

Escuelas Oficiales de Idiomas de Ceuta y Melilla

CLAVE DE RESPUESTAS Y TRANSCRIPCIONES DE LAS GRABACIONES

COMPRENSIÓN DE TEXTOS ESCRITOS

TAREA 1 (Emparejar textos con epígrafes)

1. B 2. C 3. I 4. A 5. G

TAREA 2 (Opción múltiple: TOM IST NESTHOCKER)

1. A 2. C 3. B 4. A 5. A

TAREA 3 (Rellenar huecos: HANDYVERBOT: OHNE SMARTPHONE IN DIE SCHULE)

1. WENIGER	6. HAT	11. IN	16. SICH
2. NACH	7. MITEINANDER	12. DURCH	17. WIRD
3. WURDEN	8. BEI	13. ZU	18. ALS
4. SPIELTEN	9. GEKOMMEN	14. DAMIT	19. VERBOTEN
5. DER	10. VOM	15. PÄDAGOGEN	20. REAGIERTE

COMPRENSIÓN DE TEXTOS ORALES

TAREA 1 (Emparejar textos con epígrafes)

1. I 2. K 3. J 4. A 5. L
6. B 7. F 8. E 9. G 10. C

TAREA 2A (V/F: RATSCHLÄGE FÜR TOURISTEN)

1. F 2. R 3. R 4. F 5. R
6. R 7. F 8. R 9. F 10. R

TAREA 2B (Opción múltiple: EINWEIß: TIPPS FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG)

1. C 2. A 3. B 4. B 5. B

TAREA 3 (Rellenar huecos con palabras: *Schüchternheit überwinden*)

1. sie ist gelernt. 2. wie es funktioniert. 3. zwei Gruppen einteilt.
4. können zu jemandem. 5. Gespräch zu kommen.
6. zweifellos die Introvertierten. 7. wir Angst haben. 8. Laufe der Zeit

TAREA 1

Texto 0

Moderatorin: Ein faszinierendes Experiment; zwei Männer im Krankenhaus, beide haben ein neues Kniegelenk bekommen, beide haben starke Schmerzen, beide bekommen das gleiche Medikament, die gleiche Dosis, aber der eine bekommt noch etwas dazu.

Arzt: Ab jetzt gibt's Ihre Schmerztabletten über unser Gerät.

Mitarbeiter: Hier vorne finden Sie Ihre Schmerztabletten alle.

Moderatorin: Er bekommt einen kleinen Computermonitor hingestellt, auf dem er genau verfolgen kann, wann das Schmerzmittel in seinem Körper zu wirken beginnt und das hat einen erstaunlichen Effekt. Forscher nennen es den „Placeboeffekt“.

Texto 1

Moderatorin: Sich voll auf das Lama einzulassen, womöglich mit Ängsten vor dem doch recht großen Tier umzugehen; die Konfrontation mit den eigenen Gefühlen und der ruhige Spaziergang in der Natur. All das soll heilende Effekte auf psychisch kranke und gestresste Menschen haben. Hyperaktiven Kindern zum Beispiel gibt Silke Christensen bewusst ein lebhafteres Lama an die Hand.

Projektleiterin: Schon alleine die ungeteilte Aufmerksamkeit für das Lama führt dazu, dass das Lama ruhiger wird und dann erlebt das Kind in dem Moment gleich 'ne Verbindung und 'n Erfolgserlebnis und merkt, „das hab' ich gemacht“, und dann wird das Lama ruhig und das Kind wie durch 'n Wunder wird halt auch immer ruhiger und dann nimmt das ganze 'ne Eigendynamik an.

Moderatorin: Das Lama als Therapietier einzusetzen [...].

Texto 2

Moderatorin: Dass wir gerade bei der Arbeit so heiß auf Süßes sind, liegt an unserem Gehirn. „Für Kopfarbeit und Konzentration braucht es Zucker“, sagt Achim Peters, Diabetologe und Forscher an der Lübecker Uni. Und diese Kohlenhydrate stecken nicht nur in Süßigkeiten, sondern unter anderem auch in Brot, Müsli und Obst.

Arzt: Wer 'nen Kuchen backt, der weiß, ungefähr 130 g braucht man für 'nen Kuchen. Das braucht das Hirn am Tag, beim guten Leben, in Ruhe. Bei Stress viel mehr.

Texto 3

Moderatorin: Das Motto ist handeln, statt sich behandeln zu lassen.

Arzt: Sich selbst wieder als Manager seines Körpers zu fühlen oder seiner Zellen und darauf zu achten, dass man den Schmerz selbst wirksam gut behandeln kann. Und dafür gibt es Strategien. Das ist nur anstrengend, das so zu tun, aber es führt zum Ziel.

Moderatorin: Ein- bis zweimal die Woche trainiert Bernd jetzt. – Ausdauer, Kräftigung, Gleichgewichtssinn und zum Abschluss macht er Dehnübungen für Hals und Nacken. Insgesamt nimmt er sich eine Stunde Zeit. Es ist ein Kontrastprogramm zum Physikstudium, aber ihm gefällt's.

Texto 4

Moderatorin: Es ist der Horror. Ein Krampf oder Erschöpfung. Plötzlich hilflos im Wasser, keine Kraft sich an der Oberfläche zu halten. Hier im DLRG-Trainingscamp in Nordfriesland nachgestellt. Immer wieder mit Beginn der Badesaison kommt es zu erschreckenden Schlagzeilen: „20-Jähriger ertrinkt im Silbersee“, „Mädchen im Eisbach ertrunken“, „36-Jähriger ertrinkt in See“. Doch dass es einen selbst treffen könnte, glauben die wenigsten.

Schwimmer: Ich halte mich für 'nen guten Schwimmer.

Schwimmer: Ich selber, bei mir, glaub' das nich'.

Schwimmer: Hab' ich mir noch nie Gedanken drüber gemacht, ehrlich gesagt, nee.

Texto 5

Moderatorin: Es soll Verdauungs- und Erkältungsbeschwerden lindern, beruhigend wirken und das Einschlafen erleichtern, revitalisieren, und akute Erschöpfungszustände kurieren, Nierensteinen, Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugen, bei sexueller Unlust helfen und den Haarwuchs fördern. Das alles könnte drauf stehen, denn Bier; denn das gelbbraune Gebräu ist ja bekanntlich Medizin, oder?

Moderatorin: Ist Bier nun gesund oder ist Bier eher schädlich?

Passant: Gesund wär' vielleicht übertrieben, aber is' sicher nich' ungesund.

Texto 6

Moderatorin: Der Winter kann so schön sein, aber auch extrem anstrengend und das gilt nicht nur für die Höhenlagen im Harz und die Brockenbahn. Kälte bedeutet Stress, auch für unseren Körper. Die Folge, im kalten Winter erleiden deutlich mehr Menschen einen Herzinfarkt.

Arzt: Bisher war das Wissen, dass wir die Patienten im Winter häufiger sehen, eigentlich so eine Art Bauchgefühl. Es gibt jetzt aber eine ganz neue Studie, die kommt aus Schweden und die haben über 300.000 Patienten mit Herzinfarkt untersucht immer, wenn es unter Null wurde, sahen die Kollegen in Schweden mehr Herzinfarkte.

Texto 7

Moderator: Ist denn jetzt der richtige Zeitpunkt, um mit dem Wunsch nach einer Grippeimpfung zum Arzt zu gehen?

Ärztin: Ja, absolut. Also die Grippewelle beginnt in der Regel immer erst nach Silvester, also das ist fast immer so und bis man einen guten Impfschutz entwickelt, braucht man auch noch mal so 10, 14 Tage und dann ist man jetzt absolut im richtigen Bereich. Man kann sich aber auch deutlich eher impfen lassen. Also wir fangen immer schon an, so wie wir den Grippe-Impfstoff haben, Ende September, zu impfen, diese mehr, dass manche Patienten sagen immer, das hält dann nicht bis ins Frühjahr usw. Das stimmt aber wirklich medizinisch nicht. Der Grippe-Impfstoff hält auch bis in den April hinein, wenn man schon im September geimpft hat.

Texto 8

Moderator: Wer niesen muss, hatte etwas in der Nase. „Denn hinter dem Reiz des Niesens stecken meist Dreck und Schmutz“, sagt HNO-Arzt Stefan Drumm aus Adendorf bei Lüneburg.

Arzt: Das Niesen an sich ist'n Reinigungsvorgang und man kann das schon als großes Reinemachen der Nase bezeichnen.

Moderator: Egal ob Pollen, Krankheitserreger oder zu viel Schleim in der Nase. Der Körper will das los werden. Deshalb niesen wir und somit zum Wohle unserer Gesundheit.

Texto 9

Trainerin: Es gibt vier Tipps. Es gibt vier Kategorien; den Krafttest, den Ausdauerstest, den Beweglichkeitstest und den Gleichgewichts- und Koordinationstest. Und das sind sehr einfache Übungen, die zeigen können, wie alltagsfit man dann tatsächlich ist.

Interviewerin: Wollen wir vielleicht mal Beispiele nennen? Was ist denn zum Beispiel ein Krafttest?

Trainerin: Kraft ist tatsächlich der entscheidende Punkt, der wichtigste Test, das ist der Unterarmstütz. Also viele kennen das vielleicht noch aus dem Liegestütz. Man geht in eine ähnliche Position, nur dass man sich beim Unterarmstütz nicht auf den Händen abstützt, sondern direkt auf den Unterarmen, dabei die Brustmuskulatur, die Rückenmuskulatur und den Po ordentlich anspannt und diese Position dann 30 Sekunden lang halten muss.

Texto 10

Moderatorin: Ganz klein sind sie besonders zart, fester aber auch lecker, wenn sie einmal groß sind und super gesund sind sie immer. – Möhren.

Bei Gärtnermeister Christian Dreier darf ich heute ein paar frische aus der Erde ziehen. Was unterscheidet diese kleinen von den ganz großen?

Gärtner: Das ist eben so, dass die Fingermöhre 'ne junge Möhre is'.

Moderatorin: Von dem was dann alles Gutes in der Möhre steckt, steckt das auch schon in der Fingermöhre?

Gärtner: Das steckt auch schon in der Fingermöhre drin, ja.

ndr.de

TAREA 2A

Interviewerin: Sommerurlaub 2019, haben Sie schon Pläne? Für Ideen und Anregungen ist Andreas Steidel bei uns, Reisejournalist, war für uns gestern auf der CMT in Stuttgart unterwegs, was ja die größte Publikumsmesse weltweit ist für Reisen. Was ist Ihnen da besonders ins Auge gestochen?

Andreas Steidel: Ja, Deutschland liegt im Trend und Kurzreisen ins eigene Land sind in.

Interviewerin: Ähm, was macht es denn so attraktiv in Deutschland Urlaub zu machen?

Andreas Steidel: Ja, zum einen haben einige ausländische Ziele tatsächlich ein bisschen gelitten, so Türkei, Ägypten, USA. Da sind politische Gründe auch mit dafür verantwortlich, vielleicht eine Verunsicherung, manchmal Terrorangst... Aber insgesamt sind einfach die Angebote in Deutschland so viel besser geworden, zertifizierte Fahrrad- und Wanderwege, modernere Hotels oder so interessante Inklusivangebote wie KONUS, also der öffentliche Nahverkehr im Schwarzwald, mit einer Übernachtung bereits drin. Also Deutschland ist wieder konkurrenzfähig, das kann man eindeutig sagen. Und vielleicht bekommt ja auch, ähm, der Begriff Sommerfrische eine ganz neue Bedeutung, also wenn ich überlege, wie heiß es doch war. Dann sehnt man sich vielleicht nach so Zielen in den Alpen, in den österreichischen Bergen oder in den bayerischen Alpen.

Interviewerin: Wo es dann auch im Sommer auszuhalten ist, ja.

Andreas Steidel: Ja, wo man einfach nicht so... wo man was machen kann. Nicht bloß ausruhen.

Interviewerin: Und was ganz konkret? Also Sie sagten ja auch gerade schon, die sind so ein bisschen entstaubt die touristischen Orte in Deutschland, die hatten ja auch lange so ein bisschen dieses altbackene Klischee. Da geht was, da geht was voran. Die sind deutlich frischer, moderner, jünger geworden?

Andreas Steidel: Ja, das kann man ganz eindeutig sagen. Also das Wandern wäre so ein Beispiel, also wenn man, wenn man einfach mal überlegt, so Schwarzwald, Schwäbische Alb, bayerische Alpen, da gibt es unheimlich viele moderne zertifizierte, gut beschilderte Wanderwege. Also man muss mal überlegen, also das Wandern ist ja nun (ein) allgemein ein Trend, also auch die digital natives sozusagen, die jungen Menschen, die internetaffin sind, die schätzen es, wenn eine gute Beschilderung existiert einfach z.B.

Interviewerin: Also die navigieren nicht mit GPS und und...

Andreas Steidel: Nein, das wollen die nicht. Die wollen, wenn sie unterwegs sind, einfach das mal stecken lassen und einfach sich von einer guten Beschilderung dann auf dem Weg auch leiten lassen. Das gibt eindeutige Untersuchungen, dass es besser wird.

Interviewerin: Sieh mal einer an! Und wer Seeluft will und nicht allzu weit fliegen oder reisen will, wird an Nord- und Ostsee nach wie vor sicher bedient?

Andreas Steidel: Ja, natürlich, es gibt die großen Nordseefans. Die Inseln sind da vor allem, aber die Ostsee ist da schon auch ein Shootingstar, Mecklenburg-Vorpommern. Das ist ja nun vielleicht gerade in Zeiten, wo es immer heißer wird, dann manchmal auch das richtige Ziel.

Interviewerin: Man sagt ja so ein bisschen, dass die Ostsee das neue Mittelmeer ist.

Andreas Steidel: Ja, für einige möglicherweise.

Interviewerin: Für einige schon möglicherweise. Lassen Sie uns über Kurzurlaube reden. Gerade so Städtetrips sind nach wie vor sehr angesagt. Die klassischen Städte natürlich: London, Paris, Rom. Aber Barcelona, Lissabon sind ja inzwischen auch schon richtig voll geworden. Also da gehen viele Leute hin. Das macht's voll und teuer. Gibt's Alternativen?

Andreas Steidel: Ja, also wenn ich z.B. überlege, dass (die) Budapest und Prag sind immer noch deutlich günstiger und haben ihren eigenen Charakter. Das wären z.B., also für mich, völlig faszinierende Ausweichziele, in Anführungszeichen. Und für mich so ein richtiger Tipp ist Palma de Mallorca. Jeder denkt ja bei Mallorca z.B. an diesen Ballermann-Tourismus oder an das schöne Wandern (hinter), aber die Hauptstadt ist einfach faszinierend schön, das Ambiente, mit der Kathedrale und dem Hafen und Sie merken vom Ballermann dort rein gar nichts.

Interviewerin: Ja, das ist ja eh das Klischee. Das ist dieses Balneario und so viel anderes schönes drum(he)rum, aber Kathedrale... Man kann toll essen gehen, man hat einen schönen Hafen in Palma de Mallorca, also viele gute Gründe.

Andreas Steidel: Genau, Sie können es sogar zu Fuß „ablatschen“, sage ich mal. Das ist eine sehr übersichtliche Altstadt, die richtig Spaß macht, entdeckt zu werden.

Interviewerin: Jetzt werben ja viele mit Frühbucherrabatten. Das macht's unter Umständen jetzt schon ganz günstig, zu buchen. Würden Sie sagen zuschlagen?

Andreas Steidel: Ja, für alle die, die in der Hauptreisezeit, in der Hochsaison, reisen müssen, ist der Frühbucherrabatt natürlich die Option, weil inzwischen kann man da genauso gute Rabatte erzielen wie mit Lastminute z.B. Das ist da wirklich eine sehr gute Sache. Man muss dann nur überlegen, ob man sich so frühzeitig festlegen will und vielleicht auch mal auf die Stornierungsbedingungen gucken. Das wäre(n) da so ein paar Dinge, aber grundsätzlich würde ich sagen: ja, also wer da in der Hochsaison reisen muss, sollte zuschlagen. In der Nebensaison ist es dann umgekehrt, da kann man auch mal auf Lastminute vielleicht warten und besonders der, der offen ist für das Ziel und vielleicht für das Hotel oder den Ab(flug)-Flughafen, kann man da richtig gute Deals machen.

Interviewerin: Naja, aber gerade Eltern mit Kindern sind natürlich an diese unseligen Schulferien gebunden und wenn man mit vier Leuten reisen will, muss man schon jetzt und gucken, dass man irgendwie diese Rabatte mitnimmt.

Andreas Steidel: Da muss man jetzt zuschlagen.

Interviewerin: Und alle anderen können es noch ein bisschen anstehen lassen und dann gucken, was sich vielleicht so kurzfristig noch Schönes ergibt.

Andreas Steidel: In manchen Städten erzielen Sie da Vier-, Fünf-Sterne-Hotels zu super Schnäppchenpreisen, wenn Sie einfach mal zupacken.

Interviewerin: Noch ein Argument, was man glaube ich auch sagen kann. Diese Flusskreuzfahrten sind weniger umweltbelastend als die Hochseekreuzfahrer.

Andreas Steidel: Das ist richtig. Also leichte Schiffe, heißt es ja, das kann man also nachvollziehen, dass die in der Tat eine bessere Umweltbilanz als diese ganz großen Pötte haben. Und für viele sind sie auch, das muss man vielleicht an der Stelle auch nochmal dazu sagen, einfach eine individuellere familiärere Art des Reisens. Auf den Hochseeschiffen bin ich inzwischen Größenordnungen von drei-, viertausend angelangt. Das ist auch ein Stück Massentourismus, das muss man einfach sagen.

Interviewerin: Ja, ja, schwimmende Dörfer, ja.

Andreas Steidel: Während beim Flussschiff würde ich mal sagen so 200 etwa einfach die Obergrenze ist, und viele auf den kleineren Flüssen sind ja vielleicht 80 oder 90 Leute. Das ist schon ein ganz anderes Reisen als auf hoher See.

Interviewerin: Andreas Steidel, vielen Dank! Von der Vereinigung deutscher Reisejournalisten.

TAREA 2B

Interviewerin: ja, ich begrüße jetzt den Ernährungsmediziner, Johann Ockenga. Freue mich sehr, dass Sie da sind. Sagen Sie uns mal! Was passiert, wenn man zu wenig Eiweiß isst?

Arzt: ja, Sie haben ja gerade gesehen, dass Eiweiß ein wichtiger Baustein ist, für viele Funktionen und das ist genau wovon man Angst hat, wenn man zu wenig Eiweiß isst, dass Körperfunktionen verloren geht. Das heißt zum Beispiel, das körpereigene Speichern, dass im Wesentlichen die Muskulatur abgebaut wird. Sie können sich vorstellen, weniger Muskulatur, weniger Beweglichkeit, weniger Erholungskraft nach einer schweren Erkrankung und ein schwerer Eiweißmangel kann dann auch die wesentlichen Organe betreffen, Herz, Niere, Lungen...

Interviewerin: also, gerade ältere Menschen die vielleicht gar nicht so gerne viel essen mögen, müssen dann besonders auf Eiweiß achten.

Arzt: ja, besonders Ältere, weil wir wissen ja auch, dass ältere Menschen einen zweiten Risikofaktor haben, nämlich, dass der Stoffwechsel sich verändert und bei älteren Menschen die Erholungsphase, der Muskelaufbau, die Eiweißspeicherung, die Eiweißsicherung deutlich schlechter funktioniert als bei jüngeren Menschen.

Interviewerin: jetzt gucken wir mal, wie wir das praktisch im Alltag hinkriegen könnten. Wir haben so um 1 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht am Tag, wenn wir jetzt sagen ca. 65 kg schwerer Mensch, will sich vernünftig ernähren eiweißmäßig, fangen wir mit dem Frühstück an. Ist es okay nach Ihrem Geschmack sozusagen?

Arzt: ja, es ist eine gute Mischung. Wir haben Milch, Quark und auch Haferflocken. Jeweils 100g und das ergibt der Mensch ist 20, 25 g Eiweiß. Das ist eine gute Startposition für den Tag, damit der Tag sozusagen ihrer wird.

Interviewerin: und wenn ich nicht so gerne Quark mag, Joghurt lieber nehmen?

Arzt: können Sie auch, hat ein bisschen weniger Eiweiß, und ein bisschen mehr Kalorien, vielleicht ist die Frage, haben Sie da ein Problem mit dem Übergewicht? Wenn das Ihr Problem ist, kann man das auch ein bisschen variieren.

Interviewerin: Eiweiß Unterschied Magerquark, Sahnequark?

Arzt: 8 versus bis 10, 12, 13 gr

Interviewerin: ach so, bisschen Unterschied ist da!

Arzt: auf 100 gr jeweils berechnet

Interviewerin: ok! Wie sieht es denn mit diesem Mittagessen aus? Wir haben hier...

Arzt: Wir haben hier drei Bausteine, Sie haben einmal das Fleisch, wir alle denken ja, Fleisch und Eiweiß ist die einzige Eiweißquelle, das ist natürlich nicht so.

Interviewerin: oder Ei eben.

Arzt: oder Ei, wir haben hier schon in Sichtnähe. Sie haben auch Kartoffeln und Spinat, beides eher wenig Eiweiß, aber Sie brauchen nicht nur Eiweiß, Sie brauchen auch Kalorien, damit der Stoffwechsel einbauen können, und damit Sie auch halt ihren Nutzen entwickeln können.

Interviewerin: also, da steckt das meiste Eiweiß im Fleisch.

Arzt: das meiste hier, das dürfte ja so knapp 100, 120 g sein grob geschätzt, dürfen etwa allein bei dem Fleisch, so 15 bis 20 g Eiweiß sein, was Sie da haben...

Interviewerin: Fisch könnte man alternativ dann wahrscheinlich auch machen?

Arzt: Ja, Fisch hat ja noch besondere zusätzliche gesundheitsfördernde Aspekte. Die Frage nach Fischöl, Fetten, Lipiden, aber das ist ein anderes Thema.

Interviewerin: Okay, hier haben wir das Abendessen, also auch zwei Scheiben Vollkornbrot, schönes Rührei und ein bisschen Käse, nett drapiert. Wie sieht es denn mit dem Ei eigentlich aus? Viele Leute denken ja, im Ei ist Eiweiß, in anderen Sachen vielleicht nicht so. Wir haben auf dem Tisch hier auch noch so ein Paar Schälchen, da sieht man erstaunlicherweise, das es ja tatsächlich auch in Linsen steckt und in Gemüse.

Arzt: Eiweiß, der Name führt so ein bisschen in die Irre, weil das Eiweiß alleine ist eigentlich das Protein, es ist leider nicht so, oder es ist mal anders, den meisten Anteil von Eiweiß (Protein) findet man im Eigelb.

Interviewerin: tatsächlich im Eigelb ist das meiste Eiweiß.

Arzt: am besten ist es das gesamte Ei zu essen, weil einfach die Mischung, die günstigste ist und wie Sie vorhin im Beitrag ja auch gesehen haben, wir brauchen alle Aminosäuren, alle Bausteine des Eiweißes, damit es besonders wertvoll ist für unseren Körper.

Interviewerin: gibt es Menschen, die sich besonders zurückhalten müssen?

Arzt: ja, so paar Risikogruppen insbesondere Nierenerkrankte, also da kann eine hohe Eiweißzufuhr dazu führen, dass die Nierenerkrankung schneller voranschreitet, wobei es nur eine kleine Gruppe von Nierenerkrankten ist z.B. umgekehrt Menschen, die an einer Dialyse sind, brauchen mehr Eiweiß, weil sie durch die Dialyse Eiweiß verlieren. Und dann halt das Risiko haben, dass sich die Muskeln abbauen, der allgemeine Zustand sich verschlechtert.

Interviewerin: also man sollte sich auch ernährungsmedizinisch auch beraten lassen.

Arzt: ja, oder die Nefrologen wissen das auch sehr gut einzuschätzen, dass es ein kleines Fenster ist, wo man Eiweiß beschränken muss, aber ich denke mal die überwiegenden Menschen mit leichten Nierenerkrankungen können Eiweiß vertragen.

Interviewerin: also, Eiweiß wird aber eben häufig unterschätzt und sie plädieren dafür, achtet darauf, was ihr esst. Ist da genug Eiweiß drin und ist es ein gutes Eiweiß? Was ist das beste Eiweiß aus Ihrer Sicht?

Arzt: das beste Eiweiß ist wahrscheinlich die Mischung aus, aus, wenn Sie sowohl, ein, einen Teil tierisches Eiweiß, als auch pflanzlichen mischen. Die grobe Schätzung, wie wir eben vorhin auch schon gehört haben, ein Drittel, zwei Drittel.

Interviewerin: würden Sie auch sagen.

Arzt: würde ich auch sagen.

Interviewerin: ein Drittel tierisches Eiweiß.

Arzt: zwei Drittel pflanzliches Eiweiß, damit Sie zusammen alle Bausteine haben und das eben besonders gesundheitsfördernd am Ende wirkt.

ndr.de