

Міністерство освіти та науки України  
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**  
**з розвитку навичок усного мовлення німецькою мовою**  
**для студентів II курсу спеціальності**  
**"Мова та література (німецька)",**  
**"Мова та література (англійська)"**

**Тема: "Здоров'я та гігієна. Здоровий спосіб життя"**

Маріуполь 2012



Методичні вказівки з розвитку навичок усного мовлення німецькою мовою (для студентів спеціальності "Мова та література (німецька)" та (англійська)" II курс) / Укладачі Н.В. Касьянова, С.М. Ганжело – Маріуполь: МДГУ 2008. – 38 с.

Складені згідно до програми з німецької мови для вузів та факультетів іноземних мов.

Укладачі: ст. викладач кафедри нім. філології Н.В.Касьянова  
асистент кафедри нім. філології С.М. Ганжело

Рецензенти: к. філолог. н., доцент кафедри англ. філології О.О. Балабан  
ст. викладач кафедри нім. філології В.С. Дорменєв

До друку рекомендовано научно-методичною радою МДГУ  
Протокол №

Методичні вказівки орієнтовані на студентів, які вивчають німецьку мову як основну та як другу іноземну мову на факультеті іноземних мов, і мають за мету підготувати студентів до проведення бесід за фахом.

Методичні вказівки містять розмовні теми для студентів II курсу ("Здоров'я та гігієна". "Здоровий спосіб життя") Кожна тема має таку структуру: а) лексичні одиниці, які треба засвоїти студентам в процесі навчання; б) лексико-граматичні вправи для засвоєння лексики; в) тексти за темою; г) вправи умовно-комунікативного типу; д) комунікативні завдання; є) вправи, які направлені на формування навичок перекладу; ж) оригінальні тексти, які містять актуальну інформацію з теми.

Структура та зміст методичних вказівок відповідає програмі Міністерства освіти та науки України для мовних вузів та факультетів іноземних мов

## I. Wortschatz

### Die Krankheiten

die Erkrankung – захворювання

ansteckende Krankheit – інфекційне захворювання

böse Krankheit – тяжке захворювання

chronische Krankheit – хронічне захворювання

die Berufskrankheit – професійне захворювання

die Seekrankheit – морська хвороба

die Erkältung – застуда

sich erkälten – застудитися

sich (D) eine Erkältung zuziehen - застудитися

der Husten- кашель

husten- кашляти

den Hals gurgeln- полоскати горло

der Schnupfen- нежить

sich den Schnupfen holen = Schnupfen bekommen – підхопити нежить

das Niesen – чихання

niesen- чхати

die Bronchitis – бронхит

die Grippe – грип

das Fieber – жар, підвищена температура

starkes Fieber haben – мати підвищену температуру

fiiebern – мати підвищену температуру

sich anstecken von j-m mit etw. (D) - заразитися від когось чимось

die Heiserkeit – хрипота

die Angina – ангина

die Epidemie- епідемія

die Infektion – інфекція

die Ansteckung – інфекція

die Entzündung - запалення  
die Lungenentzündung – запалення легенів  
die Vergiftung – отруєння  
die Blinddarmentzündung- апендицит  
die Pocken – віспа  
gegen Pocken impfen – зробити щеплення проти віспи  
die Windpocken – вітряна віспа  
der Scharlach – скарлатина  
der Ziegenpeter – свинка  
das Reuma = der Rheumatismus – ревматизм  
der Herzfehler – порок серця  
der Infarkt – інфаркт  
eine gutartige (böartige) Geschwulst – доброякісна (злаякісна) пухлина  
der Krebs – рак  
der Schlaganfall - удар  
die Gehirnblutung – крововилив в мозок  
das Asthma – астма  
die Blutung – кровотеча  
die Blutvergiftung – зараження крові  
die Gehirnerschütterung - струс мозку  
der Keuchhusten – коклюш  
der Ausschlag – сип  
die Verdauungsstörungen – слабе травлення  
die Diphtherie – дифтерія  
die Diarrhöe, der Durchfall –пронос  
die Verstopfung – запор  
die Ohnmacht – непритомність  
der Sonnenstich – сонячний удар  
der Abszess – нарив  
der Schmerz- біль

die Schwindsucht – туберкулез  
der Krampf – судома, спазм  
die Zuckerkrankheit – цукровий диабет  
die Rippenfellentzündung – плеврит  
die Brustfellentzündung – плеврит  
das Geschwür – нарив, виразка  
das Magengeschwür – виразка шлунку  
die Komplikation – ускладнення  
sich (D) Komplikationen zuziehen – отримати ускладнення  
der Rückfall – рецидив  
dem Rückfall vorbeugen – запобігати рецидив  
die Masern – корь  
die Verrenkung, Verstauchung – вивих  
verrenken, verstauchen – вивихнути  
den Fuss vertreten – вивихнути ногу  
der Armbruch- перелам руки  
der Beinbruch – перелам ноги  
den Arm /das Bein brechen – зламати руку (ногу)  
das Bein eingipsen – накладати гипс на ногу  
der Mumps – свинка  
der Schwindelanfall – запаморочення  
die Schlaflosigkeit – безсоння  
der Anfall – напад

## BEIM ARZT



die Behandlung = die Heilkur, die Heilung – лікування

behandeln = j-m mit etw. kurieren – лікувати когось чимось

eine Kur machen = sich kurieren = in ärztlicher Behandlung sein – лікуватися

von j-m behandelt werden = bei j-m in Behandlung sein – лікуватися у когось

die Krankenversicherung – страхування на випадок хвороби

die Unfallversicherung – страхування від нещасних випадків

der Versicherte – особа, яку застрахували

die Gesundheitspflege - гігієна

der Gesundheitszustand - стан здоров'я

die Prophylaxe = die Vorbeugung – профілактика

die Quarantäne – карантин

der Krankenschein – лікарняний листок

die Krankengeschichte – історія хвороби

sich (D) eine Krankheit zuziehen – підхопити якусь хворобу

j-m krank/gesund schreiben – виписати, закрити лікарняний листок

= den Krankenschein ausschreiben

eine Krankheit durchmachen / überstehen/ bekämpfen – перенести, перебороти хворобу

an einer (D) Krankheit sterben - вмерти від якоїсь хвороби

für eine Krankheit empfindlich sein = kränklich (schwächlich) sein – бути схильним до якоїсь хвороби

genesen (von einer Krankheit) – видужати після якоїсь хвороби

der (die) Genesende – особа, яка видужує

einer Krankheit vorbeugen – робити профілактику якоїсь хвороби  
den Kraken pflegen/ untersuchen – доглядати, обстежувати хворого  
abhorchen – прослухати серце  
j-m den Puls fühlen – щупати пульс  
eine Diagnose stellen= diagnostizieren – ставити діагноз  
den Arzt konsultieren (sprechen) – звернутися за консультацією до лікаря  
Bettruhe verordnen – прописати постільний режим  
das Bett hüten – дотримуватися постільного режиму  
die Diät halten – дотримуватися дієти  
die Temperatur messen – вимірювати температуру  
den Blutdruck messen – вимірювати кров'яний тиск  
das Röntgen – рентген  
den Brustkorb durchleuchten – зробити рентген грудної клітини  
j-n röntgen - зробити комусь рентген = ein Röntgenaufnahme machen lassen  
j-n einweisen – давати направлення  
operieren – робити операцію  
eine Operation durchmachen – перенести операцію  
die Betäubung = die Narkose – наркоз  
unter örtlicher / allgemeiner Betäubung – під місцевим/ загальним наркозом  
eine Spritze geben – робити укол  
impfen/ Impfung machen – робити щеплення  
sich bestrahlen lassen – проходити опромінювання  
einen Umschlag machen – робити компрес  
j-m einen Verband anlegen (machen) = j-n verbinden – робити комусь перев'язку  
lutschen – смоктати, розсмоктувати  
gurgeln – полоскати горло  
schlucken – ковтати  
einatmen – вдихати  
ausatmen – видихати  
den Atmen anhalten – затримати дихання

Blutprobe machen – робити аналіз крові  
der Puls geht zu schnell – пришвидшений пульс  
den Oberkörper freimachen = sich oben freimachen - роздягнутися до пояса  
auf den Beinen die Grippe durchmachen - перенести на ногах  
j-n auf die Beine bringen– поставити на ноги  
Gute Besserung! - Видужуйте!  
nur nicht den Kopf hängen lassen – тільки не вішати носа  
Kopf hoch!- Вище голову!  
es fröstelt ihn- його знобить  
er hat sich übergeben – його знудило  
belegt sein – бути обкладеним (про язик)  
der Hals tut mir weh = mir schmerzt der Hals – мені болить горло  
klagen über+Akk – скаржитися на щось  
leiden an+Dat – страждати чимось  
loswerden – позбутися чогось (болі)  
anschwellen (o,o ) – опухнути, припухнути  
sich erhöhen – підвищуватися  
erschwächen – ослаблювати  
herunterdrücken – знижати  
schwitzen – пітніти  
überstehen – переносити  
sich zudecken – вкриватися  
sich auf dem Wege zur Besserung fühlen – почувати себе по дорозі до одужання  
kerngesund sein – мати міцне здоров'я  
stöhnen – стогнати  
die Besinnung verlieren – знепритомніти  
bewußtlos sein – бути непритомним  
ein schwaches Herz haben – мати хворе серце  
zittern - тремтіти  
den Magen auspumpen – промити шлунок

nasse Füße bekommen – промочити ноги  
beim Schlucken tut es mir weh – мені боляче ковтати  
das Rauchen aufhören – кинути палити  
sich verschlechtern – погіршуватися  
reizen – подразнювати  
heftig – сильний  
stündlich – щогодини  
regelmäßig – регулярно

## BEIM ZAHNARZT



der Zahn – зуб  
ein fauler Zahn – гнилий зуб  
ein hohler Zahn – зуб з діркою  
ein falscher(künstlicher) Zahn – штучний зуб  
der Stiftzahn – зуб зі штифтом  
der Zahn tut (j-m) weh – зуб болить  
den Zahn behandeln – лікувати  
betäuben – анестезувати  
entfernen= ziehen, ausreißen – виривати  
einsetzen – вставляти  
füllen = plombieren – пломбувати  
das Gebiss – щелепа  
die Füllung= die Plombe – пломба  
eine Füllung machen (setzen) – ставити пломбу

die Krone – коронка  
eine Krone aufsetzen- поставити коронку  
die Brücke – міст  
das Zahnfleisch – ясна  
die Zunge – язик  
der Schneidezahn – різець  
der Eckzahn – клик  
der Backenzahn – корінний зуб  
sich (D) die Zähne behandeln lassen- лікувати зуби  
Ich habe Zahnschmerzen – У мене болять зуби.  
Ich möchte gerne etw. gegen Zahnschmerzen - Я би хотів отримати засіб проти  
зубного болю.  
dieser Stiftzahn ist herausgefallen – зуб зі штифтиком випав  
provisorisch einsetzen – тимчасово вставити  
eine Füllung ist herausgefallen – пломба випала  
Ich habe einen Zahn, der wohl ausgezogen werden muss. – У мене зуб, який здається  
треба вирвати.  
Ich habe einen eifrigen Zahn, der behandelt werden muss – У мене гнійний зуб, який  
необхідновилікувати  
man muss den Nerv herausnehmen und eine Krone aufsetzen – треба видалити нерв  
та поставити коронку  
der Zahn ist kariös – каріозний зуб  
eine Spritze geben – робити укол  
das Zahnfleisch ist geschwollen – ясна опухли  
den Mund spülen – полоскати рот

## ÄRZTE



der praktische Arzt – лікар широкого профілю

der behandelnde Arzt – лікар, який лікує

der erfahrene Arzt – досвідчений лікар

der Internist, Therapeut – терапевт

der Augenarzt – окуліст

der Nervenarzt, Neurologe – невропатолог

der Chirurg – хірург

der Hals-Nasen-Ohrenarzt – отоларинголог

der Zahnarzt – зубний лікар

der Kinderarzt - дитячий лікар

der Kardiologe – кардіолог

der Urologe – уролог

der Frauenarzt – гінеколог

die Krankenschwester – медсестра

der Krankenpfleger- санітар

die Hebamme- акушерка

## DIE MEDIKAMENTE, ARZNEIEN

ein rezeptpflichtiges Medikament – медикамент, який видається за рецептом

ein rezeptfreies Medikament –медикамент, який видається без рецепту

ein wirksames Medikament – діючі ліки

Medikamente verschreiben – виписувати ліки

Medikamente anfertigen – готувати ліки

Medikamente einnehmen – приймати ліки

Medikamente schlucken – ковтати ліки

schmerzstillendes Mittel – засіб, який вгамовує біль  
antiseptisches Mittel – антисептик  
das Abführmittel - проносне  
das Kopfschmerzmittel – засіб від головної болі  
das Zahnschmerzmittel – засіб від зубної болі  
Mittel gegen Ohrenschmerzen – засіб від вушної болі  
Mittel gegen starken Sonnenbrand – засіб від ожогів  
das Schlafmittel – снодійне  
das Nervenberuhigungsmittel – заспокійливий засіб  
Mittel gegen Mückenstiche – засіб від укусів комах  
die Mixtur – микстура  
die Tablette – таблетка  
die Pille – пілюля  
das Pulver – порошок  
die Tropfen – краплі  
die Salbe – мазь  
sich mit Salbe einreiben – натиратися маззю  
das Pflaster – пластир  
die (Mull)binde – бинт  
die Watte – вата  
ein Päckchen Watte – пачка вати  
das Thermometer- термометр  
die Wärmflasche - грілка  
der Umschlag, die Kompresse = der Wickel – компрес  
einen Umschlag machen – робити компрес  
der Verband – перев'язка  
das Aspirin – аспирин  
das Iod – йод  
das Rizinusöl – касторове масло  
das Wasserstoffsuperoxyd – перекис водню

die Spritze – шприц

die Pipette – піпетка

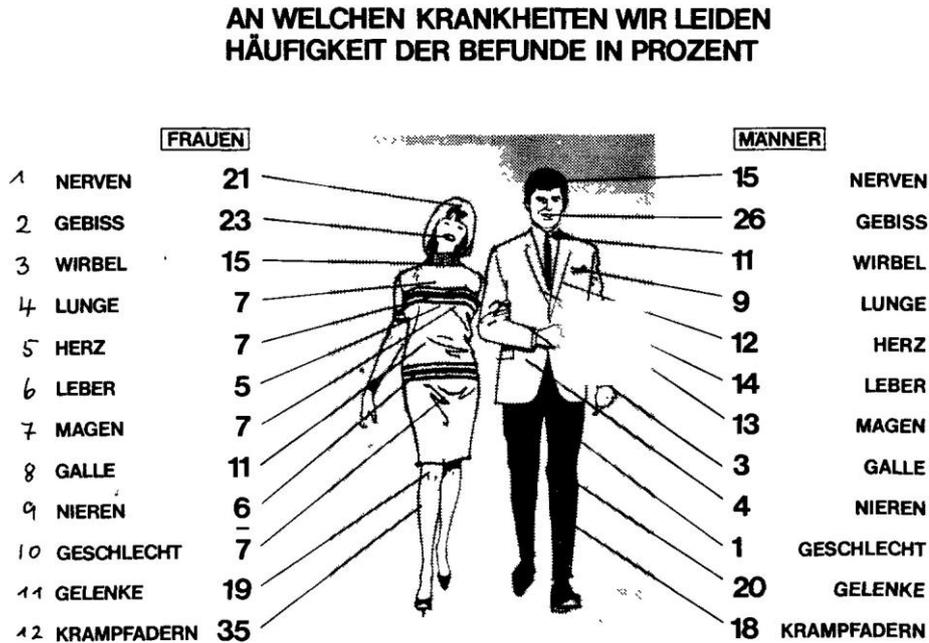
das Rezept – рецепт

der Senfpflaster – гірчичник

ein Senfpflaster auflegen – поставити пластир

# I. Lexikalische Übungen

1) Sagen Sie, welche Beschwerden die Leute laut folgender Statistik haben. Benutzen Sie dabei das Verb "leiden an (Dat.)"



2) Was tut diesen Menschen weh?

2. Er/sie ist krank. Was hat er/sie?

Seine	Brust	tut weh.
Ihre	Hand	
	Nase	

Er	hat	Zahnschmerzen.
Sie		Kopfschmerzen.
		Bauchschmerzen.

Er	hat	Grippe.
Sie		Fieber.
		Durchfall.

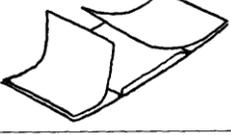
3) **Frau Bartels und Herr Schmidt sind immer krank. Erzählen Sie, was sie wegen ihrer Krankheiten nicht machen können.**

Frau Bartels hat jeden Tag eine Krankheit.  
Montag kann sie nicht arbeiten, ihr Hals tut weh.  
Dienstag kann sie nicht....., ihr..... tut weh.

Auch Herr Schmidt hat jeden Tag eine Krankheit.  
Montag tut sein Rücken weh,  
und er kann nicht schwimmen.  
Dienstag tut ....., und.....

arbeiten	hören	einkaufen
aufräumen	schlafen	
rauchen	aufstehen	essen
feiern		
fernsehen	Auto fahren	
sprechen		
lesen	kochen	sehen
schwimmen		
trinken	fotografieren	
schreiben	Fußball spielen	
	Tennis spielen	
	Rad fahren	Deutsch lernen
	tanzen	

4) **Üben Sie die Lexik und beantworten Sie die Fragen.**

<p>1.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wo mußt du denn hin?</li> <li>* _____</li> <li>• Warum denn?</li> <li>* _____</li> </ul>
<p>2.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was hast du denn gemacht?</li> <li>* _____</li> <li>• Wie ist denn das passiert?</li> <li>* _____</li> </ul>
<p>3.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was hat der denn gemacht?</li> <li>* _____</li> <li>• Und wogegen?</li> <li>* _____</li> </ul>
<p>4.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wieviel soll ich denn nehmen?</li> <li>* _____</li> <li>• Und wie oft?</li> <li>* _____</li> </ul>
<p>5.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was hast du denn gemacht?</li> <li>* _____</li> <li>• Wann ist das denn passiert?</li> <li>* _____</li> </ul>
<p>6.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was ist denn das schon wieder?</li> <li>* _____</li> <li>• Und was soll ich damit machen?</li> <li>* _____</li> </ul>
<p>7.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weißt du, wo der ist?</li> <li>* _____</li> <li>• Ist da auch was drin?</li> <li>* _____</li> </ul>
<p>8.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wozu brauchst du denn das?</li> <li>* _____</li> <li>• Blutet's noch?</li> <li>* _____</li> </ul>

## 5) *Lesen Sie und übersetzen Sie den Text*

### **KRANKENBESUCH**

Noch am Vorabend war ich ganz gesund, lief Schlittschuh auf der Eisbahn und fühlte mich ausgezeichnet. Und am anderen Morgen lag ich im Bett und konnte vor Schmerzen meinen Kopf nicht heben. Die Temperatur erhöhte sich. Ich bekam Schnupfen und Husten.

Ich rief meinen Freund an, damit er einen Arzt holt. In einer halben Stunde kam mein Freund selber zu mir, um mich nicht allein zu lassen. Er maß mir die Temperatur, gab mir eine Tasse heißen Tee, und wir warteten auf den Arzt. Ich war dagegen, daß mein Freund in demselben Zimmer blieb. Ich schlug ihm vor, in ein anderes Zimmer zu gehen, damit er sich nicht ansteckt. Er aber lachte nur aus: „Sage mir lieber, wie steht es mit deinem Knie, du bist gestern so schwer gefallen?“ Er erinnerte mich daran, um mich abzulenken.

Aber wie es oft vorkommt, wenn man an Schmerzen denkt, werden diese noch heftiger. Ich wollte ihm sagen, wie furchtbar mir das Knie schmerzt, aber da klingelte es an der Tür. Der Freund ging, um die Tür aufzumachen. „Haben Sie nach mir geschickt?“ vernahm ich die Stimme des Doktors. „Ja, mein Freund ist krank.“ — „Was fehlt ihm denn?“ — „Er hat sich offenbar erkältet. Er hat furchtbaren Husten und Schnupfen. Bald schwitzt er, bald fröstelt ihn.“ — „Und welche Temperatur hat er jetzt, haben Sie sie gemessen?“ — „Ja, er hat 38,6 (achtunddreißig sechs).“ — „Nun, führen Sie mich zu dem Kranken, ich untersuche ihn.“

Der Arzt trat an mein Bett. „Worüber klagen Sie? Lassen Sie mich einmal Ihren Puls fühlen. Er schlägt zu schnell. Sie haben ziemlich hohe Temperatur. Machen Sie, bitte, Ihren Mund auf. Hm, die Zunge ist stark belegt.“ Der Arzt prüfte auch meinen Hals. „Nun richten Sie sich, bitte, auf, und machen Sie sich oben frei, damit ich Ihre Lungen abhorche.“ Ich machte den Oberkörper frei. Der Arzt klopfte zuerst meine Lungen ab. Dann horchte er mich ab: „Atmen Sie tief! Noch einmal und noch einmal! Ihre Lungen und Ihr Herz sind in Ordnung.“ — „Aber beim

Schlucken tut mir der Hals weh", sagte ich. „Das ist deshalb, weil Sie im Hals eine starke Rötung haben. Die kommt von einer Infektion. Es ist keine Erkältung, sondern Grippe. Wahrscheinlich haben Sie sich irgendwo angesteckt."— „Und ich habe auch heftige Kopfschmerzen", sagte ich. „Das kommt auch davon. Einige Tage müssen Sie im Bett bleiben; decken Sie sich dabei aber immer gut zu, damit Sie sich keine Lungenentzündung oder Komplikationen zuziehen. Ich verschreibe Ihnen ein schmerzstillendes Mittel, und die Kopfschmerzen hören auf. Nehmen Sie die Tabletten dreimal am Tage ein. Ja, ich verschreibe Ihnen noch etwas. Einen Moment, ich schreibe ein Rezept aus. Bitte, hier ist das Rezept. Die einen Tabletten nehmen Sie auch dreimal ein, möglichst nach dem Essen. Man muß das Fieber herunterdrücken. Die anderen Tabletten nehmen Sie stündlich ein. Aber schlucken Sie sie nicht hinunter, sondern lutschen Sie sie nur. Sie sind gegen die Halsrötung."

„Lassen Sie ihn möglichst viel Tee trinken, und zu essen geben Sie ihm leichte Kost", wandte er sich an meinen Freund. „Soll ich ihm einen Krankenschein ausschreiben?" — „Nein, das braucht er nicht. Er hat jetzt Ferien." — „So, jetzt muß ich aber gehen. Meine Sprechstunde beginnt in einer Viertelstunde, und mein Wartezimmer ist sicher voll von Patienten. Auf Wiedersehen und gute Besserung, ich komme morgen oder übermorgen noch einmal bei Ihnen vorbei und sehe nach Ihnen."

**6) Beantworten Sie die Fragen zum Text:**

1. Was für Beschwerden hat der Junge? Was ist mit ihm passiert?
2. Beschreiben Sie die Symptome seiner Erkrankung.
3. Wie untersucht der Arzt den Kranken?
4. Welche Diagnose hat der Arzt gestellt?
5. Was hat der Arzt dem Patienten empfohlen?

**7) Wählen Sie die Sätze aus, die dem Inhalt des Textes entsprechen:**

- Am Vorabend lief ich Schlittschuh auf der Eisbahn und verletzte mir den Arm;
- In einer halben Stunde kam mein Freund zu mir und wir warteten auf den Arzt;
- Der Arzt klopfte zuerst meine Lungen ab;
- Es war keine Grippe, sondern Lungenentzündung;
- Der Arzt verschrieb dem Kranken die Tabletten, die man nur lutschen sollte;
- Der Kranke sollte viel Tee trinken und leichte Kost essen;
- Der Kranke brauchte keinen Krankenschein, weil er jetzt Ferien hatte.

**8) Inszenieren Sie diese Situation.**

**9) Spielen sie Dialoge zum Thema: " Ihr Freund hat sich erkältet. Geben Sie ihm die Ratschläge und bestellen Sie für ihn den Arzt.**

**10) Bald kommt der Frühling. Im Frühling erkälten sich viele Leute. Informieren Sie sie darüber, was sie gewöhnlich machen, wenn sie erkältet sind, welche Hausmittel gegen Erkältung Sie benutzen.**

**11) Stellen Sie sich solche Situation vor! Der Kranke möchte nicht den Verordnungen des Arztes folgen. Überzeugen sie ihn, dass er das Bett hüten muß und die verschriebene Medizin einnehmen soll, dass eine Selbstbehandlung gefährlich ist.**

**12) Es ist sehr wichtig, verschriebene Medikamente richtig einzunehmen und aufzubewahren. Wie meinen Sie, wie viele Menschen die Regeln der Aufbewahrung und der Einnahme kennen? Machen Sie sich mit der Statistik bekannt und beantworten Sie die Fragen.**

Nach Berechnungen deutscher Soziologen wird der Bürger in unserer Gesellschaft im Laufe seines Lebens durchschnittlich 1200-mal im weitesten Sinne krank. Die meisten der Unpäßlichkeiten vergehen von allein. Etwa 400-

mal behandelt ein Bundesbürger sich selber; 120-mal geht er zu seinem Hausarzt; dieser überweist ihn etwa 9-mal zu einem Spezialisten oder ins Krankenhaus.

Nur 45 von 100 Patienten verbrauchen die ihnen verordneten Medikamente völlig, 47 von 100 nur zum Teil, 5 nehmen sie überhaupt nicht. Das ergab eine Bevölkerungsbefragung im Auftrag des Bundesministers für Jugend, Familie und Gesundheit. An der Universitätsklinik Heidelberg wurde das "Medikamentenverhalten" von 206 Patienten geprüft: Nur 36 % nahmen die verordneten Arzneimittel richtig ein; 64% hielten sich nicht korrekt an die Vorschriften. Von diesen machten 24% leichtere Fehler; 40% gebrauchten die Medikamente so unregelmäßig, daß die Verordnung praktisch wertlos war.

1. Wievielmals geht ein Bundesbürger zu seinem Hausarzt?
2. Wie oft muß ein Bundesbürger zum Facharzt oder ins Krankenhaus?
3. Wie viele Bundesbürger nehmen Medikamente richtig ein?
4. Bei wie vielen helfen Medikamente gar nichts?

***13) Lesen Sie die Tips für den Umgang mit den Arzneimitteln. Erklären Sie Ihrem Freund, wie man richtig mit den Arzneien umgeht. Benutzen Sie dabei Imperativ.***

#### **Tips für den Umgang mit Arzneimitteln**

- Nie unverschlossen, feucht oder warm aufbewahren.
- Nie dort aufbewahren, wo Kinder sie erreichen können.
- Nie einnehmen oder anwenden, ohne die Gebrauchsanweisung zu lesen.
- Nie weniger oder mehr einnehmen als der Arzt verschrieben hat.
- Nie die Verpackung und die Gebrauchsanweisung wegwerfen.
- Nie eine Arznei nehmen, wenn das Verfallsdatum überschritten ist.
- Nie alte Arzneien nehmen.
- Nie Arzneien mit Alkohol nehmen.
- Nie Arzneien nehmen von Freunden, Bekannten oder anderen Leuten.
- Zuerst den Arzt fragen.

- Nie denken: Viel Arznei hilft viel.

**14) Erzählen Sie, wie man diese Medikamente einnimmt.**

<b>Sirup</b> 4mal täglich zum Essen 1 Meßbecher	<b>Tabletten</b> 4mal täglich 2 in Wasser auflösen	<b>Tabletten</b> Auf den Tag verteilt 6 Stück
<b>Zäpfchen</b> 1/2 bei Fieber einführen	<b>Kapseln</b> 3mal täglich nach dem Essen unzerkaut mit Wasser	<b>Salbe</b> vor dem Schlafen dünn auftragen
<b>Tropfen</b> morgens und abends 10 ins Auge einträufeln	<b>Pillen</b> morgens 1 abends 1	<b>Tropfen</b> 3mal täglich 8 Tropfen einträufeln
<b>Salbe</b> 2 cm auf die Wunde auftragen und trocknen lassen	<b>Tabletten</b> bei Schmerzen 2 unzerkaut mit Wasser	<b>Saft</b> Zu den Mahlzeiten 1 Meßlöffel
<b>Saft</b> 3mal täglich 2 Eßlöffel Kinder: 1 Eßlöffel	<b>Zäpfchen</b> 1mal täglich vor dem Schlafen einführen	<b>Kapseln</b> 2mal täglich nach dem Essen unzerkaut mit Wasser

**15) Erzählen Sie anhand dieser Information, was der Arzt während des Krankenbesuches tun muß, und umgekehrt, was der Kranke unternimmt.**



Wie geht es Ihnen, Herr Schmidt? Fühlen Sie sich jetzt besser? Lassen Sie mich einmal Ihren Puls fühlen! — Ah, er schlägt nicht mehr so schnell, dann haben Sie auch nicht mehr so viel Temperatur? Machen Sie Ihren Mund auf! — Hm, die Zunge ist noch etwas belegt. So, jetzt wollen wir mal sehen, wieviel Temperatur Sie noch haben. Stecken Sie einmal das Thermometer in Ihre Achselhöhle (achtunddreißig eins). Also etwas Fieber haben Sie noch. Nun richten Sie sich

bitte auf und machen Sie sich oben frei! Ich will Ihre Lungen abhören, ob noch alles in Ordnung ist. Atmen Sie tief! Noch einmal und noch einmal! Gut! Die Grippe haben Sie bald überstanden. Einige Tage müssen Sie aber im Bett bleiben und oft schwitzen; decken Sie sich dabei aber immer fest zu, damit Sie keine Lungenentzündung bekommen. Ich verschreibe Ihnen noch etwas. – Hier ist das Rezept. Die einen Tabletten nehmen Sie dreimal täglich nach dem Essen. Sie sollen das Fieber herunterdrücken. Die anderen Tabletten nehmen Sie stündlich. Aber schlucken Sie sie nicht hinunter, sondern lassen Sie sie im Mund zergehen. Sie haben hinten im Hals noch eine starke Rötung. Sie kommt von einer Infektion. Wahrscheinlich haben Sie sich angesteckt. Gurgeln Sie auch immer noch regelmäßig mit Kali! Das desinfiziert und schützt Sie vor weiterer Ansteckung. — Leiden Sie noch an Kopfschmerzen? Nicht? — So, jetzt muß ich aber wieder gehen. Meine Sprechstunde beginnt gleich, und mein Wartezimmer ist sicher voll von Patienten. Auf Wiedersehen und gute Besserung! Ich komme morgen noch einmal vorbei und sehe nach Ihnen. In einer Woche fehlt Ihnen sicher nichts mehr.

***16) Sie sind Medizinstudenten. In der Stadt ist eine Grippeepidemie. Geben Sie Ratschläge den Ärzten, die Hausbesuche der Kranken machen:***

- was sollen die Kranken unternehmen, um die Grippe durchzumachen;
- was sollen die Leute machen, um sich nicht anzustecken.

***II. 1) Lesen Sie und übersetzen Sie den Dialog:***

***Simulation der Grippe***

Student: Guten Tag, Frau Doktor.

Arzt: Guten Tag, Harald, was fehlt Ihnen diesmal? Wiederum Muskelkater nach Training?

Student: Ach, nein, Frau Doktor. Diesmal hat es mich wirklich gepackt. Ich bin total krank.

Arzt: Was haben Sie denn?

Student: Ach, ich habe, alle Beschwerden, die man sich nur denken kann. Erstens habe ich mich erkältet. Gestern bin ich vom Regen überrascht worden und habe jetzt schreckliche Kopf- und Halsschmerzen. Und zu allem kommt eine schlimme Magenverstimmung.

Arzt: Nun, dann muß ich Sie gründlich untersuchen. Machen Sie den Oberkörper frei! Schwester, haben Sie bei dem Kranken die Temperatur gemessen?

Kranken-

schwester: Ja wohl, Frau Doktor, aber der Kranke hat ja kein Fieber. Das Thermometer zeigt 36,6.

Student: Aber, Frau Doktor, bei mir verlaufen die Erkältungskrankheiten immer ohne Fieber. Dafür habe ich schreckliche Kopfschmerzen und starkes Herzklopfen.

Arzt: Lassen Sie mich mal Ihren Puls fühlen und den Blutdruck messen... So! Der Pulsschlag ist normal, der Blutdruck auch!

Student: Aber, Frau Doktor, mein Herz...

Arzt: Jetzt wird nicht mehr geredet! Ich muß Sie abhören. Tief einatmen!... Jetzt ausatmen! Ihr Herz ist auch in bester Ordnung. Ich muß sogar sagen, Sie haben ein gut durchtrainiertes Herz! Einfach zu beneiden!

Student: Aber mein Hals tut mir beim Schlucken so weh und ich huste dabei.

Arzt: Mund auf! Weiter, weiter! So! Der Hals ist rosig, nicht einmal gerötet, die Zunge auch nicht belegt. Der Husten aber kommt vom Rauchen. Sie sollten nicht so viel rauchen, junger Mann!

Student: Ja, ja, ich werde schon das Rauchen lassen. Aber, Frau Doktor, meine Magenschmerzen lassen nicht nach. Ich glaube, ich habe mich gestern mit Pilzgulasch vergiftet. Ich hätte mich beinahe übergeben.

Arzt: Aber Sie haben es nicht, nicht wahr? Das beste ist, ich lasse Ihnen den Magen auspumpen!

Student: Frau Doktor, muß das sein? Lieber schreiben Sie mich für zwei Tage krank. Ich werde alle Pillen schlucken, die Sie mir verschreiben wollen, und...

Arzt: Ach so! Darum geht es also! Ich soll Sie krank schreiben! Aber ich kann und darf es nicht, Sie haben nicht einmal Schnupfen!

Student: Ich bin aber so überarbeitet!

Arzt: Das sind alle. Ich kann doch nicht die ganze Studiengruppe krank schreiben! Vor Ihnen waren in meiner Sprechstunde fast alle Studenten aus Ihrer Gruppe, und alle hatten dieselben Beschwerden! Was haben Sie denn alle auf einmal?

Student: Ach, Frau Doktor. Morgen haben wir eine sehr schlimme Seminarstunde bei Professor Wolf. Es ist so viel aufgegeben worden!

Arzt: Aber da kann Ihnen keine Medizin helfen. Ich leider auch nicht.

**2) Finden Sie im Dialog die deutschen Equivalenten.**

**3) In die Sprechstunde kommt ein Student, der die Grippe simuliert und einen Krankenschein bekommen möchte. Entlarven Sie den Simulanten.**

**III. 1) Berühmter Dr. Braun beantwortet die Leserfragen über das Thema Gesundheit und Krankheit. Es gibt 3 Leserbriefe und 3 Antworten auf diese Briefe. Bestimmen Sie, welcher Leserbrief und welche Antwort zusammenpassen.**

1.

 Sehr geehrter Herr Dr. Braun,  
mein Magen tut immer so weh.  
Ich bin auch sehr nervös und kann  
nicht schlafen. Mein Arzt weiss  
auch keinen Rat. Er sagt nur, ich  
soll nicht so viel arbeiten. Aber  
das ist unmöglich.  
Willi M., Rinteln

**A.** Ihre Schmerzen können sehr gefährlich sein. Da kann ich leider keinen Rat geben; Sie müssen unbedingt zum Arzt gehen. Warten Sie nicht lange!

2.



Lieber Doktor Braun,  
ich habe oft Halsschmerzen, und dann bekomme ich immer Penizillin. Ich will aber kein Penizillin nehmen. Was soll ich tun?

Erna E., Bottrop

**B.** Sie wollen keine Antibiotika nehmen, das verstehe ich. Seien Sie dann aber vorsichtig! Gehen Sie nicht oft schwimmen, trinken Sie Kamillentee und machen Sie jeden Abend Halskompressen. Vielleicht kaufen Sie ein Medikament aus Pflanzen, zum Beispiel Echinacea-Tropfen. Die bekommen Sie in der Apotheke oder Drogerie.

3.



Lieber Doktor Braun,  
ich habe oft Schmerzen in der Brust, besonders morgens. Ich rauche nicht, ich trinke nicht, ich liebe viel Sport und bin sonst ganz gesund. Was kann ich gegen die Schmerzen tun?

Herbert P., Bonn

**C.** Ihr Arzt hat Recht. Magenschmerzen, das bedeutet Stress! Vielleicht haben Sie ein Magengeschwür. Das kann schlimm sein! Sie müssen viel spazieren gehen. Trinken Sie keinen Kaffee und keinen Wein. Sie dürfen auch nicht fett essen.

## 2) Ergänzen Sie den Raster

Wer hat ...	Herr/Frau ...	Was soll er/sie tun?	Was soll er/sie nicht tun ?
Brustschmerzen?			
Halsschmerzen?			
Magenschmerzen?			

## 3) Welche Ratschläge gibt Dr. Braun?

4) *Machen Sie ein Rollenspiel: wählen Sie aus der Gruppe "einen Arzt", schreiben*

*Sie an das Gesundheitsmagazin. Und auf Ihre Fragen kann der Arzt antworten und Ihnen die Ratschläge geben.*

5) *Das große Problem für die Leute ist heute die Schlaflosigkeit. Lesen Sie die untengegebenen Ratschläge der Menschen, die an Schlafstörungen leiden. Was können Sie selbst vorschlagen?*

## Schlafstörungen

Jeden Morgen das Gleiche: der Wecker klingelt, doch Sie sind müde und schlapp. Sie möchten gern weiterschlafen – endlich einmal ausschlafen...Für jeden vierten Deutschen (davon mehr als zwei Drittel Frauen) sind die Nächte eine Qual – sie können nicht einschlafen oder wachen nachts häufig auf.

Gegen Schlafstörungen soll man unbedingt etwas tun, denn sie können krank machen. Zuerst muss man die Ursachen kennen. Zu viel Kaffee, Zigaretten oder ein schweres Essen am Abend, aber auch Lärm, zu viel Licht oder ein hartes Bett können den Schlaf stören. Manchmal sind aber auch Angst, Stress oder Konflikte die Ursache. Was können Sie also tun ?

## Tips für eine ruhige Nacht

- Gehen Sie abends spazieren oder nehmen Sie ein Bad (es muss schön heiß sein!)
- Die Luft im Schlafzimmer muss frisch sein. Das Zimmer muss dunkel sein und darf höchstens 18 Grad warm sein.

- Nehmen Sie keine Medikamente. Trinken Sie lieber einen Schaftee.
- Auch ein Glas Wein, eine Flasche Bier oder ein Glas Milch mit Honig können helfen.
- Schreiben Sie ihre Probleme auf. Sie stehen dann auf dem Papier und stören nicht Ihren Schlaf.
- Hören Sie leise Musik.
- Machen Sie Meditationsübungen oder Yoga.

**6) Prüfen Sie anhand der folgenden Liste, ob Sie einen guten Therapeuten haben. Kreuzen Sie Stichpunkte ein und erzählen Sie über seine Arbeit.**

- a. Er untersucht Ihren Körper und bespricht mit Ihnen die Resultaten.
- b. Er kann alles heilen.
- c. Er gibt sehr schnell einen Rat zu einer teuren Kur in einem Kurort, aber er hat nur wenig Zeit für das erste Gespräch mit Ihnen.
- d. Er meint, die Behandlung soll unbedingt sofort beginnen.
- e. Er fragt nach Ihren Beschwerden, Ihrem Leben und Ihrer Arbeit.
- f. Er hat feste Konsultationszeiten.
- g. Er behauptet, Sie werden ohne seine Behandlung sterben.
- h. Er fragt, welche Diagnose andere Ärzte schon gestellt haben.
- i. Er spricht über Behandlungsalternativen und erklärt seine Therapie.
- j. Er lehnt alle anderen Medikamente ab.
- k. Er spricht nicht gut über andere Ärzte und Therapien.

**IV. 1) Lesen Sie den Text und übersetzen Sie ihn ins Ukrainische.**

### **Über die Kieferentzündung**

Um drei Uhr morgens sprang ich aus dem Bett und lief, den Kopf in den Händen haltend, im Zimmer herum wie eine aufgeschreckte Maus. Da sagte ich zu

mir: Nein, so kann man das nicht mehr lassen, man kann nicht weiterhin schweigend zusehen, wie die Menschheit derartig leidet; dagegen muß man etwas tun.

Nun, ich erfülle das Versprechen jener schweren Stunde und schreibe einen Artikel dagegen: nämlich gegen die Kieferentzündung.

Der normale Verlauf der Krankheit ist folgender: Der teilt seinen Nächsten mit, daß er etwas Zahnschmerzen hat. Worauf ihn die Nächsten trösten und raten, Essig, Jodtinktur, kalten Umschlag, warmes Wolltuch und noch verschiedenes andere auf den Zahn zu geben. Nach der Verwendung aller diesen Mittel beginnt es zu bohren, zu reißen, zu stechen, zu brennen, zu nagen, zu schwellen, ist das zweite Stadium der Krankheit eingetreten. Der Patient beginnt nun verschiedene Pulver zu schlucken. Es hilft wirklich ein wenig; der bohrende Schmerz wird etwas schwächer, aber dafür beginnt es zu schwellen.

Inzwischen haben sich die Nächsten in zwei Lager aufgeteilt; die einen raten, die Geschwulst mit kalten Umschlägen zu behandeln, die anderen, mit heißen. Der Leidende versucht beides. Die Geschwulst aber wird größer. Der Schmerz kommt plötzlich mit neuer Heftigkeit. In diesem Stadium stößt der Leidende etwas Fürchterliches aus, reißt den Hut vom Haken, rennt zu seinem Zahnarzt.

Wider Erwarten zeigt Ihr Zahnarzt keinerlei merkliche Anteilnahme, er brummt nur: „Na, wir werden es uns mal ansehen.“ „Dann klopft er mit irgendeinem Instrument auf die Zähne und sagt düster: „Wissen Sie, man muß den Zahn ziehen.“— „Vielleicht warten wir damit noch etwas“, schlagen Sie eifrig vor, „vielleicht wird er wieder vernünftig, und wir können ihn noch retten, meinen Sie nicht?“ In dem Moment schmerzt der Zahn tatsächlich ein bißchen weniger. „Gut“, brummt der Arzt „wir wollen noch einen Tag warten.“ Er verschreibt Ihnen Tinkturen, Einreibungen und Umschläge und läßt Sie gehen, schon auf dem Heimweg überlegt es sich der Zahn wieder anders und beginnt zu rasen wie von Sinnen. Sie rennen nach Hause, die Taschen vollgestopft mit Fläschchen aus der Apotheke und können es nicht erwarten, die Rettungsarbeiten zu beginnen.

Sie gurgeln, spülen, reiben brennende Tinkturen ein, schmieren eine übelriechende Jodsalbe darauf, machen Umschläge und spülen wieder, und in der Pause kommt wieder ein Umschlag, zwischendurch schlagen Sie mit dem Kopf an die Wand, zählen bis hundert, laufen im Kreise und bemühen sich, die Zeit irgendwie zu vertreiben, denn keine Literatur ist imstande, den Leidenden abzulenken und die Kieferentzündung für fünf Minuten zu übertönen.

Der Leidende konzentriert sich nur auf eine Sache: auf die Rettungsarbeiten; er legt pausenlos Umschläge auf, spült und reibt die Kiefer ein. Der Tag vergeht wirklich, und es kommt die Nacht. Diese Nacht kann man nicht beschreiben. Es genügt, zu sagen: der Zahn muß heraus.

Am Morgen erweist es sich, daß Sonntag ist und daher kein Zahnarzt Sprechstunde hat. Diese Tatsache nimmt der Leidende mit zweierlei Gefühlen zur Kenntnis: erstens rast er und schimpft auf die Zahnärzte, darauf, daß es überhaupt Sonntage und Feiertage gibt, auf die ganze Welt. Auf der anderen Seite unterdrückt er in seinem Innern eine tiefe Genugtuung: Man kann nicht zum Zahnarzt gehen, und der Zahn muß also nicht heraus.

Wenigstens heute noch nicht. Man muß warten. Der Patient macht keine Umschläge mehr, er spült und gurgelt auch nicht mehr, er liegt irgendwo zusammengerollt oder läuft im Kreise, schaut auf die Uhr: Zum Teufel, wann hört das endlich auf? Oder er sitzt und schaukelt mit dem Oberkörper hin und her, um sich zu betäuben. Jede halbe Stunde schluckt er ein Beruhigungsmittel, worauf ihm dann ernstlich schlecht wird. In diesem Zustand erreicht ihn die Nacht, und er kriecht ins Bett. Es ist die letzte Nacht vor der Hinrichtung.

Der Schmerz macht sich nun breiter, er ist bereits oben und unten; im Ohr, in der Schläfe, im Hals, heiß, brennend, pulsierend...

Das Ende ist kurz und rasch. Mit zitternden Knien schleppt sich der Leidende am Morgen zu seinem Zahnarzt.

„Herr Doktor“, bemüht er sich zu stottern.

„Setzen Sie sich“, sagt der Zahnarzt.

„Und wird es nicht weh tun?“

„Nein“, sagt der Zahnarzt und klappert mit irgendwelchen Instrumenten.

„Und ... muß er wirklich heraus?“

„Selbstverständlich“, sagt der Zahnarzt und nähert sich dem Patienten.

Der Leidende erfaßt die Armlehnen. „Und wird es wirklich nicht weh tun?“

„Machen Sie, bitte, den Mund auf!“

Der Leidende teilt mit Händen und Füßen einige Schläge gegen die Brust und den Bauch des Zahnarztes aus, will schreien, bekommt aber in dem Moment eine Injektion.

„Hat's weh getan?“ fragt der Arzt.

„N... n... nein“, sagt der Patient unsicher. „Können wir nicht bis morgen damit warten?“

„Nein“, brummt der Arzt und schaut aus dem Fenster... „Na, nun wird es ja gehen“, sagt der Doktor zufrieden. „Machen Sie den Mund nocheinmal auf!“

Der Patient schließt die Augen, um das furchtbare Instrument nicht zu sehen. „Aber...“

„Noch weiter auf!“

Im Mund knirscht etwas, wahrscheinlich ist die Zange abgeglitten.

„Wird es nicht weh tun?“

„Ausspülen“, brummt der Doktor wie aus weiter Ferne und zeigt etwas Weißes in der Zange. Um Gottes willen, der Zahn war nicht größer?

**2) Geben Sie den Inhalt des Textes wieder.**

**3) Haben Sie oder Ihre Bekannten ähnliche Situation einmal erlebt? Erzählen Sie darüber.**

**4) Lesen Sie den Dialog.**

### **Im Sprechzimmer des Zahnarztes**

*Kranker:* Guten Tag!

*Arzt:* Guten Tag! Was fehlt Ihnen?

*K.:* Ich habe schreckliche Zahnschmerzen.

*A.:* Öffnen Sie, bitte, den Mund. Ja dieser Zahn hier ist schlecht.

K.: Wollen sie ihn bohren?

A.: Nein, man muß ihn ziehen. Und diesen Zahn hier muß man plombieren. Aber erst müssen Sie eine Röntgenaufnahme machen lassen.

K.: Soll ich das noch heute machen?

A.: Wenn Sie wollen, bitte. Dann können Sie wieder zu mir kommen. Und wir werden das Weitere sehen.

K.: Danke. Auf Wiedersehen!

A.: Keine Ursache. Auf Wiedersehen!

**5) Führen Sie das Gespräch zwischen dem Patienten und dem Zahnarzt.**

**6) Übersetzen Sie ins Deutsche:**

1. У тебе часто болять зуби. Я раджу тобі звернутися до зубного лікаря. Якщо зуб вже не можна лікувати, ти повинен його вирвати.
2. Цей зуб дуже поганий. Спочатку його потрібно свердлити, потім пломбувати та обов'язково зробити рентген.
3. Її ясна після лікування зубів набухли, тому що лікар був недостатньо компетентний.
4. Перед тим як видалити нерв, потрібно обов'язково зробити анестезію та рентгенівський знімок.
5. Лікар виписав пацієнту деякі настоянки, розтирання, компреси.
6. Кожну годину хворий ковтає заспокійливий засіб, щоб забути жахливий зубний біль.
7. Що Ви можете порадити проти зубного болю? Я пропишу Вам засіб, який полегшує біль.
8. Вчора мені поставили зуб зі штифтом. Але зранку він нажаль випав.

**7) Sie als ein erfahrener Arzt wurden gebeten mit einem kurzen Vortrag "Vorsicht, Karies!" im Fernsehen aufzutreten. Bereiten Sie den Vortrag zu diesem Thema vor.**

## GESUNDE LEBENSWEISE

**I. 1) Beantworten Sie die Fragen zum Thema " Wie gesund leben Sie?" und zählen Sie Ihre Punkte zusammen.**

<b>1 Ernährung</b>	<b>immer</b>	<b>meistens</b>	<b>selten/ nie</b>
A Ich esse naturbelassene Lebensmittel	5	4	1
B Ich esse zwischen den Mahlzeiten Süßigkeiten	1	1	5
C Ich plane meine Mahlzeiten sorgfältig und nehme mir Zeit zum Einkaufen	5	3	1
D Ich meide Alkohol, Zigaretten, soft drinks, Erdnüsse, Kartoffelchips usw.	5	3	1

<b>2 Sport</b>			
A Ich betätige mich sportlich ( Schwimmen, Laufen, Radfahren u.a.)	5	4	1
B Ich mache Gymnastik, Yogaübungen u.a.	5	3	1
C Ich gehe zu Fuß und meide das Auto, wenn ich kann	5	3	1

<b>3 Freizeit</b>			
A Ich lache gern	5	3	1
B Ich habe genug Zeit für meine Hobbys.	5	3	1
C Ich lese Bücher.	3	5	1
D Ich nehme das Leben nicht so ernst.	5	3	1

<b>4 Arbeit</b>				
A	Ich mag meine Arbeit	5	3	1
B	Mein Chef lobt mich für meine Arbeit	5	5	1
C	Ich mache Überstunden	1	3	5

<b>5 Weitere Faktoren</b>				
A	Ich bin mit meinem Leben zufrieden.	5	4	1
B	Ich bin gern mit Freunden zusammen.	5	3	1
C	Meine Umwelt geht mir auf die Nerven.	1	1	5

Sehen Sie die Lösung auf der Seite ...

**2) Erzählen Sie, was bedeutet für Sie, gesund zu leben.**

<b>Gesund zu leben bedeutet für mich,.....</b>	
1.	mich vernünftig zu ernähren.
2.	die Treppe in den 7.Stock hinaufzusteigen und nicht den Lift zu nehmen.
3.	auch an kleinen Dingen Freude zu haben.
4.	ab und zu ein Lied zu singen.
5.	keine Pillen zu nehmen.
6.	das für mein Alter ideale Gewicht zu haben und zu halten.
7.	Sport zu treiben.
8.	auch meine Haut und meine Haare und Fingernägel zu pflegen.
9.	keine Krankheiten zu haben, außer einmal einen kleinen Schnupfen.
10.	mich zu freuen, wenn ich morgens aufwache.
11.	mich leicht an alle Lebenssituationen anpassen zu können.
12.	an meiner Arbeit Freude zu haben und das Gefühl, sie auch zu schaffen.
13.	total fit zu sein.
14.	keinen Alkohol zu trinken.
15.	mich zu entspannen und das Leben zu genießen.
16.	eine Katze zu halten.
17.	Yoga zu betreiben.
18.	mich immer wieder einmal zu verlieben.
19.	nicht zu rauchen.
20.	vom Arzt nur das Türschild zu kennen.

**3) *Gesundheit ist kein Geschenk der Natur. Jeder muß viel für seine eigene Gesundheit selbst tun. Einiges darüber erfahren Sie aus dem Text.***

### **Richtige Ernährung**

Eine richtige Ernährung ist eine wichtige Grundlage der gesunden Lebensweise. Laut Statistik gibt es zur Zeit viele Übergewichtige nicht nur unter den Frauen und Männern, sondern auch unter den Kindern und Jugendlichen, weil viele Menschen falsche Eßgewohnheiten haben, weil sie Fehler in Auswahl und Zubereitung des Essens machen, und schließlich, eine große Portion Energielosigkeit, Inkonsequenz und Verantwortungslosigkeit gegenüber der eigenen Gesundheit zeigen.

Überprüfen Sie Ihr Gewicht: wiegen Sie so viele Kilogramme, wie Sie Zentimeter über 1 Meter groß sind, so haben Sie das Normalgewicht. Liegt Ihr Gewicht etwa 5 Kilo unter dem Normalgewicht, so haben Sie das Idealgewicht. Liegt Ihr Gewicht mehr als 5 Kilo über dem Normalgewicht, so haben Sie bereits Übergewicht. Das heißt, Sie müssen aufpassen und Schlußfolgerungen daraus ziehen, denn:

Menschen mit dem Idealgewicht haben die höchste Lebenserwartung!

Übergewicht verkürzt das Leben!

Übergewicht führt zu vielen Erkrankungen!

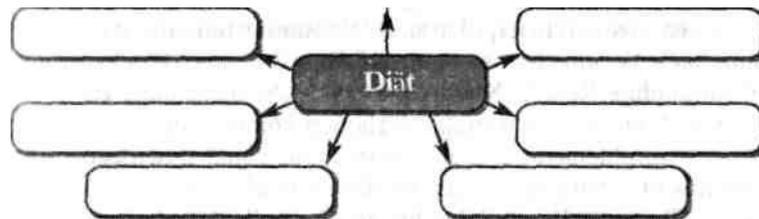
Übergewicht mindert die Beweglichkeit!

Übergewicht mindert die Schönheit!

Viele essen oft viel mehr, als der Körper wirklich braucht. Ein Lehrer, ein Büroangestellter, ein Wissenschaftler braucht im Durchschnitt von 2200 bis 2700 Kilokalorien pro Tag. Man muß weniger Fett und mehr Obst und Gemüse essen. Obst und Gemüse braucht unser Körper täglich, denn sie sind kalorienarm und vitaminreich und sättigen, ohne dick zu machen. Richtig essen – bedeutet etwa 5 Mal am Tage essen: mehr morgens und weniger abends.

**4) *Ergänzen Sie die Information des Textes mit Ihren eigenen Ratschlägen zum Thema.***

- 5) *Geben Sie Ihrer Freundin falsche Ratschläge zum Thema " Richtige Ernährung".*
- 6) *Was assoziieren Sie mit dem Wort "Diät". Sammeln Sie Assoziogramme ein und befestigen Sie an der Tafel und vergleichen Sie Ihre Ergebnisse mit den anderen.*



- 7) *In folgenden Texten werden einige Diäten unter die Lupe genommen. Bearbeiten Sie die zu zweit.*

**UNTER DIE LUPE GENOMMEN:  
*Mittel und Wege zum Abnehmen***

Schlank sein liegt im Trend. Schlank zu sein bedeutet jung, dynamisch und erfolgreich zu sein.

Entsprechend groß ist das Angebot an Diäten, Abnehmprogrammen, Schlankheitspillen und Wundermitteln, die mit vollmundigen Versprechen werben: „15 Pfund in zwei Wochen“, „Genuss ohne Reue“, „Nimm-ab-Drink“, „Schlank ohne zu hungern“. Doch nur wenige Methoden können bei Gewichtsproblemen auf Dauer helfen, viele sind unwirksam, oft unseriös und erleichtern nur den Geldbeutel. Dieser Text will Ihnen dabei helfen, sinnvolle Angebote von den wenig erfolgversprechenden Wundermitteln zu unterscheiden.

Das Wichtigste vorweg: Wer nur um der Schönheit willen eine Diät macht, setzt sein körperliches und seelisches Gleichgewicht aufs Spiel. Besonders Frauen hungern für das derzeitige Ideal der superschlanken Linie. Viele haben bereits lange Diätkarrieren hinter sich, denn unsinnige Crash-Kuren enden immer im Teufelskreis: Die Pfunde kommen schneller wieder, als sie weggehungert wurden. Oft wiegt man

mehr als „vorher“, und die nächste Diät ist vorprogrammiert. Nicht selten sind wiederholte Abnehmversuche der Einstieg in eine schwere Essstörung.

## **1. Einseitige Kostformen**

*Es gibt eine Unzahl von Diäten, die eine einseitige Ernährung propagieren. Vorgeschrieben werden bestimmte Nährstoffgruppen (z.B. Eiweiß und Fett bei Atkins) oder Lebensmittel (z.B. Eier bei der Mayo-Diät).*

Die Wirkung basiert auf zwei Mechanismen: Erstens entwickeln sich Abneigungen gegen die eintönige Kost, man isst nur das Nötigste. Die Folge sind Heißhungeranfälle, die den Gewichtsverlust zunichte machen. Zweitens führt die einseitige Kost im Körper zu Stoffwechselveränderungen mit einer Reihe von Nebenwirkungen.

*Nicht empfehlenswert:* Der Körper nimmt nicht gesund ab, sondern zehrt aus. Auch bei den so genannten Blitz- und Crash-Diäten<sup>2</sup> mit stark reduziertem Nahrungsangebot reagiert der Körper nach der Diätphase mit Heißhunger.

*Gefährlich:* einseitige bzw. eingeschränkte Kostformen wie Blitz- und Crash-Diäten, Mono-Diäten wie Reis-, Kartoffel-, Obst-, Zitronensaft-, Gemüse- oder Eier-Diäten sowie alle fett-, eiweiß- oder kohlehydratreichen Extremkuren.

## **2. Fastenkuren**

*Schnellen Erfolg verheißt das Fasten. Es gibt verschiedene Fastenformen:*

*Rohkostfasten, Teefasten, Wasserfasten.*

Nach den Vorstellungen der Ganzheitsmedizin soll das Fasten Krankheiten entgegenwirken und der körperlichen und geistigen Entspannung dienen. Das Abnehmen steht nicht im Vordergrund, sondern ist nur ein willkommener Nebeneffekt. *Eingeschränkt empfehlenswert:* Fasten verändert nicht die Ernährungsgewohnheiten und kann höchstens ein Einstieg in ein bewussteres Essverhalten sein. Völliger Nahrungsverzicht ist gesundheitlich nicht unbedenklich.

Deshalb gilt, vor allem für den ersten Fastenversuch: nur in Absprache mit dem Arzt.

### **3. Formula-Diäten**

*Angeboten werden Formula-Diäten manchmal als Happen, in den meisten Fällen jedoch als Granulat und Pulver, das mit Wasser zu Getränken oder Breien angerührt wird.*

Sie ermöglichen zwar eine stark kalorienverminderte Kost mit einer optimalen Nährstoffversorgung, sind aber nur schwer durchzuhalten.

*Nicht empfehlenswert:* Wer den ganzen Tag nur von Getränken und Breien lebt, bekommt schnell Heißhunger auf normale, feste Nahrung. Gesundes Essverhalten wird nicht gelernt, und so muss jeder, der mit Breien dünn geworden ist, immer wieder Mahlzeiten durch Breie ersetzen, um sein Gewicht zu halten. Man wird „Dauerkunde“.

Richtiges Ernährungsverhalten heißt, auch mit Alltagsproblemen und Alltagsverführungen richtig umzugehen. Deshalb: Vorsicht bei der Kombination „Verhaltenstherapie / Formula-Diät“.

### **4. Reduzierte Mischkost**

*F(riss) d(ie) H(älfte) ist immer noch die am häufigsten durchgeführte Reduktionskost.*

Allerdings halbiert man nicht nur die Kalorien, sondern auch lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Wer weniger isst, muss deshalb auf eine ausgewogene und vollwertige Kost achten: Milch und Milchprodukte, mageres Fleisch, Fisch, Geflügel, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Rohkost und Gemüse, frisches Obst und pflanzliche Öle.

*Empfehlenswert:* Eine vollwertige Mischkost als Diät und als Dauerkost. Die Pfunde verschwinden nämlich nur dann auf Dauer, wenn man sein Ernährungs- und Bewegungsverhalten ändert.

## Lesehilfen

1. Mayo-Diät ist eine absolut fett- und zuckerfreie Diät auf der Basis von gekochten Eiern (bis zu 9 am Tag!), Grapefruit, magerem Fisch, Fleisch und viel Gemüse und Salat. Alkohol ist strikt verboten!
2. Eine Crash-Diät (*eng.*, crash diet) nennt man eine radikale Schlankheitskur, bei der man in möglichst kurzer Zeit möglichst viele Kilos abnimmt. (vgl. „Crash-Kurs“ – ein Kurs, bei dem man in kurzer Zeit möglichst viel lernt, z.B. eine neue Sprache – *eng.*, crash =zusammenstoßen, krachen, platzen, abstürzen)

**8) Lesen Sie den Text genau, klären Sie die unbekanntenen Wörter, die für das Verständnis des Textes wichtig sind. Ergänzen Sie anschliessend die Übersicht unten.**

Diät	
Wirkung	
Empfehlenswert (warum?)	
Nicht empfehlenswert (warum?)	
Eingeschränkt empfehlenswert (warum?)	

**9) Was halten Sie von Diäten?**

**10) Kennen Sie andere wirksame Mittel, um Fettpolster loszuwerden?**

**11) Erzählen Sie über Ihre Erfahrung mit Diäten.**

**12) Viele Menschen ernähren sich unrichtig. Das führt zum Problem des Übergewichtes. Stellen Sie sich vor: Ihre Freundin möchte sich richtig ernähren. "Aber alles, was gut schmeckt, ist ungesund", sagt sie. Was würden Sie ihr raten.**

**13) Ihre Bekannte hält Diät, weil sie abnehmen möchte. Sie hungert sogar. Beweisen Sie ihr, dass sie falsch handelt. Geben Sie ihr einige Tips.**

**14) Sie sind ein absoluter Gegner von Diäten und schreiben einen kritischen „Verriss“.**

*15) Heute ist es sehr populär vegetarisches Essen. Einige essen kein Fleisch aus religiösen Gründen, die anderen verzichten auf das Fleisch, weil sie abnehmen möchten. Lesen Sie das Interview und besprechen Sie nach dem Lesen positive und negative Folgen vom vegetarisches Essen.*

## ETWAS ÜBER VEGETARISCHES ESSEN

**Ich habe gehört, dass Sie Vegetarierin sind. Wie sind Sie darauf gekommen?**

Das kam ganz allmählich und war ein langer Prozess.

Angefangen hat es damit, dass ich den Geruch von rohem Fleisch an den Fleischtheken im Supermarkt eklig fand. Darum hatte ich keine Lust, selbst Fleisch zu kaufen und zuzubereiten. Dann gab es einen Skandal nach dem anderen - verseuchtes Rindfleisch, verseuchtes Schweinefleisch, Hühner, die mit Fischmehl gefüttert werden, so dass sie nach Fisch schmecken usw. Da ist mir dann irgendwann auch der Appetit aufs Essen vergangen. Außerdem esse ich sehr gerne Gemüse, und gerade in der italienischen und der französischen Küche gibt es so viele fantastische vegetarische Rezepte, dass mir ohne Fleisch nichts fehlt - im Gegenteil.

**Zu welchem Typ von Vegetariern gehören Sie? Wodurch unterscheiden sich diese Typen?**

Ich selbst bin eine so genannte Lakto-Vegetarierin, das ist eine gemäßigte Form des Vegetarismus. Das heißt, ich esse zwar kein Fleisch, keinen Fisch, kein Geflügel und keine Eier, aber tierische Produkte wie zum Beispiel alle Milchprodukte schon. Ovo-Lakto-Vegetarier essen Eier, Milch und Käse, Butter und Sahne – schließlich muss dafür kein Tier geschlachtet werden. Ganz strenge Vegetarier lehnen alle Nahrungsmittel von lebenden Tieren ab – also keine Milch, keine Eier, kein Käse, kein Honig usw. Sie essen nichts, was vom Tier kommt. Sie nennt man Veganer.

**Haben Sie Probleme, wenn Sie zu Besuch oder zu einer Party gehen? Wie reagieren Ihre Gastgeber bzw. andere Leute, z.B. auf einer Party, wenn sie erfahren, dass Sie nur vegetarisch essen?** In Deutschland habe ich eigentlich nie Probleme, wenn ich irgendwohin zu Besuch komme. Wenn ich zum Essen eingeladen werde, wird oft vorher gefragt, ob ich Fleisch esse. In Deutschland gibt es

viele Vegetarier, vor allem unter den jüngeren Leuten, darum ist das nichts Außergewöhnliches. Viele studentische Gerichte sind sowieso fleischlos. Wenn ich auf eine Party gehe, gibt es in der Regel Gerichte mit Fleisch und welche ohne. Manchmal entwickelt sich mit anderen Besuchern ein Gespräch darüber, warum ich Vegetarierin bin. Aber ein besonderes Thema ist es in Deutschland eigentlich nicht mehr. Anders ist das im Ausland, insbesondere in Russland. Ich merke, dass es hier für die meisten unvorstellbar ist, sich fleischlos zu ernähren, besonders im Winter. Doch ich habe das Gefühl, auch hier nimmt die Zahl der Vegetarier zu.

**Welche positiven Veränderungen lassen sich feststellen, seit Sie vegetarischer Kost den Vorzug geben?**

Ich glaube, es ist viel gesünder, sich vegetarisch zu ernähren. Vor allem nimmt man nicht so viel tierisches Fett zu sich, das zum einen viel Cholesterin enthält und zum anderen schädlich für die Haut ist. Außerdem ist es billiger, fleischlos zu essen. Zumindest in Deutschland.

*16) Lesen Sie den Text "Kein Appetit auf Fleisch". Beantworten Sie anschliessend die Frage : Welche sind die Gründe dafür, dass immer mehr Jugendliche zu überzeugten Vegetarier werden?*

**Kein Appetit auf Fleisch**



Sarah und Laura (14) sind seit ihrem elften Lebensjahr Vegetarier. Früher kam in ihrer Familie fast täglich Fleisch auf den Tisch. Heute essen die Zwillinge lieber Pizza Margarita anstatt Spaghetti Bolognese. Mittags, wenn Sarah und Laura von der Schule kommen, wird zu Hause nur noch vegetarisch gekocht. „Warum wir kein Fleisch mögen? Das fragen uns viele. Oft ekeln wir uns einfach nur davor.“ Sprüche wie „Fleisch ist doch das Leckerste, was es gibt“ müssen sie sich immer wieder anhören. Doch das sehen die beiden anders: „Nahrung ist etwas sehr Natürliches. Doch bei Fleisch ist nicht mehr viel davon übrig.“ Fleisch als natürliche Nahrung anzusehen – das fällt sogar manchem Nicht-Vegetarier schwer.

Rinderwahnsinn<sup>1</sup> und Schweinepest<sup>2</sup>, Massentierhaltung und Tiertransport Skandale haben vielen den Appetit darauf verdorben.

Astrid Viell (49) unterrichtet Sarah und Laura in Biologie. Sie spricht ein anderes Problem an: „Viele Tiere werden mit Antibiotika gefüttert. Der Mensch nimmt diese mit dem Fleisch auf. Dadurch werden Antibiotika bei Menschen immer unwirksamer.“ An ihrer Schule gibt es ungefähr einen Vegetarier pro Klasse. Hauptsächlich sind es Mädchen, die sich fleischlos ernähren. „Viele sagen, dass sie Tiere liebhaben. Das Schlachten finden sie grausam“, so die Lehrerin.

### **„Die meisten Jugendlichen machen sich keine Gedanken“**

Durch das Töten eines Tieres sind auch Ümmihan (15) und Ines (11) zu überzeugten Vegetarierinnen geworden. Bei Ümmihan war es das rituelle Schlachten am moslemischen Opferfest, das sie vor acht Jahren erlebte. Seitdem verzichtete sie wie ihre vier älteren Schwestern auf Fleisch. Ines machte Reiterferien auf einem Bauernhof, als sie dort ein geschlachtetes Rind hängen sah. „Darunter konnte man noch die Blutlachen sehen“, erinnert sie sich angeekelt. In diesem Augenblick wurde ihr bewusst, was sie eigentlich aß. Ihre ältere Schwester Denise (14), wie Ines eine leidenschaftliche Reiterin, isst ebenfalls kein Fleisch. Beide sind überzeugt, damit den Tieren helfen zu können: „Wenn es viele Menschen machen, schadet das der Fleischindustrie.“

Auch wenn sich viele über das Töten von Tieren aufregen, die Konsequenzen ziehen nur wenige. So sehen es jedenfalls Jennifer (12) und Jenny (12): „Die meisten Jugendlichen machen sich keine Gedanken, wenn sie mal wieder zum Hamburger greifen.“ Ihren eigenen Fleischverzicht sehen sie auch als Anstoß für andere. „Es ist gut zu wissen, dass man es tut“, meint Jennifer.

Für Yasmin (14) war es zunächst eine reine Mitmach-Aktion. Ihre Freundin verzichtete aus gesundheitlichen Gründen auf Fleisch. Yasmin wollte sehen, ob sie es auch schafft. „Durch den Eiweißentzug bekam ich Kreislaufprobleme. Zum Ausgleich aß ich mehr Fisch und Sojafleisch.“ Heute glaubt sie, dass sie sich

gesünder als früher ernährt. Anstatt Süßigkeiten isst sie mehr Obst und Gemüse. Gewichtsprobleme kennt sie nicht.

Lisa (11) wäre am liebsten Veganerin<sup>3</sup>. Doch ihre Mutter sorgte sich um ihre Gesundheit. Deshalb versprach sie, einmal in der Woche Eier und Fisch zu essen. Legebatterien<sup>4</sup> mit eingepferchten Hühnern lehnt Lisa ab. Darum kauft ihre Mutter jetzt um noch Eier aus Bodenhaltung<sup>5</sup> beim Bauern. Zu Hause kümmert sie sich liebevoll um ihre Haustiere. Und die will man ja auch nicht schlachten und essen.

Lesehilfen

1. Rinderwahnsinn – tödliche Krankheit von Rindern, die durch das Essen von verseuchtem Fleisch auch auf Menschen übertragbar ist
2. Schweinepest – tödliche Krankheit von Schweinen, für Menschen nicht gefährlich
3. Veganer – jemand, der auf alle tierischen Produkte verzichtet
4. Legebatterie – Stall mit meist Tausenden von kleinen Käfigen, in denen Hühner zur Eierproduktion gehalten werden
5. Bodenhaltung – Haltung von Hühnern, die sich frei auf dem Boden bewegen dürfen, zur Eierproduktion

**17) Sind Sie Vegetarier , Fleischesser oder unentschieden?**

**18) Gibt es im ukrainischen Kulturkreis viele Vegetarier?**

**19) Diskutieren Sie in der Gruppe das Thema: Grundsätzlich leben Vegetarier gesünder als Fleischesser. Sie können so vorgehen.**

1. Formulieren Sie Ihren Standpunkt: pro/contra. Setzen Sie sich mit anderen zusammen, die sich für Ihre Version entschieden haben.
2. Wählen Sie einen Diskussionsleiter.
3. Bestimmen Sie, wie lange die Diskussion insgesamt dauern soll.
4. Sammeln Sie Argumente für Ihren Standpunkt.
5. Überlegen Sie sich, welche Argumente die andere Gruppe vermutlich für ihre Version anführen könnte.

**20) Füllen Sie anschliessend Ihre Rollenkarte aus.**

<i>Pro</i>	<i>Contra</i>
<i>1. Argument</i>	<i>1. Argument</i>
<i>2. Argument</i>	<i>2. Argument</i>
<i>3. Argument</i>	<i>3. Argument</i>

<i>4. Argument</i>	<i>4. Argument</i>
<b><i>Denken Sie an negative Folgen von Tierkrankheiten, die über das Essen von Fleisch auf Menschen übertragen werden können.</i></b>	<b><i>Bedenken Sie negative Folgen des Einsatzes von Düngemitteln, Hormonen und Gentechnik bei der Erzeugung von Lebensmitteln.</i></b>

<b><i>Rollenkarte : Diskussionsleiter</i></b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><i>1. Wie kann ich in das Thema einführen?</i></li> <li><i>2. Wie rege ich die Teilnehmer der Diskussion zum ersten Gesprächsbeitrag an?</i></li> <li><i>3. Wie verfare ich, wenn sofort mehrere Äusserungen kommen?</i></li> <li><i>4. Wie kann ich die Gesprächspartner aktivieren?</i></li> <li><i>5. Was sage ich anschliessend?</i></li> <li><i>6. Wie beende ich die Diskussion?</i></li> </ol>

***21) Jetzt haben Sie so viel Information über verschiedene Diäten und moderne Ernährungstendenzen. Schreiben Sie einen Aufsatz zum Thema "Richtige Ernährung".***

**II. 1) In unserer Zeit ist das Rauchen eines der wichtigsten Probleme. Den folgenden Text können Sie benutzen, wenn Sie einen Freund oder Bekannten überzeugen möchten, das Rauchen aufzugeben.**

### **RAUCHEN ODER NICHT RAUCHEN?**



Experten in aller Welt beschäftigen sich intensiv mit dem Problem des Rauchens, weil alle wissen, daß es schädlich ist. Aber die Zahl der Raucher wächst jährlich um 3%. Aus einem Forschungsbericht der Wissenschaftler unseres Landes geht hervor, daß in den 60-er Jahren nur 45 % Männer und 26,3 % Frauen geraucht haben. In den 70-er Jahren sind es schon 56,9 % Männer und 49 % Frauen geworden. 1979 wurden Studenten in 13 Hochschulen des Landes untersucht: 90 % Jungen und 60 % Mädchen sind Raucher.

Man raucht aus Gewohnheit, aus Neugier, aus Nachahmung, aus Leichtsinn, aus Opposition, aus Unwissenheit. Einige rauchen, weil sie gefallen möchten, andere – weil es ihnen langweilig ist. Dritte sagen: Warum soll ich nicht rauchen, wenn so viele rauchen? Oder: Warum wird das Rauchen nicht verboten, wenn es so schädlich ist?

Warum ist das Rauchen eigentlich schädlich? Erstens, weil es Nikotin enthält. Nikotin ist nach Zyankali eines der stärksten Gifte. Ein Beweis dafür: 40 bis 60 Milligramm reines Nikotin genügen, um einen erwachsenen Menschen zu töten. Diese Menge bekommt der Raucher aus 20 Zigaretten, aber verteilt, nicht auf einmal. Zweitens, gibt es im Tabak über 1000 schädliche Stoffe und Gifte, die auf das Nervensystem, auf das Blut, das Herz, die Lungen, den Magen und alle anderen Organe des Menschen wirken. Deshalb hat das Rauchen viele schwere Krankheiten zur Folge, wie Krebs, Herzkrankheiten u.a. Folgende Fakten bewiesen es: Rauchen ist die Ursache von 95 % aller Erkrankungen an Lungenkrebs. An Herzinfarkt erkranken die Raucher 12mal öfter als Nichtraucher, an Magengeschwür - 10mal

öfter usw. Außerdem, wirkt das Rauchen sehr schlecht auf Sprech- und Atmungsorgane, darum ist es für Sänger, Schauspieler und Lehrer verboten. Fahrer und Flieger dürfen auch nicht rauchen, weil Nikotin die Reaktion und die Sehkraft mindert. Und dazu wirkt das Rauchen auf die Arbeits- und Studienleistungen. Ein Beispiel zum Beweis: Nach den Untersuchungen eines amerikanischen Wissenschaftlers gab es unter den guten Studenten nur 16 % Raucher, unter den leistungsschwachen – 60 %. Besonders stark leidet unter Nikotin das Gedächtnis; aus diesem Grund prägen sich die Raucher den Stoff viel langsamer und schlechter als Nichtraucher. Und das wichtigste: Die Raucher leben 6-8 Jahre weniger als Nichtraucher. Die gleichen Folgen hat auch das passive Rauchen, d.h. Aufenthalt im Raum, wo geraucht wird. 25 % der schädlichen Stoffe einer Zigarette verbrennen, 25 % bekommt der Raucher und 50 % atmen die anwesenden "passiven" Raucher ein. Also, es lohnt sich, nicht zu rauchen!

- 2) *Finden Sie die möglichen Ursachen, warum die Menschen zu rauchen beginnen.*
- 3) *Besprechen Sie in der Gruppe die Folgen des Rauchens für die Gesundheit.*
- 4) *Heute leiden viele Jugendlichen an verschiedenen Suchten. Was erzählen die Jugendlichen selbst über diese Probleme? Diese Information können Sie in folgendem Interview finden. Wie fängt es an?*

#### Wie es häufig anfängt ?



*Angie, 18*

Mit 14 begann ich mit dem Rauchen. Nach einem Monat habe ich das Rauchen so weit eingeschränkt, dass eine Schachtel zwei Tage reicht. Ich will es noch mehr reduzieren. Mein Trick dabei ist, dass ich versuche, nicht mehr so gedankenlos zu rauchen. Ich überlege mich vor jeder Zigarette, wird sie dir jetzt in dieser Situation schmecken? Und dann stecke ich sie entweder wieder weg oder rauche sie ganz bewusst mit Genuss. Das hilft ganz gut, finde ich. Akupunktur oder andere

Methoden habe ich nicht versucht. Ich finde, sowas muss man auch von alleine können. Ich möchte später mal Kinder haben, dann werde ich bestimmt aufhören. Das Risiko bei einer Schwangerschaft ist einfach zu gross, das sagen alle. Und ein Baby, finde ich, ist auch eine starke und gute Motivation.

*Beate, 19*

Bei mir ging es mit dreizehn schon dem Pausenhof heimlich Sekt natürlich die Kings und kamen uns Mit 15 hatte ich dann immer eine unterm Bett versteckt. Den trank ich Ich war total in die klebrige



los. Da haben wir auf getrunken. Wir waren unheimlich gross vor. Flasche Cointreau vor dem Einschlafen. Flüssigkeit verliebt. Sie

strömte durch den ganzen Körper, und ich konnte so toll einschlafen dabei. Später kamen die Tabletten hinzu und anderes, Marihuana und LSD. Aber am meisten dröhnten wir uns mit Tabletten und Alkohol zu. Das war auch am leichtesten zu bekommen. Von dem Likör trank ich am Schluss eine halbe Flasche. Das fiel natürlich auf und es gab ein Riesentheater. Dann verlegte ich mich aufs Essen. Ich wurde unheimlich fett. Heimlich trank ich weiter, so gut es eben heimlich ging. Das war nicht lange. Meine Mutter schleifte mich in Beratungsstellen, aber da sass ich völlig teilnahmslos herum. Ich hatte die ganze Zeit das Gefühl, das ist doch meine Sache, das geht doch niemand was an, auch wenn ich mich kaputt mache. Es dauerte noch 2 Jahre, bis ich freiwillig in eine Therapie gehen wollte. Das war eine schreckliche Zeit, mit lauten leeren Versprechungen. Am Schluss habe ich mich auch immer stärker selbst belogen. Aber das weiss ich erst jetzt. Seit fünf Wochen bin ich nur in dieser Klinik und lerne jeden Tag was Neues über mich. Ich weiss mittlerweile auch über die ganzen Suchtmechanismen Bescheid und kann immer besser über mich selber nachdenken. Das ging vorher überhaupt nicht. Ich sehe auch ein, dass ich wahrscheinlich mein ganzes Leben lang gefährdet sein werde und stark auf mich selber aufpassen muss.

*Alexander, 19*

Wie es richtig anfing, weiss ich heute gar nicht mehr so genau. Ich trank einfach mit den anderen mit. So richtig besoffen war ich aber bisher höchstens dreimal. Aber selbst da bin ich nicht ausgeflippt. Alkohol macht mich eher ruhig. So vor ungefähr zwei Jahren ging's dann richtig los. Eines Tages ging ich so früh aus dem Haus, dass ich eine S-Bahn früher erwischte. Also hatte ich gute 20 Minuten übrig, und weil ich nicht Rechtes mit der Zeit anzufangen wusste, kaufte ich mir am Bahnhofskiosk ein Bier. Da standen noch andere Männer rum, und ich dachte die ganze Zeit, die Szenerie stammt irgendwie aus einem Bukowski-Roman. Das waren ja echte Trinker, schon ziemlich abgestürzt der Haufen, und ich als Gymnasiast mitten drunter. Irgendwie pendelte sich das so ein, dass ich dann immer eine Bahn früher fuhr. Das eine Bier machte mich auch nicht besoffen, aber es tat mir gut, das merkte ich sehr schnell. Meine Mutter wunderte sich, weil ich jetzt früher fuhr... Wir waren schon immer eine Clique, in der viel getrunken wurde. In der Pause oder bei Freistunden sind wir automatisch rüber ins Sprotheim, und nach der Schule nochmal. Dort war es am billigsten. Mit anderen Drogen hatte ich nie viel am Hut. Ein paar Joints vielleicht. Aber ich brachte es nicht so weit, dass ich einen anständigen Joint selber hätte drehen können. Irgendwie gefiel ich mir in der Rolle des intelligenten Säufers. Ich lese viel, und in dieser Schriftsteller-Szene saufen ja alle. Um Geld zu verdienen, arbeite ich zweimal die Woche Nachtschicht bei einer Tageszeitung im Versand, bis 3 Uhr morgens. Da bin ich natürlich am nächsten Vormittag kaputt, aber das ist letztlich auch so eine Image-Sache. Das mit dem Bier am Kiosk wurde mir dann irgendwann peinlich. Ich wollte nicht, dass mich da jemand sieht. Ich legte mir einen Flachmann zu. Es vergeht auch heute noch kein Tag, an dem ich überhaupt keinen Alkohol trinke. Ich denke, es hängt unheimlich viel davon ab, ob man damit umgehen kann. Ich kann nach zwei Bier aufhören. Aber die zwei brauche ich anscheinend schon, da versuche



ich ehrlich zu mir selbst zu sein. Ich glaube, meine ganz harte Alk-Phase ist schon wieder vorbei.

5) *Bestimmen Sie anhand der folgenden Texte, zu welchem Rauchertyp Angie gehört.*

**Der Genussraucher**

Er hat sich auf seine Marke "eingeraucht", er lehnt meistens jede andere ab. Er ist Individualist, genießt seine Zigarette, wird nicht zum Kettenraucher.

**Der Entspannungsraucher**

Immer dann, wenn er in eine schwierige Lage geraten ist, in allen Stresssituationen, greift er zur Zigarette. Mit ihr überwindet er angeblich seine Unsicherheiten leichter.

**Der Gewohnheitsraucher**

Der Griff ist mit bestimmten täglichen Situationen oder Tätigkeiten fast schon automatisch gekoppelt. Das eine läuft nicht ohne das andere ab: Nach dem Frühstück, auf dem Weg zur Arbeit, vor dem Fernseher – die Zigarette muss dabei sein. Geraucht wird aber auch, um Entzugserscheinungen zu vermeiden.

6) *Beschreiben Sie Angies Sucht.*

7) *Mit welchen Massnahmen zur Heilung ihrer Sucht wird Angie konfrontiert?*

8) *Was hat der Alkohol bei Beate bewirkt?*

9) *Welche Institutionen zur Heilung werden im Text genannt? Gibt es vergleichbare Einrichtungen in unserem Land?*

10) *Kann sie von ihrer Sucht loskommen? Welche Aussagen beziehen sich auf die Vergangenheit, welche auf die Gegenwart?*

11) *Beschreiben Sie Alexnaders Weg in die Alkoholsucht.*

12) *Wie beurteilen Sie seine Situation.*

**13) Arbeiten Sie in der gesamten Gruppe .**

**1. Hätten sich die betroffenen jungen Leute vor ihrer Sucht schützen können? Tauschen Sie in der Gruppe dazu aus.**

**2. Schreiben Sie im Namen einer Psychotherapeutin einen Artikel für ein Jugendmagazin zum Thema "Der Einstieg in die Welt der Süchtigen".**

**14) Lesen Sie den folgenden Zeitungsartikel total.**

**SO LANGE SAUFEN,  
BIS SICH DIE "FESTPLATTE LÖSCHT"  
31 Prozent der Jugendlichen trinken einmal pro Woche Alkohol**



Leider gilt das Sprichwort „Früh übt sich, wer ein Meister werden will“ auch für den Alkoholkonsum in Österreich. Fast vier von zehn Jugendlichen im Alter von zehn bis 18 Jahren trinken zumindest einmal pro Woche Alkohol. Jeder fünfte erklärte, er betrinke sich hin und wieder sinnlos, bis sich die „Festplatte löscht“. Das fand das Linzer Meinungsforschungsinstitut „market“ in einer vom Land Oberösterreich in Auftrag gegebenen Umfrage heraus.

Die erhobenen Daten sind nach Einschätzung der Meinungsforscher aber durchaus auf ganz Österreich umlegbar. Bei der Umfrage gaben 31 Prozent der Jugendlichen an, sie würden einmal pro Woche Alkohol trinken, sechs Prozent greifen mehrmals in der Woche, ein Prozent täglich zu einem „geistigen“ Getränk. 25 Prozent konsumieren seltener als einmal pro Woche Alkohol, 37 Prozent nie.

Auffallend ist weiters, dass die weiblichen Befragten beim Trinken durchaus mit den männlichen mithalten. Als Motive für den Promillegenuss nannten 61 Prozent „weil es gut schmeckt“, rund jeder Dritte sagte „weil es die Freunde auch trinken“ beziehungsweise „weil es lustig ist, wenn man beschwipst ist“. Rund jeder Vierte trinkt „aus Neugierde“. Jeder Fünfte greift zum Glas, „weil man sich hin und

wieder gern sinnlos betrinkt, die Festplatte löscht". Jeder Zehnte glaubt, dass er damit von den Problemen des Alltags abgelenkt wird.

Am häufigsten konsumiert werden zwar Mineralwasser, Cola und Orangensaft, aber 16 Prozent der Jugendlichen gaben an, regelmässig Bier zu trinken, 12 Prozent greifen regelmässig zu Wein. Am häufigsten wird Alkohol bei Festen, Partys und bei Freunden getrunken sowie beim Fortgehen in Lokalen oder auf Zelt- oder Vereinsfesten.

**15) Wie finden Sie die Ergebnisse der Umfrage? Nehmen Sie Stellung dazu.**

**16) Bilden Sie Dreier – Gruppen. Überlegen Sie sich in der Gruppe, welche Informationen des Zeitungsartikels man mittels einer Grafik und welche mittels einer Tabelle darstellen kann.**

**17) Vergleichen Sie die Ergebnisse Ihrer Arbeit. Sie können Ihre Schaubilder an die Tafel hängen und sie nach folgenden Punkten auswerten.**

1. Welche Informationen lassen sich der Statistik entnehmen?
2. Enthält die Statistik Mängel, Fehler?
3. Ist die Statistik benutzerfreundlich?

**18) Eine Umfrage machen: Wie steht es mit dem Alkoholkonsum bei den Jugendlichen in unserem Lande?**

**19) Äussern Sie Ihre Meinung: was sollen die Eltern machen, damit ihre Kinder nicht zu rauchen und Alkohol zu trinken beginnen. Glauben Sie, dass die Eltern ihre Kinder zum Nichtrauchen beeinflussen können oder müssen?**

**20) Spielen Sie Dialoge zum Thema. Überzeugen Sie die Kinder nicht zu rauchen und Alkohol nicht zu trinken. Machen Sie das ruhig und richtig.**

**III. 1) Finden Sie in der deutschen Presse die Information zum Thema "Drogensucht" und halten Sie einen Vortrag dazu.**

**2) Diskutieren Sie zum Thema in der Gruppe.**

**3) Besprechen Sie die Ursachen und die Folgen der Drogensucht für Ihre Gesundheit.**

**4) Finden Sie die Lösungswege des riesigen Problems der Menschheit des Problems der Drogen:**

- in der Familie
- im Freundeskreis
- in der Gesellschaft

**5) Was meinen Sie: Kann man den Drogensüchtigen helfen? Wie? Unterhalten Sie sich darüber in der Gruppe.**

**6) Lesen Sie das folgende Interview mit Gerhard Eckstein, Diplom-Psychologen und Drogenberater bei der Beratungsstelle Con-Drobs aufmerksam durch.**

### **ES GIBT HILFE**

*Wer nach einer Droge - egal ob legal oder illegal - süchtig geworden ist, unter Essstörungen leidet oder vom Bildschirm nicht mehr wegkommt, muss nicht aufgeben. Hilfe ist möglich. Unter uns leben Tausende von trockenen Alkoholikern und Drogenabhängigen. Sie alle haben es geschafft, wieder ein Leben zu führen, das sich für sie lohnt. Für viele war das sicher sehr schwer, aber alle sagen, es war notwendig. Eine Therapie, so sagen sie einstimmig, ist, als ob man noch einmal die Chance für ein zweites Leben bekommt.*



**• Wenn ein Süchtiger Hilfe sucht, was muss er tun, und wie wird ihm geholfen?**

o Zunächst wendet er sich an eine Beratungsstelle in seiner Nähe. In akuten Fällen gibt es auch Notruftelefone in allen großen Städten. Niemand braucht dabei Angst zu haben, in Schwierigkeiten mit der Polizei zu kommen, falls es sich um illegale Drogen handelt. Besitzen darf man freilich keine.

Von dort wird ihm dann weitergeholfen. Die Voraussetzung für eine Therapie ist, absolut drogenfrei, also clean zu sein. Wenn nicht, muss erst der Entzug gemacht werden.

- **Wie sieht Entzug heute aus?**

o Der sogenannte weiche Entzug wird von Medikamenten unterstützt. Sie lindern die auftretenden Schmerzen. In Nordrhein-Westfalen gibt es zwei, drei Projekte, wo Heroinsüchtigen zeitlich befristet Aponal oder Methadon gegeben wird. Das hängt von den zuletzt eingenommenen Heroindosen ab. Medikamente werden auch höchstens drei Wochen gegeben, sonst ist die Gefahr zu groß, dass sich die Sucht auf sie nur verlagert. Andere Hilfsmittel werden nicht angewandt. Die Einrichtung Synanon ist für ihren harten Entzug, das heißt ohne Medikamente bekannt. Der dauert ungefähr drei bis sechs Tage. In dieser Zeit wird jeder Heroinabhängige damit fertig. Bei Mehrfachabhängigen wird es schon schwieriger.

- **Wie lange dauert es nach dem Entzug, bis ein Süchtiger einen Therapieplatz bekommt, und welche Voraussetzungen sind notwendig?**

o Bei einer stationären Therapie muss erst einmal ein Kostenträger vorhanden sein. Wenn der Hilfesuchende in keiner Krankenversicherung ist, muss er zum Sozialamt gehen. Dann muss er körperlich entgiftet sein. Als juristische Voraussetzung darf kein Haftbefehl vorliegen, und der Süchtige muss freiwillig kommen. Zwangseinweisungen in Therapie-Einrichtungen sind nicht möglich. Unter Zwang kann man nur in die Psychiatrie eingewiesen werden. Das geschieht selten. In Einzelfällen, wenn Familienangehörige keinen Ausweg mehr sehen und die betreffende Person gewalttätig gegen die Umwelt wird, kann so was vorkommen. Seit etwa zwei Jahren gibt es Wartezeiten von drei bis vier Monaten auf einen Therapieplatz. An dieser Situation wird sich auch so schnell nichts ändern. Die Problemfälle sind in der Mehrheit zwischen 25 und 35 Jahre alt. Das kommt daher, weil diese Leute länger auf der Szene aktiv sind und somit irgendwann polizeilich auffällig werden und dann meist eine Therapie zusätzlich oder statt ihrer Gefängnisstrafe machen müssen.

- **Wie schwer ist es, einen Therapieplatz zu bekommen?**

o Derzeit sind alle Plätze voll, und das bleibt die nächsten Jahre auch so. Die drei- bis viermonatige Wartezeit versuchen wir, mit Lösungen wie Wohngemeinschaften zu überbrücken. Es ist ja fast bei allen Süchtigen sehr wichtig, die Betroffenen erst einmal aus dem Umfeld der Sucht herauszubringen. Am schwierigsten ist es für Frauen, Kinder, Mütter und Kinder und für psychisch Kranke. Hier sind eindeutig zu wenige Einrichtungen vorhanden. In letzter Zeit entstanden solche Drogentherapiezentren, die auf die Bedürfnisse von ganz bestimmten Patientengruppen zugeschnitten sind, im Norden Deutschlands. Im Süden sind hauptsächlich große Entwöhnungszentren. Das kommt daher, weil beispielsweise in Bayern vor 20 Jahren die ersten und größten Einrichtungen für Heroinabhängige geschaffen wurden. In Hessen gibt es neuerdings ein Projekt der Anthroposophen, das für ganz junge Süchtige entwickelt wurde.



- **Was kann eine ambulante Therapie bringen?**

o Entscheidend für jede Form der Entwöhnung von einem Suchtmittel ist und bleibt die persönliche Motivation. Daneben ist die Wahl des Therapieplatzes wichtig. Wo wird am besten auf die Bedürfnisse des Süchtigen Rücksicht genommen? Ambulante Therapien können zur Überbrückung einer Wartezeit eingesetzt werden. Generell sind sie schwieriger, weil sie nur etwas bringen, wenn die Lebenssituation noch einigermaßen intakt ist. Wer auf der Straße lebt, dem nützt eine ambulante Therapie sicher nichts. Aber wer noch ein gutes Umfeld hat, Wohnung, Arbeit, Freunde, für den kann sie eine Alternative zu einem mehrmonatigen Aufenthalt in einem Therapiezentrum sein. Stationäre Therapien können bis zu eineinhalb Jahren dauern.

7) *Welche Formen von Drogentherapie in Deutschland werden im Interview erwähnt?*

8) *Welche vergleichbaren Einrichtungen für Drogensüchtige gibt es in Ihrer Stadt? Recherchieren Sie. Wie sieht das Therapieprogramm in diesen Einrichtungen aus?*

III. *Schreiben Sie als Zusammenfassung den Artikel zum Thema "Gesunde Lebensweise".*



*Lösung zur Aufgabe "Wie gesund leben Sie" auf der Seite 30:*

*70-51 Punkte – Um Ihre "ganzheitliche" Gesundheit steht es nicht schlecht.*

*50-30 Punkte – Sie leben im Prinzip "richtig", sollten aber überlegen, was Sie noch verbessern könnten.*

*Weniger als 30 Punkte – Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, wie Sie gesünder leben könnten. Sie schaden Ihrer Gesundheit nämlich durch Ihren Lebenswandel.*

## INHALT

<b>Wortschatz</b>	3
<b>Teil I. Krankenbesuch</b>	
Lexikalische Übungen	10
Text „Krankenbesuch“. Lexikalische Aufgaben zum Text	12
Text „Tipps für den Umgang mit Arzneimitteln“. Aufgaben zum Text	14
Dialog „Simulation der Grippe“	15
Text „Sprechstunde bei Dr. Braun“. Lexikalische Aufgaben zum Text	16
Text „Schlafstörungen“. Kommunikative Übungen	17
Text „Kieferentzündung“	18
Dialog „Im Sprechzimmer des Zahnarztes“. Lexikalische Aufgaben	20
<b>Teil II. Gesunde Lebensweise</b>	
Fragebogen „Wie gesund leben Sie“	21
Text „Richtige Ernährung“. Lexikalische Aufgaben	22
Text „Unter die Lupe genommen...“. Kommunikative Aufgaben	23
Text „Etwas über das vegetarische Essen“	26
Text „Kein Appetit auf Fleisch“. Aufgaben zu den Texten	26
Text „Rauchen oder nicht rauchen“	29
Interview „Wie es häufig anfängt“. Kommunikative Aufgaben	29
Zeitungsartikel „So lange saufen, bis sich die „Festplatte löscht“. Aufgaben zum Text	31

Interview „Es gibt Hilfe“	33
Zusammenfassung	35

## **РЕЦЕНЗІЯ**

**на методичні вказівки з практики усного та писемного мовлення  
за темою "Здоров'я та гігієна. Здоровий спосіб життя"  
для студентів II курсу спеціальностей "Мова та література (німецька)",  
"Мова та література (англійська)"**

Методичні вказівки "Здоров'я та гігієна. Здоровий спосіб життя" складені за вимогами Програми Міністерства освіти і науки України та рекомендовані для студентів II курсу спеціальностей "Мова та література (німецька)", "Мова та література (англійська)".

Дані методичні вказівки орієнтовані на студентів молодших курсів, які вивчають німецьку мову як основну іноземну мову, так і другу іноземну.

Методичні вказівки складені таким чином, що дозволяють здійснювати диференційований підхід у процесі вивчення вищеназваних тем.

Методичні вказівки "Здоров'я та гігієна. Здоровий спосіб життя" можна також використовувати для вивчення німецької мови як третьої іноземної мови для студентів інших спеціальностей, наприклад "Переклад (англійський, новогрецький)".

Методичні вказівки з практики усного та писемного мовлення "Здоров'я та гігієна. Здоровий спосіб життя" для студентів II курсу спеціальностей "Мова та література (німецька)", "Мова та література (англійська)", що підготовлені викладачами кафедри німецької філології Касьяною Н.В. та Ганжело С.М. рекомендуються до друку.

Рецензент

ст. викладач кафедри німецької філології

В.С.Дорменєв

## **Маріупольський державний гуманітарний університет**

### **ВИТЯГ З ПРОТОКОЛУ**

№ 6 від 16.01.2008 р.

Кафедра німецької філології

Засідання кафедри

**Голова** Г.Г. Морєва

**Секретар** Л.Г. Банцевич

**СЛУХАЛИ:** Ганжело С.М. та Касьянову Н.В. Про рекомендацію до друку методичних вказівок за темою "Здоров'я та гігієна. Здоровий спосіб життя." для студентів II курсу спеціальності "Мова та література (німецька)", "Мова та література (англійська)".

**УХВАЛИЛИ:** рекомендувати до друку методичні вказівки "Здоров'я та гігієна. Здоровий спосіб життя." для студентів II курсу спеціальності "Мова та література (німецька)", "Мова та література (англійська)".

Голова

Г.Г.Морєва

Секретар

Л.Г. Банцевич

