



Passgenau zum  
**LehrplanPLUS**

# Das Erfolgsrezept

## Startklar! Ernährung und Gesundheit

Der neue Band für die Jahrgangsstufen 8–10

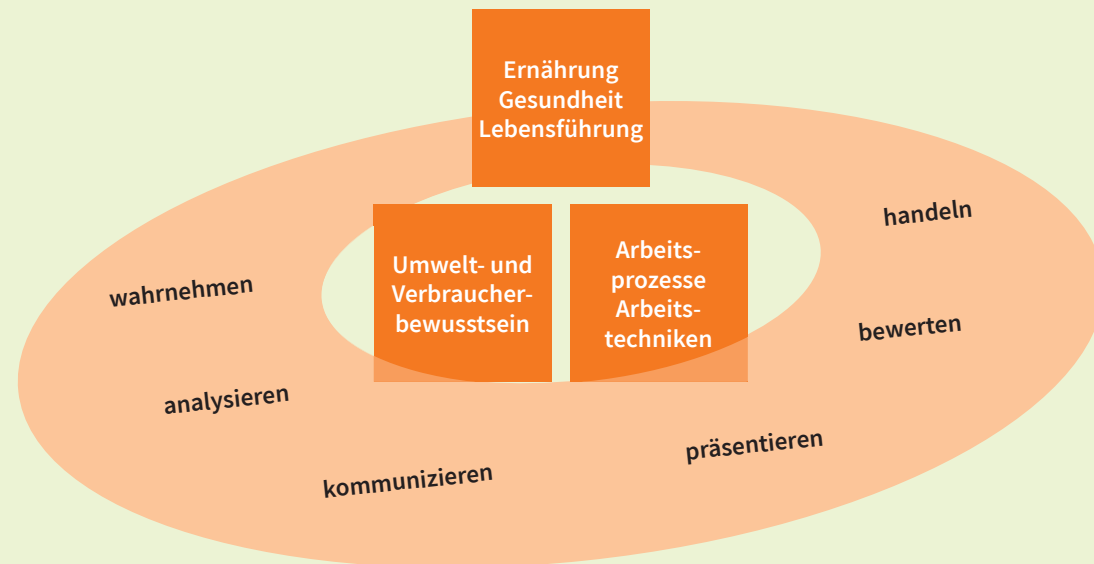
**Cornelsen**

Potenziale entfalten

# Gute Aussichten

## Startklar! Ernährung und Gesundheit

Theorie und Praxis gut verknüpft: *Startklar! Ernährung und Gesundheit* vermittelt Kompetenzen, die für den Alltag und das Berufsleben nützlich sind – von der Bewertung der Inhaltsstoffe in Genussmitteln über das Erstellen von Vorratsplänen bis zur Auswahl geeigneter Garverfahren.



Das Konzept fördert die individuellen Stärken jeder Schülerin und jedes Schülers:

- **Differenziert**  
Wertneutrale Würfelsymbole weisen Aufgaben auf drei Niveaustufen aus. Lösungshilfen im Anhang bieten Unterstützung bei der Lösung der Aufgaben.
- **Kompetenzorientiert**  
Kompetenzerwerb findet vom Kapiteleinstieg bis zu den „Das kann ich“-Seiten am Kapitelende statt.
- **Klar strukturiert**  
Jede Doppelseite behandelt je ein Thema.
- **Praxisnah und anschaulich**  
Das Schülerbuch vermittelt alle wichtigen Fachwörter stets klar und verständlich; Abkürzungen werden aufgelöst. Methodenseiten vermitteln praktische Fertigkeiten, Wissensspeicherseiten bieten vertiefende Informationen und anschauliche Fotos unterstützen die Erarbeitung der Sachverhalte.

Qualität aus Bayern für Bayern – das Team von *Startklar! Ernährung und Gesundheit*  
Gabriele Fleischmann (Hauzenberg/Passau),  
Nina Goldmann (Poing), Maria Keil (Schongau),  
Heide Tremmel-Sack (Singen/Hohentwiel),  
Petra Westhäuser (Obergünzburg) und  
Stephanie Wunder (Heilsbronn)



## Auszüge aus dem Inhalt

### Genau abgestimmt auf den LehrplanPLUS

#### Jahrgangsstufe 8

- **Kapitel 1:** Ernährung, Gesundheit, Lebensführung
- **Kapitel 2:** Umwelt- und Verbraucherbewusstsein
- **Kapitel 3:** Arbeitsprozesse – Arbeitstechniken
- **Wissensspeicher:** Hygieneregeln
- **Wissensspeicher:** Vermeidung von Gesundheitsgefährdungen
- **Methode:** Wie planen wir selbst eine Praxiseinheit?
- **Wissensspeicher:** Garverfahren
- **Wissensspeicher:** Geliermittel

#### Jahrgangsstufe 9

- **Kapitel 4:** Ernährung, Gesundheit, Lebensführung
- **Wissensspeicher:** Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse
- **Kapitel 5:** Umwelt- und Verbraucherbewusstsein
- **Kapitel 6:** Arbeitsprozesse – Arbeitstechniken
- **Wissensspeicher:** Getreide und Mehl
- **Methode:** Eine Diskussionsrunde vorbereiten und durchführen

#### Jahrgangsstufe 10

- **Kapitel 7:** Ernährung, Gesundheit, Lebensführung
- **Wissensspeicher:** Stoffwechsel
- **Methode:** Wie kann ich meine Vitalität positiv beeinflussen?
- **Wissensspeicher:** Food Design
- **Wissensspeicher:** Gentechnologie
- **Kapitel 8:** Umwelt- und Verbraucherbewusstsein
- **Kapitel 9:** Arbeitsprozesse – Arbeitstechniken




# Optimaler Einstieg

## Die Themenseiten

Hier wird der Kern des Themas bereits in der Überschrift als zielführende Frage auf den Punkt gebracht. Hintergrundinformationen werden in der Randspalte erklärt. Arbeitsaufträge sind auf drei Niveaustufen enthalten. Erklärungen und Lösungsbeispiele finden sich im Anhang.

8

Was ist eine Allergie?



**M1 Möglicher Allergie-auslöser**

Der anaphylaktische Schock stellt eine allergische Extremreaktion des Organismus dar und kann innerhalb kurzer Zeit zu einer lebensbedrohlichen Situation führen. Zeigen sich bei einer Person mögliche Symptome wie Krämpfe, Brennen und Tränen der Augen, Juckreiz, Husten und Asthmaanfälle, sollte umgehend Erste Hilfe geleistet und ein Notarzt gerufen werden.

**M2 Anaphylaktischer Schock**

**Allergie und Lebensmittelallergie**

Als „Allergie“ wird eine übersteigerte Reaktion des Immunsystems auf bestimmte Stoffe bezeichnet. Diese Stoffe heißen „Allergene“. Hierbei kann es sich um Tierhaare, Hausstaub, Pollen oder Nahrungsmittel handeln. Das Immunsystem bildet zur Abwehr spezifische Antikörper, die sogenannten „Immunglobuline“, die im Blut nachgewiesen werden können.

Eine allergische Reaktion kann zu Veränderungen an der Haut wie Rötungen und trockene Stellen sowie Juckreiz, Niesanfälle, Atemnot oder entzündete Augen führen. Mögliche Reaktionen sind darüber hinaus Störungen des Magen-Darm-Trakts mit dauerhaftem Durchfall oder Erbrechen. Im schlimmsten Fall kann es zu einem anaphylaktischen Schock kommen.

Lebensmittelallergien kommen seltener vor, als viele glauben. Denn nicht hinter jedem unbekannten Lebensmittel steckt eine Allergie. Entscheidend ist der Nachweis eines Auslösers durch einen Allergietest.

Die 14 häufigsten Allergieauslöser müssen in den Zutatenverzeichnissen von Lebensmitteln und auf Speise- bzw. Getränkekarten aufgeführt werden. Die Häufigkeit von Allergien scheint zu steigen. Warum bzw. wann, bei wem und wie eine Allergie entsteht, ist wissenschaftlich noch nicht geklärt.

**Reizende Stoffe**

In den ersten Lebensjahren treten Nahrungsmittelallergien vorrangig gegen Grundnahrungsmittel wie Kuhmilch, Hühnerfleisch, Weizen und Nüsse auf. Jugendliche leiden hauptsächlich an Allergien gegen Gemüse und Obst, Gewürze, Nüsse sowie Erdnüsse. Im Erwachsenenalter stehen Kreuzreaktionen von Pollen und Lebensmitteln an erster Stelle.

Luftverunreinigungen, Rauchen und Passivrauchen sowie Alkoholkonsum oder Medikamenteneinnahmen können das Allergierisiko erhöhen. Um ein Allergierisiko zu verringern, empfiehlt es sich, keine Katzen oder andere Felltragende Haustiere anzuschaffen, Schimmel und feuchte Stellen an den Wänden zu vermeiden sowie lösungsmittelfreie Lacke und Farben zu verwenden. Wohnungen an stark befahrenen Straßen sollten nur zu verkehrsarmen Zeiten kurz gelüftet werden.

**Kreuzreaktionen**

Besonders während der Zeit von Pollenflug im Frühjahr kommen allergische Kreuzreaktionen vor. Dabei ruft zum Beispiel das Allergen Birkenpollen eine Sensibilisierung hervor. Die so gebildeten Antikörper können dann mit reizenden Stoffen aus rohem Steinobst reagieren.

1 Ernährung, Gesundheit und Lebensführung

über die Atemluft aufgenommen ...	... daraus erfolgende Kreuzreaktion mit ...
• Birkenpollen	Nüssen, Kern- und Steinobst roh, Kiwi, Möhren, Sellerie, Soja
• Gräserpollen	Getreide, Tomaten, Hülsenfrüchte, Erdnüssen
• Beifußpollen	Sellerie, Tomaten, Kamille, Gewürze (z.B. Kümmel, Anis, Koriander, Zimt)

**M3 Mögliche Kreuzreaktionen**

**Sicherheit bei Speisen und Getränken**

Bei der eigenen Zubereitung von Speisen und Getränken können die Zutaten nach eigenem Ermessen ausgewählt und kombiniert werden. So lässt sich das Risiko eines Allergieneintrags vermeiden. Angesichts der weit verbreiteten Allergien ist es hilfreich, Gäste schon zum Zeitpunkt einer Einladung zu fragen, was sie nicht vertragen oder nicht zu sich nehmen möchten. Auch wenn es sich nicht um eine „echte“ Allergie oder eine Lebensmittelintoleranz oder ein Nahrungstabus handeln sollte, freut sich jeder Gast gewiss über eine derartige Aufmerksamkeit. Manche Gastgeber fertigen sich sogar Gedächtnisstützen an, um nicht immer wieder aufs Neue fragen zu müssen.

**M4 Beifuß**

**M5 Birkenpollen**

**M6 Blühende Gräser**

- 1 Gib mit deinen Worten kurz wieder, was unter einer „Allergie“ verstanden wird.
- 2 Fasse mündlich zusammen, unter welchen Voraussetzungen das Allergierisiko erhöht ist.
- 3 Stelle dir vor, du wärest dir unsicher, ob du auf etwas allergisch reagierst. Was wäre aus deiner Sicht eine sinnvolle Entscheidung?
- 4 Erläutere, wie eine allergische Kreuzreaktion ausgelöst wird.
- 5 Nimm begründet Stellung, warum deiner Meinung nach häufiger Lebensmittelallergien empfunden als nachgewiesen werden.
- 6 Diskutiert in der Klasse darüber, ob ihr es für angemessen haltet, Gäste nach Allergien und Unverträglichkeiten zu fragen.

30

31


# Schnellere Erfolge

## Die Methodenseiten

Das Methodenwissen wird Schritt für Schritt dargestellt. Dazu kommen ausführliche Erklärungen anhand eines Beispiels, das zum Kapitelthema passt.

10

Wie kann ich meine Vitalität positiv beeinflussen?



**Biorhythmus**

Die Vitalität lässt sich positiv beeinflussen, wenn man bei der Gestaltung des eigenen Tagesablaufes seine Energiebilanz, die „innere Uhr“ oder „Biorhythmus“, den Zeitpunkt der Mahlzeiten und die richtige Speisenzusammenstellung sowie Getränke aufeinander abstimmt.

**1. Basiswissen sichern**

Damit Ihre Einflussnahme auf die Vitalität erfolgreich werden kann, müssen Sie über ein Basiswissen zu den folgenden Fragen verfügen.

- Was bedeutet „Gesamtennergiebedarf“, „Grundumsatz“ und „Leistungsumsatz“?
- Was sieht die allgemeine Tagesleistungskurve aus?
- Was ist der Biorhythmus?
- Wann soll bzw. kann ich welche Mahlzeiten zu mir nehmen?
- Verdauung und Stoffwechsel: Welche Nährstoffe liefern mir wie schnell und wie lange Energie?

**2. Selbstwahrnehmung aktivieren**

Das Basiswissen wird einer Selbstwahrnehmung – oder auch „Selbstreflexion“ – gegenübergestellt. Geleitet wird diese Selbstwahrnehmung von den nachstehenden Fragen.

- Wie viel Energie nehme ich täglich zu mir?
  - Führen Sie eine Woche Buch darüber, wie viel Energie Sie täglich zu sich führen. Lesen Sie dazu die Nährwerttabellen auf den Verpackungen oder recherchieren Sie im Internet eine Kalorientabelle.
  - Ermitteln Sie mithilfe des Internets, wie hoch Ihr täglicher Energiebedarf ist.
  - Analysieren Sie, ob Ihr Energieumsatz dem entspricht, was Sie zu sich nehmen sollten. Nutzen Sie dazu einen Kalorienrechner aus dem Internet.
- Wie sieht meine Leistungskurve aus?
  - Erstellen Sie eine persönliche Tagesleistungskurve. Tragen Sie dazu eine Woche lang jeden Tag Ihre Leistungskurve in das Diagramm ein. Kennzeichnen Sie Ihre Leistungshochs und -tiefs.
  - Wann esse ich energiebringende Nahrungsmittel?
    - Notieren Sie eine Woche lang, wann Sie energiebringende Nahrungsmittel zu sich nehmen. Zeichnen Sie die Mahlzeiten in die Tagesleistungskurve ein.
    - Liefern mir diese Nahrungsmittel lange Zeit Energie?
      - Reflektieren Sie, ob diese Energielieferanten lange oder kurze Zeit Energie liefern.

**3. Auswertung durchführen**

Werten Sie die Ergebnisse Ihrer Selbstwahrnehmung mithilfe des Basiswissens aus.

- Welchen Schlaf-Wach-Rhythmus (Biorhythmus) habe ich?
- Wie verteile ich meine Mahlzeiten in Bezug auf meinen Biorhythmus?
- Unterstütze ich meine Leistungshochs mit Mahlzeiten?
- Esse ich „das Richtige“ in meinen Mahlzeiten?
- Unterstütze ich meine Leistungshochs mit energiereichen Nahrungsmitteln?
- Lege ich meine frei wählbaren Leistungsaktivitäten in meine persönlichen Leistungshochs (z.B. Lernzeiten)?

**4. Fazit erstellen**

Erstellen Sie einen Wochenplan für Ihre Leistungsaktivitäten und Mahlzeiten. Berücksichtigen Sie dabei Ihren persönlichen Biorhythmus und individuelle Leistungskurve, um Ihre persönliche Vitalität zu optimieren.

7 Ernährung, Gesundheit und Lebensführung

	3	6	9	12	15	18	21	24	3	6 Uhr
hoch										
mittel										
niedrig										

**M1 Persönliche Tagesleistungskurve**

**M2 Persönlicher Wochenplan**

METHODE

170

171

8

Vermeidung von Gesundheitsgefährdungen



**M1 Salmonellen**

**Die Bedeutung von Hygiene**

Um die Gesundheit nicht zu gefährden, muss insbesondere beim Umgang mit Lebensmitteln streng darauf geachtet werden, dass hinsichtlich der Lagerung, Kühlung und Verarbeitung alle Hygienevorschriften erfüllt werden. Fehlende Hygiene hat oftmals eine Übertragung von Krankheitserregern zur Folge.

**Infektionen**

Ansteckungskrankheiten, die in der Fachsprache „Infektionen“ heißen, können auf verschiedenen Wegen übertragen werden. Bei einer Schmierinfektion werden die Krankheitserreger über Berührungen verbreitet. So finden sich Krankheitserreger beispielsweise auf Türgriffen oder Fernbedienungen insbesondere in Hotelzimmern. Bei der Tröpfcheninfektion werden die Krankheitserreger auf dem Luftweg transportiert.



**M2 Nicht immer ganz problemlos: frische Eier**

**Salmonellen**

Eine in schlimmen Fällen sogar lebensbedrohliche Folge von mangelnder Hygiene ist die Salmonellenvergiftung. Salmonellen sind Krankheitserreger, die Magen-Darm-Infektionen verursachen. Diese Infektionen werden am häufigsten durch Nahrungsmittel, weniger häufig durch eine Schmierinfektion übertragen. Infolge einer unzureichenden Kühlung anfälliger Lebensmittel vermehren sich die Salmonellen und lösen im Magen eine Infektion aus. Auf verschiedenen Lebensmitteln sind sie bis zu mehreren Monaten überlebensfähig. Durch Einfrieren werden sie nicht abgetötet. Nur wenn das Lebensmittel bei einer Temperatur von 70 Grad Celsius mindestens zehn Minuten erhitzt wird, können sie unschädlich gemacht werden. Sowohl tierische als auch pflanzliche Lebensmittel kommen als Salmonellenträger in Betracht. Meist

3 Arbeitsprozesse und Arbeitstechniken

**Krankheitszeichen und Krankheitsverlauf bei Salmonellenvergiftung**

Krankheitszeichen einer Salmonellenvergiftung sind Durchfall, Kopf- und Bauchschmerzen, Erbrechen sowie eine erhöhte Temperatur. Meist klingen diese Symptome nach ein paar Tagen von selbst wieder ab. Menschen mit einem schwächeren oder geschwächten Immunsystem sollten jedoch einen Arzt aufsuchen, um ernsthafte Folgeerkrankungen wie eine Blutvergiftung zu vermeiden. Auch nach dem Abklingen der Symptome sind die Betroffenen noch bis zu einem Monat ansteckend.

**Bakterien und Viren**

Salmonellen gehören zu den Bakterien. Sie können sich selbst vermehren, da sie einen eigenen Stoffwechsel besitzen. Viren hingegen benötigen hierfür eine fremde Zelle und zerstören sie somit. Antibiotika\* können nur Bakterien bekämpfen, indem sie gezielt in deren Stoffwechsel eingreifen. Da Viren keinen eigenen Stoffwechsel haben, können sie nicht mit Antibiotika behandelt werden.

**Fleisch und Geflügelfleisch**

Das Bayerische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit gibt zum Umgang mit gefährdeten Lebensmitteln einige Empfehlungen. So sollte Geflügelfleisch möglichst nicht gewaschen werden, da sich anderenfalls Keime in der Küche verbreiten können. Falls es dennoch gewaschen wird, müssen das Spülbecken und seine Umgebung direkt danach gründlich gereinigt



**M3 Tiramisu**

\* Antibiotika Substanzen, die den Stoffwechsel von Bakterien hemmen und so eine Vermehrung von Zellen verhindern

NSPEICHER

# Besseres Verständnis

## Der Wissensspeicher

Die Seiten bieten eine Vertiefung des zentralen Kapitelthemas sowie Erklärungen wichtiger Begriffe, die im Text mit einem Sternchen gekennzeichnet sind.

# Mehr Durchblick

## Die Check-up-Seiten

„Bist du startklar?“-Seiten unterstützen die Schülerinnen und Schüler bei der selbstständigen Überprüfung der Kompetenzen am Ende jedes Kapitels. Begriffserklärungen fördern das Verständnis.

10

Das kann ich ...

Kompetenz-Check

M 1 Wichtige Begriffe

- Stoffwechsel
- Biorhythmus
- Tagesleistungskurve
- Ernährungsplan
- Food Design
- Vollwerternährung
- vollwertige Ernährung
- leichte Vollkost
- Diät
- Diabetes mellitus
- Arteriosklerose
- Essstörung
- belastete Lebensmittel
- Gentechnologie

A Folgeerkrankungen von Diabetes mellitus

B Rindermaist mit Maissilage

C Stoffwechsel

Kohlenhydratstoffwechsel ...	... in erster Linie für den Zellaufbau, weniger zur Energiegewinnung
... vorrangig zur Energiespeicherung und auch zur Energiegewinnung	Eiweißstoffwechsel ...
Fettstoffwechsel ...	... zur Energiegewinnung und Kohlenhydratspeicherung

D Der Body-Mass-Index

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts in Relation zur Körpergröße.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpermasse (in kg)}}{\text{Körpergröße (in m)}^2}$$

Nach WHO haben normalgewichtigen Menschen einen BMI zwischen 18,5 und 24,99. Ab einem BMI von 30 gelten Menschen als behandlungsbedürftig. Laut DGE haben normalgewichtige Männer einen BMI zwischen 20 und 25, Frauen zwischen 19 bis 24. Bei Senioren darf der Wert etwas höher liegen, da kleine Fettreserven dem Körper helfen, auch längere Erkrankungen zu überstehen.

E Fehler eines Grafikers

F Lebensformen im Wandel

Wissen und kommunizieren

- Erklären Sie sich gegenseitig die wichtigen Begriffe (M1).
- Ordnen Sie die richtigen drei Paare der Puzzesteine in Material C zusammen.
- Berichten Sie über die veränderten Sinneswahrnehmungen älterer Menschen. Machen Sie drei Vorschläge, wie diese Tatsache hinsichtlich der Ernährung älterer Menschen berücksichtigen würden (F).

Wahrnehmen und analysieren

- Erläutern Sie den Zusammenhang zwischen Getreide und direkter bzw. indirekter Nahrung (B).
- Ein Grafiker erhielt den Auftrag, hochgradig purinhaltige Lebensmittel zu zeichnen. Im Material E sehen Sie das fehlerhafte Resultat. Nennen Sie die Lebensmittel, die nicht Bestandteil der Illustration sein sollten.
- Berechnen Sie Ihren BMI (D). Ordnen Sie ihn in die Rahmen von WHO und DGE ein.

Handeln, präsentieren und bewerten

- Stellen Sie sich vor, Sie hätten die Vermutung, jemand aus Ihrem persönlichen Umfeld würde an einer Essstörung leiden. Wie würden Sie auf diese Situation eingehen?
- Entwerfen Sie eine Präsentation zur Gefahr von Diabetes mellitus. Beziehen Sie dabei das Material A ein.
- Fertigen Sie ein möglichst motivierendes Informationsposter zum Thema „Bekämpfung von Übergewicht“ an.

192

193

Im Anhang finden sich Arbeitsaufträge mit Erklärungen und Lösungsbeispielen.

### Arbeitsaufträge und Lösungsbeispiele

<b>S. 39, Aufgabe 6</b>	<b>Begründen</b>
Stelle dir vor, dass deine Überprüfung des Nettogewichts eines verpackten Lebensmittels eine unzulässige Abweichung ergab. Was würdest du tun? <b>Begründe</b> deine Entscheidung.	„Begründen“ bedeutet, dass du bei deiner Aufgabenlösung die Wörter „weil“ oder „denn“ verwendest. Beispielsweise: „Bei einer geringen Abweichung würde ich nichts unternehmen, denn der Aufwand stünde in keinem Verhältnis zum Ertrag. Bei einer größeren Abweichung würde ich mich mit der Verbraucherzentrale in Verbindung setzen.“
<b>S. 101, Aufgabe 7</b>	<b>Berichten</b>
<b>Berichte</b> darüber, wie du die Frische eines Hühneris feststellen kannst.  „Berichten“ bedeutet, dass du etwas ohne große Ausschweifungen knapp und sachlich darstellst. Beispiels-	weise: „Aufgrund der Größe der Luftblase eines Hühneris kann die Frische bestimmt werden. Je größer die Luftblase ist, desto älter ist das Ei. Ältere Hühnereier richten sich in Wasser auf.“
<b>S. 67, Aufgabe 4</b>	<b>Beschreiben</b>
<b>Beschreibe</b> , wie auf dem Foto M5 mit einem Wok gegart wird.	werden müssen. Beispielsweise: „Im gewölbten Wok wird das Gemüse mithilfe eines Holzlöffels umgeschich-

# Für jeden das richtige Angebot

## Das komplette Programm von Startklar!

Für Schülerinnen und Schüler

Das **Schülerbuch** unterstützt das Erreichen individueller sowie gemeinsamer Ziele.

Das **E-Book** ermöglicht flexibles Arbeiten – zu Hause oder in der Schule. Mit der praktischen PrintPlus-Lizenz kann das E-Book ergänzend zur gedruckten Ausgabe mit der ganzen Klasse genutzt werden – für nur 1 EUR pro Jahr und Schüler/-in: [cornelsen.de/printplus](https://cornelsen.de/printplus)

Für Lehrerinnen und Lehrer

Das **Lehrermaterial** unterstützt mit Übersichten, Arbeitsblättern und methodisch-didaktischen Hinweisen bei der Vorbereitung und Durchführung des Unterrichts – damit Sie mehr Zeit für Ihre Klasse haben.

Kleiner Stick, große Wirkung: Im **Begleitmaterial auf USB-Stick** inkl. E-Book als Zugabe und Unterrichtsmanager finden Sie alle Materialien kapitelgenau zugeordnet, wie Lösungen, Lehrermaterial, Arbeitsblätter.



# Das Angebot im Überblick

## Startklar! Ernährung und Gesundheit



### Startklar! Ernährung und Gesundheit Realschule Bayern

7. Jahrgangsstufe  
Schülerbuch

Kartonierte mit Schutzumschlag,  
160 Seiten  
Als E-Book auf [cornelsen.de/e-books](https://cornelsen.de/e-books)  
978-3-637-02705-3 23,50

#### Lehrermaterial

Mit Kopiervorlagen und Lösungen  
Loseblattsammlung, 112 Seiten  
978-3-637-02707-7 25,00

#### Begleitmaterial auf USB-Stick

Inkl. E-Book als Zugabe und  
Unterrichtsmaterial  
978-3-637-02708-4 29,00

8.-10. Jahrgangsstufe

**NEU** Schülerbuch

Kartonierte mit Schutzumschlag,  
240 Seiten (April 2020)  
Als E-Book auf [cornelsen.de/e-books](https://cornelsen.de/e-books)  
978-3-637-02722-0 33,25

Auch als  
E-Book auf  
[cornelsen.de/  
e-books](https://cornelsen.de/e-books)



Immer aktuell informiert sein mit den  
kostenlosen Newslettern von Cornelsen:  
[cornelsen.de/newsletter](https://cornelsen.de/newsletter)

## Gut beraten, umfassend informiert

### Wir sind für Sie da – online und vor Ort

#### Sie haben Fragen zu Startklar! Ernährung und Gesundheit?

Unsere Schulberaterinnen und Schulberater kommen  
gern direkt an Ihre Schule und beantworten alle Ihre  
Fragen im persönlichen Gespräch. Vereinbaren Sie  
einfach einen Termin auf: [cornelsen.de/schulberater](https://cornelsen.de/schulberater)

Herzlich willkommen in den  
Informationszentren von Cornelsen!

Hier finden Sie alle für Ihren Unterricht  
wichtigen Lehrwerke und Arbeits-  
materialien – direkt zum Anfassen! In  
angenehmer Atmosphäre können Sie  
sich ausgiebig informieren – fachliche  
Beratung inklusive. Und das Beste: Viele  
Titel erhalten Sie zu einem reduzierten  
Preis.

Sie sind herzlich eingeladen!

#### Informationszentrum München

Neuhauser Str. 15 a, 4. OG  
Im Innenhof der Passage  
80331 München  
Mo – Fr 10.30 – 18 Uhr  
[izmuenchen@cornelsen.de](mailto:izmuenchen@cornelsen.de)

Telefon: 0800 12 120 20  
(kostenlos aus dem dt. Festnetz)  
+49 30 897 85-640  
(Mobilfunknetz / Ausland)

Regelmäßig finden auch interessante  
Veranstaltungen mit Autoren und  
Herausgebern statt – wir informieren  
Sie gerne:  
[cornelsen.de/informationszentren](https://cornelsen.de/informationszentren)

#### Service Center

Telefon: 0800 12 120 20 (kostenlos aus dem dt. Festnetz)  
+49 30 897 85-640 (Mobilfunknetz / Ausland)  
Mo – Fr 8 – 18 Uhr (außerhalb dieser Zeit erreichen Sie  
unsere automatische Bestellannahme)  
Fax: +49 30 897 85-578  
E-Mail: [service@cornelsen.de](mailto:service@cornelsen.de)

Cornelsen Verlag  
14328 Berlin  
[cornelsen.de](https://cornelsen.de)

#### Zeichenerklärungen

- 20% Ermäßigung für Fachlehrkräfte zu  
Prüfzwecken (gilt nicht in A/CH)
- Zum vollen Preis für Schulen und Lehrkräfte  
gegen (einmalige) Vorlage eines Schulstempels
- ◇ Unverbindliche Preisempfehlung
- Direkt beim Verlag, nicht über den Handel  
zu beziehen

Preisangaben in € (D), Stand 1.1.2020. Preisänderung  
und Irrtum vorbehalten. Alle Preise enthalten die zzt.  
geltende Mehrwertsteuer.

#### Bildnachweis

Cover und Seite 2:  
© Shutterstock.com/4 PM production