



6.2 Healthy and unhealthy living



AIMS

- **Stating** information about lifestyle choices
- **Stating** information about health issues
- **Describing** past lifestyle choices
- **Using** modal verbs
- **Using** *als* when talking about the past



FANCY PHRASES

Eine ausgewogene Ernährung ist mir äußerst wichtig. *A balanced diet is extremely important to me.*
 Ich habe eine Machermentalität. *I have a go-getter attitude.*
 Ich stochere nur in meinem Essen herum. *I just peck at my food.*
 Ich esse wie ein Scheunendrescher! *I eat like a horse!*
 Müßiggang ist aller Laster Anfang. *Idleness is the start of all vice.*

KEY GRAMMAR

Using modal verbs

Remember that modal verbs are verbs like "can", "must", etc., and they usually need another verb in the sentence to make sense. The other verb is in the infinitive at the end of the clause.

Pronoun	dürfen <i>to be allowed to (may)</i>	können <i>to be able to (can)</i>	müssen <i>to have to (must)</i>	sollen <i>to be supposed to (should)</i>
ich /	darf	kann	muss	soll
du <i>YOU (inf. sing.)</i>	darfst	kannst	musst	sollst
er/sie/es/man he/she/it/one	darf	kann	muss	soll
wir <i>we</i>	dürfen	können	müssen	sollen



- Ich **muss** mehr Sport treiben.
*I **have to/must do** more sport.*
- Wir **sollen** keinen Alkohol trinken.
*We **are not supposed to/should** not drink alcohol.*
- Du **darfst** kein Fastfood essen.
*You **are not allowed to/may** not eat fast food.*

Saying "must not" and "don't have to"

When you want to say you are **not allowed to do** something, use the correct form of "**dürfen**":

- Ich **darf** keine Nüsse essen. *I **must** not eat nuts.*

If you mean that you **don't have to do** something (i.e. there's another option), use the correct form "**müssen**":

- Ich **muss** nicht fernsehen. *I do not **have to** watch TV.*

Using *als* when talking about the past

Use *als* to say "when" if you're talking about what's happened in the past. Like *weil*, *als* makes the verb go to the end of the clause.

- Ich habe nicht gegraucht, **als** ich jünger war.
*I didn't smoke **when** I was younger.*
- **Als** sie Kopfschmerzen hatte, hat sie Tabletten genommen.
***When** she had a headache, she took tablets.*
- **Als** ich zehn Jahre alt war, war ich ganz dünn.
***When** I was ten years old, I was quite thin.*

KEY VOCABULARY

Deutsch	English	Deutsches Beispiel	English Example
(un)gesund	(un)healthy	Ich führe ein sehr gesundes Leben	<i>I lead a very healthy life.</i>
rauchen	<i>to smoke [see tenses]</i>	Früher hat meine Mutter leider geraucht.	<i>Unfortunately, my mum previously smoked.</i>
süchtig	<i>addicted, addictive</i>	Zucker ist doch süchtig machend.	<i>Sugar is of course addictive.</i>
in Form sein	<i>to be fit [see tenses]</i>	Es ist mir wichtig, in Form zu sein.	<i>It's important to me to be fit.</i>
abnehmen	<i>to lose weight</i>	Sie muss schnell abnehmen.	<i>She must lose weight quickly.</i>
aufnehmen	<i>to put on weight</i>	Ich finde es schwierig, aufzunehmen.	<i>I find it difficult to put on weight.</i>
außerdem	<i>besides, furthermore</i>	Außerdem, treibe ich jeden Tag Sport.	<i>Futhermore, I do sport every day.</i>
krank	<i>ill</i>	Meine Tante ist im Moment ganz krank.	<i>My aunt is quite ill at the moment.</i>
die Droge (-n)	<i>drug</i>	Illegale Drogen sind äußerst gefährlich.	<i>Illegal drugs are extremely dangerous.</i>
deshalb	<i>therefore</i>	Deshalb bin ich eigentlich nicht sehr fit.	<i>Therefore I am not actually very fit.</i>
schädlich	<i>damaging</i>	Rauchen ist besonders schädlich.	<i>Smoking is particularly damaging.</i>
verbessern	<i>to improve</i>	Ich muss meine Gesundheit verbessern.	<i>I must improve my health.</i>
das Obst	<i>fruit</i>	Obst und Gemüse macht nicht dick.	<i>Fruit and vegetables are non-fattening.</i>
aufhören	<i>to stop</i>	Er versucht immer aufzuhören.	<i>He is always trying to stop.</i>
weder ... noch ...	<i>neither ... nor ...</i>	Ich trinke weder Alkohol noch Koffein.	<i>I drink neither alcohol nor caffeine.</i>
verschwenden	<i>to waste</i>	Das war eine Zeitverschwendung.	<i>That was a waste of time.</i>
sterben	<i>to die</i>	Er konnte an einem Herzschlag sterben!	<i>He could die of a heart attack!</i>
damals	<i>back then</i>	Damals aßen wir immer Fastfood.	<i>Back that we always ate fast food.</i>
heutzutage	<i>nowadays</i>	Aber heutzutage sehen wir anders aus.	<i>But nowadays we look different.</i>
fettleibig	<i>obese</i>	Ich will nicht fettleibig sein.	<i>I don't want to be obese.</i>

KEY VERBS and TENSES



Verb	Past Perfect	Present	Future	Past Imperfect	Conditional
spielen <i>to play</i>	Ich habe Rugby jeden Tag gespielt . <i>I (have) played rugby every day.</i>	Ich spiele zu oft online. <i>I play/am playing online too often.</i>	Ich werde mehr Sport spielen . <i>I will play more sport.</i>	Ich spielte fast nie Fußball. <i>I almost never played football.</i>	Ich würde idealerweise gar kein Sport spielen . <i>I would ideally play no sport at all.</i>
rauchen <i>to smoke</i>	Ich habe nie geraucht . <i>I (have) never smoked.</i>	Ich rauche nur ab und zu. <i>I only smoke now and then.</i>	Ich werde keine Zigaretten rauchen . <i>I will not smoke any cigarettes.</i>	Ich rauchte zwölf Zigaretten pro Tag. <i>I smoked twelve cigarettes per day.</i>	Ich würde nicht rauchen . <i>I would not smoke.</i>
trinken <i>to drink</i>	Ich habe häufig Wein getrunken . <i>I drank wine often.</i>	Ich trinke jetzt kein Alkohol <i>I drink/am drinking no alcohol now.</i>	Ich werde mit achtzehn Jahren Bier trinken . <i>I will drink beer when I'm eighteen.</i>	Ich trank nur Wasser und Saft. <i>I only drank water and juice.</i>	Ich würde alkoholische Getränke trinken . <i>I would drink alcoholic drinks.</i>
essen <i>to eat</i>	Ich habe immer gesund gegessen . <i>I have always eaten healthily.</i>	Ich esse jeden Tag Obst und Gemüse. <i>I eat/am eating fruit and vegetables ever day.</i>	Ich werde nie ungesundes Essen essen . <i>I will never eat unhealthy food.</i>	Ich aß immer Salat. <i>I always ate salad.</i>	Ich würde nur in Restaurants essen . <i>I would only eat in restaurants.</i>