

**Berufssprache Deutsch**  
für Jugendliche in Ausbildung**Grundlegende Informationen zur Unterrichtseinheit**

<b>Beruf</b>	Grundstufe Gastgewerbe
<b>Jahrgangsstufe</b>	10
<b>Lernziel</b>	Grundlagen für das Arbeiten in der Küche, im Service und im Magazin (10.1)
<b>Thema</b>	Energiebedarf: Wer braucht wie viel?

**Kernkompetenz des Lernfeldes:**

„Die Schülerinnen und Schüler erwerben einen Überblick über die Inhaltsstoffe der Lebensmittel und erkennen zunehmend ihre Bedeutung für gesunde Ernährung.“

**Ausgewählte Teilkompetenzen des Lernszenarios:**

Die Schülerinnen und Schüler

- a) sind in der Lage, Fachtexte zu lesen, zu verstehen und die entsprechenden Informationen zu entnehmen.
- b) erstellen eine Übersicht mit den wichtigsten Informationen und präsentieren diese.
- c) kennen sich mit dem Energiebedarf unterschiedlicher Personengruppen aus.

## Lernsituation

Die Marketingleiterin Ihres Hotels gibt Ihnen folgenden Auftrag:

„Da das Thema *Ernährung* für viele unserer Gäste von großer Bedeutung ist, möchten wir in unserem Hotel einen Informationsflyer auslegen. Dieser sollte den Energiebedarf verschiedener Personengruppen berücksichtigen. Gestalten Sie den Flyer ansprechend und verständlich. Ich freue mich auf Ihre kreativen Ideen.“

## Materialien

Link in URL: <https://www.dge.de/>

Link in URL: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/energie/>

Hörspiel in URL: [https://www.berufssprache-deutsch.bayern.de/fileadmin/user\\_upload/BSD/Uploads\\_BSD\\_und\\_BV/BSD\\_Berufsausbildung/2\\_Gastgewerbe/10\\_Gastro\\_Energiebedarf.mp3](https://www.berufssprache-deutsch.bayern.de/fileadmin/user_upload/BSD/Uploads_BSD_und_BV/BSD_Berufsausbildung/2_Gastgewerbe/10_Gastro_Energiebedarf.mp3)

M 1 (Transkript des Hörspiels)

M 2 (TOP-Informationstext)

M 3 (Tipps zur Erstellung eines Informationsflyers)

M 4 (Erstellung eines Informationsflyers mit Hilfe eines Textverarbeitungsprogramms);

M 4 als Präsentation: Link in URL: [https://www.berufssprache-deutsch.bayern.de/fileadmin/user\\_upload/BSD/Uploads\\_BSD\\_und\\_BV/BSD\\_Berufsausbildung/2\\_Gastgewerbe/M4\\_Flyer.pptx](https://www.berufssprache-deutsch.bayern.de/fileadmin/user_upload/BSD/Uploads_BSD_und_BV/BSD_Berufsausbildung/2_Gastgewerbe/M4_Flyer.pptx)

M 5 (digitales Kommentieren in PDF-Dokumenten);

M5 als Erklärvideo: Link in URL: [https://www.berufssprache-deutsch.bayern.de/fileadmin/user\\_upload/BSD/Uploads\\_BSD\\_und\\_BV/BSD\\_Berufsausbildung/2\\_Gastgewerbe/M5\\_Komentieren.mp4](https://www.berufssprache-deutsch.bayern.de/fileadmin/user_upload/BSD/Uploads_BSD_und_BV/BSD_Berufsausbildung/2_Gastgewerbe/M5_Komentieren.mp4)

Phasen	Unterrichtsverlaufsplanung
orientieren informieren	<p><b>Lernsituation:</b> Arbeitsauftrag der Marketingleiterin <i>(Differenzierungsmöglichkeit: M 1)</i></p> <p><b>Multiple-Choice: Was ist der Auftrag der Marketingleiterin an Sie?</b> Die Schülerinnen und Schüler kreuzen die richtigen Aussagen der Marketingleiterin an.</p> <p><b>Fachtext:</b> Energiebedarf</p> <p><b>Lesefahrplan:</b> Vor dem Lesen eines Fachtextes Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten mit Hilfe des Lesefahrplans erste Informationen zum Fachtext.</p> <p><b>Lesefahrplan:</b> Während des Lesens eines Fachtextes Die Schülerinnen und Schüler lesen den Informationstext zum Thema <i>Energiebedarf</i> und notieren sich die Schlüsselbegriffe am rechten Rand des Textes. <i>(Differenzierungsmöglichkeit: M 2)</i></p> <p><b>Lesefahrplan:</b> Nach dem Lesen eines Fachtextes Die Schülerinnen und Schüler notieren sich die wichtigen Inhalte aus dem Text.</p>
planen durchführen	<p><b>Wichtige Informationen des Textes für den Flyer</b></p> <p><b>Integrierte Grammatik:</b> Groß- und Kleinschreibung</p> <p><b>Mein Informationsflyer</b> Die Schülerinnen und Schüler erstellen einen Informationsflyer. <i>(Differenzierungsmöglichkeit: M 3)</i></p>
präsentieren dokumentieren	<p><b>Mein Informationsflyer</b> Die Schülerinnen und Schüler legen ihren Informationsflyer aus.</p>

<b>bewerten reflektieren</b>	<p><b>Bewertungsbogen für den Informationsflyer</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler füllen den Bewertungsbogen aus. Sie geben anschließend konstruktiv Feedback.</p>
<b>Vertiefung</b>	<p><b>Der Informationsflyer digital (M 4 und M 5)</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler erstellen ihren Informationsflyer am PC mit Hilfe eines Textverarbeitungsprogramms. Anschließend geben sie sich konstruktiv Feedback anhand von digitalen Kommentaren.</p>

Die Marketingleiterin Ihres Hotels gibt Ihnen folgenden Auftrag:



M 1 enthält den Auftrag der Marketingleiterin Ihres Hotels.

Um sicher zu gehen, dass Sie den Auftrag der Marketingleiterin richtig verstanden haben, kreuzen Sie die zutreffenden Aussagen an.

### Was ist der Auftrag der Marketingleiterin an Sie?

**Kreuzen Sie die richtigen Aussagen an.**

- Energiebedarf von verschiedenen Personengruppen soll berücksichtigt werden.
- Es soll ein Plakat erstellt werden.
- Ernährung ist für viele Gäste von geringer Bedeutung.
- Es soll ein Informationsflyer erstellt werden.

Um den Auftrag der Marketingleiterin zu bearbeiten, suchen Sie nach einem geeigneten Text zum Thema *Energiebedarf* als Grundlage zur Erstellung eines Informationsflyers. Auf der Homepage der *Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.* finden Sie viele Informationen.



Außerdem ist in Ihrem Fachbuch ein Text zum Thema *Energiebedarf*.

### **Fachtext *Energiebedarf***

**Lesen Sie den Fachtext *Energiebedarf*.**

Der Fachtext ist anspruchsvoll und enthält viele wichtige Informationen. Um diesen genau zu verstehen, nutzen Sie Ihren Lesefahrplan. Beginnen Sie mit Ihrem Lesefahrplan vor dem Lesen des Fachtextes zu arbeiten.

### **Vor dem Lesen eines Fachtextes**

**Beantworten Sie, warum Sie den Text lesen.**

**a) Kreuzen Sie an: Ich lese diesen Text, weil ...**

- ich mich über \_\_\_\_\_ informieren möchte.
- ich über das Thema \_\_\_\_\_ berichten möchte.
- der Text Anweisungen enthält.
- ich \_\_\_\_\_ überprüfen möchte.
- \_\_\_\_\_

**b) Notieren Sie die Überschrift des Textes.**

---

**c) Besprechen Sie im Team Ihre Überlegungen zur Überschrift.**

Nachdem Sie sich vor dem Lesen bereits mit dem Text beschäftigt haben, lesen Sie nun den Informationstext.

### **Während des Lesens eines Fachtextes**

**Beantworten Sie, warum Sie den Text lesen.**

**a) Kreuzen Sie Ihr Leseziel an.**

**b) Bearbeiten Sie die Aufgaben.**

<b>Leseziel:</b> <b>Informieren</b> <input type="checkbox"/>		<b>Leseziel:</b> <b>Berichten</b> <input type="checkbox"/>
<b>... wenn ich mich mit dem Text informieren möchte.</b>		<b>... wenn ich über das Thema ... berichten möchte.</b>
1. Ich lese den Text Satz für Satz durch.		1. Ich lese den Text Satz für Satz durch.
2. Ich markiere im Text die Stellen mit einer Farbe, die inhaltlich zusammengehören.		2. Ich kläre unbekannte Wörter.
3. Ich kläre unbekannte Wörter.		3. Ich markiere im Text die Stellen mit einer Farbe, die zu den W-Fragen Informationen geben.
4. Ich lese den Text noch einmal durch. Ich notiere am Textrand die Informationen in Stichworten.		4. Ich lese den Text noch einmal durch. Ich notiere die Informationen auf einem Notizblatt.
5. Ich bespreche meine Notizen mit meinem Lernpartner.		5. Ich bespreche die Informationen mit meinem Lernpartner.

### Lesen Sie den Informationstext.



M 2 enthält eine sprachlich vereinfachte Version des Informationstextes *Energiebedarf*.

### Notieren Sie sich Schlüsselbegriffe aus dem Text am rechten Rand.



Verwenden Sie die gegebenen Schlüsselbegriffe zum Text. Schreiben Sie diese an den rechten Rand.

BMI – Schwangerschaft – Gesamtenergieverbrauch – Frauen –  
 Ruheenergiebedarf – Nährstoffe – Energiebedarf – PAL-Wert – unterschiedlicher  
 Energieverbrauch – Energiebilanz – Referenzwerte – PAL-Werte mit Beispielen –  
 Männer – Energie in kcal und kJ

## Der Energiebedarf

Der Text informiert über ...

*Kilokalorie (kcal)* und *Kilojoule (kJ)* sind Einheiten, in denen die Energie gemessen und angegeben wird. Der Mensch benötigt Energie für alle Prozesse und Funktionen seines Körpers sowie für körperliche Aktivitäten. Diese lebenswichtige Energie wird von unserer Nahrung geliefert. Genauer gesagt sind es die in Lebensmitteln enthaltenen Nährstoffe: *Kohlenhydrate*, *Fett* und *Protein (Eiweiß)*. Auch *Alkohol* ist ein Energielieferant.

### Wovon hängt der Bedarf eines Menschen an Energie ab?

Der Energiebedarf wird durch die Menge der Nahrungsenergie gedeckt, die für eine ausgeglichene Energiebilanz benötigt wird. Die Energiebilanz ist ausgeglichen, wenn die Energiezufuhr dem Energieverbrauch entspricht. Folglich nimmt man nicht an Körpergewicht zu.

Wie viel Energie der Körper verbraucht, ist von Mensch zu Mensch und auch bei einem einzelnen Menschen bei verschiedenen Aktivitäten sehr variabel.

Faktoren wie aktuelles Körpergewicht, Geschlecht, Alter, Gesundheitszustand, Umgebungstemperatur und besonders die körperliche Aktivität beeinflussen unseren Energiebedarf.

Bei Personen mit ähnlichem Körpergewicht kann sich der Energieverbrauch aufgrund der Berufstätigkeit (z.B. Büroarbeit oder Handwerksberufe), verschiedener Freizeitaktivität und unbewussten Bewegungen (z. B. Zappeln) um bis zu 1900kcal pro Tag unterscheiden. Während Schwangerschaft und Stillzeit verbraucht man zusätzliche Energie.

### Zur Orientierung werden folgende Referenzwerte vorgegeben:

Für Erwachsene wird ein mittlerer Body Mass Index (BMI) von 22 zugrunde gelegt. Das entspricht dann einer täglichen Energiezufuhr von 2.300 kcal für Männer und 1.800 kcal für Frauen im Alter von 25-50 Jahren bei geringer körperlicher Aktivität.

Um die körperliche Aktivität bei der täglichen Energiezufuhr zu berücksichtigen, gibt es den *PAL-Wert (physical activity level)*. Beim *PAL-Wert* handelt es sich um ein Maß für die körperliche Aktivität. Die Höhe des Werts hängt von dem Beruf und den Freizeitaktivitäten ab.

Mithilfe der *Harris-Benedict-Formel* lässt sich der Ruheenergiebedarf in kcal/24 h ermitteln:

**Männer:**  $66,47 + (13,7 \cdot \text{Körpergewicht in [kg]}) + (5 \cdot \text{Körpergröße in [cm]}) - (6,8 \cdot \text{Alter})$



**Frauen:**  $655,1 + (9,8 \cdot \text{Körpergewicht in [kg]}) + (1,8 \cdot \text{Körpergröße in [cm]}) - (4,7 \cdot \text{Alter})$

Um nun den Gesamtenergieverbrauch in kcal pro Tag zu bestimmen, kommt der PAL-Wert ins Spiel.

Ruheenergieverbrauch in 24 Std • PAL-Wert  
Gesamtenergieverbrauch in kcal pro Tag



Der Informationstext gibt noch keine genauen Angaben zum PAL-Wert. Beim Text ist für weitere Informationen ein QR-Code mit angegeben.

**Verwenden Sie den QR-Code, um die PAL-Werte abzulesen.**

Nachdem Sie nun den Informationstext gelesen haben, nehmen Sie nochmals Ihren Lesefahrplan zur Hand. So können Sie die wichtigsten Informationen des Textes vertiefen und mit diesen weiterarbeiten..

### Nach dem Lesen eines Fachtextes

**Notieren Sie sich die wichtigsten Informationen aus dem Text.**

<b>Leseziel:</b> <b>Informieren</b> <input type="checkbox"/>	<b>Leseziel:</b> <b>Berichten</b> <input type="checkbox"/>	<b>Leseziel:</b> <b>Anleitung</b> <input type="checkbox"/>	<b>Leseziel:</b> <b>Überprüfen</b> <input type="checkbox"/>
<b>... wenn ich mich mit dem Text informieren möchte.</b>	<b>... wenn ich über das Thema ... berichten möchte.</b>	<b>... wenn der Text Anleitungen enthält.</b>	<b>... wenn ich etwas überprüfen möchte.</b>
Ich übertrage die Informationen des Textes in ein Schaubild (z. B. Grafik, Mind-Map, Mini-Poster, Spickzettel).	Ich übertrage die Informationen des Textes auf einen Zeitstrahl.	Ich übertrage die Informationen des Textes in ein Ablaufdiagramm.	Ich übertrage die Informationen des Textes in eine Tabelle.

Sie sollen einen Informationsflyer zum Thema *Energiebedarf* erstellen. Deshalb überlegen Sie, welche Informationen des Textes für Ihren Flyer wichtig sind.

### Wichtige Informationen des Textes für den Flyer

**Notieren Sie sich die wichtigsten Informationen aus dem Text.**

**Tipp:** Gehen Sie so vor:

1. Überlegen Sie, welche Informationen Sie für Ihren Flyer benötigen.
2. Überprüfen Sie die Vollständigkeit der Informationen anhand der Schlüsselbegriffe.
3. Überprüfen Sie die Richtigkeit der Informationen anhand der entsprechenden Textstellen nochmals.

Sie wissen, dass der Informationsflyer öffentlich im Eingangsbereich des Hotels platziert wird. Deshalb wiederholen Sie die Regeln der Groß- und Kleinschreibung.



### Groß- und Kleinschreibung

Folgende Wörter werden groß geschrieben: Namen, Eigennamen, Substantive, substantivierte Verben/Adjektive/Partizipien, Wörter am Satzanfang, höfliche Anrede.

Folgende Wörter werden klein geschrieben: Verben, Adjektive, Präpositionen, Partizipien, Artikel, Pronomen und Adverbien.

**Kreuzen Sie an, welche Wörter groß oder klein geschrieben werden. Finden Sie jeweils zwei Beispiele.**

Wortart/Wort	groß	klein	Beispiele
Pronomen			
Verben			
Substantive			
Adjektive			
Eigennamen			
höfliche Anrede			

Artikel			
Namen			
substantivierte Verben/Adjektive/Partizipien			
Satzanfänge			
Adverbien			

Sie haben selbst noch keinen Flyer erstellt. Deshalb fragen Sie bei der Marketingabteilung Ihres Hotels nach, um Informationen zur Erstellung eines Flyers zu erhalten.

### Mein Informationsflyer

**Übertragen Sie die nötigen Informationen des Fachtextes in Ihren Informationsflyer.**






M 3 beinhaltet Tipps zur Erstellung eines Informationsflyers.

Sie legen die fertigen Informationsflyer aus.

### Bewertungsbogen für den Informationsflyer

**Füllen Sie den Bewertungsbogen für den Informationsflyer aus.  
Geben Sie anschließend konstruktiv Feedback.**

Der Informationsflyer ...			
... ist optisch ansprechend.			
... informiert ausführlich über den Energiebedarf.			
... präsentiert die Informationen übersichtlich.			
... ist für die Gäste verständlich formuliert.			
... beinhaltet die nötigen Fachbegriffe.			
... verwendet die Fachbegriffe richtig.			
... informiert den Gast umfangreich zu seinem Energiebedarf.			
... ist sprachlich korrekt formuliert.			

## Materialien

### M 1 (Transkript des Hörspiels)

„Da das Thema *Ernährung* für viele unserer Gäste von großer Bedeutung ist, möchten wir in unserem Hotel einen Informationsflyer auslegen. Dieser sollte den Energiebedarf verschiedener Personengruppen berücksichtigen. Gestalten Sie den Flyer ansprechend und verständlich. Ich freue mich auf Ihre kreativen Ideen.“

## M 2 (TOP-Informationstext)

### Energiebedarf

Der Text informiert über ...

Jeder Mensch braucht Energie, um zu leben. Diese Energie nimmt er täglich über die Nahrung auf. Die Energie aus der Nahrung kommt von den Nährstoffen *Kohlenhydrate*, *Fett* und *Eiweiß*. Auch *Alkohol* ist ein Energielieferant. Die Einheit für Energie lautet Kilojoule (kJ). Die Einheit Kilokalorie (kcal) ist zwar veraltet. Man verwendet sie aber noch sehr häufig.

Energie in kcal und kJ

Nährstoffe

### Wovon hängt der Bedarf eines Menschen an Energie ab?

Damit wir nicht zunehmen, muss die Energiezufuhr dem Energieverbrauch entsprechen. Wie viel Energie man braucht, hängt vom Körpergewicht, Geschlecht, Alter, Gesundheitszustand, der Umgebungstemperatur und der körperlichen Aktivität ab. Je nach Beruf (z.B. sitzend oder stehend) und Freizeitaktivitäten unterscheidet sich der Energiebedarf um bis zu 1.900 kcal pro Tag. Während Schwangerschaft und Stillzeit verbraucht man zusätzliche Energie.

Energieverbrauch

unterschiedlicher  
Energiebedarf

Schwangerschaft

### Zur Orientierung werden folgende Referenzwerte vorgegeben:

Bei geringer körperlicher Aktivität brauchen Frauen eine tägliche Energiezufuhr von 1.800 kcal und Männer 2.300 kcal, wenn sie zwischen 25 und 50 Jahre alt sind.

Referenzwerte

Zusätzlich ist zu berücksichtigen, ob jemand körperlich leichte oder schwere Arbeit verrichtet. Dafür gibt es den *PAL-Wert (physical activity level)*.

PAL-Wert

### PAL-Wert Beispiele

PAL-Werte mit Beispielen

1,2-1,3	gebrechliche, immobile, bettlägerige Menschen (ausschließlich sitzende oder liegende Lebensweise)
1,4-1,5	Büroangestellte, Feinmechaniker (ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität)
1,6-1,7	Laboranten, Studenten, Fließbandarbeiter (sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energieaufwand für gehende und stehende Tätigkeiten, wenig oder keine anstrengende Freizeitaktivität)
1,8-1,9	Verkäufer, Kellner, Mechaniker, Handwerker (überwiegend gehende und stehende Arbeit)
2,0-2,4	Bauarbeiter, Landwirte, Waldarbeiter, Bergarbeiter, Leistungssportler (körperlich anstrengende berufliche Arbeit oder sehr aktive Freizeittätigkeit)

Quelle: <https://www.dge.de/index.php?id=349>

Mithilfe der *Harris-Benedict-Formel* lässt sich der Ruheenergiebedarf in kcal/24 h ermitteln:

Ruheenergiebedarf

**Männer:**  $66,47 + (13,7 \cdot \text{Körpergewicht in [kg]}) + (5 \cdot \text{Körpergröße in [cm]}) - (6,8 \cdot \text{Alter})$

Männer

**Frauen:**  $655,1 + (9,8 \cdot \text{Körpergewicht in [kg]}) + (1,8 \cdot \text{Körpergröße in [cm]}) - (4,7 \cdot \text{Alter})$

Frauen

Um nun den Gesamtverbrauch in kcal pro Tag zu berechnen, kommt der PAL-Wert ins Spiel.

Gesamtenergieverbrauch

$\text{Ruheenergieverbrauch} \cdot \text{PAL-Wert} = \text{Gesamtenergieverbrauch in kcal pro Tag}$

### M 3 (Tipps zur Erstellung eines Informationsflyers)

Bei einem Informationsflyer ist allgemein zu beachten, dass ...

- Inhalt und Form gleichwertig wichtig sind.
- die optische Aufmachung des Flyers seinen Erfolg bestimmt. Dazu zählen:
  - die Farbgebung des Hintergrunds sowie
  - die Schriftgröße, der -typ und die -farbe. Die Schriftfarbe soll kontrastreich zum Hintergrund sein.
  - Die Auswahl und Anordnung der Bilder ist ebenso entscheidend
  - wie die Kürze, Prägnanz und Verständlichkeit des Textes.

<b>Frontseite</b>
Thema benennen und mit einem Einzelbild visualisieren.
Das Thema, die Kernbotschaft, in Wort und Bild skizzieren.
Text in Blöcken und kurzen Sätzen formulieren.
Bilder müssen eingängig sein (eye-catcher).
Platzierung von Text und Bildern harmonisch gestalten.

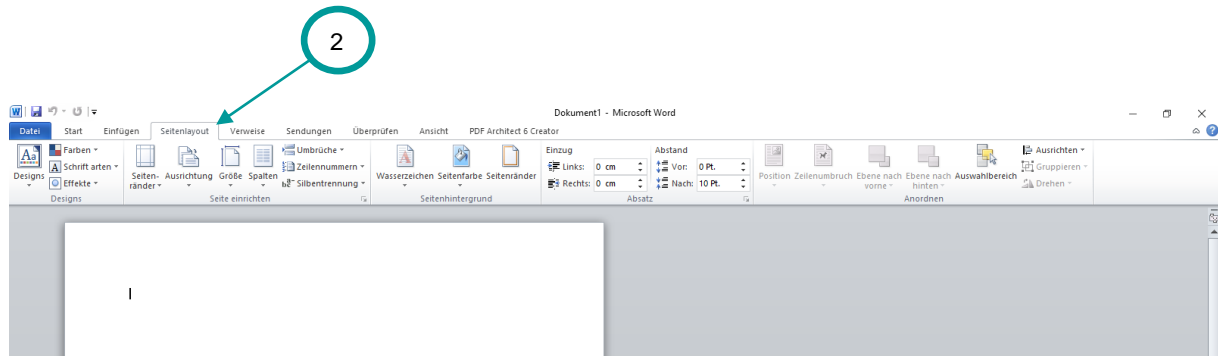
<b>Rückseite</b>
Inhalt variabel (weitere thematische Ausblicke; Werbung/Sponsoren u. ä.)

**Tipp:** Vor der Arbeit am PC den Flyer handschriftlich entwerfen, um den generellen Eindruck zu testen und die Anordnung von Text und Bildmaterial zu überprüfen.



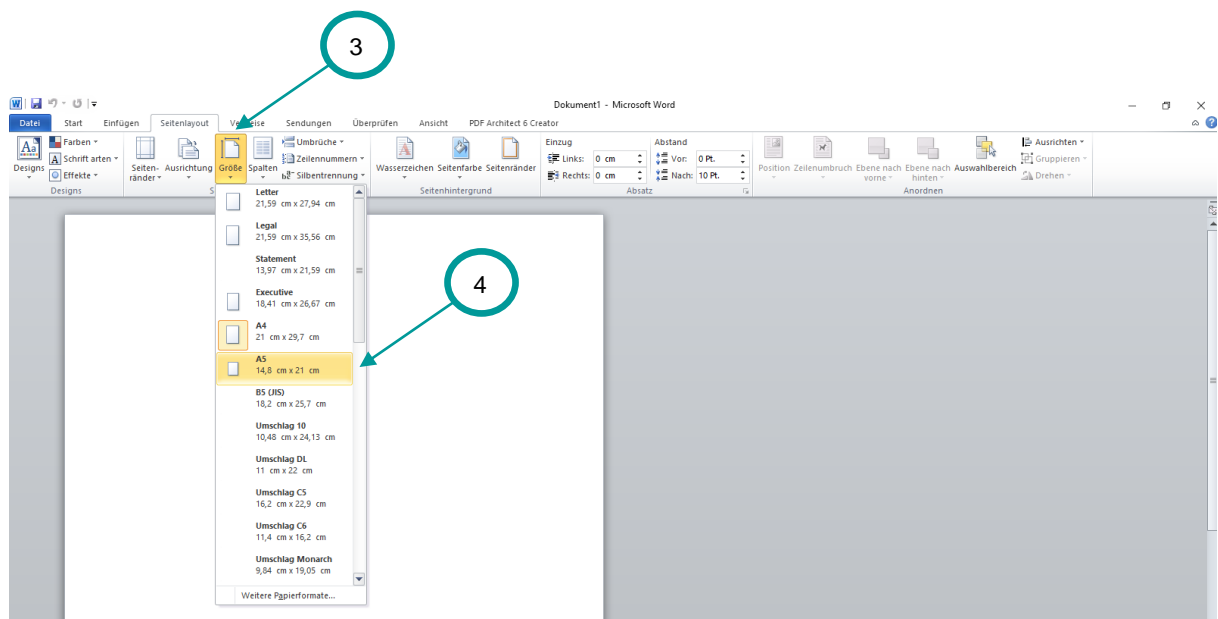
## M 4 (Erstellung eines Informationsflyers mit Hilfe eines Textverarbeitungsprogramms)

### Schritt für Schritt einen Flyer mit Hilfe eines Textverarbeitungsprogramms erstellen.



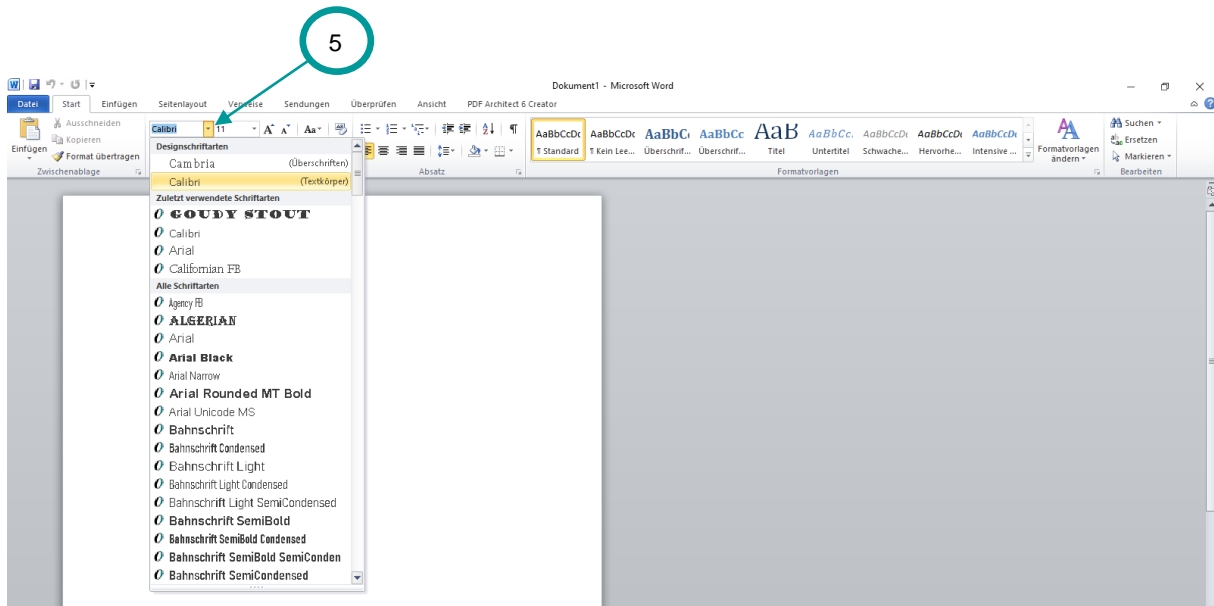
1. Öffnen Sie das Textverarbeitungsprogramm.

2. Klicken Sie den Reiter *Seitenlayout* an.

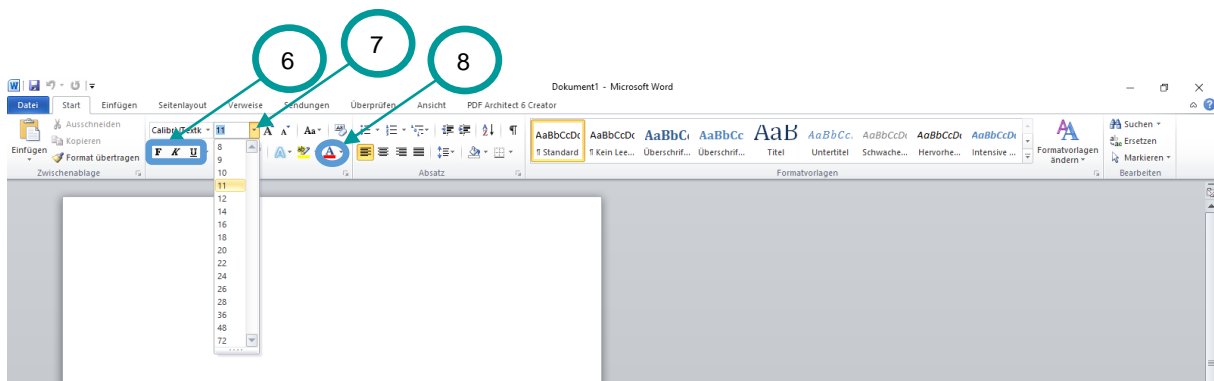


3. Klicken Sie auf *Größe*.

4. Wählen Sie die Größe *A5* aus.



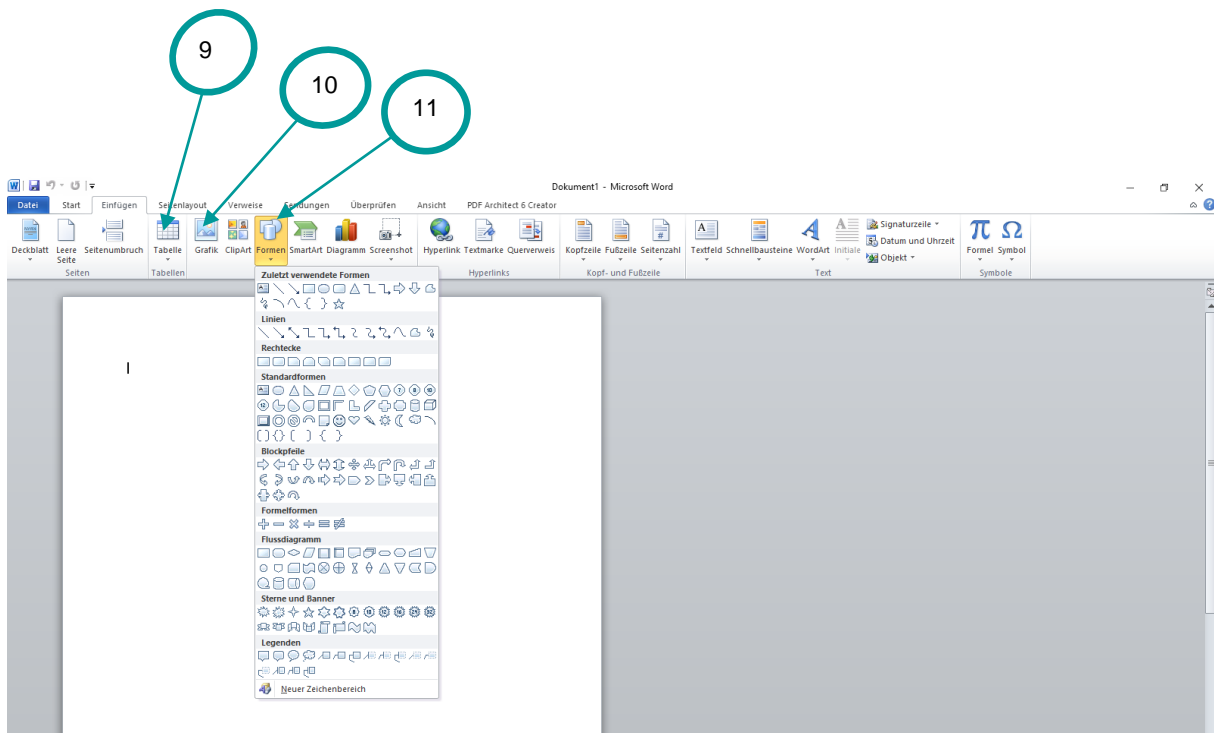
5. Hier können Sie eine passende Schriftart auswählen.



6. Hier können Sie Ihren Text noch durch *Fettdruck*, durch *kursive* Schrift oder durch *Unterstreichungen* hervorheben.

7. Hier können Sie eine passende Schriftgröße auswählen.

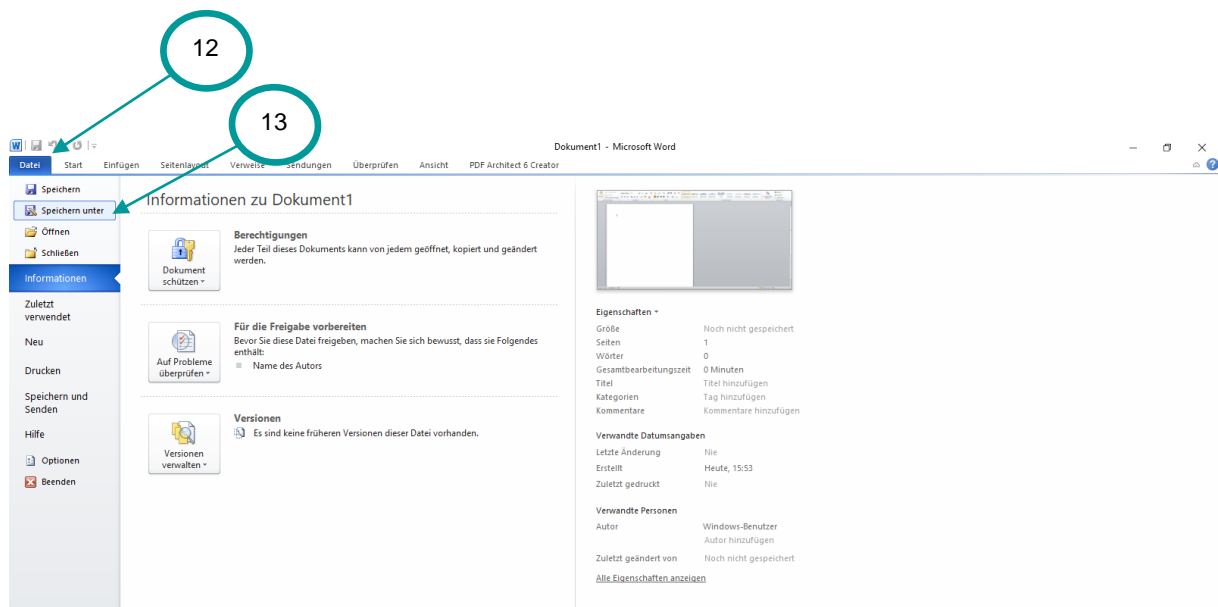
8. Arbeiten Sie mit verschiedenen Schriftfarben, um bestimmte Textteile hervorzuheben.



9. Hier können Sie eine Tabelle einfügen.

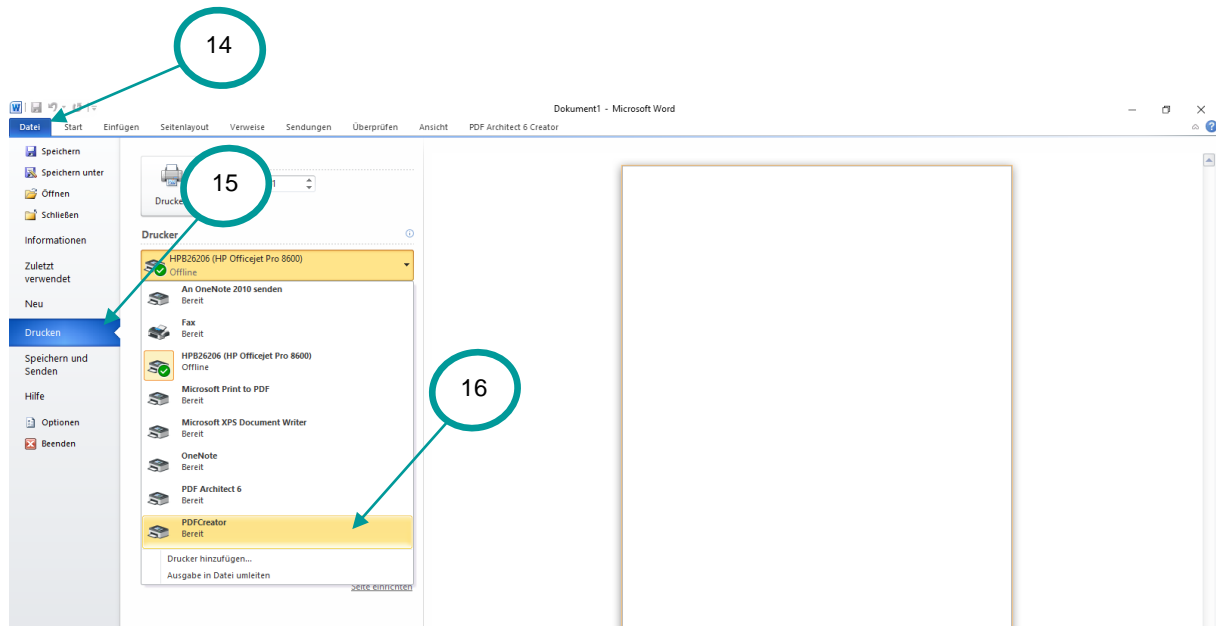
10. Grafiken und Bilder zur Veranschaulichung lassen sich hier einfügen.

11. Wählen Sie unterschiedliche Formen zur Verdeutlichung aus.



12. Klicken Sie auf den Reiter *Datei*.

13. Bei *Speichern unter* können Sie den Speicherplatz auswählen.



14. Wählen Sie den Reiter *Datei*.

15. Klicken Sie auf *Drucken*.

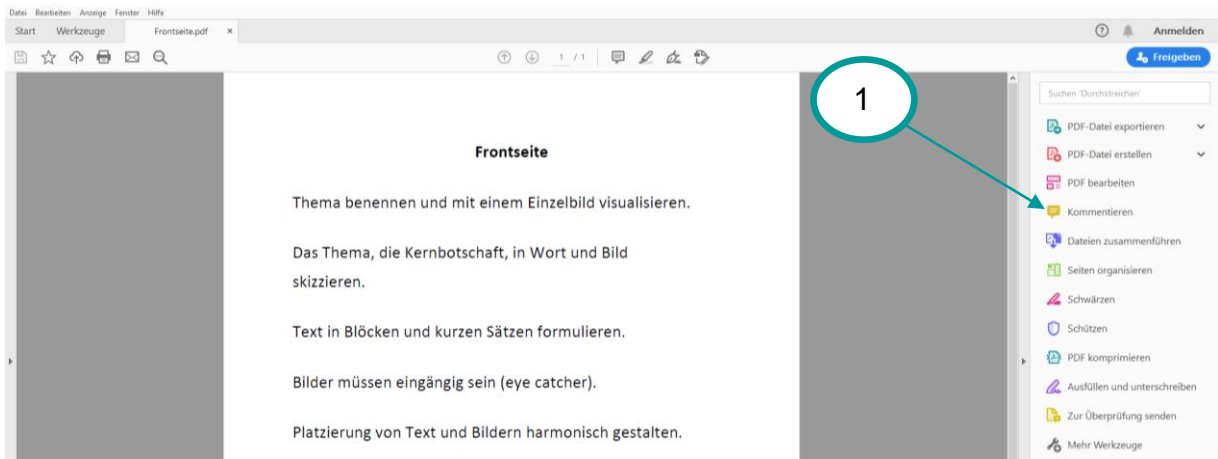
16. Wählen Sie den PDFCreator aus, um aus Ihrer Datei eine PDF zu erstellen.

**Tip:** Denken Sie daran, dass die erste Seite die Vorderseite und die zweite Seite die Rückseite Ihres Informationsflyers wird.

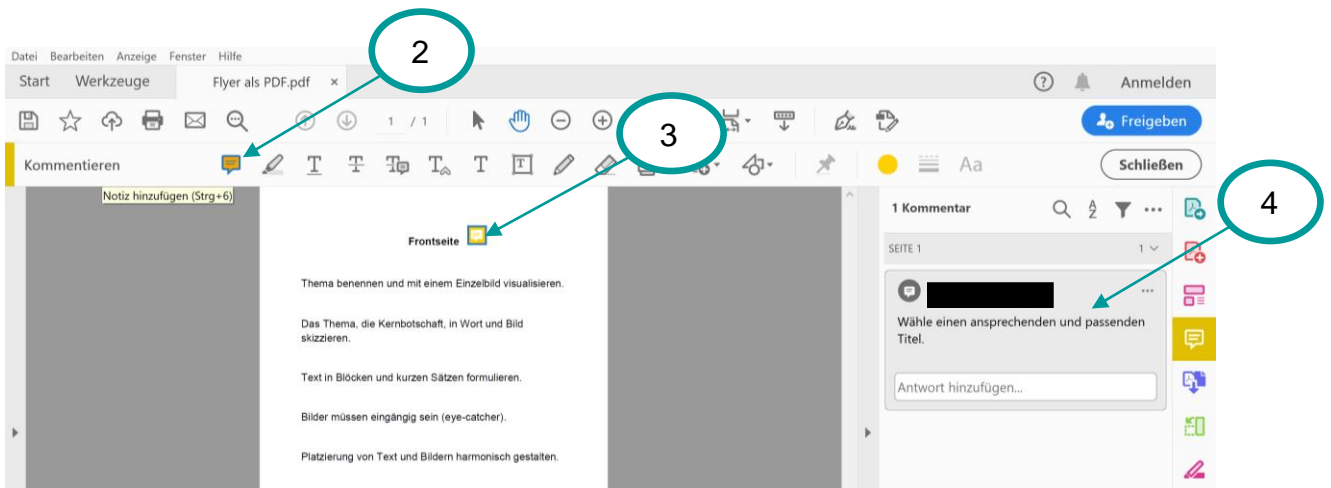
**Die vollständige Anleitung zum Erstellung eines Informationsflyers mithilfe eines Textverarbeitungsprogrammes ist in dieser Präsentation zusammengefasst:**



## M 5 (digitales Kommentieren in PDF-Dokumenten)



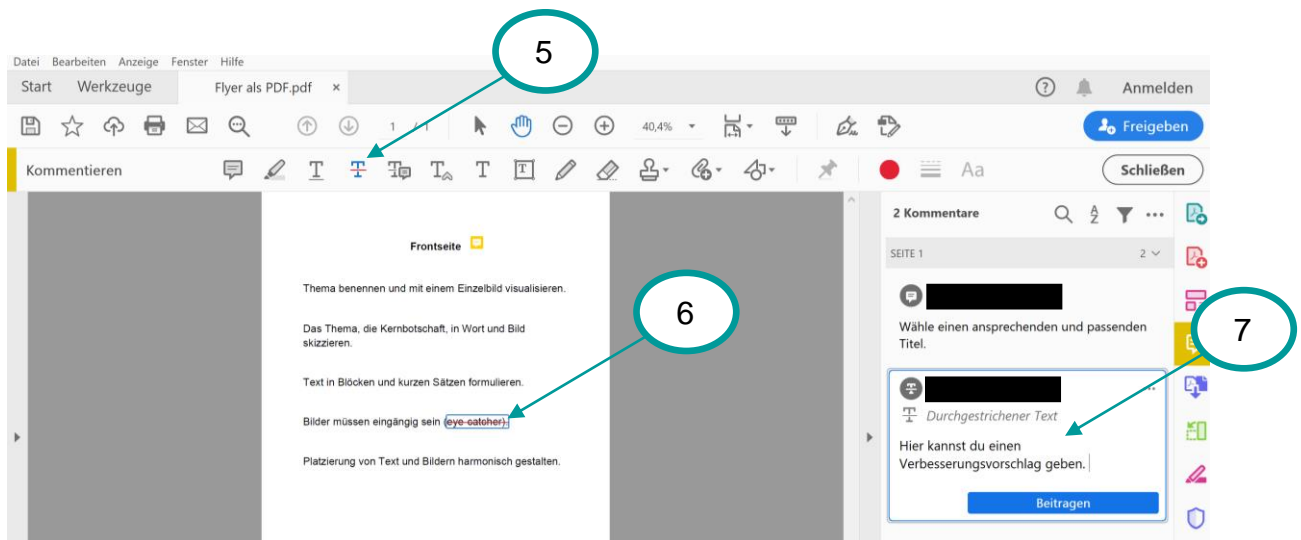
1. Klicken Sie auf Kommentieren.



2. Klicken Sie auf die Sprechblase.

3. Schieben Sie die Sprechblase da hin, wo Sie kommentieren wollen.

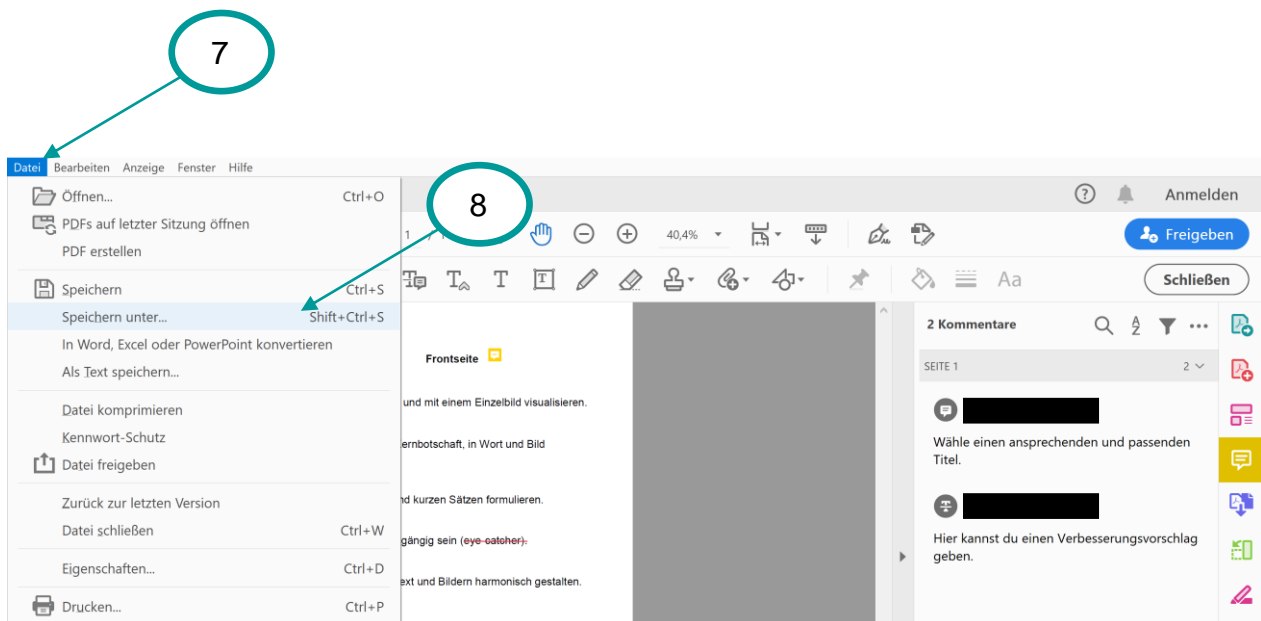
4. Hier können Sie den Textabschnitt kommentieren.



5. Mit Hilfe dieser Funktion können Sie Textteile durchstreichen.

6. Markieren Sie den Textabschnitt, den Sie durchstreichen wollen.

7. Hier können Sie einen Verbesserungsvorschlag geben.



8. Klicken Sie auf den Reiter *Datei*.

9. Bei *Speichern unter* können Sie den Speicherplatz auswählen.

**Tip:** Sie können sich nun Ihre überarbeiteten und kommentierten Informationsflyer per E-Mail schicken.

**Die vollständige Anleitung zum digitalen Kommentieren in PDF-Dokumenten ist in diesem Erklärvideo mit Untertiteln zusammengefasst:**

