

~~Letzter~~ Zeit haben ich viele Schüler und Schülerinnen über ein bestimmtes Thema reden hören. Viele fragen sich, sollen sie anfangen sich gesund zu ernähren, oder nicht? ~~Deshalb habe ich mich darüber informiert und werde alle Nachteile und Vorteile nennen.~~

Ein Argument, dass ~~spricht~~^{spricht} für die gesunde Ernährung, ist man ~~hat~~^{kann} sehen das sein Körper gesunder und Energie reichsvoller ~~ist~~. Zum Beispiel ~~nach~~ einer Woche nachdem man sich gesunder ernährt hat, geht es eine Person allgemein viel besser.

Andererseits, spricht ~~es~~ gegen das gesunde Essen, dass, ~~die~~^{gute} meisten ~~gesunde~~ Lebensmittel sind sehr teuer ~~sind~~ und ~~es~~ nicht jeder ^{kann es} leisten, ~~zum~~. Zum Beispiel will Lara gesund essen aber es kostet zwei mal so viel wie ihre ~~nicht~~ ungesunden Lebensmittel.

Aber nicht zu vergessen, spricht für das ~~gesunde~~^{gute} Ernähren, dass ~~man~~ die meisten Menschen nach etwas Zeit von sich täglich gesund zu ernähren, ~~das~~ sie besser schlafen können und mehr ~~motiviert~~ sind ~~sachen~~ bestimmte Sachen zu machen.

bestimmte Sachen zu machen. Ein Argument gegen die gute Ernährung ist, man versucht so gesund wie möglich zu Essen, aber dann sieht man Videos auf Social Media wie sie Mc essen oder andere ungesunde Speisen. Dann will man automatisch auch sowas essen.

Doch für die gesunde Ernährung spricht, wenn man sich fast den ganzen Leben sich gesund ernährt wird man viele Krankheiten vermeiden.

Dennoch spricht gegen die gute Ernährung, dass viele gesunde Speisen oder Getränke sehr unappetitlich sind. Zum Beispiel gibt es Getränke wo sich Gemüse befindet was nicht jeder Mensch mag.

Ich persönlich esse fast immer ziemlich gesund aber ab und zu gehe ich draußen mit Freunde und ernähre mich dann auch mit ungesundes Essen. Man sollte versuchen gesund zu Essen aber ab und zu kann man etwas ungesundes Essen.

Verbesserte Text:

In letzter Zeit habe ich viele Schülerinnen und Schüler über ein bestimmtes Thema sprechen hören. Viele fragen sich, ob sie anfangen sollten, sich gesund zu ernähren oder nicht.

Ein Argument, das für eine gesunde Ernährung spricht, ist, dass man sehen kann, wie der Körper gesünder und energiegeladener wird. Zum Beispiel geht es einer Person schon nach einer Woche gesunder Ernährung allgemein viel besser.

Andererseits spricht gegen die gesunde Ernährung, dass die meisten guten Lebensmittel sehr teuer sind und nicht jeder sich diese leisten kann. Zum Beispiel möchte Lara sich gesund ernähren, aber die gesunden Lebensmittel kosten doppelt so viel wie die ungesunden.

Ein weiteres Argument für eine gesunde Ernährung ist, dass viele Menschen nach einiger Zeit, in der sie sich täglich gesund ernähren, besser schlafen können und motivierter sind, bestimmte Dinge zu erledigen.

Ein Argument gegen die gesunde Ernährung ist jedoch, dass man versucht, so gesund wie möglich zu essen, aber dann auf Social Media Videos sieht, in denen Menschen McDonald's oder andere ungesunde Speisen genießen. Dann möchte man automatisch auch so etwas essen.

Dennoch spricht für die gesunde Ernährung, dass man, wenn man sich fast sein ganzes Leben lang gesund ernährt, viele Krankheiten vermeiden kann.

Ein weiteres Argument gegen die gesunde Ernährung ist, dass viele gesunde Speisen oder Getränke für viele Menschen unappetitlich sind. Zum Beispiel gibt es Getränke, die Gemüse enthalten, was nicht jeder mag.

Ich persönlich ernähre mich fast immer ziemlich gesund, aber ab und zu gehe ich mit Freunden essen und genieße auch ungesundes Essen. Man sollte versuchen, gesund zu essen, aber ab und zu kann man auch etwas Ungesundes genießen.

1. Rechtschreibung und Grammatikfehler:

- **"Letzter Zeit" → "In letzter Zeit"**
Korrektur: „In letzter Zeit“ ist die richtige Formulierung, weil „in“ hier eine präpositionale Verbindung benötigt.
- **"sollen sie anfangen sich gesund zu Ernähren" → "sollten sie anfangen, sich gesund zu ernähren"**
Korrektur: „Sollten“ ist hier der richtige Modus, weil du von einer Empfehlung oder Überlegung sprichst. Außerdem fehlt ein Komma nach „anfangen“.
- **"man kann sehen das sein Körper gesunder und Energie reichsvoller" → "man kann sehen, dass sein Körper gesünder und energiegeladener"**
Korrektur: „dass“ statt „das“, da es sich um eine Konjunktion handelt. Außerdem sind „gesünder“ und „energiegeladener“ die korrekten Adjektive. „Energie reichsvoller“ ist keine gängige Formulierung.
- **"Nach einer Woche nachdem man sich gesunder ernährt hat" → "Nach einer Woche, in der man sich gesünder ernährt hat"**
Korrektur: Hier ist „in der“ die richtige Verbindung, um den Zeitraum zu beschreiben.
- **"geht es eine Person allgemein viel besser" → "geht es einer Person allgemein viel besser"**
Korrektur: „einer Person“ ist der richtige Kasus (Dativ) nach „geht es“.
- **"Anderseits" → "Andererseits"**
Korrektur: Das richtige Wort ist „andererseits“, zusammengeschrieben.
- **"spricht gegen das gesunde Essen dass" → "spricht gegen das gesunde Essen, dass"**
Korrektur: Ein Komma ist hier notwendig, weil „dass“ einen Nebensatz einleitet.
- **"es kostet zwei mal so viel wie ihre ungesunde Lebensmittel" → "es kostet doppelt so viel wie ihre ungesunden Lebensmittel"**
Korrektur: „doppelt“ statt „zwei mal“, da dies die übliche Formulierung ist. „Ungesunden“ sollte im Plural stehen, da du von mehreren Lebensmitteln sprichst.
- **"gesunde Speißen" → "gesunde Speisen"**
Korrektur: „Speißen“ ist falsch. Das richtige Wort lautet „Speisen“.
- **"man versucht so gesund wie möglich zu Essen" → "man versucht, so gesund wie möglich zu essen"**
Korrektur: „essen“ sollte kleingeschrieben werden, da es ein Verb ist. Außerdem fehlt ein Komma vor „so gesund wie möglich“.
- **"will man automatisch auch sowas essen" → "möchte man automatisch auch so etwas essen"**
Korrektur: „möchte“ ist die passendere Form in diesem Kontext, und „so etwas“ ist die korrekte Schreibweise.
- **"wenn man sich fast den ganzen Leben sich gesund ernährt" → "wenn man sich fast sein ganzes Leben lang gesund ernährt"**
Korrektur: „sein ganzes Leben lang“ ist die richtige Formulierung, um auszudrücken, dass es über einen langen Zeitraum geht.
- **"viele gesunde Speißen oder Getränke sehr unappetitlich sind" → "viele gesunde Speisen oder Getränke sehr unappetitlich sind"**
Korrektur: „unappetitlich“ wird ohne „e“ nach dem „t“ geschrieben.
- **"Man sollte versuchen gesund zu Essen aber ab und zu kann man etwas ungesundes Essen." → "Man sollte versuchen, gesund zu essen, aber ab und zu kann man etwas Ungesundes essen."**
Korrektur: „essen“ wird kleingeschrieben, weil es ein Verb ist, und nach „versuchen“

ist ein Komma notwendig. „Ungesundes“ wird großgeschrieben, da es sich um ein Substantiv handelt.

2. Stilistische und syntaktische Verbesserungsvorschläge:

- **„Man kann sehen das sein Körper gesunder und Energie reichsvoller“ → „Man kann sehen, dass der Körper gesünder und energiegeladener wird“**
Verbesserung: Der Satz lässt sich flüssiger formulieren, indem du „der Körper“ anstatt „sein Körper“ verwendest und die Bedeutung klarer ausdrückst.
- **„Ein Argument, dass für die gesunde Ernährung spricht“ → „Ein Argument, das für eine gesunde Ernährung spricht“**
Verbesserung: „das“ ist der richtige Relativpronomen, da es sich auf „Argument“ bezieht.
- **„Die meisten gute Lebensmittel sind sehr teuer“ → „Die meisten guten Lebensmittel sind sehr teuer“**
Verbesserung: „guten“ muss im Plural im Dativ stehen.
- **„Aber nicht zu vergessen, spricht für das gute Ernähren“ → „Ein weiteres Argument für gesunde Ernährung ist, dass“**
Verbesserung: Der Satz wirkt stilistisch etwas holprig, und es ist klarer, wenn du mit einem „weiteren Argument“ fortfährst.

1. Einleitung:

In einer Erörterung sollte der Text mit einer Einleitung beginnen, die das Thema vorstellt und eine klare Fragestellung formuliert. Du kannst beispielsweise den Leser darauf hinweisen, dass das Thema der gesunden Ernährung heutzutage viele Menschen beschäftigt.

Vorschlag für eine Einleitung: „In letzter Zeit wird immer wieder über das Thema gesunde Ernährung diskutiert. Viele Menschen fragen sich, ob sie ihre Ernährungsgewohnheiten ändern sollten, um gesünder zu leben. Doch ist eine gesunde Ernährung wirklich der richtige Weg, oder gibt es auch Nachteile, die man bedenken sollte? In dieser Erörterung möchte ich sowohl die Vorteile als auch die Herausforderungen einer gesunden Ernährung untersuchen.“

2. Hauptteil:

Der Hauptteil ist das Herz einer Erörterung und sollte die Argumente **klar gegeneinander abwägen**. Hier ist es wichtig, dass du sowohl **Pro- als auch Contra-Argumente systematisch darstellst und dabei auf jedes Argument näher eingehst**.

- **Pro-Argumente:** Du hast bereits einige gute Pro-Argumente genannt (z.B. „gesünderer Körper, mehr Energie, besserer Schlaf“), aber es könnte hilfreich sein, diese weiter auszuführen und mit konkreten Beispielen oder wissenschaftlichen Erkenntnissen zu untermauern. Eine klare Trennung der Argumente hilft dabei, den Text strukturiert zu halten.
- **Contra-Argumente:** Du nennst einige Contra-Argumente (z.B. „hohe Kosten von gesunden Lebensmitteln, Versuchung durch ungesunde Speisen“), aber auch hier wäre eine genauere Ausarbeitung hilfreich. Du könntest auch hier etwas tiefer in die Problematik einsteigen, z.B. warum gesunde Ernährung teuer ist oder welche sozialen und kulturellen Aspekte eine Rolle spielen.

Vorschläge für den Hauptteil:

- Formuliere jedes Argument klar und trenne Pro- und Contra-Argumente.
- Gib Beispiele oder Belege (z.B. wissenschaftliche Studien, Erfahrungsberichte), um deine Argumente zu stützen.
- Achte darauf, dass du zu jedem Punkt eine differenzierte Sichtweise bietest, um die Erörterung ausgewogen zu gestalten.

Beispiel für ein verbessertes Argument: Pro-Argument: „Ein Vorteil einer gesunden Ernährung ist, dass der Körper langfristig gesünder bleibt und das Risiko für chronische Krankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringert wird. Studien zeigen, dass eine ausgewogene Ernährung die Lebensqualität erhöht und die Lebenszeit verlängern kann.“

3. Schluss:

Der Schluss einer Erörterung sollte eine **Zusammenfassung der wichtigsten Argumente** bieten und idealerweise eine **eigene Stellungnahme** oder eine **empfohlene Lösung** präsentieren.

In deinem Text fehlt ein klarer Abschluss, der das Thema noch einmal aufgreift und eine abschließende Bewertung oder Empfehlung gibt. Eine Erörterung endet üblicherweise mit einer eigenen Stellungnahme, die auf den abgewogenen Argumenten basiert. Auch wenn du im Text deine eigene Meinung andeutest (z.B. „Ich esse fast immer gesund...“), sollte diese am Ende klar formuliert und in den Kontext der diskutierten Argumente eingebettet werden.

Vorschlag für den Schluss: „Zusammenfassend lässt sich sagen, dass eine gesunde Ernährung viele Vorteile für den Körper und das Wohlbefinden mit sich bringt, jedoch auch Herausforderungen wie hohe Kosten und soziale Einflüsse berücksichtigt werden müssen. Meiner Meinung nach sollte jeder versuchen, sich größtenteils gesund zu ernähren, jedoch ohne sich zu sehr unter Druck zu setzen. Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen gesunder und gelegentlich ungesunder Ernährung scheint der beste Weg zu einem gesunden Leben zu sein.“

4. Verbesserungen der Struktur:

Achte darauf, dass dein Text klar gegliedert ist:

- **Einleitung:** Einführung in das Thema und Fragestellung.
- **Hauptteil:** Pro- und Contra-Argumente (jeweils gut ausgeführt und durch Beispiele belegt).
- **Schluss:** Zusammenfassung der Argumente und eigene Stellungnahme.

5. Sprache und Stil:

In einer Erörterung ist eine klare, sachliche Sprache wichtig. Vermeide zu starke persönliche Meinungen im Hauptteil, sondern konzentriere dich darauf, die verschiedenen Sichtweisen objektiv darzustellen. Deine persönliche Meinung kann im Schluss geäußert werden, nachdem alle Argumente abgewogen wurden

Einleitung:

In der heutigen Zeit wird immer häufiger über das Thema gesunde Ernährung diskutiert. Viele Menschen stellen sich die Frage, ob sie ihre Ernährungsgewohnheiten ändern sollten, um langfristig gesünder zu leben und sich besser zu fühlen. Während einige die Vorteile einer ausgewogenen Ernährung betonen, gibt es auch zahlreiche Hürden und Bedenken, die mit einer gesunden Lebensweise verbunden sind. In dieser Erörterung sollen sowohl die positiven als auch die negativen Aspekte einer gesunden Ernährung beleuchtet werden, um am Ende zu einer fundierten Einschätzung zu gelangen.

Schluss:

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass eine gesunde Ernährung viele Vorteile bietet, wie eine bessere Gesundheit, mehr Energie und eine langfristige Vorbeugung von Krankheiten. Jedoch gibt es auch Herausforderungen, wie die höheren Kosten gesunder Lebensmittel und die Versuchung durch ungesunde Angebote. Insgesamt ist es wichtig, ein ausgewogenes Verhältnis zu finden, bei dem man sich größtenteils gesund ernährt, aber auch Raum für gelegentliche Ausnahmen lässt. Letztlich hängt es von den individuellen Lebensumständen ab, wie jeder für sich selbst die richtige Balance finden kann. Eine bewusste und nachhaltige Entscheidung für eine gesunde Ernährung ist jedoch auf lange Sicht immer eine gute Investition in das eigene Wohlbefinden.

Behauptung: Eine gesunde Ernährung führt zu einem gesünderen Körper und mehr Energie.

Begründung: Durch eine ausgewogene Ernährung erhält der Körper die notwendigen Nährstoffe, die er für die Aufrechterhaltung seiner Funktionen braucht, was zu einem besseren allgemeinen Wohlbefinden führt.

Beleg: Ein Beispiel dafür ist, dass viele Menschen bereits nach einer Woche gesunder Ernährung feststellen, dass sie sich fitter fühlen und mehr Energie haben. Studien zeigen, dass eine Ernährungsumstellung nach kurzer Zeit positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität haben kann.

Behauptung: Ein Argument gegen eine gesunde Ernährung ist, dass gesunde Lebensmittel oft sehr teuer sind und sich nicht jeder leisten kann.

Begründung: Viele gesunde Produkte, wie frisches Gemüse, Bio-Lebensmittel oder Vollwertkost, haben höhere Produktionskosten, die sich in den Preisen widerspiegeln. Diese Kosten können für Menschen mit geringerem Einkommen ein Hindernis darstellen.

Beleg: Ein Beispiel dafür ist Lara, die sich gesund ernähren möchte, aber feststellen muss, dass gesunde Lebensmittel doppelt so viel kosten wie die ungesunden Alternativen, die sie bisher gekauft hat.

Behauptung: Ein weiterer Vorteil der gesunden Ernährung ist, dass sie das Schlafverhalten und die Motivation positiv beeinflusst.

Begründung: Eine ausgewogene Ernährung versorgt den Körper mit den notwendigen Nährstoffen, die für eine bessere Regeneration und einen erholsameren Schlaf sorgen. Zudem kann eine gesunde Ernährung das allgemeine Energieniveau steigern, was zu einer höheren Motivation führt.

Beleg: Viele Menschen berichten, dass sie nach einiger Zeit, in der sie sich täglich gesund ernähren, eine Verbesserung ihres Schlafs und eine gesteigerte Motivation bei der Erledigung von Aufgaben feststellen.

Behauptung: Ein Nachteil der gesunden Ernährung ist, dass die Versuchung durch ungesunde Lebensmittel, die in den Medien gezeigt werden, schwer zu widerstehen ist.

Begründung: In sozialen Medien werden oft ungesunde Lebensmittel wie Fast Food beworben, was das Verlangen nach diesen Speisen weckt, selbst wenn man sich eigentlich für eine gesunde Ernährung entschieden hat.

Beleg: Viele Menschen, die sich gesund ernähren möchten, berichten, dass sie durch Videos und Posts von Fast-Food-Mahlzeiten auf Social Media in Versuchung geraten und den Drang verspüren, ebenfalls ungesunde Speisen zu konsumieren.

Behauptung: Ein weiteres Argument für die gesunde Ernährung ist, dass sie dazu beiträgt, viele Krankheiten zu vermeiden.

Begründung: Eine langfristig gesunde Ernährung versorgt den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen und stärkt das Immunsystem, wodurch das Risiko für chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder bestimmte Krebsarten gesenkt wird.

Beleg: Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass Menschen, die sich über Jahre hinweg ausgewogen und gesund ernähren, ein geringeres Risiko haben, an diesen Krankheiten zu erkranken.

Behauptung: Ein Nachteil der gesunden Ernährung ist, dass viele gesunde Lebensmittel oder Getränke für viele Menschen unappetitlich sind.

Begründung: Viele gesunde Nahrungsmittel, wie bestimmte Gemüsesorten oder gemüsereiche Getränke, haben einen Geschmack, der nicht jedem zusagt, was die Akzeptanz und die Bereitschaft zur gesunden Ernährung erschwert.

Beleg: Ein Beispiel hierfür sind grüne Smoothies oder Gemüse-Säfte, die oft einen Geschmack haben, den viele Menschen nicht mögen, was sie weniger attraktiv für den regelmäßigen Konsum macht.