



## 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 Scheuendrescher! *I eat like a horse!*

### 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 /	<b>darf</b>	<b>kann</b>	<b>muss</b>	<b>soll</b>
du <i>YOU [inf. sing.]</i>	<b>darfst</b>	<b>kannst</b>	<b>musst</b>	<b>sollst</b>
er/sie/es/man <i>he/she/it/one</i>	<b>darf</b>	<b>kann</b>	<b>muss</b>	<b>soll</b>
wir <i>we</i>	<b>dürfen</b>	<b>können</b>	<b>müssen</b>	<b>sollen</b>

- 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*

### KEY VOCABULARY

Deutsch	English	Deutsches Beispiel	English Example
(un)gesund	<i>(un)healthy</i>	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 <b>habe</b> Rugby jeden Tag <b>gespielt</b> . <i>I (have) <b>played</b> rugby every day.</i>	Ich <b>spiele</b> zu oft online. <i>I <b>play/am playing</b> online too often.</i>	Ich <b>werde</b> mehr Sport <b>spielen</b> . <i>I <b>will play</b> more sport.</i>	Ich <b>spielte</b> fast nie Fußball. <i>I almost never <b>played</b> football.</i>	Ich <b>würde</b> idealerweise gar kein Sport <b>spielen</b> . <i>I <b>would</b> ideally <b>play</b> no sport at all.</i>
rauchen <i>to smoke</i>	Ich <b>habe</b> nie <b>geraucht</b> . <i>I (have) never <b>smoked</b>.</i>	Ich <b>rauche</b> nur ab und zu. <i>I only <b>smoke</b> now and then.</i>	Ich <b>werde</b> keine Zigaretten <b>rauchen</b> . <i>I <b>will not smoke</b> any cigarettes.</i>	Ich <b>rauchte</b> zwölf Zigaretten pro Tag. <i>I <b>smoked</b> twelve cigarettes per day.</i>	Ich <b>würde</b> nicht <b>rauchen</b> . <i>I <b>would</b> not <b>smoke</b>.</i>
trinken <i>to drink</i>	Ich <b>habe</b> häufig Wein <b>getrunken</b> . <i>I <b>drank</b> wine often.</i>	Ich <b>trinke</b> jetzt kein Alkohol <i>I <b>drink/am drinking</b> no alcohol now.</i>	Ich <b>werde</b> mit achtzehn Jahren Bier <b>trinken</b> . <i>I <b>will drink</b> beer when I'm eighteen.</i>	Ich <b>trank</b> nur Wasser und Saft. <i>I only <b>drank</b> water and juice.</i>	Ich <b>würde</b> alkoholische Getränke <b>trinken</b> . <i>I <b>would</b> drink alcoholic drinks.</i>



essen to eat	Ich <b>habe</b> immer gesund <b>gegessen</b> . <i>I <b>have</b> always <b>eaten</b> healthily.</i>	Ich <b>esse</b> jeden Tag Obst und Gemüse. <i>I <b>eat/am eating</b> fruit and vegetables ever day.</i>	Ich <b>werde</b> nie ungesundes Essen <b>essen</b> . <i>I <b>will</b> never <b>eat</b> unhealthy food.</i>	Ich <b>aß</b> immer Salat. <i>I always <b>ate</b> salad.</i>	Ich <b>würde</b> nur in Restaurants <b>essen</b> . <i>I <b>would</b> only <b>eat</b> in restaurants.</i>
-----------------	--	---	---	---	--

#### 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***



#### 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 geraucht, **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.