες που χρειάζονται για ανανέωση: βιταμίνες, μέταλλα και νερό.

Επιπλέον, μπορούμε να ενισχύσουμε βιώσιμα την προστασία του δέρματος μέσω μιας υγιεινής διατροφής. Οι βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία που προσλαμβάνονται με τα τρόφιμα δρουν ως τα λεγόμενα αντιοξειδωτικά. Αποθηκεύονται από το δέρμα και εξουδετερώνουν τα καταστροφικά μόρια οξυγόνου εκεί, που ευθύνονται για τη γήρανση του δέρματός μας, για παράδειγμα.

Με μια υγιεινή διατροφή προστατεύουμε την κυτταρική δομή από επιθέσεις και έτσι μειώνουμε το οξειδωτικό στρες στο δέρμα μας. Εκτός από την καλά συντονισμένη φροντίδα του δέρματος, μπορείτε να υποστηρίξετε το δέρμα σας με μια ισορροπημένη διατροφή και να εξασφαλίσετε όμορφο, σφριγηλό και, πάνω απ' όλα, υγιές δέρμα από μέσα.

#### ΤΟ ΦΡΕΣΚΟ ΔΕΡΜΑ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΦΡΕΣΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ!

Πολλά φρέσκα φρούτα και λαχανικά υποστηρίζουν τη διαδικασία αναγέννησης και εξασφαλίζουν όμορφο, λαμπερό δέρμα. Ισχύει όμως πάντα το εξής: Τρώτε ό,τι σας αρέσει – γιατί ένα πρόγραμμα διατροφής που είναι πολύ αυστηρό είναι δύσκολο να τηρηθεί μακροπρόθεσμα.

ΑΥΤΕΣ ΟΙ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΕΙΝΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΚΑΙ ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ

Τα φρέσκα λαχανικά και τα τραγανά φρούτα είναι απαραίτητα για όμορφο δέρμα - εδώ μπορείτε να μάθετε για τις θετικές επιδράσεις των βιταμινών.

#### ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΓΙΑ ΣΦΙΛΕΡΟ ΔΕΡΜΑ

Τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά αποτελούν μέρος του μενού για όμορφο δέρμα. Είναι πραγματικές θαυματουργές θεραπείες γιατί πολλές βιταμίνες μπορούν να επηρεάσουν την περιεκτικότητα του δέρματος σε κολλαγόνο. Μια υγιεινή διατροφή που περιέχει βιταμίνες C και E, για παράδειγμα, μπορεί να εξασφαλίσει μεγαλύτερη ελαστικότητα του δέρματος και επίσης να εξουδετερώσει τη θαμπή επιδερμίδα.

Σύσφιξη δέρματος που υποστηρίζεται από ένα νόστιμο αβοκάντο; Αυτό είναι πραγματικά δυνατό ως βοήθημα, γιατί το λαχανικό είναι πλούσιο σε βιταμίνη E. Αλλά φυσικά ένα αβοκάντο δεν κάνει τη σωστή κρέμα ή άθλημα περιττό. Η βιταμίνη A υποστηρίζει το σχηματισμό του δέρματος, παρέχοντας ενέργεια για την ανανέωση των κυττάρων και αυξάνοντας έτσι την ικανότητα του δέρματος να

αναγεννάται. Ως λεγόμενα αντιοξειδωτικά, οι βιταμίνες διασφαλίζουν ότι οι ελεύθερες ρίζες μπορούν να δεσμευτούν και να καταστούν αβλαβείς. Επειδή τα μικρά μόρια οξυγόνου καταστρέφουν μόνιμα.

τα κύτταρα του δέρματος και είναι υπεύθυνα για την πρόωγη γήρανση του δέρματος - για παράδειγμα για τις ρυτίδες και τις χρωστικές κηλίδες.

Παρεμπιπτόντως, οι βιταμίνες δεν βρίσκονται μόνο στα φρούτα και τα λαχανικά. Μπορείτε να πάρετε αρκετή βιταμίνη E στο σώμα σας με ξηρούς καρπούς, σπόρους και δημητριακά ολικής αλέσεως.

#### **ΒΙΤΑΜΙΝΙΚΗ ΒΟΜΒΑ ΓΙΑ ΠΡΩΙΝΟ!**

Ένα μούσλι ολικής αλέσεως με φρέσκες φράουλες ή βατόμουρα, γκότζι μπέρι, σταφίδες και ξηρούς καρπούς είναι ένα ιδανικό ξεκίνημα της ημέρας για το δέρμα σας!

#### **Ο ΔΟΜΙΚΟΣ ΤΟΜΟΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΣΑΣ: ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ**

Τα κύτταρα στο σώμα μας αποτελούνται από πρωτεΐνες που παίζουν βασικό ρόλο σε όλες σχεδόν τις βιολογικές διεργασίες. Είναι επίσης απαραίτητα για την ανάπτυξη και την ανανέωση των κυττάρων του δέρματος. Μπορούν να σταματήσουν τη γήρανση του δέρματος και να επιδιορθώσουν μικρές δερματικές βλάβες.

Το σώμα μας μπορεί να παράγει μόνο μια μικρή ποσότητα πρωτεΐνης. Ούτε μπορούμε να τα απορροφήσουμε μέσω του στρώματος του δέρματος. Γι' αυτό πρέπει να τα τροφοδοτούμε στον οργανισμό μας μέσω της διατροφής.

Οι πρωτεΐνες – επίσης γνωστές στην καθομιλουμένη ως λεύκωμα – βρίσκονται σε διάφορα τρόφιμα. Ειδικά τα ζωικά προϊόντα περιέχουν μεγάλες ποσότητες που το σώμα μας μπορεί να χρησιμοποιήσει καλά. Τα αυγά, το κρέας πουλερικών, τα ψάρια και τα γαλακτοκομικά προϊόντα θα πρέπει επομένως να είναι τακτικά στο μενού.

Υπάρχει όμως επαρκώς και σε φυτικές τροφές όπως τα όσπρια και οι ξηροί καρποί. Η L-κυστίνη, ένα αμινοξύ από το οποίο το σώμα μας σχηματίζει πρωτεΐνη, όχι μόνο εξασφαλίζει όμορφο δέρμα, αλλά και γερά νύχια και μαλλιά. Επομένως, τρώτε τακτικά γεύματα που περιέχουν μπρόκολο, σόγια, σολομό και γαλοπούλα.

#### **ΥΓΙΕΙΝ ΛΙΠΗ - ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΣΑΣ ΘΑ ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΕΙ!**

Τα λίπη είναι σημαντικοί προμηθευτές ενέργειας για το σώμα μας. Εξασφαλίζουν επίσης ότι το σώμα μας μπορεί να απορροφήσει τις λιποδιαλυτές βιταμίνες στην πρώτη θέση. Και από τι νομίζετε ότι αποτελούνται τα κύτταρα του σώματός μας; Ακριβώς – από σημαντικά συστατικά των λιπών.

Τα λιπαρά οξέα διατηρούν την κυτταρική μεμβράνη σταθερή και διασφαλίζουν ότι σημαντικά θρεπτικά συστατικά εισέρχονται μέσα στα κύτταρά μας και οι ρύποι βγαίνουν ξανά έξω. Τα ακόρεστα λιπαρά οξέα είναι επίσης σημαντικά για το δέρμα μας. Εστιάστε λοιπόν σε αυτό στη διατροφή σας. Τα ακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία είναι απαραίτητα για τον οργανισμό, βρίσκονται κυρίως στις φυτικές τροφές. Για παράδειγμα, τα φυτικά έλαια, οι ξηροί καρποί, ο λιναρόσπορος ή τα όσπρια παρέχουν υγιή λίπη.

Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα έχουν ιδιαίτερα μεγάλη επίδραση στην επιδερμίδα μας. Τα λιπαρά ψάρια - σολομός, τόνος, σκουμπρί ή σαρδέλες - περιέχουν πολύτιμα ωμέγα-3 λιπαρά, τα οποία εξουδετερώνουν το τραχύ, φλεγμονώδες δέρμα και το κάνουν ελαστικό. Παρέχουν επίσης περισσότερη υγρασία στα ξηρά και εύθραυστα μαλλιά.

#### **ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΜΕ ΕΦΕ!**

Χρησιμοποιήστε φυτικά έλαια στο σπίτι, όπως κραμβέλαιο, κάνναβη ή λινέλαιο. Τα ωμέγα-6 λιπαρά οξέα που περιέχει υποστηρίζουν το φυσικό φράγμα υγρασίας του δέρματος και καταπολεμούν την πρόωγη γήρανση του δέρματος.

#### ΝΕΡΟ, Η ΖΩΝΤΑΝΗ ΟΥΣΙΑ

Το σώμα μας αποτελείται από περίπου 60% νερό. Χάνουμε 1-2 λίτρα υγρών κατά τη διάρκεια της ημέρας μέσω της εφίδρωσης. Γι' αυτό είναι τόσο σημαντικό να πίνετε αρκετά. Γιατί το όμορφο και λείο δέρμα σχετίζεται άμεσα με την επαρκή παροχή υγρού.

Διατηρεί το δέρμα μας υγρό και βοηθά τον οργανισμό μας να ξεπλύνει τις τοξικές ουσίες. Το νερό μεταφέρει επίσης θρεπτικά συστατικά σε όλο το σώμα μας και υποστηρίζει τα κύτταρα. Επομένως, είναι καλύτερο να πίνετε τουλάχιστον 2 λίτρα την ημέρα. Το μεταλλικό νερό, οι αραιωμένοι χυμοί φρούτων και τα μη ζαχαρούχα αφεψήματα βοτάνων ή φρούτων λειτουργούν καλύτερα. Αποφύγετε τα ζαχαρούχα ποτά όπως η λεμονάδα ή η κόλα. Σε αντίθεση με τη δημοφιλή πεποίθηση, ο καφές δεν αφυδατώνει τον οργανισμό μας. Η απέκκριση νερού αυξημένη από την καφεΐνη που περιέχεται εξισορροπείται γρήγορα από το σώμα. Αλλά φυσικά δεν πρέπει να πίνετε καφέ ως σβήσιμο της δίψας.

Μπορείτε επίσης να καλύψετε μέρος των ημερήσιων αναγκών σας σε υγρά με φαγητό. Ορισμένα φρούτα και λαχανικά όπως τα καρπούζια, τα αγγούρια ή τα πορτοκάλια έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νερό.

#### ΦΡΕΣΚΩΣΤΕ ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΣΑΣ

Το τσάι χωρίς ζάχαρη είναι μια καλή εναλλακτική λύση στο μεταλλικό νερό. Ένα φλιτζάνι πράσινο τσάι είναι επίσης καλό για το δέρμα σας. Επειδή το πράσινο τσάι περιέχει αντιφλεγμονώδεις ουσίες και σημαντικά μέταλλα. Προστασία κυττάρων για κατανάλωση!

### 5.4.1. Divergenzen

#### Bemerkung 3.1:

Wie schön und gepflegt unsere Haut wirkt-

Im Deutschen geht es um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber im Griechischen handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb an der zweiten Stelle.

#### Bemerkung 3.2:

Wir verraten Ihnen, was gesunde Ernährung leisten kann.

Auf Deutsch handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber auf Griechisch handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb an der zweiten Stelle.

#### Bemerkung 3.3:

#### WARUM SIE AUF EINE GESUNDE ERNÄHRUNG WERT LEGEN SOLLTEN

- Im Deutschen steht das Verb mit dem Modalverb sollte am Ende, aber im Griechischen an der zweiten Stelle. Tote Zellen an der Hautoberfläche werden stetig durch neue ersetzt- Mit dem Passiv steht das Verb auf Deutsch am Ende, aber auf Griechisch normalerweise an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 3.4:**

Die sie für die Erneuerung benötigen

- Im Deutschen geht es um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber im Griechischen handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 3.5:**

Außerdem können wir durch eine gesunde Ernährung den Eigenschutz der Haut nachhaltig stärken

- Mit dem Modalverb können steht das Verb auf Deutsch am Ende, aber auf Griechisch normalerweise an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 3.6:**

Sie werden von der Haut eingelagert und neutralisieren dort zerstörerische Sauerstoffmoleküle, die zum Beispiel für die Alterung unserer Haut verantwortlich sind

- Im Deutschen steht das Verb mit dem Passiv am Ende, aber im Griechischen normalerweise an der zweiten Stelle. Im Deutschen handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber im Griechischen geht es um einen Nebensatz mit dem Verb an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 3.7:**

Können Sie Ihre Haut mit einer ausgewogenen Ernährung unterstützen und von innen für eine schöne, straffe und vor allem gesunde Haut sorgen

- Das Verb steht am Ende mit dem Modalverb im Deutschen, aber im Griechischen steht an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 3.8:**

was Ihnen schmeckt – denn ein zu strenger Ernährungsplan lässt sich nur schwer dauerhaft einhalten

- Im Deutschen geht es um einen Nebensatz mit was mit dem Verb am Ende, aber im Griechischen handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb an der zweiten Stelle. Auf Deutsch steht das Verb mit lässt sich am Ende, aber im Griechischen normal an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 3.9:**

Welche positiven Effekte die Vitamine haben

- Im Deutschen steht das Verb am Ende, aber im Griechischen an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 3.10:**

Denn viele Vitamine können den Kollagengehalt der Haut beeinflussen

- Mit dem Modalverb steht das Verb am Ende im Deutschen, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 3.11:**

Eine gesunde Ernährung, die zum Beispiel Vitamin C und E enthält, kann für eine größere Elastizität der Haut sorgen und wirkt außerdem einem fahlen Teint entgegen

- Im Deutschen handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber im Griechischen geht es um einen Nebensatz mit dem Verb an der zweiten Stelle. Auf Deutsch steht das Verb nach dem Modalverb am Ende, aber auf Griechisch nicht.

**Bemerkung 3.12:**

das Energie für die Zellerneuerung liefert und so die Regenerationsfähigkeit der Haut steigert.

Im Deutschen handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 3.13:**

Dass freie Radikale gebunden und unschädlich gemacht werden können

- auf Deutsch geht es um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber auf Griechisch um einen Nebensatz mit dem Verb an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 3.14:**

Denn die kleinen Sauerstoffmoleküle zerstören Hautzellen dauerhaft und sind für eine vorzeitige Hautalterung – zum Beispiel für Falten und Pigmentflecken – verantwortlich

- im Deutschen steht das Adjektiv am Ende, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 3.15:**

Vitamine sind übrigens nicht nur in Obst und Gemüse enthalten. Mit Nüssen, Samen und Vollkorn können Sie Ihrem Körper ausreichend Vitamin E zuführen.

Auf Deutsch steht das Verb mit dem Verb sein am Ende, aber auf Griechisch an der zweiten Stelle. Mit dem Modalverb können steht das Verb wieder am Ende, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 3.16:**

Die in fast allen biologischen Prozessen eine tragende Rolle spielen-

Im Deutschen handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 3.17:**

Auch für den Aufbau und die Erneuerung der Hautzellen sind sie notwendig. Das Adjektiv steht auf Deutsch am Ende, aber auf Griechisch an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 3.18:**

Sie können sowohl die Hautalterung aufhalten als auch kleinere Hautschäden reparieren.

Unser Körper kann Proteine nur zu einem geringen Teil selbst bilden. Auch können wir sie nicht durch die Hautschicht aufnehmen. Deshalb müssen wir sie unserem Körper über die Ernährung zuführen

- Mit den Modalverben steht das Verb am Ende im Deutschen, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 3.19:**

Die unser Körper gut verwerten kann

- Im Deutschen handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber im Griechischen geht es um einen Nebensatz mit dem Verb an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 3.20:**

Eier, Geflügelfleisch, Fisch und Milchprodukte sollten daher regelmäßig auf dem Speiseplan stehen

- im Deutschen steht das Verb nach dem Modalverb am Ende, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 3.21:**

Die Brokkoli, Sojabohnen, Lachs und Pute enthalten

- Auf Deutsch handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber auf Griechisch geht es um einen Nebensatz mit dem Verb an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 3.22:**

Die für eine gesunde Haut sehr wichtig sind

- auf Deutsch handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber auf Griechisch geht es um einen Nebensatz mit dem Verb an der zweiten Stelle.



**Bemerkung 3.23:**

GESUNDE FETTE – IHRE HAUT WIRD ES IHNEN DANKEN

- Das Verb steht mit dem Passiv am Ende.

**Bemerkung 3.24:**

Dass unser Körper fettlösliche Vitamine überhaupt erst aufnehmen kann. Und was glauben Sie, aus was die Zellen unseres Körpers gebaut sind?

- Auf Deutsch steht das Verb nach den Nebensätzen am Ende, aber auf Griechisch nicht.

**Bemerkung 3.25:**

Dass wichtige Nährstoffe ins Innere unserer Zellen und Schadstoffe wieder hinaus gelangen. Für unsere Haut sind auch ungesättigte Fettsäuren wichtig

- Auf Deutsch handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber auf Griechisch steht das Verb an der zweiten Stelle. Das Adjektiv steht im Deutschen am Ende, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 3.26:**

Die spröder, entzündeter Haut entgegenwirken und sie geschmeidig machen

- Es handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende auf Deutsch, aber auf Griechisch geht es um einen Nebensatz mit dem Verb an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 3.27:**

Deshalb ist es so wichtig, ausreichend zu trinken- Es handelt sich um einen Infinitivsatz im Deutschen mit dem Verb am Ende, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 3.28:**

Hilft unserem Organismus, giftige Stoffe auszuschwemmen

- Das Verb steht im Deutschen mit zu am Ende, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 3.29:**

Entgegen der weit verbreiteten Meinung entwässert Kaffee unseren Körper nicht

- die Negation nicht steht im Deutschen am Ende, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 3.30:**

Die durch das enthaltene Koffein gesteigerte Wasserausscheidung wird vom Körper schnell wieder ausgeglichen

- das Verb steht mit dem Passiv am Ende auf Deutsch, aber auf Griechisch nicht.

**Bemerkung 3.31:**

Aber natürlich sollten Sie Kaffee nicht als Durstlöscher trinken

- Mit dem Modalverb steht im Deutschen das Verb am Ende, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 3.32:**

Einen Teil des täglichen Flüssigkeitsbedarfs können Sie auch über Lebensmittel decken

- mit dem Modalverb steht das Verb am Ende im Deutschen, aber im Griechischen nicht.

## 5.4.2. Lexikalische Lücken

**Bemerkung 3.33:**

GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR SCHÖNE HAUT

- Haut bedeutet *επιδερμίδα* und nicht *δέρμα*. Neben ausreichend Schlaf und Bewegung ist eine gesunde Ernährung besonders wichtig- neben heißt *δίπλα* und nicht *εκτός*, Bewegung bedeutet *κίνηση* und nicht *άσκηση*.

**Bemerkung 3.34:**

GESUNDE ERNÄHRUNG – ESSENZIELL FÜR HAUT UND HAARE

Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe wirken sich positiv auf den gesamten Organismus aus – auch auf Haut und Haare. Wir verraten Ihnen, was gesunde Ernährung leisten kann

- Essenziel bedeutet *ουσιώδης* und nicht *απαραίτητος*, Haut bedeutet *επιδερμίδα* und nicht *δέρμα*, sich wirken heißt *επιδρώ* und nicht *έχω επίδραση*, leisten bedeutet *παρέχω*.

**Bemerkung 3.35:**

WARUM SIE AUF EINE GESUNDE ERNÄHRUNG WERT LEGEN SOLLTEN

- Wert legen auf bedeutet *δίνω αξία σε κάτι* und nicht *είναι σημαντική*, sollten bedeutet *θα έπρεπε* und nicht *πρέπει*.

**Bemerkung 3.36:**

WARUM SIE AUF EINE GESUNDE ERNÄHRUNG WERT LEGEN SOLLTEN

Kleiner Einsatz, große Wirkung: Was und wie wir essen, hat tatsächlich einen großen Einfluss auf die Beschaffenheit unserer Haut. Warum? Unsere Haut regeneriert sich fortlaufend. Tote Zellen an der Hautoberfläche werden stetig durch neue ersetzt. Mit unserer Ernährung führen wir den Hautzellen die Stoffe zu, die sie für die Erneuerung benötigen: Vitamine, Mineralstoffe und Wasser

- Einsatz bedeutet εφαρμογή und nicht προσπάθεια, Wirkung bedeutet επίδραση und nicht αποτέλεσμα, Einfluss heißt επιρροή und nicht αντίκτυπο.

**Bemerkung 3.37:**

Neben einer gut abgestimmten Hautpflege, können Sie Ihre Haut mit einer ausgewogenen Ernährung unterstützen und von innen für eine schöne, straffe und vor allem gesunde Haut sorgen

- neben bedeutet δίπλα und nicht εκτός, sorgen für heißt φροντίζω und nicht εξασφαλίζω.

**Bemerkung 3.38:**

Viel frisches Obst und Gemüse unterstützt den Regerationsprozess und sorgt für eine schöne, strahlende Haut

- Haut bedeutet επιδερμίδα und nicht δέρμα, sorgen für heißt φροντίζω und nicht εξασφαλίζω.

**Bemerkung 3.39:**

DIESE VITAMINE SIND WAHRE ENERGIEQUELLEN FÜR HAUT UND HAARE

Frisches Gemüse und knackiges Obst sind ein Muss für schöne Haut

– hier erfahren Sie, welche positiven Effekte die Vitamine haben

- Haut bedeutet επιδερμίδα und nicht δέρμα und erfahren heißt πληροφορούμαι und nicht μαθαίνω, wahr bedeutet αληθινός und nicht πραγματικός.

**Bemerkung 3.40:**

FISCH FÜR EIN SCHÖNES HAUTBILD

Lachs und andere Fischarten enthalten viele Proteine und essentielle Fettsäuren, die für eine gesunde Haut sehr wichtig sind

- Hautbild bedeutet χτίσιμο επιδερμίδας und nicht επιδερμίδα, enthalten heißt περιέχω und nicht έχω υψηλή περιεκτικότητα.

**Bemerkung 3.41:**

**FRISCHEKUR FÜR IHRE HAUT**

Ungesüßter Tee ist eine gute Abwechslung zum Mineralwasser. Auch mit einer Tasse grünem Tee tun Sie Ihrer Haut etwas Gutes. Denn grüner Tee enthält entzündungshemmende Stoffe und wichtige Mineralstoffe. Zellschutz zum Trinken!

- Abwechslung bedeutet αλλαγή und nicht εναλλακτική.

### **5.4.3. Sonstige Fehler**

**Bemerkung 3.42:**

Neben ausreichend Schlaf und Bewegung ist eine gesunde Ernährung besonders wichtig

- es gibt keinen Artikel, εκτός από επαρκή ύπνο και κίνηση ist die richtige Übersetzung.

**Bemerkung 3.43:**

**GESUNDE ERNÄHRUNG – ESSENZIELL FÜR HAUT UND HAARE**

Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe wirken sich positiv auf den gesamten Organismus aus – auch auf Haut und Haare

- Im Deutschen gibt es keinen Artikel, aber im Griechischen besteht es leider bei der Übersetzung einen Artikel.

**Bemerkung 3.44:**

**WARUM SIE AUF EINE GESUNDE ERNÄHRUNG WERT LEGEN SOLLTEN**

Kleiner Einsatz, große Wirkung: Was und wie wir essen, hat tatsächlich einen großen Einfluss auf die Beschaffenheit unserer Haut. Warum? Unsere Haut regeneriert sich fortlaufend. Tote Zellen an- die Wörter Sie, wir, unser werden leider nicht erwähnt.

**FRISCHE HAUT BRAUCHT EINE FRISCHE ERNÄHRUNG!**

Viel frisches Obst und Gemüse unterstützt den Regerationsprozess und sorgt für eine schöne, strahlende Haut. Aber immer gilt: Essen Sie auch, was Ihnen schmeckt – denn ein zu strenger Ernährungsplan lässt sich nur schwer dauerhaft einhalten

- Gemüse ist Singular und nicht Plural wie im Griechischen falsch übersetzt wird, das Wort Sie wird nicht erwähnt.

**Bemerkung 3.45:**

**DIESE VITAMINE SIND WAHRE ENERGIEQUELLEN FÜR HAUT UND HAARE**

Frisches Gemüse und knackiges Obst sind ein Muss für schöne Haut – hier erfahren Sie, welche

positiven Effekte die Vitamine haben

- das Wort Sie wird leider nicht erwähnt, Gemüse ist Singular und nicht Plural, es gibt keinen Artikel.

**Bemerkung 3.46:**

**VITAMINE FÜR STRAFFE HAUT**

Frisches Obst und Gemüse gehören auf den Speiseplan für schöne Haut. Sie sind wahre Wundermittel, denn viele Vitamine können den Kollagengehalt der Haut beeinflussen. Eine gesunde Ernährung, die zum Beispiel Vitamin C und E enthält, kann für eine größere Elastizität der Haut sorgen und wirkt außerdem einem fahlen Teint entgegen.

Hautstraffung unterstützt von einer leckeren Avocado? Das ist tatsächlich als Hilfsmittel möglich, denn das Gemüse ist reich an Vitamin E. Aber eine Avocado macht natürlich nicht die richtige Creme oder Sport überflüssig. Bei der Hautbildung unterstützt Vitamin A, das Energie für die Zellerneuerung liefert und so die Regenerationsfähigkeit der Haut steigert. Als sogenannte Antioxidantien sorgen Vitamine dafür, dass freie Radikale gebunden und unschädlich gemacht werden können. Denn die kleinen Sauerstoffmoleküle zerstören Hautzellen dauerhaft und sind für eine vorzeitige Hautalterung – zum Beispiel für Falten und Pigmentflecken – verantwortlich.

Vitamine sind übrigens nicht nur in Obst und Gemüse enthalten. Mit Nüssen, Samen und Vollkorn können Sie Ihrem Körper ausreichend Vitamin E zuführen

- Es gibt keinen Artikel, das Wort Sie wird nicht erwähnt.

**Bemerkung 3.47:**

***DER BAUSTEIN IHRER HAUT: PROTEINE***

Die Zellen unserer Körpers bestehen aus Proteinen, die in fast allen biologischen Prozessen eine tragende Rolle spielen. Auch für den Aufbau und die Erneuerung der Hautzellen sind sie notwendig. Sie können sowohl die Hautalterung aufhalten als auch kleinere Hautschäden reparieren.

Unser Körper kann Proteine nur zu einem geringen Teil selbst bilden. Auch können wir sie nicht durch die Hautschicht aufnehmen. Deshalb müssen wir sie unserem Körper über die Ernährung zuführen.

Proteine – umgangssprachlich auch Eiweiß genannt – kommen in verschiedenen Nahrungsmitteln vor. Insbesondere tierische Produkte enthalten große Mengen, die unser Körper gut verwerten kann. Eier, Geflügelfleisch, Fisch und Milchprodukte sollten daher regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

Aber auch in pflanzlichen Lebensmitteln wie zum Beispiel Hülsenfrüchten und Nüssen ist es ausreichen vorhanden. L-Cystin, eine Aminosäure aus der unser Körper Protein bildet, sorgt nicht nur für schöne Haut, sondern auch für kräftige Nägel und Haare. Essen Sie deshalb regelmäßig Mahlzeiten, die Brokkoli, Sojabohnen, Lachs und Pute enthalten

- das Wort Sie wird nicht erwähnt.

**Bemerkung 3.48:**

Lachs und andere Fischarten enthalten viele Proteine und essentielle Fettsäuren, die für eine gesunde Haut sehr wichtig sind

- es gibt keinen Artikel.

**Bemerkung 3.49:**

Fette sind wichtige Energielieferanten für unseren Körper. Sie sorgen außerdem dafür, dass unser Körper fettlösliche Vitamine überhaupt erst aufnehmen kann

- es besteht keinen Artikel, das Wort Sie wird leider nicht erwähnt.

**Bemerkung 3.50:**

Verwenden Sie zu Hause pflanzliche Öle, wie zum Beispiel Raps-, Hanf- oder Leinöl. Die darin enthaltenen Omega-6-Fettsäuren unterstützen die natürliche Feuchtigkeitsbarriere der Haut und wirken vorzeitiger Hautalterung entgegen

- das Wort Sie wird leider nicht erwähnt.

**Bemerkung 3.51:**

**DER LEBENSSTOFF WASSER**

Unser Körper besteht zu etwa 60 % aus Wasser. Durch Schwitzen verlieren wir während des Tages 1-2 Liter Flüssigkeit. Deshalb ist es so wichtig, ausreichend zu trinken. Denn schöne und glatte Haut steht in direkter Verbindung mit einer ausreichenden Versorgung mit Flüssigkeit.

Sie hält unsere Haut feucht und hilft unserem Organismus, giftige Stoffe auszuschwemmen. Wasser transportiert außerdem Nährstoffe durch unseren Körper und stützt die Zellen. Trinken Sie deshalb am besten mindestens 2 Liter am Tag. Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees eignen sich am besten. Verzichten Sie auf zuckerhaltige Getränke, wie Limonaden oder Cola. Entgegen der weit verbreiteten Meinung entwässert Kaffee unseren Körper nicht. Die durch das enthaltene Koffein gesteigerte Wasserausscheidung wird vom Körper schnell wieder ausgeglichen. Aber natürlich sollten Sie Kaffee nicht als Durstlöscher trinken.

Einen Teil des täglichen Flüssigkeitsbedarfs können Sie auch über Lebensmittel decken. Einige Obst- und Gemüsesorten wie zum Beispiel Wassermelonen, Gurken oder Orangen haben einen hohen Wassergehalt

- die Artikel werden leider nicht erwähnt, das Wort Sie wird leider nicht erwähnt.

Text 3:
Divergenzen: 32
Lexikalische Lücken: 9
Sonstige Fehler: 10

## 5.5. Text 4 Analyse

### „5 entscheidende Einflussfaktoren für Ihre Gesundheit“

Wer gesund bleiben will, muss vieles beachten. Der Blick auf das persönliche Wohlbefinden nämlich zeigt: Einige Faktoren müssen berücksichtigt werden, um nachhaltige Gesundheit zu erreichen. Von Ernährung über Umgebung bis hin zu Sozialkontakten: Die fünf wichtigsten Einflussnehmer.

#### 1. Ernährung

Die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle im Thema Gesundheit. Nur allzu leicht ist es, sich mit falscher Speisenauswahl in eine unangenehme Situation zu bringen. Zahlreiche Zivilisationskrankheiten wie

Diabetes Typ 2,

Herz-Kreislauf-Erkrankungen,

Arteriosklerose,

Adipositas

und Bluthochdruck

haben ihren Ursprung auch in einer falschen Ernährungsweise. Stehen zu häufig verarbeitete Fleischprodukte, Milch, Zucker und Zusatzstoffe auf dem Speiseplan, kann sich das langfristig betrachtet negativ auswirken. Auch geht mit Fehlernährung häufig ein Nährstoffmangel einher. Für den Körper aber bedeuten Mangelzustände Stress, denn er kann die benötigten Enzyme nicht mehr richtig bilden, sein Stoffwechsel gerät ins Wanken und es sind große Mühen nötig, um Schäden zu verhindern. Eine ausgewogene Ernährung mit

Hülsenfrüchten,

Vollkornprodukten,

grünem Blattgemüse,

Nüssen,

Samen

und buntem Obst- und Gemüse

**hingegen liefert zahlreichen wertvolle Vitalstoffe und unterstützt den Körper so. Die Umstellung fällt nicht immer leicht, lohnt sich aber in jedem Fall. Sogar, wenn sich bereits eine Erkrankung zeigt, können Veränderungen der persönlichen Ernährungsweise für Linderung und Besserung sorgen. In diesem Fall hilft es, mögliche Stellschrauben mit dem behandelnden Arzt zu besprechen.**

## 2. Bewegung

Ein gesundes Maß an Bewegung bildet den zweiten großen Teil des ganzheitlichen Wohlbefindens. Wer regelmäßig vor die Tür geht, spaziert, joggt oder auch schwimmt, tut seinem Körper viel Gutes. Auch andere Sportarten wie Radfahren, Fitness im Studio, Yoga oder Pilates fordern den Bewegungsapparat sowie das Herz-Kreislauf-System und können eine verbesserte Sauerstoffversorgung unterstützen. Oftmals gehört das Einführen einer Sportroutine zu den wichtigsten Vorsätzen für das neue Jahr. Nicht immer lassen sich diese Vorsätze auch einhalten, was Frust und Demotivation bedeutet. Wer sich in dieser Situation wieder findet, sollte sich keine Vorwürfe machen, sondern einen frischen Neustart wagen. Gemeinsam mit Freunden ist es oft leichter, die Trainingstermine einzuhalten. Einige Tipps für gesundes Sporttreiben hält [gesundheit.gv.at](http://gesundheit.gv.at) bereit.

## 3. Umgebung

Die Umgebung als Gesundheitsfaktor wird häufig unterschätzt. Dabei sind Menschen tagtäglich vielen Materialien und Stoffen ausgesetzt, die sich potenziell schädlich auf ihr Wohlbefinden auswirken können. Giftstoffe in Wohnräumen beispielsweise stellen eine Bedrohung für langfristige Gesundheit dar, denn sie belasten den Organismus. Bei der Renovierung und Gestaltung von Innenräumen gilt es daher, auf wohngesunde Baustoffe zu achten. Solche Baustoffe gibt es inzwischen sowohl im Bereich Innenputz als auch für Dämmung, und Trockenbau. Wie gesundes Wohnen aussehen kann, erklärt [benz24.at](http://benz24.at) anhand eines Beispielhauses. Zusätzlich zur Bausubstanz sollte auch die Möblierung mit Blick auf Schadstofffreiheit erledigt werden. Verschiedenste Behandlungsmittel für Plastik, Holz und Textilien können über lange Zeiträume hinweg in die Raumluft entweichen und das Klima verschlechtern. Nicht nur im Kinderzimmer spielt das eine Rolle, sondern im gesamten Haus. Schließlich halten sich Familien auch in der Küche, dem Wohnzimmer und dem Bad häufig auf.

## 4. Entspannung

Stress ist der Gesundheits-Feind der Neuzeit. Er begegnet Menschen an zahlreichen Stellen ihres alltäglichen Lebens. Der fordernde Chef, Überstunden am Arbeitsplatz, Kindererziehung, Haushalt und weitere Verpflichtungen können sich schnell aufsummieren und eine starke Belastung darstellen. Das wirkt sich sowohl auf die körperliche als auch auf die seelische Gesundheit aus. Entsteht Dauerstress, kann sich ein hormonelles Ungleichgewicht einstellen. Der Erregungslevel findet nicht mehr zu einem angenehmen Nullpunkt zurück, sondern steigert sich im Laufe der Zeit immer weiter. Wer hier nicht die Reißleine zieht und sich den Belastungen weiter aussetzt, riskiert Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Burn-Out und weitere Störungen der Gesundheit. Es gilt folglich, einen Ausweg aus der Stress-Spirale zu finden. Mit regelmäßiger Meditation lässt sich das gut schaffen. Täglich sollten hierfür rund dreißig Minuten eingeplant werden, in denen der Alltag kurz Pause machen muss. Fühlt sich das unmöglich an, könnten auch spezielle Kurse für Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training helfen. Gelegentlich greifen auch Krankenkassen ihren Versicherten unter die Arme und finanzieren solche Präventionskurse.

## 5. Sozialleben

Mit vertrauenswürdigen und geliebten Menschen im persönlichen Umfeld fühlen sich Frauen und Männer wohler. Freunde und auch Familienmitglieder können dabei helfen, das persönliche Wohlbefinden zu steigern. Auch [gesunde-nachbarschaft.at](http://gesunde-nachbarschaft.at) berichtet hierüber und spricht eine Untersuchung aus der Schweiz an. In dieser Untersuchung wurden Menschen zu ihren gesundheitlichen Problemen und ihrer sozialen Situation befragt. Es zeigte sich, dass eher einsame



Menschen sich oft schlechter um ihre Gesundheit kümmern, häufiger zum Arzt oder Therapeuten gehen und ihre Lebensqualität als weniger gut einschätzen. Diese Ergebnisse legen nahe, dass die Schaffung eines stabilen sozialen Netzwerks tatsächlich positive Auswirkungen hat. Sozialkontakte sind in vielen Lebenssituationen wichtig, denn hier können sich Menschen miteinander austauschen, sich gegenseitig unterstützen und stabilisieren. Alles immer alleine tun und erledigen zu müssen, weckt negative Gefühle. Wer bislang keinen rechten Anschluss gefunden hat, sollte dies nach Möglichkeit ändern. Die Teilnahme an Kursen und auch die Mitgliedschaft in verschiedenen Interessengemeinschaften kann dabei helfen, Gleichgesinnte zu finden. Nach einer Weile bilden sich stabile Freundschaften, die bei guter Pflege viele Jahre lang halten können.

#### Text 4: Maschinelle Übersetzung

Αν θέλετε να παραμείνετε υγιείς, πρέπει να προσέχετε πολλά πράγματα. Μια ματιά στην προσωπική ευημερία δείχνει ότι ορισμένοι παράγοντες πρέπει να ληφθούν υπόψη προκειμένου να επιτευχθεί βιώσιμη υγεία. Από τη διατροφή στο περιβάλλον στις κοινωνικές επαφές: Οι πέντε πιο σημαντικοί παράγοντες επιρροής.

##### 1. Διατροφή

Η διατροφή παίζει καθοριστικό ρόλο στην υγεία. Είναι πολύ εύκολο να βάλεις τον εαυτό σου σε μια άβολη κατάσταση επιλέγοντας λάθος φαγητό. Πολυάριθμες ασθένειες του πολιτισμού όπως

- διαβήτη τύπου 2,
- καρδιαγγειακές παθήσεις,
- αρτηριοσκλήρωση,
- Παχυσαρκία
- και υψηλή αρτηριακή πίεση

έχουν επίσης την προέλευσή τους σε μια λανθασμένη διατροφή. Εάν στο μενού υπάρχουν πολύ συχνά επεξεργασμένα προϊόντα κρέατος, γάλα, ζάχαρη και πρόσθετα, αυτό μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις μακροπρόθεσμα. Ο υποσιτισμός συνοδεύεται επίσης συχνά από έλλειψη θρεπτικών συστατικών. Για τον οργανισμό, όμως, οι ελλείψεις σημαίνουν άγχος, γιατί δεν μπορεί πλέον να παράγει σωστά τα απαιτούμενα ένζυμα, ο μεταβολισμός του παραπαίει και απαιτείται μεγάλη προσπάθεια για να αποφευχθούν οι βλάβες. Μια ισορροπημένη διατροφή με

- όσπρια,
- προϊόντα ολικής αλέσεως,
- πράσινα φυλλώδη λαχανικά,
- ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ,
- σπόροι
- και πολύχρωμα φρούτα και λαχανικά

Από την άλλη πλευρά, παρέχει πολυάριθμες πολύτιμες ζωτικές ουσίες και έτσι υποστηρίζει τον οργανισμό. Η αλλαγή δεν είναι πάντα εύκολη, αλλά σίγουρα αξίζει τον κόπο. Ακόμα κι αν μια ασθένεια είναι ήδη παρούσα, οι αλλαγές στην προσωπική διατροφή μπορούν να προσφέρουν ανακούφιση και

βελτίωση. Σε αυτήν την περίπτωση, βοηθά να συζητήσετε πιθανές προσαρμογές με τον γιατρό που σας θεραπεύει.

## 2η κίνηση

Η υγιής ποσότητα άσκησης αποτελεί το δεύτερο σημαντικό μέρος της ολιστικής ευεξίας. Όποιος βγαίνει τακτικά έξω, περπατάει, κάνει τζόκινγκ ή κολυμπάει κάνει πολύ καλό στο σώμα του. Άλλα αθλήματα όπως η ποδηλασία, η γυμναστική στο στούντιο, η γιόγκα ή το πλάτες προκαλούν επίσης το μυοσκελετικό σύστημα και το καρδιαγγειακό σύστημα και μπορούν να υποστηρίξουν τη βελτίωση της παροχής οξυγόνου. Η εισαγωγή μιας αθλητικής ρουτίνας είναι συχνά μια από τις πιο σημαντικές αποφάσεις για τη νέα χρονιά. Αυτές οι αποφάσεις δεν μπορούν πάντα να τηρηθούν, πράγμα που σημαίνει απογοήτευση και απογοήτευση. Αν βρεθείτε σε αυτή την κατάσταση, δεν πρέπει να κατηγορήσετε τον εαυτό σας, αλλά τολμήστε μια νέα αρχή. Συχνά είναι πιο εύκολο να τηρείτε τις ημερομηνίες προπόνησης μαζί με φίλους. Το [gesundheit.gv.at](http://gesundheit.gv.at) έχει μερικές συμβουλές για υγιεινή άσκηση.

## 3. Περιβάλλον

Το περιβάλλον ως παράγοντας υγείας συχνά υποτιμάται. Κάθε μέρα, οι άνθρωποι εκτίθενται σε πολλά υλικά και ουσίες που μπορεί να έχουν δυνητικά επιβλαβείς επιπτώσεις στην ευημερία τους. Για παράδειγμα, οι τοξίνες στους χώρους διαβίωσης αποτελούν απειλή για τη μακροπρόθεσμη υγεία επειδή επιβαρύνουν τον οργανισμό. Κατά την ανακαίνιση και το σχεδιασμό εσωτερικών χώρων, είναι επομένως σημαντικό να δίνετε προσοχή στα υγιή δομικά υλικά. Τέτοια δομικά υλικά είναι πλέον διαθέσιμα τόσο στον τομέα του εσωτερικού σοβά όσο και για μόνωση και γυψοσανίδα. Το [benz24.at](http://benz24.at) εξηγεί πώς μπορεί να μοιάζει η υγιεινή ζωή χρησιμοποιώντας ένα δείγμα σπιτιού. Εκτός από το οικοδομικό ύφασμα, τα έπιπλα θα πρέπει επίσης να γίνονται με σκοπό να διασφαλιστεί ότι είναι απαλλαγμένα από επιβλαβείς ουσίες. Διάφορες ουσίες επεξεργασίας για πλαστικό, ξύλο και υφάσματα μπορούν να διαφύγουν στον αέρα για μεγάλες χρονικές περιόδους και να επιδεινώσουν το κλίμα. Αυτό δεν παίζει ρόλο μόνο στο παιδικό δωμάτιο, αλλά σε όλο το σπίτι. Άλλωστε, οι οικογένειες συχνά περνούν χρόνο στην κουζίνα, στο σαλόνι και στο μπάνιο.

## 4. Χαλάρωση

Το άγχος είναι ο εχθρός της υγείας της σύγχρονης εποχής. Συναντά ανθρώπους σε πολλά σημεία της καθημερινότητάς τους. Το απαιτητικό αφεντικό, οι υπερωρίες στη δουλειά, η ανατροφή των παιδιών, οι δουλειές του σπιτιού και άλλες υποχρεώσεις μπορούν γρήγορα να αθροιστούν και να γίνουν βαρύ φορτίο. Αυτό επηρεάζει τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία. Εάν προκύψει μόνιμο στρες, μπορεί να εμφανιστεί ορμονική ανισορροπία. Το επίπεδο διέγερσης δεν επιστρέφει πλέον σε ένα άνετο σημείο μηδέν, αλλά συνεχίζει να αυξάνεται με την πάροδο του χρόνου. Όποιος δεν τραβήξει το *gircord* εδώ και συνεχίζει να εκτίθεται στο άγχος κινδυνεύει με κατάθλιψη, καρδιά Καρδιαγγειακές παθήσεις, εξουθένωση και άλλες διαταραχές υγείας. Είναι λοιπόν σημαντικό να βρεθεί μια διέξοδος από τη σπείρα του στρες. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί εύκολα με τακτικό διαλογισμό. Θα πρέπει να προγραμματίζετε περίπου τριάντα λεπτά για αυτό κάθε μέρα, κατά τη διάρκεια των οποίων πρέπει να κάνετε ένα μικρό διάλειμμα από την καθημερινότητα. Εάν αυτό φαίνεται αδύνατο, θα μπορούσαν επίσης να βοηθήσουν ειδικά μαθήματα για προοδευτική μυϊκή χαλάρωση και αυτογενή προπόνηση. Περιστασιακά, οι ασφαλιστικές εταιρείες υγείας βοηθούν επίσης τους ασφαλισμένους τους και χρηματοδοτούν τέτοια μαθήματα πρόληψης.

## 5. Κοινωνική Ζωή

Οι γυναίκες και οι άνδρες αισθάνονται πιο άνετα με έμπιστα και αγαπημένα πρόσωπα στο προσωπικό τους περιβάλλον. Οι φίλοι και ακόμη και τα μέλη της οικογένειας μπορούν να βοηθήσουν στην αύξηση της προσωπικής ευημερίας. Το [Gesunde-nachbarschaft.at](http://Gesunde-nachbarschaft.at) αναφέρει επίσης αυτό και αναφέρεται σε μια μελέτη από την Ελβετία. Σε αυτή τη μελέτη, οι άνθρωποι ρωτήθηκαν για τα προβλήματα υγείας τους

και την κοινωνική τους κατάσταση. Διαπιστώθηκε ότι οι μοναχικοί άνθρωποι συχνά φροντίζουν λιγότερο την υγεία τους, πηγαίνουν συχνότερα σε γιατρό ή θεραπευτή και αξιολογούν την ποιότητα της ζωής τους ως λιγότερο καλή. Αυτά τα αποτελέσματα υποδηλώνουν ότι η δημιουργία ενός σταθερού κοινωνικού δικτύου έχει πράγματι θετικά αποτελέσματα. Οι κοινωνικές επαφές είναι σημαντικές σε πολλές καταστάσεις της ζωής, γιατί εκεί οι άνθρωποι μπορούν να ανταλλάξουν ιδέες, να υποστηρίξουν και να σταθεροποιήσουν ο ένας τον άλλον. Το να χρειάζεται πάντα να κάνεις και να κάνεις τα πάντα μόνος σου προκαλεί αρνητικά συναισθήματα. Όποιος δεν έχει βρει ακόμα τη σωστή σύνδεση θα πρέπει να το αλλάξει αν είναι δυνατόν. Η συμμετοχή σε μαθήματα και η συμμετοχή σε διάφορες ομάδες συμφερόντων μπορεί να βοηθήσει στην εύρεση ομοϊδεατών ανθρώπων. Μετά από λίγο δημιουργούνται σταθερές φιλίες που με καλή φροντίδα μπορούν να κρατήσουν πολλά χρόνια.

### 5.5.1. Divergenzen

#### **Bemerkung 4.1:**

Wer gesund bleiben will, muss vieles beachten

- Im Deutschen handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, im Deutschen steht das Verb nach dem Modalverb am Ende. Diese werden auf Griechisch nicht realisiert.

#### **Bemerkung 4.2:**

Einige Faktoren müssen berücksichtigt werden, um nachhaltige Gesundheit zu erreichen

- Mit dem Modalverb steht das Verb auf Deutsch am Ende, im Deutschen geht es um einen Nebensatz, Infinitivsatz mit zu mit dem Verb am Ende, aber auf Griechisch gelten diese nicht.

#### **Bemerkung 4.3:**

Nur allzu leicht ist es, sich mit falscher Speisenauswahl in eine unangenehme Situation zu bringen

- Im Deutschen handelt es sich um einen Nebensatz, Infinitivsatz mit dem Verb am Ende, aber im Griechischen steht das Verb normal an der zweiten Stelle.

#### **Bemerkung 4.4:**

Kann sich das langfristig betrachtet negativ auswirken

- Mit den Modalverben steht auf Deutsch das Verb am Ende, aber auf Griechisch an der zweiten Stelle.

#### **Bemerkung 4.5:**

Denn er kann die benötigten Enzyme nicht mehr richtig bilden, sein Stoffwechsel gerät ins

Wanken und es sind große Mühen nötig, um Schäden zu verhindern

- mit den Modalverben steht das Verb auf Deutsch am Ende und nach dem Satz mit denn folgt das Verb sein, im Deutschen handelt es sich um einen Nebensatz um zu mit dem Verb am Ende. Diese werden auf Griechisch nicht bemerkt.

**Bemerkung 4.6:**

Sogar, wenn sich bereits eine Erkrankung zeigt, können Veränderungen der persönlichen Ernährungsweise für Linderung und Besserung sorgen. In diesem Fall hilft es, mögliche Stellschrauben mit dem behandelnden Arzt zu besprechen

- Im Deutschen geht es um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber im Griechischen handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb an der zweiten Stelle, im Deutschen steht das Verb nach dem Modalverb am Ende, aber im Griechischen an der zweiten Stelle, im Deutschen steht das Verb beim Satz mit es ist zu am Ende, aber im Griechischen an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 4.7:**

Wer regelmäßig vor die Tür geht, spaziert, joggt oder auch schwimmt, tut seinem Körper viel Gutes

- im Deutschen handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber im Griechischen handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 4.8:**

Auch andere Sportarten wie Radfahren, Fitness im Studio, Yoga oder Pilates fordern den Bewegungsapparat sowie das Herz-Kreislauf-System und können eine verbesserte Sauerstoffversorgung unterstützen-

mit dem Modalverb steht im Deutschen das Verb am Ende, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 4.9:**

Nicht immer lassen sich diese Vorsätze auch einhalten, was Frust und Demotivation bedeutet. Wer sich in dieser Situation wieder findet, sollte sich keine Vorwürfe machen, sondern einen frischen Neustart wagen

- das Verb steht auf Deutsch mit lassen sich als Infinitiv am Ende, aber auf Griechisch nicht, im Deutschen handelt es sich um Nebensätze mit was und wer mit dem Verb am Ende, aber auf Griechisch handelt es sich um diese Nebensätze mit dem Verb an der zweiten Stelle, auf Deutsch steht das Verb nach dem Modalverb sollten am Ende, aber auf Griechisch nicht.

**Bemerkung 4.10:**

Gemeinsam mit Freunden ist es oft leichter, die Trainingstermine einzuhalten

- im Deutschen handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber im Griechischen handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 4.11:**

Dabei sind Menschen tagtäglich vielen Materialien und Stoffen ausgesetzt, die sich potenziell schädlich auf ihr Wohlbefinden auswirken können

- auf Deutsch geht es um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber auf Griechisch geht es um einen Nebensatz mit dem Verb an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 4.12:**

Bei der Renovierung und Gestaltung von Innenräumen gilt es daher, auf wohngesunde Baustoffe zu achten

- im Deutschen geht es um einen Infinitivsatz mit dem Verb am Ende, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 4.13:**

Wie gesundes Wohnen aussehen kann, erklärt benz24.at anhand eines Beispielhauses

- auf Deutsch geht es um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber auf Griechisch handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 4.14:**

Zusätzlich zur Bausubstanz sollte auch die Möblierung mit Blick auf Schadstofffreiheit erledigt werden. Verschiedenste Behandlungsmittel für Plastik, Holz und Textilien können über lange Zeiträume hinweg in die Raumluft entweichen und das Klima verschlechtern

- mit dem Modalverb steht das Verb am Ende auf Deutsch, aber auf Griechisch an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 4.15:**

Der fordernde Chef, Überstunden am Arbeitsplatz, Kindererziehung, Haushalt und weitere Verpflichtungen können sich schnell aufsummieren und eine starke Belastung darstellen

- mit dem Modalverb steht auf Deutsch das Verb am Ende, aber auf Griechisch nicht.

**Bemerkung 4.16:**

Entsteht Dauerstress, kann sich ein hormonelles Ungleichgewicht einstellen

- mit dem Modalverb steht auf Deutsch das Verb am Ende, aber auf Griechisch nicht.

**Bemerkung 4.17:**

Es gilt folglich, einen Ausweg aus der Stress-Spirale zu finden. Mit regelmäßiger Meditation lässt sich das gut schaffen. Täglich sollten hierfür rund dreißig Minuten eingeplant werden, in denen der Alltag kurz Pause machen muss. Fühlt sich das unmöglich an, könnten auch spezielle Kurse für Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training helfen

- im Deutschen steht das Verb mit zu am Ende, aber auf Griechisch an der zweiten Stelle, auf Deutsch steht das Verb mit lassen sich am Ende, aber auf Griechisch nicht, im Deutschen steht das Verb nach dem Modalverb sollten am Ende, aber im Griechischen steht an der zweiten Stelle, im Deutschen handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber im Griechischen handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb an der zweiten Stelle, im Deutschen steht das Verb nach dem Modalverb könnten am Ende, aber im Griechischen an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 4.18:**

Freunde und auch Familienmitglieder können dabei helfen, das persönliche Wohlbefinden zu steigern

- mit dem Modalverb steht auf Deutsch das Verb am Ende, aber auf Griechisch nicht, im Deutschen handelt es sich um einen Nebensatz mit zu mit dem Verb am Ende, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 4.19:**

In dieser Untersuchung wurden Menschen zu ihren gesundheitlichen Problemen und ihrer sozialen Situation befragt. Es zeigte sich, dass eher einsame Menschen sich oft schlechter um ihre Gesundheit kümmern, häufiger zum Arzt oder Therapeuten gehen und ihre Lebensqualität als weniger gut einschätzen

- im Deutschen steht das Verb mit dem Passiv am Ende, aber im Griechischen nicht, im Deutschen handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber im Griechischen handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 4.20:**

Diese Ergebnisse legen nahe, dass die Schaffung eines stabilen sozialen Netzwerks tatsächlich positive Auswirkungen hat. Sozialkontakte sind in vielen Lebenssituationen wichtig

- im Deutschen geht es um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber im Griechischen handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb an der zweiten Stelle, das Adjektiv steht im Deutschen am Ende, im Gegensatz zum Griechischen.

**Bemerkung 4.21:**

Denn hier können sich Menschen miteinander austauschen, sich gegenseitig unterstützen und stabilisieren. Alles immer alleine tun und erledigen zu müssen, weckt negative Gefühle. Wer bislang keinen rechten Anschluss gefunden hat, sollte dies nach Möglichkeit ändern

- im Deutschen steht das Verb nach dem Modalverb am Ende, aber im Griechischen nicht, im Deutschen handelt es sich um einen Nebensatz zu mit dem Verb am Ende, aber im Griechischen nicht, im Deutschen handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber im Griechischen handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb an der zweiten Stelle, im Deutschen steht das Verb nach dem Modalverb am Ende, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 4.22:**

Diese Ergebnisse legen nahe, dass die Schaffung eines stabilen sozialen Netzwerks tatsächlich positive Auswirkungen hat. Sozialkontakte sind in vielen Lebenssituationen wichtig, Die Teilnahme an Kursen und auch die Mitgliedschaft in verschiedenen Interessengemeinschaften kann dabei helfen, Gleichgesinnte zu finden. Nach einer Weile bilden sich stabile Freundschaften, die bei guter Pflege viele Jahre lang halten können

- im Deutschen geht es um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber im Griechischen steht das Verb an der zweiten Stelle, im Deutschen steht das Adjektiv nach dem Verb sein am Ende, aber im Griechischen nicht, nach dem Modalverb können steht das Verb am Ende auf Deutsch, aber auf Griechisch nicht, im Deutschen handelt es sich um einen Infinitivsatz mit dem Verb als Infinitiv am Ende, aber im Griechischen nicht, auf Deutsch geht es um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber auf Griechisch nicht.

## 5.5.2. Lexikalische Lücken

**Bemerkung 4.23:**

Der Blick auf das persönliche Wohlbefinden nämlich zeigt: Einige Faktoren müssen berücksichtigt werden, um nachhaltige Gesundheit zu erreichen- der bedeutet η und nicht μία, erreichen bedeutet φτάνω und nicht επιτευχθώ.

**Bemerkung 4.24:**

Von Ernährung über Umgebung bis hin zu Sozialkontakten

- über bedeutet περί und nicht στο.

**Bemerkung 4.25:**

Nur allzu leicht ist es, sich mit falscher Speisenauswahl in eine unangenehme Situation zu

bringen

- unangenehm bedeutet *δυσάρεστος* und nicht *άβολος*, bringen heißt *φέρνω* und nicht *βάζω*.

**Bemerkung 4.26:**

Zahlreiche Zivilisationskrankheiten wie

Diabetes Typ 2,

Herz-Kreislauf-Erkrankungen,

Arteriosklerose,

Adipositas

und Bluthochdruck

haben ihren Ursprung auch in einer falschen Ernährungsweise

- Ursprung heißt *αιτία* und nicht *προέλευση*, Ernährungsweise heißt *τρόπος διατροφής* und nicht *διατροφή*.

**Bemerkung 4.27:**

Für den Körper aber bedeuten Mangelzustände Stress, denn er kann die benötigten Enzyme nicht mehr richtig bilden, sein Stoffwechsel gerät ins Wanken und es sind große Mühen nötig, um Schäden zu verhindern

- Körper bedeutet *σώμα* und nicht *οργανισμός*.

**Bemerkung 4.28:**

Ein gesundes Maß an Bewegung bildet den zweiten großen Teil des ganzheitlichen Wohlbefindens

- das Maß heißt *το* das und nicht *η*, bilden bedeutet *χτίζω* und nicht *αποτελώ*.

**Bemerkung 4.29:**

Die Umgebung als Gesundheitsfaktor wird häufig unterschätzt. Dabei sind Menschen tagtäglich vielen Materialien und Stoffen ausgesetzt, die sich potenziell schädlich auf ihr Wohlbefinden auswirken können

- die bedeutet *η* und nicht *το*, auswirken heißt *επιδρώ* und nicht *επιπτώσεις*.

**Bemerkung 4.30:**

Auch gesunde-nachbarschaft.at berichtet hierüber und spricht eine Untersuchung aus der Schweiz an- berichten bedeutet *δηγούμαι* und nicht *αναφέρω*.



### 5.5.3. Sonstige Fehler

#### **Bemerkung 4.31:**

Wer gesund bleiben will, muss vieles beachten. Der Blick auf das persönliche Wohlbefinden nämlich zeigt: Einige Faktoren müssen berücksichtigt werden, um nachhaltige Gesundheit zu erreichen

- Im Deutschen gibt es Singular wer-Satz, aber im Griechischen wird als Plural falsch übersetzt. Im Deutschen gibt es Aktiv, zu Satz, aber im Griechischen wird falsch als Passiv übersetzt.

#### **Bemerkung 4.32:**

Die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle im Thema Gesundheit- der Ausdruck im Thema wird auf Griechisch nicht erwähnt. Nur allzu leicht ist es, sich mit falscher Speisenauswahl in eine unangenehme Situation zu bringen

- es besteht kein Wort, das πολύ bedeutet, die Übersetzung ist falsch.

#### **Bemerkung 4.33:**

wie Diabetes Typ 2,

Herz-Kreislauf-Erkrankungen,

Arteriosklerose,

Adipositas

und Bluthochdruck

haben ihren Ursprung auch in einer falschen Ernährungsweise

- es gibt keinen Artikel, die richtige Übersetzung ist ohne Artikel.

#### **Bemerkung 4.34:**

Stehen zu häufig verarbeitete Fleischprodukte, Milch, Zucker und Zusatzstoffe auf dem Speiseplan, kann sich das langfristig betrachtet negativ auswirken

- es gibt kein Wort, das αv bedeutet.

#### **Bemerkung 4.35:**

Auch andere Sportarten wie Radfahren, Fitness im Studio, Yoga oder Pilates fordern den Bewegungsapparat sowie das Herz-Kreislauf-System und können eine verbesserte Sauerstoffversorgung unterstützen

- es besteht keinen Artikel, das Wort auch wird nicht erwähnt.

**Bemerkung 4.36:**

Er begegnet Menschen an zahlreichen Stellen ihres alltäglichen Lebens- das Wort er wird nicht erwähnt. Entsteht Dauerstress, kann sich ein hormonelles Ungleichgewicht einstellen. Der Erregungslevel findet nicht mehr zu einem angenehmen Nullpunkt zurück, sondern steigert sich im Laufe der Zeit immer weiter

- es besteht kein Wort, das  $\alpha\nu$  heißt.

**Bemerkung 4.37:**

Mit vertrauenswürdigen und geliebten Menschen im persönlichen Umfeld fühlen sich Frauen und Männer wohler. Freunde und auch Familienmitglieder können dabei helfen, das persönliche Wohlbefinden zu steigern

- die Reihe ist falsch, im Deutschen beginnt der Satz mit dem Dativ, aber im Griechischen nicht, es gibt keinen Artikel, es besteht einen Satz mit zu und keinen Nomen, wie auf Griechisch falsch übersetzt wird.

**Bemerkung 4.38:**

Auch gesunde-nachbarschaft.at berichtet hierüber und spricht eine Untersuchung aus der Schweiz an- die Reihe ist unterschiedlich. Es zeigte sich, dass eher einsame Menschen sich oft schlechter um ihre Gesundheit kümmern, häufiger zum Arzt oder Therapeuten gehen und ihre Lebensqualität als weniger gut einschätzen

- das Wort es wird nicht erwähnt, es besteht keinen Artikel im Wort Menschen.

**Bemerkung 4.39:**

Sozialkontakte sind in vielen Lebenssituationen wichtig, denn hier können sich Menschen miteinander austauschen, sich gegenseitig unterstützen und stabilisieren

- es gibt keinen Artikel.

**Bemerkung 4.40:**

Alles immer alleine tun und erledigen zu müssen, weckt negative Gefühle

- es gibt kein Wort, das  $\tau\omicron$  heißt.

**Bemerkung 4.41:**

Die Teilnahme an Kursen und auch die Mitgliedschaft in verschiedenen Interessengemeinschaften kann dabei helfen, Gleichgesinnte zu finden

- das Wort auch wird leider nicht erwähnt, es gibt einen Infinitivsatz mit zu und kein Nomen, wie im Griechischen falsch übersetzt wird.

Text 4:
Divergenzen: 22
Lexikalische Lücken: 8
Sonstige Fehler: 11

## 5.6. Text 5 Analyse

### „Bis zu 5 Kilo in vier Wochen“

Kohlenhydratarme Ernährung plus Sport: Der Weg zum schnellen Figur-Erfolg. Was Sie wann essen sollten und wie viele Kohlenhydrate beim Abnehmen okay sind.

Kohlenhydratarme Ernährung gekoppelt mit kleinen Sporteinheiten ist ein einfacher Weg, um schnell 5 Kilo in kurzer Zeit abzunehmen. Wir empfehlen eine gemäßigte Low-Carb-Diät, bei der 100 Gramm **Kohlenhydrate** am Tag erlaubt sind. Das ist kein Problem, wenn Sie sich mittags und abends an unsere Top-Rezepte halten. Addieren Sie den Kohlenhydratgehalt beider Rezepte, und orientieren Sie sich mit dem Frühstück an der Vorgabe. Meiden Sie während der Low-Carb-Phase alle Lebensmittel aus unserer Kohlenhydratfallen-Tabelle.

Wichtig sind auch lange Pausen zwischen den Mahlzeiten. Versuchen Sie, mit Frühstück, Mittag- und Abendessen auszukommen. Wenn es ein Snack sein muss, sollte er eiweißlastig sein: etwa ein Joghurt, ein gekochtes Ei, ein Stück Räucherfisch oder eine halbe Avocado.

Unsere exklusiven 15 Rezepte und weitere ausführliche Infos zum Thema Low-Carb finden sie hier. Die Rezepte sind als Mittag- oder Abendessen geeignet. Sie sind für jeweils zwei Personen gedacht und so lecker, dass gegebenenfalls Ihr Partner auch mitessen kann. Denn keiner kocht gern für sich allein.

Morgens

**Beim Frühstück sind einige Kohlenhydrate erlaubt. Verzichten Sie aber auf Weißmehlprodukte. Besser als Honigbrötchen: Vollkornbrot mit Käse, Ei, Früchtequark, Obstsalat oder ein selbst gemachtes Müsli aus Vollkornhaferflocken, Joghurt, Cranberrys, Apfel und geschrotetem Leinsamen. Bananen während der Diät bitte streichen, sie enthalten viel Fructose!**

Das sind 100 g Kohlenhydrate:

1 Brötchen (= 25) + 2 TL Honig (= 15) + 2 mittelgrosse Kartoffeln (= 30) + 1 Banane (= 25) + 1 Praline (= 5)

### Mittags

Wählen Sie für die Mittagessen die Rezepte mit etwas höherem Kohlenhydratgehalt. Zum Beispiel den Auberginenauflauf mit Feta, Rucolasalat mit Lamm und Grillgemüse oder den gebratenen Zander. Wenn Sie auswärts essen, entscheiden Sie sich für einen Salat mit Fisch- oder Fleischbeilage. Selbstverständlich ohne Brot vorweg und ohne süße Soßen wie Ketchup oder Thousand-Island-Dressing.

### Abends

Jetzt kommt es besonders darauf an, mit Kohlenhydraten zu knausern. Suchen Sie die Rezepte aus, die weniger als 15 Gramm Kohlenhydrate pro Portion enthalten. Das verbessert den Abnehmeffekt und die Fettverbrennung über Nacht. Top: das [Rinderfilet mit Cranberrysoße](#) oder die Lachsscheiben auf Gurkengemüse.

Das sind 100 g Kohlenhydrate:

2 Scheiben Knäckebrot (= 15) + 1 Apfel (= 15) + 1 Portion Vollkornmüsli (= 20) + ½ Pizza Hawaii (= 50)

### SPORTEINHEITEN

Optimale Ergänzung für Ihr Low-Carb-Programm: leichte Bewegungseinheiten. Eine halbe Stunde pro Aktivität genügt schon für einen Effekt. Ideal wäre fünfmal pro Woche. Absolvieren Sie Ihr [leichtes Ausdauertraining](#) (Laufen, Walken, Biken) am besten morgens vor dem Frühstück. So „verlängern“ Sie die Phase der Fettverbrennung. Krafttraining sollten Sie möglichst abends einplanen – und zwar vor dem Abendessen. Danach werden die Muskeln mit besonders eiweißreicher Kost wie selbstgemachten Fischstäbchen auf Salat „gefüttert“.

### 7 Extra-Tipps: So sparen sie Kohlenhydrate

Verzichten Sie auf zuckerhaltige Getränke

1. Keine Weißmehlprodukte
2. Wenn Brot, Reis und Nudeln, dann Vollkornprodukte
3. Kartoffeln am besten als [Pellkartoffeln](#) oder am nächsten Tag als Bratkartoffeln
4. Viele Ballaststoffe aus Gemüse, Salat, Kräutern, Nüssen, Samen
5. Genießen Sie Obst gegen den Hunger auf Süßes
6. Essen Sie Süßes nur direkt nach einer Mahlzeit

### Text 5: Maschinelle Übersetzung

Δίαιτα χαμηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες και αθλητισμός: Ο τρόπος για την γρήγορη επιτυχία. Τι να τρώτε πότε και πόσοι υδατάνθρακες είναι εντάξει για να χάσετε βάρος.

Μια δίαιτα χαμηλή σε υδατάνθρακες σε συνδυασμό με μικρές προπονήσεις είναι ένας εύκολος τρόπος για να χάσετε γρήγορα 5 κιλά σε σύντομο χρονικό διάστημα. Συνιστούμε μια μέτρια διατροφή χαμηλή

σε υδατάνθρακες που επιτρέπει 100 γραμμάρια υδατανθράκων την ημέρα. Αυτό δεν είναι πρόβλημα αν τηρείτε τις κορυφαίες συνταγές μας για μεσημεριανό γεύμα και δείπνο. Προσθέστε την περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και των δύο συνταγών και χρησιμοποιήστε τις οδηγίες για το πρωινό. Αποφύγετε όλα τα τρόφιμα στον πίνακα παγίδας υδατανθράκων κατά τη φάση χαμηλών υδατανθράκων.

Τα μεγάλα διαλείμματα μεταξύ των γευμάτων είναι επίσης σημαντικά. Προσπαθήστε να αρκεστείτε στο πρωινό, το μεσημεριανό γεύμα και το δείπνο. Αν πρέπει να είναι ένα σνακ, θα πρέπει να είναι πλούσιο σε πρωτεΐνη: όπως γιαούρτι, ένα βραστό αυγό, ένα κομμάτι καπνιστό ψάρι ή μισό αβοκάντο.

Οι αποκλειστικές 15 συνταγές μας και περαιτέρω λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με το θέμα των χαμηλών υδατανθράκων μπορείτε να βρείτε εδώ. Οι συνταγές είναι κατάλληλες για μεσημεριανό ή βραδινό. Προορίζονται για δύο άτομα και είναι τόσο νόστιμα που μπορεί να φάει και ο σύντροφός σας μαζί σας. Γιατί σε κανέναν δεν αρέσει να μαγειρεύει μόνος του.

Το πρωί

Ορισμένοι υδατάνθρακες επιτρέπονται στο πρωινό. Αποφύγετε όμως τα προϊόντα από λευκό αλεύρι. Καλύτερα από τα ρολά μελιού: ψωμί ολικής αλέσεως με τυρί, αυγό, κούρκ φρούτων, φρουτοσαλάτα ή σπιτικό μούσλι από νιφάδες βρώμης ολικής αλέσεως, γιαούρτι, κράνμπερι, μήλο και αλεσμένος λιναρόσπορος. Παρακαλώ κόψτε τις μπανάνες κατά τη διάρκεια της δίαιτας, περιέχουν πολλή φρουκτόζη!

Αυτά είναι 100 γραμμάρια υδατανθράκων:

1 ρολό (= 25) + 2 κουταλάκια του γλυκού μέλι (= 15) + 2 μεσαίου μεγέθους πατάτες (= 30) + 1 μπανάνα (= 25) + 1 πραλίνα (= 5)

μεσημέρι

Για μεσημεριανό, επιλέξτε τις συνταγές με ελαφρώς υψηλότερη περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες. Για παράδειγμα η μελιτζάνα κατσαρόλα με φέτα, σαλάτα ρόκα με αρνί και ψητά λαχανικά ή το τηγανητό ζαντέρ. Όταν τρώτε έξω, προτιμήστε μια σαλάτα με μια πλευρά από ψάρι ή κρέας. Φυσικά, χωρίς πρώτα ψωμί και χωρίς γλυκές σάλτσες όπως κέτσαπ ή χιλιάρικο ντρέσινγκ.

Το απόγευμα

Τώρα είναι ιδιαίτερα σημαντικό να αμελείτε τους υδατάνθρακες. Αναζητήστε συνταγές που περιέχουν λιγότερο από 15 γραμμάρια υδατανθράκων ανά μερίδα. Αυτό βελτιώνει το αποτέλεσμα απώλειας βάρους και την καύση λίπους κατά τη διάρκεια της νύχτας. Κορυφή: το μοσχαρίσιο φιλέτο με σάλτσα cranberry ή οι φέτες σολομού σε λαχανικά αγγουριού.

Αυτά είναι 100 γραμμάρια υδατανθράκων:

2 φέτες τραγανό ψωμί (= 15) + 1 μήλο (= 15) + 1 μερίδα μούσλι ολικής αλέσεως (= 20) + ½ πίτσα Χαβάη (= 50)

#### ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ

Η ιδανική προσθήκη στο πρόγραμμα χαμηλών υδατανθράκων σας: ελαφριές συνεδρίες άσκησης. Μισή ώρα ανά δραστηριότητα είναι αρκετή για αποτέλεσμα. Πέντε φορές την εβδομάδα θα ήταν το ιδανικό. Είναι καλύτερο να κάνετε την ελαφριά προπόνηση καρδιαγγειακής άσκησης (τρέξιμο, περπάτημα, ποδηλασία) το πρωί πριν από το πρωινό. Έτσι «επεκτείνετε» τη φάση καύσης λίπους. Εάν είναι δυνατόν, θα πρέπει να προγραμματίσετε προπόνηση ενδυνάμωσης το βράδυ – πριν το δείπνο. Μετά από αυτό, οι μύες αντιμετωπίζονται με τροφή ιδιαίτερα υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη

«ταΐζονται» σαν σπιτικά ψαράκια πάνω σε σαλάτα.

7 επιπλέον συμβουλές: Πώς να εξοικονομήσετε υδατάνθρακες

1. Αποφύγετε τα ζαχαρούχα ποτά
2. Όχι προϊόντα από λευκό αλεύρι
3. Αν ψωμί, ρύζι και ζυμαρικά, τότε προϊόντα ολικής αλέσεως
4. Οι πατάτες είναι καλύτερα να βράσουν με τη φλούδα τους ή να τηγανιστούν την επόμενη μέρα
5. Πολλές φυτικές ίνες από λαχανικά, μαρούλι, βότανα, ξηρούς καρπούς, σπόρους
6. Απολαύστε φρούτα ενάντια στη λαχτάρα για γλυκά
7. Τρώτε γλυκά μόνο αμέσως μετά το γεύμα

### 5.6.1. Divergenzen

#### **Bemerkung 5.1:**

Was Sie wann essen sollten und wie viele Kohlenhydrate beim Abnehmen okay sind

- im Deutschen handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber im Griechischen handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb an der zweiten Stelle.

#### **Bemerkung 5.2:**

Um schnell 5 Kilo in kurzer Zeit abzunehmen- im Deutschen handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber im Griechischen geht es um einen Nebensatz mit dem Verb an der zweiten Stelle.

#### **Bemerkung 5.3:**

Bei der 100 Gramm Kohlenhydrate am Tag erlaubt sind- auf Deutsch handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber auf Griechisch handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb an der zweiten Stelle.

#### **Bemerkung 5.4:**

Das ist kein Problem, wenn Sie sich mittags und abends an unsere Top-Rezepte halten

- im Deutschen geht es um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber im Griechischen geht

es wieder um einen Nebensatz mit dem Verb an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 5.5:**

Versuchen Sie, mit Frühstück, Mittag- und Abendessen auszukommen

- im Deutschen steht das Verb als Infinitiv am Ende, aber im Griechischen steht normalerweise an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 5.6:**

Wenn es ein Snack sein muss, sollte er eiweißlastig sein

- im Deutschen handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber im Griechischen steht das Verb an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 5.7:**

Die Rezepte sind als Mittag- oder Abendessen geeignet

- das Adjektiv steht auf Deutsch am Ende, aber auf Griechisch steht an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 5.8:**

Sie sind für jeweils zwei Personen gedacht und so lecker, dass gegebenenfalls Ihr Partner auch mitessen kann

- das Verb steht als Partizip Perfekt am Ende, aber im Griechischen nicht, im Deutschen geht es um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber im Griechischen handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 5.9:**

Beim Frühstück sind einige Kohlenhydrate erlaubt

- im Deutschen steht das Verb am Ende als Partizip Perfekt, aber im Griechischen nicht.

**Bemerkung 5.10:**

Wenn Sie auswärts essen, entscheiden Sie sich für einen Salat mit Fisch- oder Fleischbeilage

- im Deutschen handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber im Griechischen handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 5.11:**

Jetzt kommt es besonders darauf an, mit Kohlenhydraten zu knausern

- im Deutschen handelt es sich um einen Nebensatz zu mit dem Verb als Infinitiv am Ende, aber im Griechischen steht das Verb normal an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 5.12:**

Suchen Sie die Rezepte aus, die weniger als 15 Gramm Kohlenhydrate pro Portion enthalten

- im Deutschen handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb am Ende, aber im Griechischen handelt es sich um einen Nebensatz mit dem Verb an der zweiten Stelle.

**Bemerkung 5.13:**

Krafttraining sollten Sie möglichst abends einplanen – und zwar vor dem Abendessen. Danach werden die Muskeln mit besonders eiweißreicher Kost wie selbstgemachten Fischstäbchen auf Salat „gefüttert“

- im Deutschen steht das Verb als Infinitiv am Ende nach dem Modalverb, aber im Griechischen steht das Verb nach dem Modalverb normalerweise an der zweiten Stelle, im Deutschen steht das Verb mit dem Passiv als Partizip Perfekt am Ende, aber im Griechischen steht normalerweise an der zweiten Stelle.

## 5.6.2. Lexikalische Lücken

**Bemerkung 5.14:**

Bis zu 5 Kilo weg in 4 Wochen

- bis bedeutet μέχρι und nicht έως, weg heißt μακριά und nicht χάθηκαν.

**Bemerkung 5.15:**

Kohlenhydratarme Ernährung plus Sport: Der Weg zum schnellen Figur-Erfolg. Was Sie wann essen sollten und wie viele Kohlenhydrate beim Abnehmen okay sind

- kohlenhydratarm bedeutet υδατόνθρακας und nicht χαμηλή περιεκτικότητα, Ernährung heißt διατροφή und nicht δίαιτα, sollten bedeutet θα έπρεπε und nicht πρέπει, wie viele bedeutet πόσοι πολλοί und nicht πόσοι, zum heißt στο und nicht για, beim Abnehmen heißt στην απώλεια, Figur- Erfolg heißt επιτυχία στην σιλουέτα und nicht γρήγορη επιτυχία.

**Bemerkung 5.16:**

Kohlenhydratarme Ernährung gekoppelt mit kleinen Sporteinheiten ist ein einfacher Weg, um schnell 5 Kilo in kurzer Zeit abzunehmen

- Ernährung heißt διατροφή und nicht δίαιτα, gekoppelt bedeutet δεμένη und nicht σε συνδυασμό, Sporteinheiten bedeutet αθλητικές ενότητες und nicht συνεδρίες άσκησης, Weg



bedeutet δρόμος und nicht τρόπος, in kurzer Zeit bedeutet σε σύντομο χρόνο und nicht σε σύντομο χρονικό διάστημα.

**Bemerkung 5.17:**

Wir empfehlen eine gemäßigte Low-Carb-Diät, bei der 100 Gramm Kohlenhydrate am Tag erlaubt sind

- empfehlen heißt συστήνω und nicht συνιστώ, Diät heißt δίαιτα und nicht διατροφή, bei der bedeutet στην οποία und nicht που, sind erlaubt heißt επιτρέπονται und nicht επιτρέπει.

**Bemerkung 5.18:**

Das ist kein Problem, wenn Sie sich mittags und abends an unsere Top-Rezepte halten

- kein Problem bedeutet κανένα πρόβλημα und nicht δεν είναι πρόβλημα, sich halten heißt διατηρούμαι, κρατάω und nicht τηρώ.

**Bemerkung 5.19:**

Addieren Sie den Kohlenhydratgehalt beider Rezepte, und orientieren Sie sich mit dem Frühstück an der Vorgabe

- Kohlenhydratgehalt bedeutet περιεχόμενο υδατανθράκων und nicht περιεκτικότητα υδατανθράκων, sich orientieren heißt προσανατολίζομαι und nicht χρησιμοποιώ, mit dem Frühstück heißt με το πρωινό und nicht για το πρωινό.

**Bemerkung 5.20:**

Meiden Sie während der Low-Carb-Phase alle Lebensmittel aus unserer Kohlenhydratfallen-Tabelle- während bedeutet κατά τη διάρκεια της φάσης und nicht κατά τη φάση.

**Bemerkung 5.21:**

Wichtig sind auch lange Pausen zwischen den Mahlzeiten

- lange bedeutet μακριά und nicht μεγάλη.

**Bemerkung 5.22:**

Versuchen Sie, mit Frühstück, Mittag- und Abendessen auszukommen

- auskommen bedeutet τα βγάζω πέρα, περνάω und nicht αρκούμαι.

**Bemerkung 5.23:**

Wenn es ein Snack sein muss, sollte er eiweißlastig sein: etwa ein Joghurt, ein gekochtes Ei, ein Stück Räucherfisch oder eine halbe Avocado

- wenn heißt όταν und nicht αν, sollte bedeutet θα έπρεπε und nicht πρέπει, etwa heißt περίπου und nicht όπως.

**Bemerkung 5.24:**

Die Rezepte sind als Mittag- oder Abendessen geeignet

- als bedeutet ως und nicht για.

**Bemerkung 5.25:**

Denn keiner kocht gern für sich allein

- gern bedeutet ευχάριστα und nicht αρέσει, keiner bedeutet κανείς und nicht σε κανέναν.

**Bemerkung 5.26:**

Morgens- morgens bedeutet πρωινά und nicht το πρωί.

**Bemerkung 5.27:**

Beim Frühstück sind einige Kohlenhydrate erlaubt

- einige bedeutet μερικοί, κάποιοι und nicht ορισμένοι.

**Bemerkung 5.28:**

Verzichten Sie aber auf Weißmehlprodukte

- verzichten auf bedeutet παραιτούμαι und nicht αποφεύγω.

**Bemerkung 5.29:**

Besser als Honigbrötchen: Vollkornbrot mit Käse, Ei, Früchtequark, Obstsalat oder ein selbst gemachtes Müsli aus Vollkornhaferflocken, Joghurt, Cranberrys, Apfel und geschrotetem Leinsamen

- Honigbrötchen heißt ψωμιά μελιού und nicht ρολά μελιού, ein selbst gemachtes Müsli heißt ένα μούσλι που φτιάχγεται μόνο του und nicht σπιτικό μούσλι.

**Bemerkung 5.30:**

Bananen während der Diät bitte streichen, sie enthalten viel Fruchtzucker!

- streichen bedeutet καταργώ, διαγράφω und nicht κόβω. Das sind 100 g Kohlenhydrate:

**Bemerkung 5.31:**

1 Brötchen (= 25) + 2 TL Honig (= 15) + 2 mittelgrosse Kartoffeln (= 30) + 1 Banane (= 25) + 1 Praline (= 5)

- das bedeutet αυτό und nicht αυτά, Brötchen bedeutet ψωμί und nicht ρολό.

**Bemerkung 5.32:**

Mittags

- heißt μεσημέρια und nicht το μεσημέρι.

**Bemerkung 5.33:**

Wählen Sie für die Mittagessen die Rezepte mit etwas höherem Kohlenhydratgehalt. Zum Beispiel den Auberginenauflauf mit Feta , Rucolasalat mit Lamm und Grillgemüse oder den gebratenen Zander

- die Mittagessen bedeutet τα φαγητά του μεσημεριού, τα μεσημεριανά und nicht το μεσημεριανό, etwas bedeutet κάτι und nicht ελαφρώς, Kohlenhydratgehalt bedeutet περιεχόμενο υδατανθράκων und nicht περιεκτικότητα υδατανθράκων, Grillgemüse heißt λαχανικό στο γκριλ und nicht λαχανικά στο γκριλ, den Auberginenauflauf bedeutet την μελιτζάνα κατσαρόλα und nicht η μελιτζάνα κατσαρόλα.

**Bemerkung 5.34:**

Wenn Sie auswärts essen, entscheiden Sie sich für einen Salat mit Fisch- oder Fleischbeilage. Selbstverständlich ohne Brot vorweg und ohne süße Soßen wie Ketchup oder Thousand-Island-Dressing

- wenn heißt όταν und nicht αν, sich entscheiden für heißt αποφασίζω για und nicht επιλέγω, vorweg heißt αρχικά und nicht πρώτα.

**Bemerkung 5.35:**

Abends

Jetzt kommt es besonders darauf an, mit Kohlenhydraten zu knausern

- abends bedeutet βραδινά, βράδια und nicht το απόγευμα, knausern mit bedeutet τσιγκουνεύομαι und nicht αμελώ.

**Bemerkung 5.36:**

Suchen Sie die Rezepte aus, die weniger als 15 Gramm Kohlenhydrate pro Portion enthalten  
- aussuchen heißt διαλέγω und nicht αναζητώ. Das verbessert den Abnehmeffekt und die

**Bemerkung 5.37:**

Fettverbrennung über Nacht. Top: das Rinderfilet mit Cranberrysoße oder die Lachsscheiben auf Gurkengemüse

- über Nacht bedeutet κατά τη διάρκεια της νύχτας und nicht περί νύχτας.

**Bemerkung 5.38:**

Das sind 100 g Kohlenhydrate:

2 Scheiben Knäckebrot (= 15) + 1 Apfel (= 15) + 1 Portion Vollkornmüsli (= 20) + ½ Pizza Hawaii (= 50)

- das heißt αυτό und nicht αυτά.

**Bemerkung 5.39:**

SPORTEINHEITEN- Sporteinheiten bedeutet αθλητικές ενότητες und nicht αθλητικές μονάδες.

**Bemerkung 5.40:**

Optimale Ergänzung für Ihr Low-Carb-Programm: leichte Bewegungseinheiten

- optimale bedeutet βέλτιστη, καλύτερη und nicht ιδανική, für bedeutet για und nicht στο, Bewegungseinheiten bedeutet ενότητες κίνησης und nicht μονάδες ελαφριάς κίνησης.

**Bemerkung 5.41:**

Eine halbe Stunde pro Aktivität genügt schon für einen Effekt

- genügt bedeutet ικανοποιεί, πληρεί, εκπληρώνει, φτάνει und nicht είναι αρκετή, für einen Effekt heißt για ένα αποτέλεσμα und nicht για αποτέλεσμα.

**Bemerkung 5.42:**

Absolvieren Sie Ihr leichtes Ausdauertraining (Laufen, Walken, Biken) am besten morgens vor dem Frühstück

- absolvieren heißt αποπερατώνω, τελειώνω, περνώ und nicht κάνω, am besten heißt καλύτερα

und nicht είναι καλύτερο, morgens heißt πρωινά und nicht το πρωί.

**Bemerkung 5.43:**

So „verlängern“ Sie die Phase der Fettverbrennung

- verlängern heißt παρατείνω und nicht επεκτείνω.

**Bemerkung 5.44:**

Krafttraining sollten Sie möglichst abends einplanen – und zwar vor dem Abendessen

- sollten heißt θα έπρεπε und nicht θα πρέπει, möglichst heißt όσο το δυνατόν und nicht αν είναι δυνατό, Krafttraining heißt προπόνηση δύναμης und nicht προπόνηση ενδυνάμωσης, abends heißt τα βραδινά, τα βράδια und nicht το βράδυ, vor dem Abendessen bedeutet πριν το βραδινό φαγητό und nicht πριν το δείπνο.

**Bemerkung 5.45:**

Danach werden die Muskeln mit besonders eiweißreicher Kost wie selbstgemachten Fischstäbchen auf Salat „gefüttert“

- danach bedeutet μετά, έπειτα und nicht μετά από αυτό.

**Bemerkung 5.46:**

Danach bedeutet normalerweise auch μετά από αυτό, aber nicht in diesem Fall,

-eiweißreich bedeutet πλούσιος σε πρωτεΐνη und nicht υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη, selbstgemacht heißt ζυμωτός, που φτιάχεται μόνος του und nicht σπιτικός, Fischstäbchen heißt κροκέτα ψαριού und nicht δάχτυλα ψαριού, gefüttert heißt τρέφονται und nicht ταΐζονται.

**Bemerkung 5.47:**

7 Extra-Tipps: So sparen sie Kohlenhydrate

- so heißt έτσι und nicht πώς.

**Bemerkung 5.48:**

Verzichten Sie auf zuckerhaltige Getränke

- verzichten heißt παραιτούμαι από κάτι und nicht αποφεύγω.

**Bemerkung 5.49:**

Keine Weißmehlprodukte- keine heißt κανένα und nicht χωρίς.

**Bemerkung 5.50:**

Wenn Brot, Reis und Nudeln, dann Vollkornprodukte

- wenn bedeutet όταν und nicht αν.

**Bemerkung 5.51:**

Kartoffeln am besten als Pellkartoffeln oder am nächsten Tag als Bratkartoffeln

- am besten heißt καλύτερα und nicht είναι καλύτερα, als bedeutet ως, σαν βρασμένες με τη φλούδα πατάτες, τηγανιτές πατάτες und nicht να βράσουν με τη φλούδα τους, να τηγανιστούν την επόμενη μέρα.

**Bemerkung 5.52:**

Viele Ballaststoffe aus Gemüse, Salat, Kräutern, Nüssen, Samen

- Salat bedeutet σαλάτα und nicht μαρούλι.

**Bemerkung 5.53:**

Genießen Sie Obst gegen den Hunger auf Süßes

- gegen bedeutet in diesem Fall παρά und nicht ενάντια,

**Bemerkung 5.54:**

Hunger auf heißt όρεξη, πείνα und nicht λαχτάρα.

**Bemerkung 5.55:**

Essen Sie Süßes nur direkt nach einer Mahlzeit

- direkt heißt κατευθείαν, απευθείας und nicht αμέσως, nach einer bedeutet μετά από ένα und nicht μετά το.

### **5.6.3. Sonstige Fehler**

**Bemerkung 5.56:**

Kohlenhydratarme Ernährung plus Sport

- kohlenhydratame Ernährung ist Nominativ und nicht Genitiv, wie im Griechischen falsch übersetzt wird. Διατροφή χαμηλών υδατανθράκων ist das Richtige.

**Bemerkung 5.57:**

Was Sie wann essen sollten und wie viele Kohlenhydrate beim Abnehmen okay sind

- die Wörter Sie und viele werden auf Griechisch leider nicht erwähnt, Abnehmen ist Nomen und nicht Verb, wie falsch übersetzt wird, στην απώλεια βάρους ist das Richtige und nicht στο να χάσετε βάρος.

**Bemerkung 5.58:**

Bis zu 5 Kilo weg in 4 Wochen

- das Wort weg wird leider nicht erwähnt, μακριά heißt weg und nicht χάθηκαν.

**Bemerkung 5.59:**

Kohlenhydratarme Ernährung gekoppelt mit kleinen Sporteinheiten ist ein einfacher Weg, um schnell 5 Kilo in kurzer Zeit abzunehmen

- es gibt keinen Artikel, wie im Griechischen falsch übersetzt wird, διατροφή με χαμηλούς υδατάνθρακες ist richtig und nicht η διατροφή με χαμηλούς υδατάνθρακες.

**Bemerkung 5.60:**

Wir empfehlen eine gemäßigte Low-Carb-Diät, bei der 100 Gramm Kohlenhydrate am Tag erlaubt sind

- das Wort wir wird leider nicht erwähnt, im Deutschen gibt es Passiv, sind erlaubt, Partizip Perfekt, aber im Griechischen besteht es falsch Aktiv.

**Bemerkung 5.61:**

Das ist kein Problem, wenn Sie sich mittags und abends an unsere Top-Rezepte halten

- die Wörter Sie und kein werden leider nicht erwähnt.

**Bemerkung 5.62:**

Addieren Sie den Kohlenhydratgehalt beider Rezepte, und orientieren Sie sich mit dem Frühstück an der Vorgabe. Meiden Sie während der Low-Carb-Phase alle Lebensmittel aus unserer Kohlenhydratfallen-Tabelle

- das Wort Sie wird im Griechischen leider nicht erwähnt. Wichtig sind auch lange Pausen zwischen den Mahlzeiten- die Reihe ist falsch, wichtig sind ist an der ersten Stelle des Satzes beim Deutschen und nicht am Ende, wie im Griechischen falsch übersetzt wird.

**Bemerkung 5.63:**

Versuchen Sie, mit Frühstück, Mittag- und Abendessen auszukommen. Wenn es ein Snack sein muss, sollte er eiweißlastig sein: etwa ein Joghurt, ein gekochtes Ei, ein Stück Räucherfisch oder eine halbe Avocado

- die Wörter Sie, es und er werden im Griechischen leider nicht erwähnt.

**Bemerkung 5.64:**

Unsere exklusiven 15 Rezepte und weitere ausführliche Infos zum Thema Low-Carb finden sie hier

- es besteht kein Wort, das σχετικά bedeutet, zum bedeutet στο, das Wort sie wird leider auf Griechisch nicht erwähnt, es besteht kein Wort, das μπορείτε heißt, finden θα βρείτε und nicht μπορείτε να βρείτε.

**Bemerkung 5.65:**

Sie sind für jeweils zwei Personen gedacht und so lecker, dass gegebenenfalls Ihr Partner auch mitessen kann

- das Wort sie wird leider nicht erwähnt, das Wort jeweils bedeutet παντού und wird auch nicht erwähnt, so lecker heißt τόσο νόστιμος, es gibt kein Verb sein, das Wort gegebenenfalls bedeutet στην ανάγκη, αν χρειαστεί und wird leider nicht erwähnt.

**Bemerkung 5.66:**

Denn keiner kocht gern für sich allein.

Keiner ist Nominativ und nicht Dativ, wie im Griechischen falsch übersetzt wird, das Wort gern wird leider auch nicht erwähnt, das Wort für wird ebenfalls nicht erwähnt, γιατί κανείς δεν μαγειρεύει ευχάριστα για αυτόν μόνος, για τον εαυτό του μόνος ist das Richtige. Morgens

**Bemerkung 5.67:**

Beim Frühstück sind einige Kohlenhydrate erlaubt. Verzichten Sie aber auf Weißmehlprodukte. Besser als Honigbrötchen

- das Wort sie wird nicht erwähnt, Morgens, morgens ist Plural und nicht Singular wird im Griechischen falsch übersetzt wird. Die Reihe ist falsch, im Deutschen gibt es Passiv und Perfekt, sind erlaubt, aber im Griechischen nicht. Besser ist Adjektiv und nicht Adverb wie im Griechischen falsch übersetzt wird.

**Bemerkung 5.68:**

Verzichten Sie aber auf Weißmehlprodukte. Besser als Honigbrötchen: Vollkornbrot mit Käse, Ei, Früchtequark, Obstsalat oder ein selbst gemachtes Müsli aus Vollkornhaferflocken, Joghurt,



Cranberrys, Apfel und geschrotetem Leinsamen. Bananen während der Diät bitte streichen, sie enthalten viel Fruchtzucker!

Das sind 100 g Kohlenhydrate:

1 Brötchen (= 25) + 2 TL Honig (= 15) + 2 mittelgrosse Kartoffeln (= 30) + 1 Banane (= 25) + 1 Praline (= 5)

das Wort Sie verzichten Sie, wird leider nicht übersetzt, bitte streichen ist falsch bitte streichen Sie ist das Richtige, das Wort Sie gibt es weder auf Deutsch noch auf Griechisch, sie enthalten, das Wort sie wird auf Griechisch nicht erwähnt. Das ist Singular und nicht Plural, wie im Griechischen falsch übersetzt wird. Das sind ist falsch, das ist ist das Richtige, oder die sind.

**Bemerkung 5.69:**

Mittags

Wählen Sie für die Mittagessen die Rezepte mit etwas höherem Kohlenhydratgehalt. Zum Beispiel den Auberginenauflauf mit Feta , Rucolasalat mit Lamm und Grillgemüse oder den gebratenen Zander . Wenn Sie auswärts essen, entscheiden Sie sich für einen Salat mit Fisch- oder Fleischbeilage. Selbstverständlich ohne Brot vorweg und ohne süße Soßen wie Ketchup oder Thousand-Island-Dressing

- mittags ist Plural auf Deutsch und nicht Singular, wie auf Griechisch falsch übersetzt wird und es besteht keinen Artikel, wie im Griechischen erwähnt wird, das Wort Sie wird leider nicht erwähnt, wählen Sie, die Mittagessen ist Plural und nicht Singular, wie im Griechischen falsch übersetzt wird, das Wort die wird ebenfalls nicht erwähnt, den ist Akkusativ und nicht Nominativ, wie im Griechischen falsch übersetzt wird, das Wort Sie wird wieder nicht erwähnt. Die Reihe ist falsch, der Satz beginnt mit dem Imperativ wählen Sie und nicht mit dem Ausdruck für die Mittagessen, wie im Griechischen bemerkt wird.

**Bemerkung 5.70:**

Abends- abends ist Plural und nicht Singular, wie im Griechischen falsch übersetzt wird und es gibt keinen Artikel.

**Bemerkung 5.71:**

Jetzt kommt es besonders darauf an, mit Kohlenhydraten zu knausern

- das Wort es wird leider nicht erwähnt.

**Bemerkung 5.72:**

Suchen Sie die Rezepte aus, die weniger als 15 Gramm Kohlenhydrate pro Portion enthalten. Das verbessert den Abnehmeffekt und die Fettverbrennung über Nacht

- das Wort Sie wird leider nicht erwähnt, es besteht kein Wort, das κατά τη διάρκεια heißt, über bedeutet περί, wie auch bei der Kategorie der lexikalische Lücken betont wird.

**Bemerkung 5.73:**

Das sind 100 g Kohlenhydrate:

2 Scheiben Knäckebrot (= 15) + 1 Apfel (= 15) + 1 Portion Vollkornmüsli (= 20) + ½ Pizza Hawaii (= 50)

- das ist Singular und nicht Plural, wie auf Griechisch falsch übersetzt wird, das ist ist das Richtige und nicht das sind, oder die sind ist ebenfalls das Richtige.

**Bemerkung 5.74:**

Optimale Ergänzung für Ihr Low-Carb-Programm: leichte Bewegungseinheiten

- es besteht keinen Artikel, wie auf Griechisch falsch übersetzt wird, für bedeutet για und nicht στο, die Reihe ist falsch, leichte ist an der zweiten Stelle und Bewegungseinheiten ist an der zweiten Stelle, das ist das Richtige.

**Bemerkung 5.75:**

Eine halbe Stunde pro Aktivität genügt schon für einen Effekt

- es gibt kein Wort, das είναι αρκετή bedeutet, genügt bedeutet φτάνει, πληρεί, ικανοποιεί, genügt ist Verb und nicht Adjektiv.

**Bemerkung 5.76:**

Ideal wäre fünfmal pro Woche

- die Reihe ist falsch, der Satz beginnt mit ideal wäre.

**Bemerkung 5.77:**

Absolvieren Sie Ihr leichtes Ausdauertraining (Laufen, Walken, Biken) am besten morgens vor dem Frühstück

- das Wort Sie wird leider nicht erwähnt, am besten ist Adverb und nicht Adjektiv, wie im Griechischen falsch übersetzt wird, καλύτερα und nicht είναι καλύτερο ist das Richtige, es gibt kein Verb sein, die Reihe ist im Griechischen falsch, der Satz beginnt auf Deutsch mit dem Imperativ absolvieren Sie und nicht mit dem Ausdruck am besten.

**Bemerkung 5.78:**

So „verlängern“ Sie die Phase der Fettverbrennung

- das Wort Sie wird nicht erwähnt und übersetzt, das Wort der (Genitiv) wird auch nicht erwähnt und übersetzt.

**Bemerkung 5.79:**

Krafttraining sollten Sie möglichst abends einplanen – und zwar vor dem Abendessen

- die Reihe ist falsch, der Satz beginnt mit Krafttraining, es gibt kein Wort, das *αν είναι δυνατόν* bedeutet, möglichst bedeutet *όσο το δυνατόν*, die richtige Reihe ist mit dem Wort Krafttraining, das Wort Sie wird wieder nicht erwähnt, abends ist Plural und hat keinen Artikel, wie im Griechischen als Singular und mit Artikel falsch übersetzt wird, die Wörter und, zwar werden leider nicht erwähnt, *και μάλιστα πριν το βραδινό φαγητό* ist die richtige Übersetzung.

**Bemerkung 5.80:**

Danach werden die Muskeln mit besonders eiweißreicher Kost wie selbstgemachten Fischstäbchen auf Salat „gefüttert“

- es besteht kein Komma auf Deutsch nach dem Wort danach, wie im Griechischen falsch übersetzt wird, die Reihe ist falsch, das Verb mit Passiv folgt nach dem Wort danach auf Deutsch und dann folgt das Nomen die Muskeln, die Reihe bei der griechischen Übersetzung ist falsch, die Reihe ist auch falsch auf Deutsch ist das Adjektiv eiweißreicher vor dem Wort Kost und nicht wie im Griechischen, eiweißreicher ist Komparativ, der im Griechischen nicht erwähnt wird.

**Bemerkung 5.81:**

So sparen sie Kohlenhydrate

- das Wort sie wird nicht erwähnt, das Verb bedeutet *έτσι εξοικονομείτε* und nicht *πως θα εξοικονομήσετε*.

**Bemerkung 5.82:**

Verzichten Sie auf zuckerhaltige Getränke

- das Wort Sie wird nicht erwähnt.

**Bemerkung 5.83:**

Keine Weißmehlprodukte

- das Wort keine wird nicht erwähnt, es gibt kein Wort, das *από* bedeutet, *προϊόντα λευκού αλευριού* ist das Richtige.

**Bemerkung 5.84:**

Kartoffeln am besten als Pellkartoffeln oder am nächsten Tag als Bratkartoffeln

- es gibt keinen Artikel, πατάτες ist das Richtige und nicht οι πατάτες, am besten ist Adverb und nicht Adjektiv, καλύτερα ist das Richtige, es gibt kein Wort, das είναι heißt, das Wort als wird nicht erwähnt, es gibt kein Verb, ως, σαν πατάτες βρασμένες με τη φλούδα ist das Richtige und nicht να βράσουν με τη φλούδα τους, ως, σαν τηγανιές πατάτες ist richtig und nicht να τηγανιστούν, die Reihe ist falsch, am nächsten Tag ist auf Deutsch an der ersten Stelle und dann an der zweiten Stelle als Bratkartoffeln und nicht wie im Griechischen falsch übersetzt wird.

**Bemerkung 5.85:**

Genießen Sie Obst gegen den Hunger auf Süßes

- das Wort Sie wird leider nicht erwähnt und übersetzt.

**Bemerkung 5.86:**

Essen Sie Süßes nur direkt nach einer Mahlzeit- das Wort Sie wird leider nicht erwähnt und übersetzt, die Reihe ist falsch, das Wort Süßes ist an der ersten Stelle und dann ist an der zweiten Stelle das Wort nur und nicht wie im Griechischen falsch übersetzt wird, einer ist ένα und nicht το.

Text 5:
Divergenzen: 13
Lexikalische Lücken: 42
Sonstige Fehler: 31

## 6. Schlussfolgerungen der Analyse und der Arbeit

Das maschinelle Übersetzen ist ein unzertrennlicher Bestandteil der Computerlinguistik, die zu der künstlichen Intelligenz gehört. Mit dem Verlauf der Jahre, gestaltet sich die Technologie blitzschnell. Durch den Gebrauch von Smartphones und weiteren modernen Kommunikationsmitteln erhöht sich die Suche nach Systemen des Sprachverarbeitens zügig und mit dieser Suche ebenfalls die Ansprüche auf diese.

Eines dieser Systeme der Sprache, das global angewendet wird, ist der Google Translator, der gratis ist. Obwohl sich die Systeme des Übersetzens dauerhaft überschlagen, sind die Systeme des Übersetzens noch nicht vollendet und deshalb erscheinen zahlreiche Fehler bei dem Übersetzen.

Wie vorher erwähnt wurde, besteht es bei dieser Masterarbeit fünf Ernährungs- und Gesundheitstexte. Diese Texte wurden bei dem System des Google Translators übersetzt. Google Translator hat zahlreiche Fehler bezüglich der Übersetzung zwischen der deutschen und der griechischen Sprache gefunden. Jeder von diesen Texten weist Fehler, die mit dem Bereich der Divergenzen, der lexikalischen Lücken und der sonstigen Fehler zu tun haben. Die Fehler, die jeder von diesen Texten aufweist, werden durch bestimmte Bemerkungen beschrieben.

- Der erste Text umfasst 39 Fehler, die mit den Divergenzen zu tun haben, 46 Fehler, die mit den lexikalischen Lücken zu tun haben und 25 Fehler, die mit den sonstigen Fehlern zu tun haben.
- Der zweite Text umfasst 31 Fehler, die mit den Divergenzen zu tun haben, 25 Fehler, die mit den lexikalischen Lücken zu tun haben und 13 Fehler, die mit den sonstigen Fehlern zu tun haben.
- Der dritte Text umfasst 32 Fehler, die mit den Divergenzen zu tun haben, 9 Fehler, die mit den lexikalischen Lücken zu tun haben und 10 Fehler, die mit den sonstigen Fehlern zu tun haben.
- Der vierte Text umfasst 22 Fehler, die mit den Divergenzen zu tun haben, 8 Fehler, die mit den lexikalischen Lücken zu tun haben und 11 Fehler, die mit den sonstigen Fehlern zu tun haben.

zu tun haben.

- Der fünfte Text umfasst 13 Fehler, die mit den Divergenzen zu tun haben, 42 Fehler, die mit den lexikalischen Lücken zu tun haben und 31 Fehler, die mit den sonstigen Fehlern zu tun haben.

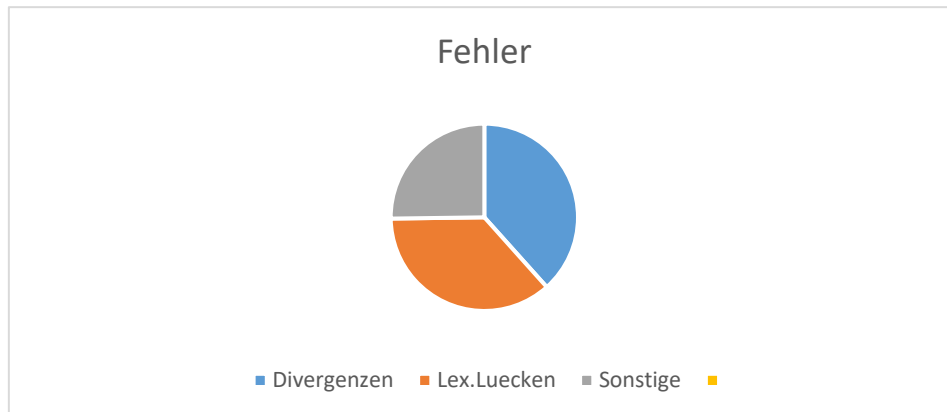
Dabei gilt Folgendes:

- Der Bereich der Divergenzen bezieht sich auf die morphosyntaktischen Fehler. Solche Fehler sind beispielsweise die Nebensätze, die im Deutschen das Verb am Ende haben, aber im Griechischen normalerweise an der zweiten Stelle, die Modalverben, die im Deutschen das Verb als Infinitiv am Ende haben, aber im Griechischen kommt das nicht zur Geltung.
- Der Bereich der lexikalischen Lücken bezieht sich auf den Wortschatz. Solche Fehler sind beispielsweise jedes Wort, das auf Griechisch unterschiedlich im Vergleich zu der deutschen Sprache übersetzt wird.
- Der Bereich der sonstigen Fehler bezieht sich auf alle wahrscheinlichen Fehler, die erscheinen können, wie beispielsweise Wörter, die mit dem Google Translator auf Griechisch leider nicht erwähnt wurden, der Unterschied zwischen Nominativ oder Genitiv, ein Wort, das auf Griechisch Nominativ oder Genitiv ist und auf Deutsch nicht Nominativ oder Genitiv ist, der Unterschied zwischen Nomen und Verb, ein Wort, das auf Griechisch als Nomen übersetzt wird, obwohl dieses Wort auf Deutsch ein Verb ist, die Reihe zwischen den Wörtern im Rahmen eines Satzes, eine Reihe beispielsweise, die unterschiedlich auf Griechisch als auf Deutsch erscheint und schließlich einige Satzzeichen, die im Rahmen der griechischen Übersetzung nicht erwähnt werden.

Anhand der Bemerkungen der Fehler im Bereich der Übersetzung wird festgestellt, dass diese Diplomarbeit eine Vielfalt von Fehlern in Bezug auf der Übersetzung der fünf Texte aufweist. Weil diese Fehler in drei Kategorien geteilt werden und jede Kategorie von jedem einzelnen Text von diesen fünf Texten zahlreiche Fehler aufweist, werden im Folgenden mit Hilfe eines Diagramms alle Fehler der Übersetzung zugelegt:

### Fehlerkategorien

- Morphosyntaktische Fehler (Divergenzen): 137 (38.37%)
- Wortschatz (Lexikalische Lücken): 130 (36.41%)
- Sonstige Fehler: 90 (25.21%)



### Text 1:

- Divergenzen: 39
- Lexikalische Lücken: 46
- Sonstige Fehler: 25

### Text 2:

- Divergenzen: 31
- Lexikalische Lücken: 25
- Sonstige Fehler: 13

### Text 3:

- Divergenzen: 32

- Lexikalische Lücken: 9
- Sonstige Fehler: 10

**Text 4:**

- Divergenzen: 22
- Lexikalische Lücken: 8
- Sonstige Fehler: 11

**Text 5:**

- Divergenzen: 13
- Lexikalische Lücken: 42
- Sonstige Fehler: 31

Wie im obigen Diagramm gezeigt wird, gehören die meisten Fehler zu dem Bereich der Divergenzen. Divergenzen werden im obigen Diagramm mit blauer Farbe gezeigt. Dann folgt die Kategorie der lexikalischen Lücken, die mit oranger Farbe gezeigt wird. Am Ende befindet sich die Kategorie der sonstigen Fehler, die mit violetter Farbe gezeigt wird. Weiterhin ist anzuführen, dass die Divergenzen, sprich die morphosyntaktischen Fehler aller Texte insgesamt 137 sind. Das korrespondiert mit 38.37 % Prozent des Diagramms. Lexikalische Lücken, sprich der Wortschatz aller Texte sind insgesamt 130. Das korrespondiert mit 36.41% Prozent des Diagramms. Sonstige Fehler aller Texte sind insgesamt 90 und das korrespondiert mit 25.21 % Prozent des Diagramms. Dieses Diagramm bezieht sich auf alle Fehler aller fünf Texte insgesamt. Dann folgt eine Analyse jedes einzelnen Textes, sprich, was für Divergenzen, lexikalische Lücken und sonstige Fehler jeden Text von den fünf Texten hat. Hervorzuheben ist, dass diese Masterarbeit nicht alle Fehler der maschinellen Übersetzung beschreibt.

Diese fünf Texte sind nur ein Beispiel der Fehler der maschinellen Übersetzung, die zu dem



Bereich der künstlichen Intelligenz gehört.

Diese Diplomarbeit hatte den Zweck einen Blick in das maschinelle Übersetzen zu geben und zu erläutern, wie die Künstliche Intelligenz am Prozess des Übersetzens mitarbeitet und dass die Künstliche Intelligenz nicht alles wahrnehmen, begreifen und demzufolge den Menschen ersetzen kann.

## **7. Nachwort**

Nach dem klaren Erläutern der Theorie, nach der Analyse der Texte und der Präsentation der Schlussfolgerungen, können die Sprachenfragen, die am Anfang der Masterarbeit auftreten, beantwortet werden. Eindeutig ist, dass die Systeme des maschinellen Übersetzens technisch ausgefiltert sind und sich mit dem Verlauf der Jahre weiterentwickeln werden.

Das Nachdenken, dass Maschinen den Menschen vertreten werden mit der Folge dieser Evolution. Erheblich ist, dass gewisse Berufe aussterben werden, werden jedoch ebenfalls durch die erneuten Ansprüche erneute produziert. Die Antwort auf die Sprachenfrage, ob die Künstliche Intelligenz ausreichend gestaltet sein wird, einen Menschen zu vertreten, ist bis jetzt deutlich mit einem „Nein“ zu beantworten.

## Literaturverzeichnis

- Albrecht, J. (1973): Linguistik und Übersetzung. Tübingen: Max Niemeyer Verlag.
- Alexandris, C. (2011): Linguistik und ihre Anwendungen in der Computerlinguistik – Eine Arbeitsbuch. Athen: Papasotiriou.
- Amtrup, J.W. (2010): Aspekte der Computerlinguistik. In: Computerlinguistik und Sprachtechnologie. Charstensen/Ebert/Jekat/Klabunde/Lander (Hrsg.). Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.
- Aulich/Drexel/Rickheit/Strohner (1988): Input Wort. In: Computerlinguistik und ihre theoretischen Grundlagen. Batori/Hahn/Pinkal/Wahlster (Hrsg.). Berlin/Heidelber.: Springer Verlag.
- Batori, I.S./Lenders, W./Putschke, W. (1989): Computational Linguistics / Computerlinguistik. Berlin/New York: Walter de Gruyter.
- Berberich, N. (2019): Algorithmen. In: Wie Maschinen lernen. Wiesbaden: Springer Fachmedien GmbH.
- Beyer R./ Gerlach R. (2011): Sprache und Denken. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften/Springer fachmedien Wiesbaden GmbH.
- Diller, H.-J./Kornelius, J. (1978): Linguistische Probleme der Übersetzung. Tübingen: Max Niemeyer Verlag.
- Dorna, M., Jekat, S. (2004): “Maschinelle und computergestützte Übersetzung”. In: Computerlinguistik und Sprachtechnologie, Eine Einführung, Carstensen, K.U., Ebert, C., Endriss, C., Jekat, S., Klabunde, R., Langer, H. (Hrsg.), 2te überarbeitete und erweiterte Aufl., München: Spektrum Akademischer Verlag.
- Hahn, W. (2001): Maschinelle Übersetzung, Proseminar der Fakultät für Informatik, Universität Hamburg.
- Jurafsky, D./Martin, H. J. (2009) Speech and Language Processing. New Jersey: Pearson Education.
- Knapp, K. (2016): Angewandte Linguistik. München: Wilhelm Fink Verlag.

Kossen J./Kuruc F./Müller M.E. (2019): *Wie Maschinen lernen*. Wiesbaden: Springer Fachmedien GmbH.

Menzel, W. (2010): *Zur Geschichte der Computerlinguistik*. In: *Computerlinguistik und Sprachtechnologie*. Charstensen/Ebert/Jekat/Klabunde/Lander (Hrsg.). Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.

Metzler-Lexikon Sprache (2010). Stuttgart, Weimar: Glück, H. (Hrsg.).

Möllmann, M. (2004): *Die Generative Grammatik: Syntaktische Grundannahmen und Analyseverfahren*. Norderstedt: GRIN Verlag.

Morik, K. (1987): *GWAI-87 11th German Workshop on Artificial Intelligence*. Geseke: Springer Verlag.

Schmitt, P.A. (1996): *Computereinsatz in der Translation*. In: *Übersetzungswissenschaft im Umbruch*. Lauer, A. (Hrsg.). Tübingen: Narr.

Schmitz, U. (1992): *Computerlinguistik*. Opladen: Westdeutscher Verlag.

Shriberg, E, Stolcke, A., Stone, L., Bratt, H., Ferrer, L. and Sömnez, K. (2003): *Harnessing Speech Prosody for Robust Human-Computer Interaction, Active Research Task, Intelligent Systems Project, CICT, SRI-International, NASA-Ames Research Center*.

Siegel, M./Lieske C. (2015): *Beitrag der Sprachtechnologie zur Barrierefreiheit: Unterstützung für Leichte Sprache*. Hildesheim: trans-kom.

Sucharowsky, W. (1996): *Sprache und Kognition*. Opladen: Westdeutscher Verlag GmbH.

Werthmann, A./Witt, A. (2014): *Maschinelle Übersetzung: Gegenwart und Perspektiven*. In G. Stickel (Hg.) *Translation and Interpretation in Europe*. Frankfurt am Main, Berlin: Lang.

Tsokoglou, Aggeliki (2007): *Η δομή της πρότασης και η σειρά των όρων στη γερμανική γλώσσα*. [Die Satzstruktur und die Satzgliedstellung in der deutschen Sprache]. Athen: Parousia.

### **Quellen aus dem Internet**

Bahdanau, D./ Cho, K.-H./ Bengio, Y., (2015): *Neural Machine Translation by jointly learning*

to align and translate In: <https://arxiv.org/pdf/1409.0473.pdf> (Stand:20.09.2020).

Merkur.de (2013): Facebook kauft Spracherkennungsfirma:  
<https://www.merkur.de/wirtschaft/facebook-mark-zuckerberg-kauft-spracherkennungs-firmajibbig-zr-3055957.html> (Stand: 20.09.2020).

Randow, Gero von (2014): Reden Sie mit Ihrem Computer. Zeit online:  
<https://www.zeit.de/wissen/2014-06/programmiersprache-computersprache-software>, (Stand 20.09.2020).

Schwanke, Martina: Maschinelle Übersetzung. Ein Überblick über Theorie und Praxis. URL  
<https://books.google.gr/booksid=WsfOBgAAQBAJ&pg=PA64&lpg=PA64&dq=interlingua+systeme&source=bl&ots=saWg4m5O4Y&sig=DSsmmXY4g13r3FJ3mOquiJ77ctU&hl=el&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwj1qe2L74vMAhUGOhoKHYQoDTAQ6AEIJAB#v=onepage&q=interlingua%20systeme&f=false> (13/08/2019).

Stein, Daniel (2009): Maschinelle Übersetzung –Ein Überblick.In:  
[https://www.researchgate.net/publication/220046884\\_Maschinelle\\_Ubersetzung\\_-\\_ein\\_Ueberblick?enrichId=rgreq-9e24a1558b891214054ea732f9e7e2a5-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzIyMDA0Njg4NDtBUzoxNzA3MDEwNjM0NjcwMDhAMTQxNzcwOTcxMzQyMw%3D%3D&el=1\\_x\\_2&\\_esc=publicationCoverPdf](https://www.researchgate.net/publication/220046884_Maschinelle_Ubersetzung_-_ein_Ueberblick?enrichId=rgreq-9e24a1558b891214054ea732f9e7e2a5-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzIyMDA0Njg4NDtBUzoxNzA3MDEwNjM0NjcwMDhAMTQxNzcwOTcxMzQyMw%3D%3D&el=1_x_2&_esc=publicationCoverPdf).  
<https://translate.google.gr/?hl=el> (Stand: 13.08.19).

<http://de.pons.eu/> (Stand: 14.08.19).

<https://www.essen-und-trinken.de/gesunde-ernaehrung/84602-rtkl-14-tipps-fuer-eine-gesunde-ernaehrung> (Stand: 10.10.2022).

<https://www.bzga.de/was-wir-tun/ernaehrung-bewegung-entspannung/> (Stand: 10.10.2022).

<https://www.nivea.de/beratung/lifestyle/gesunde-ernaehrung> (Stand: 10.10.2022).

<https://www.issgesund.at/a/5-entscheidende-einflussfaktoren-fuer-ihre-gesundheit> (Stand: 10.10.2022).

<https://www.fitforfun.de/abnehmen/kohlenhydratarme-ernaehrung-bis-zu-5-kilo-weg-in-4-wochen-156050.html> (Stand: 10.10.2022).

### **Abbildungsverzeichnis**

Alexandris, C. (2011): Linguistik und ihre Anwendungen in der Computerlinguistik: Ein Arbeitsbuch, Athens, Papasotiriou. (Students book, in German) Copyright: Alexandris.

## Anhang

### Text 1

#### „Gesunde Ernährung: 13 Tipps für ein vitales Leben“

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig, damit wir gesund und leistungsfähig bleiben. Hier finden Sie hilfreiche Tipps und Rezepte für eine gesunde Ernährung.

##### Gesunde Ernährung: Tipps

Unter einer gesunden Ernährung wird eine **abwechslungsreiche, ausgewogene und frische Mischkost** verstanden, die überwiegend aus pflanzlichen Lebensmitteln bestehen sollte. Hier finden Sie 13 Tipps für eine gesunde Ernährung und erfahren, warum diese wichtig ist.

##### 1. Vielfalt genießen

Lassen Sie Vielfalt in Ihrer Lebensmittelauswahl zu. Je größer und bunter die Auswahl umso besser. Hier hilft es bei Obst und Gemüse das **Ampelprinzip** anzuwenden: zum Beispiel grüner Salat, Bananen und Tomaten.

##### 2. Fünf am Tag

Damit sind **2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse** gemeint. Eine Portion ist immer eine Hand voll. Beim Gemüse am besten eine rohe Komponente, wie beispielsweise Salat, berücksichtigen. Wer mag, darf beim Gemüse im Gegensatz zum Obst gern auch mehr zugreifen, denn Gemüse beeinflusst den Blutzuckerspiegel nicht. Obst und Gemüse enthalten Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, die der Körper braucht.

##### 3. Getreideprodukte sowie Kartoffeln...

... dürfen jeden Tag auf dem Speiseplan stehen. Hierbei überwiegend Getreideprodukte aus **Vollkorn** wählen, da diese viele Ballaststoffe enthalten. Eine hohe Zufuhr von Ballaststoffen senkt die Risiken für verschiedene ernährungsmitbedingte Krankheiten und ist wichtig für eine funktionierende Verdauung.

##### 4. Tierische Produkte in Maßen genießen

**Milch und Milchprodukte** können Sie täglich verzehren. Wählen Sie die fettarme Variante, um Kalorien einzusparen. Diese versorgen den Körper mit Eiweiß und Calcium. Fisch können Sie ein- bis zweimal in der Woche einplanen. Dieser liefert wertvolle Fettsäuren, die für den Körper unentbehrlich sind. **Fleisch, Wurstwaren sowie Eier** in Maßen genießen. Lieber helles als rotes Fleisch verzehren, denn letzteres steht im Verdacht Darmkrebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2 zu fördern.

##### 5. Gesunde Fette

Fett ist nicht per se schlecht. Ganz im Gegenteil! Wichtig ist die Art des Fettes. Leinöl, Rapsöl, Nüsse, Samen und Seefisch liefern **Omega-3-Fettsäuren**, sogenannte ungesättigte Fettsäuren die für den Körper besonders wichtig sind. Omega-6-Fettsäuren zählen ebenfalls zu den

ungesättigten Fettsäuren und kommen z. B. in Sonnenblumenöl vor. Allerdings können diese Fettsäuren entzündungsfördernd wirken und sollten deshalb nur sparsam verzehrt werden. Reduzieren Sie außerdem gesättigte Fette aus tierischen Produkten wie Butter und gehärtete Fette, zum Beispiel aus Fertigbackwaren oder Margarine. Fett ermöglicht die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen, wie E, D, K und A.

#### 6. Viel trinken

Trinken Sie **mindestens 1,5 Liter** am Tag. Bei warmen Wetter besser 2 bis 3 Liter. Bevorzugen Sie Wasser und ungesüßte Tees. Ab und zu Saftschorlen zu verzehren ist okay. Vermeiden Sie Softdrinks und Lightgetränke, denn sie enthalten viel Zucker.

#### 7. Möglichst natürliche Produkte essen

In fertig zubereiteten Gerichten sind oft eine Vielzahl an unnötigen Zutaten enthalten. Grundsatz: die **Zutatenliste sollte so kurz wie möglich** und die meisten Zutaten bekannt sein.

#### 8. Zucker und Salz in Maßen

Verwenden Sie möglichst **selten Zucker** oder Lebensmittel mit Zucker, denn diese sorgen für einen erhöhten Blutzuckerspiegel, den der Körper mit Insulin im Schach hält. Ist Insulin im Körper aktiv, kann gleichzeitig weniger Fett abgebaut werden und das Gewicht kann langfristig ansteigen.

Verwenden Sie **statt Salz lieber frische Kräuter** zum Würzen. Generell wird in Deutschland zu viel Salz verwendet, was sich im Einzelnen negativ auf den Blutdruck auswirken kann.

#### 9. Hunger oder Appetit

Stärken Sie Ihre **Körperwahrnehmung!** Fragen Sie sich vor jeder Mahlzeit und jedem Snack, ob Sie wirklich Hunger haben oder einfach nur Lust zu essen. Hinter dem Verlangen nach etwas zwischen den Zähnen steckt meist ein Durstsignal des Körpers, den wir nicht immer als solchen zuordnen können. Wenn es kein Durst ist sondern Süßhunger, dann verschwindet dieser oft von selbst, wenn Sie einen Moment warten. Ganz nebenbei sparen Sie sich auf diese Weise Kalorien. Essen Sie regelmäßig, denn so hat Heißhunger keine Chance. Der Körper neigt sonst dazu, schnell große und oft auch kalorienreiche Mengen aufzunehmen, damit das Gehirn schnell mit neuer Energie versorgt wird.

#### 10. Saisonalität und Regionalität

Kommt Ihr Essen aus der Region und hat es gerade Saison? Eine Entscheidung für **regionale und saisonale Produkte** verkürzt die Transportwege und schützt so das Klima. Oft beeinflusst ein langer Transportwege auch den Vitamingehalt im Lebensmittel.

#### 11. Schonende Zubereitung

Bereiten Sie Ihre Lebensmittel bei **möglichst niedriger Temperatur** zu, um die Nährstoffe zu erhalten. Verwenden Sie dazu nur wenig Fett, um Kalorien zu sparen.

#### 12. Genuss

Lassen Sie sich beim Essen Zeit! Genießen Sie ganz **bewusst** und kauen länger: So werden alle Lebensmittel gut zerkleinert und der Darm hat weniger Arbeit. Denn viele Darmprobleme



können durch unzureichendes Kauen entstehen.

### 13. Essen ohne Ablenkung

Vermeiden Sie den Fernseher und das Smartphone während des Essens und **genießen Sie ohne Ablenkung** das Essen. Sonst bekommt der Körper gar nicht mit, was er eigentlich gerade isst und die verzehrten Mengen werden automatisch größer. Essen Sie zusammen mit der Familie oder Freunden und genießen gemeinsam ein leckeres Mittag- oder Abendessen.

#### Gesunde Alternativen für Chips & Co

Sie sind auf der Suche nach alternativen Lebensmitteln und wollen ungesunde Lebensmittel gegen gesündere Varianten tauschen? In der Tabelle finden Sie einige Tipps.

<b>Besser nicht</b>	<b>Stattdessen</b>
Süßigkeiten und Schokolade	Trockenfrüchte und Nüsse
Sonnenblumenöl, Butterschmalz	Raps- oder Leinöl
Weißmehlprodukte (Kuchen, Nudeln)	(Brötchen, Vollkornprodukte
Gezuckertes Obst aus der Kompott	frisches Obst
Salz	Kräuter
Fette Wurst, z. B. Salami	Putenbrust, Kassler, vegetarische Brotaufstriche
Rotes Fleisch, z. B. Rindfleisch	Helles Fleisch, z. B. Hähnchen
Chips	Salz- oder Sesamstangen
Limonaden und Säfte	Wasser, Infused Water, Tees, Saftschorlen
Bier, Wein, Cocktails	Alkoholfreies Bier, Fruchtsaftschorle

#### Vitamine und Mineralstoffe: Vorkommen und Wirkung

Es wird zwischen wasserlöslichen (B-Vitamine und Vitamin C) und fettlöslichen Vitaminen (A, D, E, K) unterschieden. In der Übersicht finden Sie wichtige Vitamine sowie die Lebensmittel, in denen diese in größerer Menge enthalten sind sowie die Aufgaben der Vitamine im Körper.

<b>Vitamin</b>	<b>Da ist es drin</b>	<b>Dafür ist es gut</b>
B1 (Thiamin)	Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte	Nerven
B2 (Riboflavin)	Milch- und Vollkornprodukte	Eiweiß- und Energiestoffwechsel
B3 (Niacin)	Fleisch, Fisch, Innereien, Hefe,	verschiedene Stoffwechselfvorgänge

	Kaffee	
B6 (Pyridoxin)	Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, Nüsse	für Nerven und Abwehrkräfte
B7 (Biotin)	Leber, Eigelb, Hefe, Nüsse, Sojabohnen, Haferflocken, Reis	gesunde Haut und Nägel
B12 (Cobalamin)	tierische Lebensmittel	Ab- und Umbau von Fett- und Aminosäuren, Blutbildung
Folsäure	grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Eigelb, Leber	Wachstumsprozesse, Blutbildung, Zellteilung
C	Rote Paprika, Acerola, Johannisbeeren, Sanddorn, Kohl, Zitrusfrüchte	Radikalfänger, Immunsystem, Bindegewebe, Bildung von Botenstoffen und Hormonen, fördert die Aufnahme von Eisen
A	Eigelb, Leber, Milch, Spinat, orangene und rote Obst- und Gemüsesorten	Augen, Haut und Schleimhäute
D	fette Fischarten, wie Aal und Lachs, Pilze. Vitamin D kann vom Körper durch Sonnenlicht selbst hergestellt werden.	Knochen, Muskeln, Herz-Kreislauf- System
E	pflanzliche Öle (v. a. Sonnenblumenöl), Nüsse, Butter, Ei	Radikalfänger
K	Sonnenblumenöl, Fleisch, insbesondere Leber, Getreide, besonders in Weizenkeimen, Kohl, Spinat, Sojabohnen, Erbsen und Pilze.	Blutgerinnung

Genauso wie Vitamine sind Mineralstoffe lebensnotwendig und müssen mit der Ernährung zugeführt werden. Es wird zwischen Mengen- und Spurenelementen unterschieden. Mengenelemente sind im Körper mit über 50 mg pro kg Körpergewicht vorhanden, Spurenelemente unter 50 mg pro kg Körpergewicht.

#### Mengenelemente:

Mineralstoff	Da ist es drin	Dafür ist es gut
Calcium	Milch- und Milchprodukte, grünes Gemüse, Nüsse, Mineralwasser	Knochen. Zähne, Herz, Nerven, Muskeln, Blutgerinnung

Kalium	Obst und Gemüse, Bananen, Aprikosen, Champignons und Kartoffeln	wie Nerven-, Muskel-, Herzfunktion
Magnesium	Gemüse, Weizenkleie, Sonnenblumenkerne	Nüsse, zahlreiche Stoffwechselprozesse
Natrium	Kochsalz	Salz- und Wasserhaushalt im Körper, Zellfunktion
Chlorid	Kochsalz	Salz- und Wasserhaushalt
Phosphor	in allen Lebensmitteln	Knochen
Schwefel	Eier, Fleisch	Aufbau von Eiweißstoffen, Bestandteil von Enzymen

### Spurenelemente:

#### Mineralstoff

	Da ist es drin	Dafür ist es gut
Eisen	Fleisch, Spinat, Haferflocken, rote Bete, Kirschen	Blutbildung
Jod	jodiertes Speisesalz, Seefisch	Produktion der Schilddrüsenhormone
Kupfer	Nüsse, Getreideprodukte, Hülsenfrüchte	Antioxidative Wirkung; Zusammenarbeit mit Eisen
Selen	Fleisch, Fisch, sowie pflanzliche Lebensmittel, wie Paranüsse und Hülsenfrüchte	Ist im Körper an Eiweiße gebunden und hat viele Funktionen
Zink	Fleisch, Nüsse, Vollkornprodukte	zahlreiche Prozesse im Körper, z. B. Immunsystem
Fluorid	schwarzer Tee, Garnelen, Trinkwasser, Fleisch, Milchprodukte, fluoriertes Speisesalz	Vorbeugen von Karies
Chrom	Fleisch, Käse, Vollkornprodukte	Glucosetoleranz
Molybdän	u. a. Eier und Hülsenfrüchte	am Harnsäurestoffwechsel beteiligt

Weitere Spurenelemente sind Mangan, Nickel, Silizium, Cobalt, Zinn, Arsen und Vanadium.

### Text 2

#### „Ernährung-Bewegung-Entspannung“

Wer sich ausgewogen ernährt, regelmäßig bewegt, für guten Schlaf sorgt und bewusst mit

Stress umgeht, fördert maßgeblich seine Gesundheit. Die BZgA möchte mit ihren Angeboten einen solchen Lebensstil bei Kindern und Jugendlichen fördern. Er ist für die gesunde physische und psychische Entwicklung unabdingbar und beugt gleichzeitig Erkrankungen im späteren Lebensalter vor.

Ein bedeutendes Gesundheitsproblem in Deutschland ist die große Verbreitung von Übergewicht – auch im jungen Lebensalter. Etwa 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen zwischen 3 und 17 Jahren haben Übergewicht, bei rund 6 Prozent liegt sogar eine Adipositas vor (Quelle: [www.rki.de](http://www.rki.de)). Übergewicht und Adipositas sind ein Risikofaktor für verschiedene Erkrankungen und können das psychische Wohlbefinden stark einschränken. Oft bleiben sie im Erwachsenenalter bestehen. Umso wichtiger ist es, früh entgegenzuwirken und Kinder und Jugendliche an einen gesunden Lebensstil heranzuführen. Neben einer ausgewogenen Ernährung gehören regelmäßige Bewegung und ausreichend Zeit für Entspannung und Schlaf dazu. Rund 72 Prozent (Quelle: [Körperliche Aktivität, motorische Leistungsfähigkeit und Gesundheit in Deutschland](#)) der Kinder und Jugendlichen in Deutschland bewegen sich in ihrem Alltag so wenig, dass es ihrer Gesundheit schadet.

Zu den Themen Bewegung, Ernährung, Entspannung, Schlaf und Mediennutzung bietet die BZgA auf dem Internetportal [www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de) wissenschaftlich fundierte Informationen und Alltagstipps. Sie sollen Eltern von Grundschulkindern und Jugendlichen dabei unterstützen, dem Nachwuchs gesunde Verhaltensweisen zu vermitteln und diese zur Gewohnheit werden lassen. So erhalten Eltern u. a. konkrete Anregungen für einen bewegten Alltag der ganzen Familie. Des Weiteren richtet sich das Internetportal an Multiplikatorinnen und Multiplikatoren. Die angebotenen Materialien können in Kinder- und Jugendarztpraxen, Kliniken, Beratungsstellen, Kindertageseinrichtungen oder Schulen eingesetzt werden. Lehrerinnen und Lehrer finden Unterrichtsmaterialien für die Grundschule und die Sekundarstufe. Zudem bietet das Portal Fachkräften Informationen zur Qualitätssicherung von Maßnahmen und Programmen zur Prävention von Übergewicht.

Daneben stellt die BZgA auf [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de) vielseitige qualitätsgesicherte Informationen zum Thema Essstörungen bereit. Essstörungen sind ernsthafte Erkrankungen, die behandelt werden müssen. Hier geht es nicht um Lebensstil, sondern um eine tiefe Störung des Essverhaltens. Essstörungen können Kinder, Jugendliche und Erwachsene betreffen, Mädchen, Frauen, Jungen und Männer.

Ziel der BZgA ist es, dass Menschen mit einer Essstörung möglichst früh professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Dazu ist es erforderlich, die Öffentlichkeit für das Thema zu sensibilisieren und Betroffene und Angehörige zu informieren. Das Internetportal gibt Antworten auf folgende Fragen:

- Was sind Essstörungen?
- Woran erkennt man eine Essstörung?
- Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
- Wie können Angehörige, Freundinnen und Freunde Erkrankte unterstützen?

Ergänzt werden die Internetseiten durch ein Angebot weiterer Medien, wie Broschüren, Themenblätter und Erklärfilme. Betroffene und ihnen nahestehende Menschen haben die Möglichkeit, direkten Kontakt zur anonymen Telefonberatung der BZgA aufzunehmen und konkrete Hilfe bei der Suche nach geeigneter professioneller Unterstützung zu erhalten. Zudem steht online eine Datenbank zur Verfügung, über die deutschlandweit Adressen von Beratungsstellen abgerufen werden können.

## INTERNETANGEBOTE

### [www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de)

Die Entstehung von Übergewicht ist eng mit dem Ernährungs- und Bewegungsverhalten verbunden. Auch andere Faktoren können sich auf das Gewicht auswirken, wie langes Sitzen durch die ausgiebige Nutzung elektronischer Medien, der Umgang mit Stress oder Schlafmangel. Im Internetportal werden alle relevanten Themenbereiche – Bewegung, Ernährung, Stressregulation – dargestellt und alltagsnahe Tipps zur Vorbeugung von Übergewicht gegeben. Das Portal richtet sich in erster Linie an Eltern von Grundschulkindern und Jugendlichen sowie an Fachkräfte, für die spezielle Angebote zum Download bereitstehen.

### [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)

Das Onlineportal bietet umfangreiche Informationen zu den verschiedenen Formen von Essstörungen und den Möglichkeiten der Behandlung. Zielgruppe sind Betroffene, ihre Angehörigen, Freundinnen und Freunde sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren. In einer Datenbank kann nach einer Beratungsstelle in der Nähe des Wohnortes gesucht werden. Zudem ist über ein Beratungstelefon eine Erstberatung möglich.

### [www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net)

Ziel der bundesweiten Aktion „GUT DRAUF bewegen, essen, entspannen“ ist die Förderung eines gesunden Lebensstils von Mädchen und Jungen im Alter von 5 bis 18 Jahren. Im Zentrum steht ein integriertes, qualifiziertes Konzept für Ernährung, Bewegung und Stressregulation. Der Internetauftritt stellt darüber hinaus eine Fülle von Material zur Gesundheits- und Ernährungssituation Jugendlicher zur Verfügung.

### [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

Das Internetportal der BZgA rund um die Gesundheit und die Entwicklung von Kindern. Eltern und Fachkräfte erhalten hier eine Vielzahl an Informationen zur gesunden kindlichen Entwicklung. Zu jedem Thema finden sich neben grundsätzlichen Informationen viele alltagsnahe Tipps, Antworten auf häufig gestellte Fragen, weiterführende Links und vieles mehr.

Hier können Sie sich auch über alles Wissenswerte rund um das Thema Ernährung informieren - vom Stillen über den ersten Brei bis hin zur Familienmahlzeit. Sie erfahren, wie sich Ihr Kind nach den einfachen Grundregeln einer ausgewogenen Ernährung gesund ernährt, aber auch, wie Sie es neugierig machen und sein Interesse an gesunder Ernährung wecken können.

## Text 3

### „Gesunde Ernährung für schöne Haut“

## GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR SCHÖNE HAUT

Essen Sie sich schön! Mit unserem Lebensstil beeinflussen wir, wie schön und gepflegt unsere Haut wirkt. Neben ausreichend Schlaf und Bewegung ist eine gesunde Ernährung besonders wichtig.

### GESUNDE ERNÄHRUNG – ESSENZIELL FÜR HAUT UND HAARE

Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe wirken sich positiv auf den gesamten Organismus aus – auch auf Haut und Haare. Wir verraten Ihnen, was gesunde Ernährung leisten kann.

### WARUM SIE AUF EINE GESUNDE ERNÄHRUNG WERT LEGEN SOLLTEN

**Kleiner Einsatz, große Wirkung:** Was und wie wir essen, hat tatsächlich einen großen Einfluss auf die Beschaffenheit unserer Haut. Warum? Unsere Haut regeneriert sich fortlaufend. Tote Zellen an der Hautoberfläche werden stetig durch neue ersetzt. Mit unserer Ernährung führen wir den Hautzellen die Stoffe zu, die sie für die Erneuerung benötigen: **Vitamine, Mineralstoffe und Wasser.**

Außerdem können wir durch eine gesunde Ernährung den Eigenschutz der Haut nachhaltig stärken. Die mit der Nahrung aufgenommenen Vitamine und Spurenelemente wirken als sogenannte Antioxidantien. Sie werden von der Haut eingelagert und neutralisieren dort zerstörerische Sauerstoffmoleküle, die zum Beispiel für die Alterung unserer Haut verantwortlich sind.

Mit einer gesunden Ernährung schützen wir also die Zellstruktur vor Angriffen und verringern damit den oxidativen Stress für unsere Haut. Neben einer gut abgestimmten Hautpflege, können Sie Ihre Haut mit einer **ausgewogenen Ernährung unterstützen** und von innen für eine schöne, straffe und vor allem gesunde Haut sorgen.

### FRISCHE HAUT BRAUCHT EINE FRISCHE ERNÄHRUNG!

Viel frisches Obst und Gemüse unterstützt den Rege­ra­tionsprozess und sorgt für eine schöne, strahlende Haut. **Aber immer gilt:** Essen Sie auch, was Ihnen schmeckt – denn ein zu strenger Ernährungsplan lässt sich nur schwer dauerhaft einhalten.

### DIESE VITAMINE SIND WAHRE ENERGIEQUELLEN FÜR HAUT UND HAARE

Frisches Gemüse und knackiges Obst sind ein Muss für schöne Haut – hier erfahren Sie, welche positiven Effekte die Vitamine haben.

### VITAMINBOMBE ZUM FRÜHSTÜCK!

Ein Vollkorn-Müsli mit frischen Erd- oder Himbeeren, Gojibeeren, Rosinen und Nüssen ist ein idealer Start in den Tag für Ihre Haut!

### VITAMINE FÜR STRAFFE HAUT

Frisches Obst und Gemüse gehören auf den Speiseplan für schöne Haut. Sie sind wahre

Wundermittel, denn viele Vitamine können den Kollagengehalt der Haut beeinflussen. Eine gesunde Ernährung, die zum Beispiel Vitamin C und E enthält, kann für eine größere Elastizität der Haut sorgen und wirkt außerdem einem fahlen Teint entgegen. Hautstraffung unterstützt von einer leckeren Avocado? Das ist tatsächlich als Hilfsmittel möglich, denn das Gemüse ist reich an Vitamin E. Aber eine Avocado macht natürlich nicht die richtige Creme oder Sport überflüssig. Bei der Hautbildung unterstützt Vitamin A, das Energie für die Zellerneuerung liefert und so die Regenerationsfähigkeit der Haut steigert. **Als sogenannte Antioxidantien sorgen Vitamine dafür, dass freie Radikale gebunden und unschädlich gemacht werden können.** Denn die kleinen Sauerstoffmoleküle zerstören Hautzellen dauerhaft und sind für eine vorzeitige Hautalterung – zum Beispiel für Falten und Pigmentflecken – verantwortlich. Vitamine sind **übrigens nicht nur in Obst und Gemüse** enthalten. Mit Nüssen, Samen und Vollkorn können Sie Ihrem Körper ausreichend Vitamin E zuführen.

## FISCH FÜR EIN SCHÖNES HAUTBILD

Lachs und andere Fischarten enthalten viele Proteine und essentielle Fettsäuren, die für eine gesunde Haut sehr wichtig sind.

### DER BAUSTEIN IHRER HAUT: PROTEINE

Die Zellen unseres Körpers bestehen aus Proteinen, die in fast allen biologischen Prozessen eine tragende Rolle spielen. Auch für den Aufbau und die Erneuerung der Hautzellen sind sie notwendig. Sie können sowohl die Hautalterung aufhalten als auch kleinere Hautschäden reparieren.

**Unser Körper kann Proteine nur zu einem geringen Teil selbst bilden.** Auch können wir sie nicht durch die Hautschicht aufnehmen. Deshalb müssen wir sie unserem Körper über die Ernährung zuführen. Proteine – umgangssprachlich auch Eiweiß genannt – kommen in verschiedenen Nahrungsmitteln vor. Insbesondere **tierische Produkte** enthalten große Mengen, die unser Körper gut verwerten kann. Eier, Geflügelfleisch, Fisch und Milchprodukte sollten daher regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Aber **auch in pflanzlichen Lebensmitteln** wie zum Beispiel Hülsenfrüchten und Nüssen ist es ausreichend vorhanden. L-Cystin, eine Aminosäure aus der unser Körper Protein bildet, sorgt nicht nur für schöne Haut, sondern auch für kräftige Nägel und Haare. Essen Sie deshalb regelmäßig Mahlzeiten, die Brokkoli, Sojabohnen, Lachs und Pute enthalten.

### GESUNDE FETTE – IHRE HAUT WIRD ES IHNEN DANKEN!

Fette sind wichtige Energielieferanten für unseren Körper. Sie sorgen außerdem dafür, dass unser Körper **fettlösliche Vitamine überhaupt erst aufnehmen** kann. Und was glauben Sie, aus was die Zellen unseres Körpers gebaut sind? Genau – aus wichtigen Bestandteilen der Fette.

Fettsäuren halten die Zellmembran stabil und sorgen dafür, dass wichtige Nährstoffe ins Innere unserer Zellen und Schadstoffe wieder hinaus gelangen. Für unsere Haut sind auch ungesättigte Fettsäuren wichtig. Legen Sie bei Ihrer Ernährung also den **Fokus** darauf. Für den Körper

lebensnotwendige ungesättigte Fettsäuren kommen vor allem in **pflanzlichen Lebensmitteln** vor. So liefern zum Beispiel Pflanzenöle, Nüsse, Leinsamen oder Hülsenfrüchte gesunde Fette.

Omega-3-Fettsäuren haben besonders großen Einfluss auf unser Hautbild. Fettreiche Fische – Lachs, Thunfisch, Makrele oder Sardinen – enthalten wertvolle Omega-3-Fette, die spröder, entzündeter Haut entgegenwirken und sie geschmeidig machen. Auch trockenem und brüchigem Haar verleihen sie mehr Feuchtigkeit.

### **GENUSS MIT WIRKUNG!**

Verwenden Sie zu Hause pflanzliche Öle, wie zum Beispiel Raps-, Hanf- oder Leinöl. Die darin enthaltenen **Omega-6-Fettsäuren unterstützen die natürliche Feuchtigkeitsbarriere** der Haut und wirken vorzeitiger Hautalterung entgegen.

### **DER LEBENSSTOFF WASSER**

Unser Körper besteht zu etwa 60 % aus Wasser. Durch Schwitzen verlieren wir während des Tages 1-2 Liter Flüssigkeit. Deshalb ist es so wichtig, ausreichend zu trinken. Denn schöne und glatte Haut steht in direkter Verbindung mit einer ausreichenden Versorgung mit Flüssigkeit.

Sie hält unsere Haut feucht und **hilft unserem Organismus, giftige Stoffe auszuschwemmen**. Wasser transportiert außerdem Nährstoffe durch unseren Körper und stützt die Zellen. Trinken Sie deshalb am besten mindestens 2 Liter am Tag. Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees eignen sich am besten. Verzichten Sie auf zuckerhaltige Getränke, wie Limonaden oder Cola. Entgegen der weit verbreiteten Meinung entwässert Kaffee unseren Körper nicht. Die durch das enthaltene Koffein gesteigerte Wasserausscheidung wird vom Körper schnell wieder ausgeglichen. Aber natürlich sollten Sie Kaffee nicht als Durstlöscher trinken.

Einen Teil des **täglichen Flüssigkeitsbedarfs können Sie auch über Lebensmittel decken**. Einige Obst- und Gemüsesorten wie zum Beispiel Wassermelonen, Gurken oder Orangen haben einen hohen Wassergehalt.

### **FRISCHEKUR FÜR IHRE HAUT**

Ungesüßter Tee ist eine gute Abwechslung zum Mineralwasser. Auch mit einer Tasse grünem Tee tun Sie Ihrer Haut etwas Gutes. Denn grüner Tee enthält entzündungshemmende Stoffe und wichtige Mineralstoffe. Zellschutz zum Trinken!

### **Text 4**

#### **„5 entscheidende Einflussfaktoren für Ihre Gesundheit“**

Wer gesund bleiben will, muss vieles beachten. Der Blick auf das persönliche Wohlbefinden nämlich zeigt: Einige Faktoren müssen berücksichtigt werden, um nachhaltige Gesundheit zu erreichen. Von Ernährung über Umgebung bis hin zu Sozialkontakten: Die fünf wichtigsten



Einflussnehmer.

## 1. Ernährung

Die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle im Thema Gesundheit. Nur allzu leicht ist es, sich mit falscher Speisenauswahl in eine unangenehme Situation zu bringen. Zahlreiche Zivilisationskrankheiten wie

- **Diabetes** Typ 2,
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
- **Arteriosklerose**,
- **Adipositas**
- und Bluthochdruck

haben ihren Ursprung auch in einer falschen Ernährungsweise. Stehen zu häufig verarbeitete Fleischprodukte, Milch, Zucker und Zusatzstoffe auf dem Speiseplan, kann sich das langfristig betrachtet negativ auswirken. Auch geht mit Fehlernährung häufig ein **Nährstoffmangel** einher. Für den Körper aber bedeuten Mangelzustände Stress, denn er kann die benötigten Enzyme nicht mehr richtig bilden, sein Stoffwechsel gerät ins Wanken und es sind große Mühen nötig, um Schäden zu verhindern. Eine ausgewogene Ernährung mit

- **Hülsenfrüchten**,
- Vollkornprodukten,
- grünem Blattgemüse,
- **Nüssen**,
- **Samen**
- und buntem **Obst- und Gemüse**

hingegen liefert zahlreichen wertvolle Vitalstoffe und unterstützt den Körper so. Die Umstellung fällt nicht immer leicht, lohnt sich aber in jedem Fall. Sogar, wenn sich bereits eine Erkrankung zeigt, können Veränderungen der persönlichen Ernährungsweise für Linderung und Besserung sorgen. In diesem Fall hilft es, mögliche Stellschrauben mit dem behandelnden Arzt zu besprechen.

## 2. Bewegung

Ein gesundes Maß an **Bewegung** bildet den zweiten großen Teil des ganzheitlichen Wohlbefindens. Wer regelmäßig vor die Tür geht, spaziert, joggt oder auch schwimmt, tut seinem Körper viel Gutes. Auch andere Sportarten wie Radfahren, Fitness im Studio, Yoga oder Pilates fordern den Bewegungsapparat sowie das Herz-Kreislauf-System und können eine verbesserte Sauerstoffversorgung unterstützen. Oftmals gehört das Einführen einer Sportroutine zu den wichtigsten **Vorsätzen für das neue Jahr**. Nicht immer lassen sich diese Vorsätze auch einhalten, was Frust und Demotivation bedeutet. Wer sich in dieser

Situation wieder findet, sollte sich keine Vorwürfe machen, sondern einen frischen Neustart wagen. Gemeinsam mit Freunden ist es oft leichter, die Trainingstermine einzuhalten. Einige Tipps für gesundes Sporttreiben [hält gesundheit.gv.at bereit](#).

### 3. Umgebung

Die Umgebung als Gesundheitsfaktor wird häufig unterschätzt. Dabei sind Menschen tagtäglich vielen Materialien und Stoffen ausgesetzt, die sich potenziell schädlich auf ihr Wohlbefinden auswirken können. Giftstoffe in Wohnräumen beispielsweise stellen eine Bedrohung für langfristige Gesundheit dar, denn sie belasten den Organismus. Bei der Renovierung und Gestaltung von Innenräumen gilt es daher, auf wohngesunde Baustoffe zu achten. Solche Baustoffe gibt es inzwischen sowohl im Bereich Innenputz als auch für Dämmung, und Trockenbau. Wie gesundes Wohnen aussehen kann, [erklärt benz24.at anhand eines Beispielhauses](#). Zusätzlich zur Bausubstanz sollte auch die Möblierung mit Blick auf Schadstofffreiheit erledigt werden. Verschiedenste Behandlungsmittel für Plastik, Holz und Textilien können über lange Zeiträume hinweg in die Raumluft entweichen und das Klima verschlechtern. Nicht nur im Kinderzimmer spielt das eine Rolle, sondern im gesamten Haus. Schließlich halten sich Familien auch in der Küche, dem Wohnzimmer und dem Bad häufig auf.

### 4. Entspannung

Stress ist der Gesundheits-Feind der Neuzeit. Er begegnet Menschen an zahlreichen Stellen ihres alltäglichen Lebens. Der fordernde Chef, Überstunden am Arbeitsplatz, Kindererziehung, Haushalt und weitere Verpflichtungen können sich schnell aufsummieren und eine starke Belastung darstellen. Das wirkt sich sowohl auf die körperliche als auch auf die seelische Gesundheit aus. Entsteht Dauerstress, kann sich ein hormonelles Ungleichgewicht einstellen. Der Erregungslevel findet nicht mehr zu einem angenehmen Nullpunkt zurück, sondern steigert sich im Laufe der Zeit immer weiter. Wer hier nicht die Reißleine zieht und sich den Belastungen weiter aussetzt, riskiert [Depressionen](#), Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Burn-Out und weitere Störungen der Gesundheit. Es gilt folglich, einen Ausweg aus der Stress-Spirale zu finden. Mit regelmäßiger Meditation lässt sich das gut schaffen. Täglich sollten hierfür rund dreißig Minuten eingeplant werden, in denen der Alltag kurz Pause machen muss. Fühlt sich das unmöglich an, könnten auch spezielle Kurse für Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training helfen. Gelegentlich greifen auch Krankenkassen ihren Versicherten unter die Arme und finanzieren solche Präventionskurse.

### 5. Sozialleben

Mit vertrauenswürdigen und geliebten Menschen im persönlichen Umfeld fühlen sich Frauen und Männer wohler. Freunde und auch Familienmitglieder können dabei helfen, das persönliche Wohlbefinden zu steigern. Auch [gesunde-nachbarschaft.at](#) berichtet hierüber und spricht eine Untersuchung aus der Schweiz an. In dieser Untersuchung wurden Menschen zu ihren gesundheitlichen Problemen und ihrer sozialen Situation befragt. Es zeigte sich, dass eher einsame Menschen sich oft schlechter um ihre Gesundheit kümmern, häufiger zum Arzt oder Therapeuten gehen und ihre Lebensqualität als weniger gut einschätzen. Diese Ergebnisse legen nahe, dass die Schaffung eines stabilen sozialen

Netzwerks tatsächlich positive Auswirkungen hat. Sozialkontakte sind in vielen Lebenssituationen wichtig, denn hier können sich Menschen miteinander austauschen, sich gegenseitig unterstützen und stabilisieren. Alles immer alleine tun und erledigen zu müssen, weckt negative Gefühle. Wer bislang keinen rechten Anschluss gefunden hat, sollte dies nach Möglichkeit ändern. Die Teilnahme an Kursen und auch die Mitgliedschaft in verschiedenen Interessengemeinschaften kann dabei helfen, Gleichgesinnte zu finden. Nach einer Weile bilden sich stabile Freundschaften, die bei guter Pflege viele Jahre lang halten können.

## Text 5

### „Bis zu 5 Kilo in vier Wochen“

Kohlenhydratarme Ernährung plus Sport: Der Weg zum schnellen Figur-Erfolg. Was Sie wann essen sollten und wie viele Kohlenhydrate beim Abnehmen okay sind.

Kohlenhydratarme Ernährung gekoppelt mit kleinen Sporteinheiten ist ein einfacher Weg, um schnell 5 Kilo in kurzer Zeit abzunehmen. Wir empfehlen eine gemäßigte Low-Carb-Diät, bei der 100 Gramm [Kohlenhydrate](#) am Tag erlaubt sind. Das ist kein Problem, wenn Sie sich mittags und abends an unsere Top-Rezepte halten. Addieren Sie den Kohlenhydratgehalt beider Rezepte, und orientieren Sie sich mit dem Frühstück an der Vorgabe. Meiden Sie während der Low-Carb-Phase alle Lebensmittel aus unserer Kohlenhydratfallen-Tabelle.

Wichtig sind auch lange Pausen zwischen den Mahlzeiten. Versuchen Sie, mit Frühstück, Mittag- und Abendessen auszukommen. Wenn es ein Snack sein muss, sollte er eiweißlastig sein: etwa ein Joghurt, ein gekochtes Ei, ein Stück Räucherfisch oder eine halbe Avocado.

Unsere exklusiven 15 Rezepte und weitere ausführliche Infos zum Thema Low-Carb [finden sie hier](#). Die Rezepte sind als Mittag- oder Abendessen geeignet. Sie sind für jeweils zwei Personen gedacht und so lecker, dass gegebenenfalls Ihr Partner auch mitessen kann. Denn keiner kocht gern für sich allein.

Morgens

Beim Frühstück sind einige Kohlenhydrate erlaubt. Verzichten Sie aber auf Weißmehlprodukte. Besser als Honigbrötchen: Vollkornbrot mit Käse, Ei, Früchtequark, Obstsalat oder ein [selbst gemachtes Müsli](#) aus Vollkornhaferflocken, Joghurt, Cranberrys, Apfel und geschrotetem Leinsamen. Bananen während der Diät bitte streichen, sie enthalten viel Fruchtzucker!

Das sind 100 g Kohlenhydrate:

1 Brötchen (= 25) + 2 TL [Honig](#) (= 15) + 2 mittelgrosse Kartoffeln (= 30) + 1 Banane (= 25) + 1 Praline (= 5)

### Mittags

Wählen Sie für die Mittagessen die Rezepte mit etwas höherem Kohlenhydratgehalt. Zum Beispiel den [Auberginenauflauf mit Feta](#), [Rucolasalat mit Lamm und Grillgemüse](#) oder den [gebratenen Zander](#). Wenn Sie auswärts essen, entscheiden Sie sich für einen Salat mit Fisch- oder Fleischbeilage. Selbstverständlich ohne Brot vorweg und ohne süße Soßen wie Ketchup oder Thousand-Island-Dressing.

### Abends

Jetzt kommt es besonders darauf an, mit Kohlenhydraten zu knausern. Suchen Sie die Rezepte aus, die weniger als 15 Gramm Kohlenhydrate pro Portion enthalten. Das verbessert den Abnehmeffekt und die Fettverbrennung über Nacht. Top: das [Rinderfilet mit Cranberrysoße](#) oder die [Lachsscheiben auf Gurkengemüse](#).

Das sind 100 g Kohlenhydrate:

2 Scheiben Knäckebrot (= 15) + 1 Apfel (= 15) + 1 Portion Vollkornmüsli (= 20) + ½ Pizza Hawaii (= 50)

### SPORTEINHEITEN

Optimale Ergänzung für Ihr Low-Carb-Programm: leichte Bewegungseinheiten. Eine halbe Stunde pro Aktivität genügt schon für einen Effekt. Ideal wäre fünfmal pro Woche. Absolvieren Sie Ihr [leichtes Ausdauertraining](#) (Laufen, Walken, Biken) am besten morgens vor dem Frühstück. So „verlängern“ Sie die Phase der Fettverbrennung. Krafttraining sollten Sie möglichst abends einplanen – und zwar vor dem Abendessen. Danach werden die Muskeln mit besonders eiweißreicher Kost wie [selbstgemachten Fischstäbchen auf Salat](#) „gefüttert“.

### 7 Extra-Tipps: So sparen sie Kohlenhydrate

7. Verzichten Sie auf zuckerhaltige Getränke
8. Keine Weißmehlprodukte
9. Wenn Brot, Reis und Nudeln, dann Vollkornprodukte
10. Kartoffeln am besten als [Pellkartoffeln](#) oder am nächsten Tag als Bratkartoffeln
11. Viele Ballaststoffe aus Gemüse, Salat, Kräutern, Nüssen, Samen
12. Genießen Sie Obst gegen den Hunger auf Süßes
13. Essen Sie Süßes nur direkt nach einer Mahlzeit.
- 14.

15.

16.

### **Plagiatserklärung**

Ich versichere, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig angefertigt und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Alle Stellen, die dem Wortlaut oder dem Sinn nach anderen Werken entnommen sind, habe ich in jedem einzelnen Fall unter genauer Angabe der Quelle (einschließlich des World Wide Web sowie anderer elektronischer Datensammlungen) deutlich als Entlehnung kenntlich gemacht. Dies gilt auch für angefügte Zeichnungen, bildliche Darstellungen, Skizzen und dergleichen. Ich nehme zur Kenntnis, dass die nachgewiesene Unterlassung der Herkunftsangabe als versuchte Täuschung beziehungsweise als Plagiat gewertet und mit Maßnahmen bis hin zur Aberkennung des akademischen Grades geahndet wird.

Athen, den 17.09.2023

Elisabeth Argyriou-Theodoridou