

Национальный банк Республики Беларусь  
УО «Полесский государственный университет»

**Л. Н. СЕЛЮЖИЦКАЯ**

**НЕМЕЦКИЙ ЯЗЫК  
SPORT UND GESUNDHEIT**

Учебное пособие по дисциплине  
«Немецкий язык» для студентов специальностей  
«Физическая культура (по направлениям)»,  
«Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»,  
«Оздоровительная и адаптивная физическая культура  
(по направлениям)», «Биология (по направлениям)»

Пинск  
ПолесГУ  
2011

УДК 811.112.2:615.825.4  
ББК 81.2Нем–923:75  
С29

**Р е ц е н з е н т ы:**  
кандидат педагогических наук П.Я. Козик;  
кандидат филологических наук, доцент С.Н. Рыженкова

Утверждено  
научно-методическим советом ПолесГУ

**Селюжицкая, Л.Н.**

С29 Немецкий язык. Sport und Gesundheit: учеб. пособие / Л.Н. Селюжицкая. – Пинск: ПолесГУ, 2011. – 134 с.

ISBN 978-985-516-123-4

Пособие включает в себя устные темы и ситуации, необходимые при овладении профессиональной лексикой, при обучении вести беседу, строить монологические высказывания, при выработке навыков чтения литературы в оригинале.

Предназначено для студентов дневного и заочного отделений факультета организации здорового образа жизни и факультета биотехнологии.

УДК 811.112.2:615.825.4  
ББК 81.2Нем–923:75

ISBN 978-985-516-123-4

© УО «Полесский государственный университет», 2011

## ВВЕДЕНИЕ

Данное пособие призвано помочь студентам овладеть профессиональной лексикой немецкого языка, научить вести беседу, строить монологические высказывания, выработать навыки чтения литературы в оригинале, а также расширить их кругозор. Для этого лексический материал организован по тематико-ситуативному принципу. Предлагается 7 разделов, включающих в себя устные темы и ситуации, необходимые для сдачи экзамена по немецкому языку:

1. Спорт в моей жизни.
2. Из истории спорта.
3. Медицинская помощь.
4. Профилактика здоровья.
5. Здоровое питание.
6. Здоровье в опасности.
7. Экология и здоровье.

Тематический цикл построен по следующей схеме:

1. Вводная лексика.
2. Лексика по подтемам с заданиями, с помощью которой необходимо составить высказывание, диалог, описать ситуацию.
3. Тематические тексты и диалоги, в большинстве своем оригинальные (в том числе статьи из современных немецких журналов и газет).
4. Послетекстовый блок заданий, направленных на понимание текста, усвоение новой лексики и грамматики с дальнейшим ее применением в устной и письменной речи.
5. Общие вопросы по всему тематическому циклу.

Все тематические тексты в пособии отличаются как богатством содержания, новизной информации, обилием лексического материала, так и проблемностью. Чтение развивает познавательный интерес у студентов, способствует появлению желания высказывать свое мнение, спорить, дискутировать. При этом происходит активное усвоение лексики и приобретаются устойчивые навыки на немецком языке.

## TEIL I

### LEKTION 1. SPORT IN UNSEREM LEBEN

*Im gesunden Körper gesunder Geist!*

#### **Thema und Situationen**

Sport in unserem Leben;  
die Sportarten  
Sport in Belarus  
Sport in Deutschland  
meine Lieblingssportart  
mein Lieblingssportler (in)

#### **Grammatik**

Wortbildung  
Präsens  
Wortfolge im Fragesatz

#### **Übung1. Merken Sie sich die neuen Wörter**

##### *die Sportart (-en)*

der Basketball  
der Fußball  
der Handball  
der Federball  
das Eishockey  
das Grashockey  
das Tischtennis  
das Tennis  
die Leichtathletik  
die Schwerathletik  
der Kurzstreckenlauf  
der Langstreckenlauf  
der 100-Meter-Lauf  
der Staffellauf  
der Hürdenlauf  
der Stabhochsprung  
der Hochsprung

##### *Вид спорта*

баскетбол  
футбол  
гандбол  
бадминтон  
хоккей  
хоккей на траве  
настольный теннис  
большой теннис  
легкая атлетика  
тяжелая атлетика  
бег на короткую дистанцию  
бег на длинную дистанцию  
стометровка  
эстафета  
бег с барьерами  
прыжки с шестом  
прыжки в высоту

der Marathonlauf	марафон
der Reitsport	конный спорт
der Weitsprung	прыжки в длину
der Skilanglauf	бег на лыжах на длинную дистанцию
der Skisport	лыжный спорт
das Skispringen	прыжки на лыжах с трамплина
das Skiwandern	лыжный туризм
der Eisschnelllauf	конькобежный спорт
der Eiskunstlauf	фигурное катание
das Radrennen	велогонка
das Motorradrennen	мотогонки
das Diskuswerfen	метание диска
das Hammerwerfen	метание молота
das Kugelstoßen	толкание ядра
das Fechten	фехтование
das Judo	дзюдо
das Rugby	регби
das Sambo	самбо
das Geräteturnen	спортивная гимнастика
das Kunstspringen	прыжки в воду
das Kunstschwimmen	синхронное плавание
das Boxen	бокс
das Rudern	гребля
<b>Wettspiele und Titel</b>	<b>Соревнования и титулы</b>
die Europameisterschaft	чемпионат Европы
der Europameister	чемпион Европы
die Landesmeisterschaft	чемпионат страны
der Landesmeister	чемпион страны
der Pokalwettkampf	соревнование на кубок
der Pokalsieger	победитель кубка
die Weltmeisterschaft	чемпионат мира
der Weltmeister	чемпион мира
die Olympischen Spiele	олимпийские игры
der Olympiasieger	олимпийский чемпион
trainieren	тренироваться
Morgengymnastik machen	делать утреннюю зарядку

sich trimmen	заниматься оздоровительной физкультурой
tauchen	нырять
rudern	грести
Rad fahren	кататься на велосипеде
eine Wanderung machen, wandern	ходить в поход
Boot fahren	кататься на лодке
Schlittschuh laufen	кататься на коньках
Ski/Schi laufen	кататься на лыжах
Tennis spielen	играть в теннис
Rodeln	кататься на санках
um die Wette laufen	бегать на перегонки
wetteifern	соревноваться
schwimmen	плавать
sich abhärten	закаляться
teilnehmen an (D)	принимать участие в чем-либо
gewinnen	побеждать
verlieren	проигрывать
einen Rekord aufstellen	установить рекорд

## **Übung 2. Ordnen Sie alle Sportarten in zwei Gruppen.**

- a) Wintersportarten
- b) Sommersportarten

## **Übung 3. Nennen Sie die Sportarten zu den Verben.**

- 1) spielen: Schach, ...
- 2) laufen: Rollschuh, ...
- 3) werfen: ...
- 4) machen: ...
- 5) treiben: ...

## **Übung 4: Sport treibt man überall. Beantworten Sie folgende Fragen.**

1. Welche Sportarten treibt man in der Turnhalle?
2. Welche Sportarten treibt man im Stadion?

3. Welche Sportarten spielt man auf dem Sportplatz?
4. Welche Sportarten treibt man in der Eissporthalle?
5. Welche Sportarten treibt man in der Schwimmhalle?

**Übung 5. Lesen Sie den Text und beantworten Sie die Frage:  
«Welche Rolle spielt Sport im Leben der Menschen?»**

## **Sport**

Menschen der ganzen Welt haben den Sport gern. Sport macht die Menschen gesund, hält sie in Form, macht sie organisierter und disziplinierter. Einige Menschen treiben Sport, um die Gesundheit zu kräftigen, einige Menschen – professionell.

Sport spielt eine große Rolle im Leben jedes Menschen. Sport ist für jeden Menschen sehr nützlich, denn in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.

Sport bereichert das Leben aller Menschen. Er entwickelt solche Charaktereigenschaften wie Mut und Kraft. Jeder will gesund und stark sein, um keine Angst vor Schwierigkeiten zu haben.

Es gibt viele Möglichkeiten, Sport zu treiben. In jeder Stadt gibt es viele Stadien, Sportplätze, Schwimmbäder, Fußballfelder. Sport ist so universell, dass jeder für sich etwas Interessantes, etwas dem Geschmack nach finden kann. Groß ist die Zahl der Sportarten. Es gibt verschiedene Winter- und Sommersportarten. Zu den Wintersportarten gehören Ski- und Schlittschuhlaufen, Rodeln, Eishockey, Eiskunstlauf und andere. Im Sommer sind Leichtathletik, Schwerathletik, Fußball, Handball, Schwimmen, Tennis, Segeln, Rudern und andere an der Reihe.

Immer mehr Menschen finden Freude an Sport. Alle treiben Sport Kinder und Erwachsene. Sie können in verschiedenen Sportklubs und Sektionen trainieren.

Man schenkt dem professionellen Sport in unserem Land große Aufmerksamkeit. Jährlich finden viele Wettkämpfe, Spartakiaden und Olympiaden statt. Unsere Sportler, die in den Weltmeisterschaften goldene, silberne oder Bronzenmedaillen erwerben, sind weltbekannt.

Sport ist eine sehr beliebte Freizeitbeschäftigung. Die Sportbegeisterung wird nicht nur bei Fernsehübertragungen am Bildschirm

ausgelebt, sondern auch in den vielen Sportvereinen. Die meisten Menschen treiben Sport, um nicht an nach Hochsteigerungen zu streben, sondern weil sie Freunde an der Bewegung haben und die Betätigung in der Gemeinschaft für sie wichtiger ist. Sport dient der Gesundheit und gleicht die Bewegungsarmut in der technischen Welt aus.

Jahr für Jahr zieht der Sport mehr Menschen an.

**Übung 6. Lesen den Text mit dem Wörterbuch. Sagen Sie, warum die Menschen gerne Sport treiben! Begründen Sie Ihre Aussagen.**

### **WARUM TREIBE ICH GERN SPORT?**

«Sport ist mein Helfer. Ich war als Kind sehr krank und schwach, jeder konnte mich beleidigen. Aber mit zehn Jahren begann ich Sport zu treiben. Die Liebe zum Sport hat mir mein Bruder angezogen. Sport stärkte meinen Willen, entwickelte meine Ausdauer und Tapferkeit. Gerade diese Eigenschaften helfen mir beim Lernen. Jetzt fühle ich mich immer wohl, denn ich beginne meinen Arbeitstag immer mit 15 Minuten Morgengymnastik, wasche mich kalt, d.h. ich härte mich ab. Ich bin jetzt gut gelaunt, munter und das verdanke ich dem Sport. Natürlich erreiche ich keine hohen Leistungen, das brauche ich auch nicht. Ich bin einfach sportbegeistert und jede Sportbetätigung macht mir Spaß, ob es Schwimmen oder Schilaufen ist». (Udo)

«Ich bin der Meinung, dass der Sport dem Menschen viel Nutzen bringt. Ich z.B. treibe Judo und habe dazu meine Gründe. Erstens bin ich ein Gegner der Ungerechtigkeit. Ich kann es nicht leiden, wenn man die Kleinen und die Schwachen beleidigt. Um sie zu verteidigen zu können, treibe ich Judo. Zweitens will ich gesund und stark sein, um vor Schwierigkeiten keine Angst zu haben, um mit allen Problemen des Lebens fertig zu werden. Also, Judo hilft mir, das zu erreichen. Ich verstehe auch, dass bei den Auseinandersetzungen unter den Schülern der Einfluss bestimmter Sportarten, die brutalen Videofilmen gezeigt werden, sehr stark ist. Sagen wir solche wie Karate, Taekwondo und auch Judo sind unübersehbar. Manche nutzen diese Sportarten nicht zur Selbstverteidi-



gung, sondern zum Angriff, einfach so um zu zeigen, was sie können».  
(Boris)

«Ich bin natürlich für den Sport. Es lohnt sich, Sport zu treiben. Sagen wir, um eine gute Haltung zu haben, sich gesund zu fühlen, modern zu sein und so weiter. Aber der Leistungssport, davon halte ich nicht viel. Was nützen schon die Rekorde? Wer braucht sie? Am Ende ihrer Sportkarriere sind die meisten Profitspieler enttäuscht, sie haben ihre unzähligen Medaillen, man vergisst sie allmählich, denn es kommen wieder neue Sportler usw. Gesundheitlich geht es ihnen auch nicht immer gut, die Überanstrengungen, das viele Trainieren, das ständige Verzicht auf andere menschliche Werte des Lebens – all das finde ich blöd». (Elke)

«Ich freue mich schon immer auf die Turnstunden. Im Sommer sind wir meistens auf dem Schulhof oder auf dem Sportplatz, im Winter in der Halle. Alles macht mir Freude, ob wir Leichtathletik treiben, ob wir an den Geräten turnen. Ich bin immer ganz bei der Sache. Mich anzustrengen, meine Kräfte anzuspannen und mich mit meinen Freunden zu messen, das gefällt mir. Wie herrlich ist das Gefühl, wenn ich, zum Beispiel, im Weitsprung wieder 1 oder 3 cm weiter komme oder wenn ich am Barren wieder eine neue Übung beherrsche. Ich verstehe gar nicht diejenigen, die nicht die gleiche Begeisterung aufbringen wie ich. Das liegt vielleicht daran, dass sie sich davor scheuen, eine Übung schlecht zu turnen oder im Laufen zu weit zurückzubleiben. Aber alle können nicht die Besten sein. Und das wichtigste ist doch: mitzumachen». (Karl)

«Am schönsten sind für mich die Stunden, in denen wir Handball oder Korbball spielen. Ein Mannschaftsspiel hat für mich noch mehr Reize als alles andere. Ein Mannschaftsspiel bringt immer neue Abwechslung und viele Überraschungen. Vor allem kämpft man nicht für die ganze Mannschaft. Jeder muss bis zum Ende des Spiels seine Kräfte einsetzen, keiner darf nachlassen, das verlangt die Kameradschaft. Nichts befriedigt mich im Sport so, als mit Freunden gemeinsam um den Sieg zu kämpfen.

Es steht schon fest für mich, dass ich mich auch nach der Schulzeit sportlich betätigen werde. Wer Sport treibt, bleibt gesund, kräftig und ausdauernd.

Viele Menschen interessieren sich für den Sport, die meisten jedoch nur als Zuschauer. Ich ziehe es vor, ein aktiver Sportler zu sein.» (Dieter)

(aus Kowaltschuk «Deutsch mal anders»)

### **Übung 7. Bilden Sie mit den folgenden Ausdrücken Sätze, deren Inhalt zum Text aus der Übung 6 passt.**

die Sportbegeisterung ausleben (in D)	enttäuscht sein
Streben nach D.	unzählige Medaillen haben
die Bewerbungsarmut ausgleichen	gesundheitlich (nicht) gut gehen (D)
anziehen	die Überanstrengungen
j-m die Liebe zum Sport anerziehen	das Verzichten auf (Akk.)
Ausdauer und Tapferkeit entwickeln	etw. blöd finden
gut gelaunt sein	an Geräten turnen
sportbegeistert sein	ganz bei der Sache sein
seine Gründe zu D. haben	Kräfte anspannen
verteidigen	im Weitsprung weiter kommen
vor Schwierigkeiten keine Angst haben	sich scheuen (vor D.)
mit allen Problemen fertig werden	im Laufen zurückbleiben
der Einfluss bestimmter Sportarten für den Sport sein	Reize haben
gute Haltung haben	seine Kräfte einsetzen
	verlangen

### **Übung 8. Lesen Sie den Text ohne Wörterbuch. Geben Sie den Inhalt wieder.**

#### **Sport und ich**

Der Sport kennt keine Altersgrenzen. Für jung und alt hat der Sport eine große Bedeutung. Der Sport macht gesund, geschickt und fit. Er gibt Lebensmut und stählt den Charakter. Es gibt viele Sportarten, die mit Eifer sowie von Leistungssportlern, als auch von Amateuren getrieben werden. Die Schwerathletik macht kräftig und stark, der Wasser-

sport härtet ab, das Eishockey und Schispringen erziehen Mut und Willenskraft, das Fallschirmspringen und der Unterwassersport helfen Angst bezwingen, das Boxen und Sambo dienen der Selbstverteidigung.

Ich studiere an der Staatlichen Universität Polessje an der Fakultät für Sport und gesunde Lebensweise. An der Universität gehört der Sport zu meinen Lieblingsfächern. In unserer Universität schenkt man dem Sport sehr große Aufmerksamkeit. Die Studenten haben ausgezeichnete Bedingungen Sport zu treiben. Hier wird der modernste Sportkomplex gebaut. Den Studenten stehen viele Sporthallen mit modernster Ausrüstung, die neusten Stadion, Schwimmhalle und Eishalle zur Verfügung.

An der Universität gehört der Sport zu meinen Lieblingsfächern. Wir haben dreimal in der Woche Sportunterricht. Im Herbst und im Frühling turnen wir beim guten Wetter auf dem Stadion im Freien. Dort spielen wir Fußball, oft werden Wettkämpfe im Hochsprung, Weitsprung, im Staffellauf und Ballwerfen veranstaltet. Aber besonders gern wetteifern wir im Laufen. Beim schlechten Wetter haben wir Sportunterricht in unserer Turnhalle. Sie ist modern ausgerüstet. Hier gibt es Bälle, Seile, Schläger und viele Sportgeräte. Hier spielen wir Volleyball oder Handball. Sehr oft besuchen wir Schwimmhalle, wo wir schwimmen oder ins Wasser springen. Im Winter laufen wir Ski im Park, der nicht weit von unserer Universität liegt, oder besuchen Eishalle, wo wir Eiskunstlauf trainieren.

Sehr oft werden an der Uni verschiedene Wettkämpfe im Schwimmen, Fußball, Basketball, Volleyball, Schilaufen, Leichtathletik veranstaltet. Alle Sportfreunde nehmen daran teil. Ich bin auch aktiver Sportfreund. Der Sport bringt mir Spaß, härtet mich ab, macht gesund, und stark. Es formt meinen Charakter. Der Sport ist aus meinem Leben nicht wegzudenken. Meiner Meinung nach ist Schwimmen die schönste Sportart. Meine Leistungen im Schwimmen sind gut.

**Übung 9. Lesen Sie aufmerksam den Text und finden Sie die Antwort auf die Frage: An welchem Wettkampf nimmt Wolfgang dieses Wochenende teil?**

## Ein Brief aus Deutschland

Leipzig, den 12. Oktober

Lieber Igor,

Deinen Brief vom 20. September habe ich mit bestem Dank erhalten. Deine Antworten auf meine Fragen haben mich sehr gefreut. Ich kann dir aber nur kurz schreiben, denn ich habe jetzt sehr wenig Zeit. Ich muss nämlich auf die Prüfungen an der Universität vorbereiten, und das nimmt sehr viel Zeit in Anspruch.

Außerdem bin ich jetzt auch am Sport sehr beschäftigt. Ich bin zwar kein Profi, kein Berufssportler, aber bei uns in Deutschland gehört der Sport zu unseren Lebensgewohnheiten. Er macht uns gesund und kräftig, hält fit, bringt Freude und Spaß. Es gibt ja viele Sportarten, so dass jeder für sich etwas Passendes finden kann.

Sehr beliebt bei uns Leichtathletik, Turnen, Schwimmen, Boxen, Ringen, Rudern, Radsport. Auch Ballspiele wie Fußball, Volleyball, Basketball, Handball oder Tennis haben ihre Anhänger. Zu den beliebtesten Disziplinen zählt der Wintersport wie Skilauf, Skispringen, Eishockey, Eisschnelllauf, Eiskunstlauf. Viele Arten gehören heute zum Leistungssport, bei dem gute Leistungen das Wichtigste ist.

Unsere Sportvereine haben viel Hervorragendes für die Entwicklung des Sports geleistet. Man hat zahlreiche Stadien, Sportzentren, Turn- und Schwimmhallen gebaut. Unsere Sportler sind Sieger in vielen Meisterschaften geworden und halten viele Weltrekorde. Mit Erfolg nehmen sie auch an den Olympischen Spielen teil, die alle vier Jahre stattfinden.

Als Amateur betreibe ich mehrere Sportarten, besonders regelmäßig Leichtathletik und Schwimmen. Leichtathletik-Training haben wir zweimal in der Woche. Dieses Wochenende finden die Meisterschaften unserer Stadt statt. Ich starte zu diesem Wettkampf im 100-Meter-Lauf, in der viermal 100-Meter-Staffel und im Weitsprung.

Die 100 Meter laufe ich jetzt 11,6 Sekunden. Im Weitsprung ist meine beste Weite 6,32 m. Die Staffel liefen wir gestern in 45,7 Sekunden. Treibst du irgendwie Sport? Wie sind deine Leistungen? Vielleicht gehörst du auch einem Sportclub oder Verein an?

Und nun möchte ich schließen. Schreibe mir recht bald wieder. Es grüßt dich herzlich dein deutscher Freund Wolfgang

PS: Ich lege hier ein Bild mit bei. Auf diesem Bild bin ich gerade beim Weitsprung.

(aus Noskow «Немецкий язык»)

**Übung 10. Stellen Sie 8-10 Fragen zum Text. Beantworten Sie diese Fragen.**

**Übung 11. Finden Sie entsprechende Sätze im Text. Machen Sie schriftliche Übersetzung ohne Hilfe des Textes.**

1. Твое письмо от 12 октября я с благодарностью получил. 2. Мне нужно готовиться к экзаменам в университете. 3. Это занимает очень много времени. 4. К тому же я занимаюсь спортом. 5. Хотя я и не профессионал, но у нас в Германии спорт является неотъемлемой частью повседневной жизни. 6. Наши спортивные объединения добились выдающихся результатов в развитии спорта. 7. Наши спортсмены стали победителями многих чемпионатов. 8. Как любитель я занимаюсь многими видами спорта. 9. Тренировки по легкой атлетике у нас два раза в неделю. 10. В конце этой недели состоится чемпионат нашего города. 11. На этих соревнованиях я выступаю в забеге на 100 м, в эстафете 4 по 100 м и в прыжках в длину. 12. Стометровку я пробегаю сейчас за 11,6 с. 13. Мой лучший прыжок в длину – 6,32 м. 14. Эстафету мы вчера пробежали за 45,7 с. 15. Какие у тебя результаты? 16. Напиши мне поскорее ответ! 17. Прилагаю к нему фото. 18. На этом фото я как раз прыгаю в длину. 18. Сердечно приветствует тебя твой немецкий друг Вольфганг.

**Übung 12. Schreiben Sie den Brief an Ihren deutschen Freund! Erzählen Sie, wie Sie Sport treiben.**

**Übung 13. Sprechen Sie zum Thema «Sport in meinem Leben».**

**Übung 14. Lesen Sie den Text. Referieren Sie den Text.**

## Sport in Deutschland

Sport ist in Deutschland eine sehr beliebte Freizeitbeschäftigung. Die Sportbegeisterung wird nicht nur bei Sportübertragungen am Bildschirm ausgelebt, sondern vor allen Dingen in den mehr als 86000 Vereinen. Neben den rund 26,3 Millionen Mitgliedern treiben weitere zwölf Millionen Menschen Sport, ohne einem Verein anzugehören.

Kennzeichnend für den Sport in Deutschland ist seine Autonomie. Die Organisationen des Sports regeln ihre Möglichkeiten der Sportorganisationen nicht ausreichen. Die partnerische Zusammenarbeit mit den Sportverbänden gehört zu den Grundsätzen der staatlichen Sportpolitik. Da gilt auch für die neuen Bundesländer, wo unabhängige Sportstrukturen geschaffen wurden. «Fair Play» und «Partnerschaft» gehen heute vor Sieg um jeden Preis. Heute liegt auch in den neuen Bundesländern der Schwerpunkt auf dem Breitensport mit den Vereinen als Basis. Auf dieser Grundlage kann sich der Spitzensport entwickeln.

Dachorganisationen des Sports in Deutschland ist der Deutsche Sportbund (DSB), der aus 16 Landessportbünden und zahlreichen Fachverbänden besteht. Mit mehr als 5,8 Mitgliedern ist der Deutsche Fußball-Bund (DFB) der weitaus mitgliederstarke Sportverband in Deutschland. Fußball wird in Tausenden von Amateurvereinen gespielt; er ist auch ein Zuschauermagnet bei den Spielen der Profi-Ligen, die während der Spielzeit jede Woche einige Hunderttausend in die Stadien locken. Dreimal hat die deutsche Nationalmannschaft die Fußball-Weltmeisterschaft gewonnen. Sportarten wie Tennis, Golf, Eishockey, Basketball finden immer mehr Anhänger.

Internationale Erfolge wie die der Stars Steffi Graf, Anke Huber, Boris Becker, Michael Stich haben Tennis zum Volkssport gemacht. Breitensport lebt nicht zuletzt von der Ausstrahlung der Berufssportler, deren Domänen sind in Deutschland vor allem Fußball, Tennis, Reiten. Durch die zweimalige Weltmeisterschaft in der Formel 1 Michael Schumacher den Motorsport in Deutschland zu großer Popularität gemacht. Jan Ulrich gewann 1997 als erster Deutscher die Tour de France, Eric Zabel eroberte dabei das grüne Trikot des Punktbesten. Das Team «Deutsche Telekom» wurde Mannschaftssieger.

Die meisten Bürger treiben Sport, aber sie streben nach Hochleistungen nicht. Die Freude an der Bewegung und die Betätigung in der

Gemeinschaft sind für sie wichtiger. Sport dient der Gesundheit und gleicht die Bewegungsarmut in der technischen Welt aus. Jahr für Jahr zieht der Sport deshalb mehr Menschen an.

**Übung 15. Lesen Sie den Text und sprechen Sie zum Thema «Sport in Belarus».**

### **Sport in Belarus**

Die Bürger der Republik Belarus haben das Recht, Körperkultur und Sport zu treiben. Für die Sicherung dieses Rechtes funktioniert ein Staatliches System von Kindervorschuleinrichtungen, Kindergenesungssportschulen, freiwilligen Körperkultur und Genesungssportvereinigungen der Bürger an ihrem Wohn-, Studium- und Arbeitsort, in Naherholungsgebieten, sowie Zentren mit bezahlten Leistungen.

Die erste Sportorganisation entstand in Belarus («Minsker Gesellschaft der Sportfreunde») im Jahre 1892. Die belarussischen Sportler nahmen in der Mannschaft der UdSSR im Jahre 1952 erstmals an den Olympischen Spielen in Helsinki teil.

Die Sportbewegung der Republik Belarus vereinigt mehr als 14000 Sporteinrichtungen, einschließlich Tausende Sportorganisationen ein.

Um Sport zu treiben, benutzt man mehr als 4000 Sportsäle, 6 Eisarenen mit Kunsteis, etwa 1500 Schießstadien, ca. 160 Körperkultur- und Genesungszentren. Die größten Sporteinrichtungen sind : Die Stadien «Dynamo» und «Traktor», Minskarena, Sportpalast, Republikanische Wassersporthalle, Sportschießstadion, Halleneisbahn, Palast der Leichtathletik, Eissportpalast, nationales Zentrum der olympischen Tennis- und Tischtennisvorbereitung (alle in Minsk), die Sportanlagen «Raubitschi» und «Silitschi» bei Minsk, die Sportanlage für Leichtathletik in Gomel, das Zentralstadion in Grodno u. a. Die Massensportarten in der Republik Belarus sind folgende: Basketball, Biathlon, Ringen, Wasserski, Volleyball, Handball, Gymnastik, Leichtathletik, Skisport, Tennis, Schwimmen, Schießsport, Fechten, Fußball, Eishockey, Schach- und Damenspiel u. a.

Belarus verfügt über ein geordnetes System der Vorbereitung von Sportlern internationales Ranges, zu welchem 353 Kinder- und Juniorsportschulen, 131 spezialisierte Kinder- und Jugendschulen der Olympiareserve, wo etwa 200000 junge Sportler lernen, sowie 9 Fachschulen

der Olympiareserve und 12 Schulen der höchsten sportlichen Meisterschaft gehören. In den Kinder- und Jugendsportschulen wird eine harmonische Entwicklung der Persönlichkeit, gute körperliche Vorbereitung, die Stärkung der Gesundheit der Schüler gesichert und der Sportnachwuchs erzogen.

Die sportlich begabtesten und aussichtsreichsten Jungen und Mädchen (um 25000) dürfen das Studium an den Fachschulen der Olympiareserve fortsetzen. Ab 15 Jahren trainieren sie sich gemäß den Programmen der allgemeinbildenden Grundlagen verschiedener Sportarten. In den Fachschulen der Olympia-Reserve arbeiten hoch qualifizierte Trainer und erfahrene Pädagogen, die die individuellen Programme der Beherrschung der einzelnen Disziplinen für die talentvollen jungen Sportler ausarbeiten. Die Absolventen der Fachschulen erhalten die Diplome über die Mittelschulerziehung und des Sports aufgenommen zu werden. Viele berühmte belarussische Sportler wurden in solchen Fachschulen erzogen. Als eine der besten gilt die Republikanische Fachschule der Olympia-Reserve in Minsk. Während der olympischen Spiele in Seoul errangen die Zöglinge dieser Fachschule 10 Gold-, 3 Silber- und 2 Bronzemedailles.

In Belarus arbeiten die Schulen der sportlichen Meisterschaft, die 1600 Sportler der internationalen Klasse vereinigen. Aus diesen Sportlern wurde die belarussische Mannschaft (1000 Personen) – die Sportelite des Staates – gebildet. Die belarussischen Sportler nehmen an allen großen internationalen Wettbewerben teil. Mehr als 280 Male waren sie Weltmeister und Europameister, während der Olympischen Spiele errangen 183 Medaillen, davon 82 in Gold. Im März 1991 wurde in der Republik Belarus das Nationale Olympische Komitee (NOK von Belarus) gegründet. Nachdem das NOK sich der olympischen Bewegung anschloss, verpflichtete es sich, zunutze der Olympischen Spiele zu wirken, in eigenem Lande die Ideen und Ideale zu entwickeln, auf welchem die olympische Bewegung aufgebaut ist. Zum Präsidenten des Nationalen Olympischen Komitees wurde der Präsident der Republik Belarus Alexander Lukaschenko gewählt. Nationales Olympisches Komitee vereinigt die Föderationen von allen Sportarten, hat die Vertretungen in sechs Gebietszentren der Republik Belarus.

Erstmals vertrat Nationales Olympisches Komitee von Belarus die nationale Mannschaft während der XVII. Olympischen Winterspiele in



Lillienhammer, wo die belarussischen Sportler 2 Silbermedaillen gewannen und den 15. Platz in der inoffiziellen Mannschaftswertung belegten. Während der Olympischen Spiele 2000 in Sydney (Australien) werden dort ca. 150 belarussische Sportler aufgetreten.

Die Namen der hervorragenden belarussischen Sportler sind weit über die Grenzen des Landes hinaus bekannt. Das sind der siebenfache Olympiasieger, Turner Witalij Schtscherbo, der dreifache Olympiasieger, Kämpfer Alexander Medwedj und der Ruderer Wladimir Parfeniwitsch, die Olympiasiegerin im Turnen Olga Korbut, in künstlerischer Gymnastik Marina Lobatsch, die Fechter Alexander Romankov, Elena Belova, Tatjana Samussenko, der Radsportler Wladimir Kaminski u.a.

Den Staffelstab von den berühmten Veteranen übernahm sicher die Jugend, absoluter Weltmeister im Turnen wurde Iwan Iwankow, Olympiasiegerin im Rudern wurde Ekaterina Chodatowitsch (Karsten), die Sportmannschaften von Eishockeyspielern, Ringern, Leichtathleten, junge Grazien der künstlerischen Gymnastik und andren Sportarten.

Auf der Entwicklung der Massenkörperkultur und des Sports, den Ausbau ihrer materiell-technischen Grundlage legt das Staatsoberhaupt A. Lukaschenko viel Wert. In der Republik werden unter der Präsidentenkontrolle Dutzende neue Sporteinrichtungen in Betrieb genommen, die alten werden rekonstruiert.

### **Übung 16. Lesen Sie und ergänzen Sie die Lücken.**

Nein, ich bin kein sportlicher Mensch. Ich habe keinen Jogginganzug, keine Joggingsschuhe, ich fahre nicht Ski, spiele nicht Tennis und nicht Squash, und es... (1) mir nicht einmal Vergnügen zuzuschauen, wie andere Leute Sport treiben.

Okay, ich ... (2) ein Fahrrad – aber sportliche Erfolge ... (3) man damit nicht erzielen. Und ich fahre damit nicht schnell ... (4) nur zu meinem Vergnügen oder beim Bäcker die Brötchen zu holen.

Ich weiß, ich bin nicht normal ... (5) ich dieses Fahrrad kaufte, fragte ich den Verkäufer nicht nach dem Gewicht des Rades, nicht nach der ... (6) Form für meine ganz persönliche Körpergröße, nicht nach der Zahl der Gänge oder der besten Einstellung des Lenkers. Ich fragte nur nach dem Preis und machte klar, dass ich das billigste Rad haben ... 87) – aber mit einem bequemen Sattel. Der Verkäufer ... (() einen halben

Schritt zurück, und sein Blick wanderte kurz zum Notrufnummern-Aufkleber auf seinem Telefon...

Wenn ich abends bei ... (9) Wetter eine Runde fahren will, dann hole ich keinen neogrünen, hautengen ... (10) aus kunstfaserdurchwirktem Spezialbaumwollstoff aus dem Schrank, sondern nur eine alte Jeans, ... (11) Beine kurz über den Knien ... (12); keine Spezial-Fahrradschuhe, sondern ein paar alte Turnschuhe... Nein, ich bin kein sportlicher Mensch.

- |                             |                        |                      |                    |
|-----------------------------|------------------------|----------------------|--------------------|
| 1. 1) mache                 | 2) macht               | 3) mächt             | 4) machen          |
| 2. 1) besitzt               | 2) besitze             | 3) besetze           | 4) besitzte        |
| 3. 1) kann                  | 2) muss                | 3) darf              | 4) soll            |
| 4. 1) aber                  | 2) oder                | 3) sondern           | 4) und             |
| 5. 1) Als                   | 2) Wenn                | 3) Wann              | 4) Bis             |
| 6. 1) perfekten             | 2) perfektem           | 3) perfekter         | 4) perfekt         |
| 7. 1) wolltet               | 2) wollte              | 3) willt             | 4) wolle           |
| 8. 1) trete                 | 2) tritt               | 3) trat              | 4) trut            |
| 9. 1) schönes               | 2) schönen             | 3) schönem           | 4) schöne          |
| 10. 1) Fahrradhelm          | 2) Fahrradaddress      | 3) Fahrradbrille     | 4) Fahrrad Tuch    |
| 11. 1) dessen               | 2) deren               | 3) denen             | 4) den             |
| 12. 1) abgeschnitten wurden | 2) abgeschnitten wurde | 3) abgebrochen wurde | 4) abgezogen wurde |

### DAS SELBSTÄNDIGE LESEN

**Übung 17. Was kann man tun, um fit zu werden oder fit zu bleiben?**

**A) Lesen Sie den Text, übersetzen Sie, erfüllen Sie die Aufgaben nach dem Text.**

#### **Kurz-Urlaub für die Seele!**

MENTAL-Spaziergang zum Entspannen und Erfrischen: Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, wie Sie barfuss durch einen Wald gehen. Spüren Sie, wie weich und kühl sich Moos unter Ihren Füßen anfühlt? Rascheln Sie durchs Laub, springen Sie in eine Pfütze und genießen Sie das Kitzeln der hohen Gräser an den hackten Beinen.

FINGERSPIELE beruhigen und bringen Ausgleich. Mit dem rechten Daumen einmal kurz über das obere Glied des rechten Zeigefingers streicheln. Dann 2-mal das obere Ringfingerglied und 2-mal das obere Glied des kleinen Fingers berühren. Schließlich ist das obere Mittelfingerglied dran: 4-mal drüberstreichen. Übung in umgekehrter Reihenfolge wiederholen. Dann die linke Hand. Jede Seite 4-mal. STRESS WEGTROMMELN. Hände locker ausschütteln, dann Fäuste ballen und damit die Arme abklopfen: an der Außenseite hoch, an der Innenseite herunter. Dann sind die Schultern dran. Zum Schluss die Beine außen hoch- und innen hinabklopfen.

ATEMWEGE EINLEGEN. Aufrecht hinstellen, ausatmen, den Oberkörper nach vorn beugen. Einatmen, wiederaufrichten und die Arme in die Höhe strecken. 10-mal wiederholen.

YOGA UND MUSIK wecken die Lebensgeister. Im Winter fällt das Aufstehen besonders schwer. Deshalb sollten Sie sich Zeit nehmen, in aller Ruhe wach zu werden! Genießen Sie noch ein bisschen Ihr kuschelig warmes Bett und begrüßen Sie den Tag mit TAO-YOGA: Umarmen Sie Ihren Körper und wünschen Sie sich vor, wie ein wohltuendes Lächeln Ihre Organe durchströmt, vom Scheitel bis zur Sohle wandert. Tief atmen! Tipp für einen wachen Blick: während der Yoga-Übung Augenpads auf die geschlossenen Lider legen. Immer noch müde?

FÜR GUTE LAUNE. Fitness ist nicht nur etwas für die Muskeln, Sport sorgt für gute Laune, so eine Untersuchung der Uni London. Squasch, Joggen und Aerobic schlagen die miese Stimmung im Wind und muntern uns wieder auf!

GESUNDE PRICKELNDE ENTSPANNUNG. Besonders belebend ist ein Bad in einem Whirpool. Aber tausende von kleinen prickelnden Luftblasen massieren den Körper und fördern die Durchblutung der Haut. Ein solches Sprudelbad ist daher geradezu ideal für die Entspannung nach einem arbeitsreichen Tag oder nach intensivem Sporttraining. Ein Whirpool lässt sich ohne Probleme in normalen Bädern einbauen. Wanne raus- Whirpool -Wanne rein.

**B) Führen die Sätze weiter, indem Sie Informationen aus dem Text verwenden.**

1. Zur Entspannung ....
2. Bevor man morgens aufsteht ...

3. Gegen schlechte Laune ...
4. Mit den Fingern ...
5. Bei Figurproblemen ...
4. Wenn man Stress hat, ...

## **Übung 17. Lesen Sie und referieren Sie den Zeitungsartikel!**

### **Sport und seine Schönen**

*Es gibt Meinung, dass der Sport nicht für Mädchen gedacht ist. Bis jetzt meinen einige Männer wie in der Steinzeit, dass das Geschick ihrer Damen – der Herd und die Kochtöpfe, und an den Feiertagen – Absätze und heller Lippenstift. Die weniger radikalen Personen meinen, dass die Mädchen ein bisschen Sport und Shaping treiben dürfen – so können sie sich ein bisschen verwöhnen und sich langweilen. Aber kann man sich den modernen Sport ohne Frauen vorstellen? Ohne bezaubernde Tennisspielerinnen, ohne schöne Vertreterinnen der rhythmischen Gymnastik, ohne Basketballspielerinnen und Handballspielerinnen, ohne Frauen Leichtathleten... Sie sind alle unterschiedlich, aber jede ist auf eigene Art prächtig. Belarus ist ein Land der Schönheiten. Und da unsere Nation sportlich ist, so kann man natürlich soviel Feinheit unter den Sportlerinnen anderer Länder kaum finden.*

Sagen Sie, kann man von den Formen von *Inna Zhukowa* ästhetisch nicht entzückt sein? Die erste Sportlerin der Nationalmannschaft von Belarus hat in der rhythmischen Gymnastik eine silberne Medaille der Olympischen Spiele in Peking erobert und damit die Karriere würdig beendet. Inna ging zu diesem Erlebnis lange und hartnäckig, sich den Sport vollständig gewidmet, aber blieb dabei immer ein nachahmungswürdiges Beispiel für andere: sie ist immer lustig und freundlich, weiblich und graziös. Nach Beendigung der Karriere arbeitet sie jetzt an einer Versicherungsgesellschaft in der Werbeabteilung. «Mir gefällt es, das ist meins, sagt sie. Noch verstehe ich natürlich nicht alle Einzelheiten, aber ich bemühe mich. Ich habe mich gewöhnt, Führer zu sein. Im Sport wurde ich zu einem Fachmann, und an dieser Arbeit gilt bei mir bis jetzt eine alte Lösung: lernen, lernen und noch einmal lernen. Mir gefällt der geschäftliche Stil. An der neuen Arbeit sind viele Männer, was mich sehr freut, dazu sind alle elegant, in den Anzügen, mit Krawatten. Das

einzigste, was mir am schwersten fällt, auf einer Stelle sitzen zu bleiben. Deshalb «erschrecke» ich manchmal die Mitarbeiter mit einer Aktivität. In der Mitte des Werktaages kann ich eine kleine Brücke oder einen Spagat machen. Von einem Kabinett ins andere Kabinett gehe ich nicht zu Fuß, sondern laufe hinüber – eine Gewohntheit. Es war eine Zeit, als in den Unterricht fürs Models machen wollte. Aber diese Beschäftigung zur Hauptsache des Lebens zu machen? Nein. Eine gute und angenehme Ergänzung, aber auf keine Weise das Primäreinkommen. Obwohl das Fotografieren lockt an. Das letzte war in dem Jahr 2006, wurde sich sehr ins Gedächtnis eingepägt. Ich habe mich als ein echtes Fotomodell geföhlt. Aber ich hätte niemals zugestimmt, zu offen zu posieren. Es soll ein Rätsel, ein Geheimnis sein. Nicht alles soll für fremde Augen geöffnet sein...»

Noch einige Schönheiten, die das sportliche Land verkörpern, - die Gruppenturnerinnen, die in Peking die «Bronze» erobert haben. *Alina Tumilowitsch, Olessja Babuschkina, Anastassija Ivankowa, Glafira Martinowitsch, Sinaida Lunina und Ksenija Sankowitsch*. Wenn sie zusammen an einer Stelle in den abendlichen Kleidungen erscheinen, verblasst die Sonne, und die Männer werden verrückt. Ksenija Sankowitsch, die die bezaubernde und magische «Zigeunerschönheit» von Esmeralda hat, mag gern wahrsagen und weiß über ihre Freundinnen in der Mannschaft alles, oder fast alles. «In Sina Lunina wird ewig ein helles Flämmchen der Güte und der Liebe brennen, das nicht zu merken ist es einfach unmöglich», legt sie die Karten und sagt die ganze Wahrheit. «Die geheimnisvolle und rätselhafte Glafira Martinowitsch machte eine Erfahrung, aber ist immer lustig. Alina Tumilowitsch kann ich genau sagen, dass wir uns von ihr niemals trennen werden. Ich kenne sie wie mich selbst, ich schätze ihre Freundschaft sehr hoch. Olessja Babuschkina – leise, ruhig und am meisten gerecht in unserer Mannschaft. Man wird ihr immer das am meisten geheime anvertrauen, wo man weiß, das sie das Geheimnis wahren wird...» Kann man sie denn nicht mögen?

Und wie kann man sich an *Lera Kuriljskaja*, noch eine belarussische Turnerin nicht erinnern, die mit der Schönheit das ganze Europa verrückt gemacht hat! In dem Jahre 2007 nahm sie, die 19-jährige Schönheit, an dem internationalen Schönheitswettbewerb – «Miss Europa und World junior» teil. Nach Beendigung der Karriere wurde Lena zu einem Modell der Nationalen Schule der Schönheit und hat am Institut

des modernen Wissens im Beruf «der Designer der Innengestaltung» einen Studienplatz bekommen.

Wenn Sie auch jetzt meinen, dass Sie die Mädchen im Sport nicht vergessen haben und Argumente vorbringen, dass rhythmische Gymnastik eher eine Kunst, als Sport sei, so werde ich Sie mit dem folgenden Argument verblüffen. Ich werde Sie einfach bitten, sich an *Julija Nesterenko* zu erinnern. Wenn Sie sagen, dass die olympische Meisterin Athens im Laufe für 100 Meter nicht eine elegante Blondine ist, so bin ich für Sie kein Genosse mehr. Das ist ein graziöser Damhirsch, kein Mädchen. Wenn Sie ihren Lauf beobachten werden, so bleiben Sie einfach nicht gleichgültig, die Natur selbst hat dieses Wunder geschaffen, in Julija alle Ressourcen eingelegt zu haben.

Und *Oksana Menkova*? Schauen Sie sie an und sagen Sie, ob Sie so sich so eine Olympische Meisterin in Hammerwerfen vorstellen? Sie ist eher einem Modell ähnlich – ist hoch, schlank und unmittelbar, als einer Maschine für die Produktion der Rekorde.

Über *Dascha Domratschjowa* – eine junge Biathlonspielerin, der man eine große Zukunft wahrsagt, - ist überhaupt ein besonderes Gespräch. Heute kennen alle Dascha als eine talentvolle Biathlonspielerin, die Führerin der jungen belarussischen nationalen Mannschaft oder als eine «Eröffnung der Saison», ohne zu ahnen, dass sie ihre Talente mit dem Sport gar nicht zu Ende sind. Alleine die Tatsache, dass der Belarussischen Staatlichen Universität des Sports Dascha die Belarussische Wirtschaftsuniversität bevorzugt hat, sagt über vieles. Da bekommt das Mädchen den Beruf «Manager in Tourismus», aber nach dem Abschluss der sportlichen Karriere träumt sie, Designer zu werden. Und beabsichtigt ernsthaft, sich mit der Verwirklichung dieses Traumes zu beschäftigen, Talent hat sie – die Gene (die Eltern von Domratschjowa sind bekannte Architekten). Dascha ist eine sehr helle, frohe Person. Sie findet immer eine Minute für Emotionen und Eindrücke. Dieses Mädchen strebt nach Größerem, deshalb verhält es sich zu allen jetzigen Titeln und «Vorschüssen» philosophisch. Sie weiß genau, dass ihre Hauptsiege noch voran sind. Auf ihrem beliebten rosa Kopfband, auf der Trainingweste, auf dem Kolben des Gewehres ist das Firmenzeichen – eine glänzende Sonne. Mit den Strahlen für 360 Grad, um alle zu wärmen, wem die Wärme und das Licht fehlen. Dascha Domratschjowa ist ein merkwürdiges Mädchen.

In den Mannschaftssportarten sind die Belarussinnen auch an den führenden Positionen. Haben Sie die Nationalmannschaft von Belarus in Basketball, die silbernen Preisträgerinnen der Meisterschaft Europa 2007, die Teilnehmerinnen der Olympischen Spiele in Peking gesehen? Wenn die Antwort «ja» ist, so können Sie sie kaum vergessen. Die Regisseure der Übertragung konnten den Blick der Kameras von *Anastassija Wereneenko* und *Tatjana Trojnaja* nicht abreißen, deshalb schimmerten die Führerinnen der Nationalmannschaft von Belarus an den Telebildschirmen öfter, als irgendjemand anderer. Betreffs Trojnaja, so ist sie jetzt überhaupt der Hauptstar in Belarus. Die ganze Sache liegt an einem ziemlich offenen Fotografieren, die die Basketballspielerin in einer der Zeitungen veröffentlicht hat – die Männerbevölkerung leckte vom Vergnügen einfach die Finger!

Es gibt Schönheiten, die man auch unter die Hand des Malers geben konnte, auch in der Nationalmannschaft im Handball. Aber die wichtigste von ihnen ist Irina Mogilina. Dieses Mädchen hat an der letzten Europameisterschaft alle übertroffen.

Leider lässt sich der Platz der Zeitschrift nicht zu, sich alle Schönheiten des belarussischen Sports zu erinnern – es gibt wirklich viele! Aber, ich denke, dass sogar die angeführten Beispiele genügend sind, um die Skeptiker, die bis jetzt naiv meinen, dass die Mädchen im Sport nicht zu tun haben, zu blamieren. Sie haben überall Platz, sie schmücken mit sich nicht nur den Sport, sondern auch das Leben. Wie kann man sich den Sport ohne Frauen vorstellen? Es wird viel zu ungesalzen, einpolar und gar nicht interessant sein. Wollen wir den Sport mögen! Und die Frauen!

(aus der Zeitschrift «Belarus»)

### **FRAGEN ZUM THEMA**

1. Was heißt für Sie «Sport treiben»?
2. Wozu treibt man Sport?
3. Wie macht der Sport die Menschen?
4. Sind Sie Sportfreund?
5. Treiben Sie irgendwie Sport?
6. Wie sind Ihre Leistungen?
7. Nehmen Sie an den Wettkämpfen teil?

8. Welche Aufmerksamkeit schenkt man dem Sport an Ihrer Universität?
9. Was steht den Studenten Ihrer Hochschule zur Verfügung?
10. Wie gefällt Ihnen Ihr Sportunterricht? Warum?
11. Wie ist Ihre Meinung zur Frage «Sport treiben: welchen, wie, wozu?»
12. Welche Sportarten kennen Sie?
13. Welche Ballspiele gibt es?
14. Nennen Sie Wintersportarten (Sommersportarten)!
15. Wie ist ihre Lieblingssportart! Warum?
16. Gehört der Sport zu den Lieblingsgewohnheiten der Deutschen?
17. Welche Sportarten sind sehr beliebt in Deutschland?
18. Wie entwickelt sich Sport in Belarus?
19. Welche belarussischen weltbekannten Sportler kennen Sie?
20. Welche Sportarten sind in Belarus besonders Populär?
21. Wie ist die Rolle des Staates in der Entwicklung des Sportes in Belarus?



## LEKTION 2:AUS DER GESCHICHTE DES SPORTES

*O, Sport, Frieden bist du!*

### Thema und Situationen

Olympische Bewegung  
Geschichte der Olympischen Spiele  
Olympische Spiele der Gegenwart

### Grammatik

Präteritum  
Perfekt  
Satzgefüge

### Übung 1. Merken Sie sich die neuen Wörter und Redewendungen!

das Symbol	СИМВОЛ
der Leitspruch	ЛЕЙТМОТИВ
die Charta	ИСТОРИЧЕСКИЙ ДОКУМЕНТ, УСТАВ
die Flagge	ФЛАГ
das Feuer	ОГОНЬ
der Ring	КОЛЬЦО
die Zeitspanne, -, -n	ПРОМЕЖУТОК ВРЕМЕНИ, ПЕРИОД
fünf ineinander verschlungene Ringe	ПЯТЬ ПЕРЕПЛЕТЕННЫХ КОЛЕЦ
aufweisen (ie, ie)	ПОКАЗЫВАТЬ
der Leitspruch, -es, -sprüche	ДЕВИЗ
sittliche Eigenschaften fördern mittels eines Hochspiegels	СПОСОБСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ МОРАЛЬ- НЫХ КАЧЕСТВ с помощью рефлектора
einfachen	РАЗЖИГАТЬ
lodern	ПОЛЫХАТЬ
die Flagge hissen	ПОДНИМАТЬ ФЛАГ
der Olympionike, -n,-n	ПОБЕДИТЕЛЬ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР
einmeißeln	ВЫСЕКАТЬ НА КАМНЕ
zu Ehren (G.)	В ЧЕСТЬ КОГО-ЛИБО
in der Vergessenheit geraten	БЫТЬ ЗАБЫТЫМ
auf Initiative (G.)	ПО ИНИЦИАТИВЕ КОГО-ЛИБО

der Austragungsort, -es, -e	место проведения
die Tradition wiederbeleben	возрождать традиции
das Feuer einzünden	зажигать огонь
etw. wiederaufnehmen (a,o)	возобновлять что-либо
sich entscheiden (für A.)	решаться на что-либо
sich niederlassen (auf D.)	садиться на что-либо
dabei sein	присутствовать
eingangen (i,a)	поймать
die Fackel	факел
etw. übergeben	передавать что-либо
ausfallen	не состояться (о мероприятии)
die Reihenfolge	последовательность
währen	длиться
Wagenrenner austragen	проводить гонки на колесницах
das Gespann, -s,-e	упряжка
der Wagenlenker	рулевой колесницы
aufwirbeln	поднимать пыль
über den Boden schleifen	тащить по земле
den Gegner täuschen	обманывать, вводить в заблуждение противника
darbringen	выражать благодарность
das Doping	допинг
die WADA	международная антидопинговая
(Welt-Anti-Doping-Agentur)	компания

**Übung 2. Lesen Sie und übersetzen Sie folgende Texte mit Hilfe des Wörterbuchs. Versuchen Sie die festgedruckten Wörter ohne Wörterbuch zu verstehen.**

### **Text 1. Aus der Geschichte der Olympischen Spiele.**

Das Wort «Olympiade» bedeutet im Altgriechischen die vierjährige Zeitspanne zwischen zwei olympischen Festen. Heute ist das Bezeichnung für die Olympischen Spiele.

**Das Symbol** (das olympische Emblem) stellt fünf ineinander verschlungene Ringe in den Farben blau, schwarz, rot, gelb und grün dar. Blau steht für Europa, schwarz für Afrika, gelb für Asien, grün für Aust-

ralien. Die verschlungenen Ringe symbolisieren die fünf Erdteile, die in der olympischen Bewegung vereint sind. Die Nationalflagge eines beliebigen Landes weist mindestens eine dieser Farben auf.

**Der olympische Leitspruch** lautet: «Schneller, höher, stärker!»

**Die olympische Charta** lautet: «Die olympischen Spiele werden alle vier Jahre ausgetragen. Sie vereinen Amateursportler aller Länder in aufrichtigen und gleichberechtigten Wettbewerben. Die olympische Bewegung fördert die Entwicklung schöner körperlicher und sittlicher Eigenschaften durch Wettbewerbe auf dem freundlichen Felde des Amateursportes und die Annäherung der Jugend der Welt alle vier Jahre beim großen Sportfest und dadurch das internationale Vertrauen, den guten Willen und die Verwirklichung des großen Friedensgedankens unserer Zeit.»

**Das olympische Feuer** wird im Hain von Olympia in Griechenland mittels eines Hohlspiegels durch einen Sonnenstrahl gezündet. Die brennende Fackel wird dann in die Gastgeberstadt der jeweiligen Olympiade gebracht. Das Endziel ist das Olympische Stadion. Der letzte Fackelträger entfacht das Feuer in der großen Flammenschale. Nun wird diese Flamme unaufhörlich bis zum Schluss dieser Olympischen Spiele lodern.

**Die olympische Flagge** wurde erstmalig anlässlich der VII. Olympischen Spiele in Antwerpen gehisst. Die Flagge ist weiß und trägt in der Mitte das olympische Emblem.

**Der olympische Rekord** ist die in der gesamten Geschichte der Olympischen Spiele höchste Leistung eines Sportlers oder eines Teams. Damit ist der olympische Titel Olympiasieger der begehrteste Sportpreis.

Die Altgriechen hatten eine gute Tradition. Die Namen der Olympioniken wurden in die längs des Ufers Alpheios gestandenen Marmorsäulen eingemeißelt. Daher kennen wir auch, dass die ersten Olympischen Spiele 776 vor unserer Zeitrechnung ausgetragen wurden, und der erste Olympiasieger Koreb, ein Koch aus Elis, hieß.

## **Text 2. Olympische Spiele: Wie waren sie damals im alten Griechenland?**

Drei Tage währen die sportlichen Kämpfe. Am ersten Tag werden die Wagen rennen ausgetragen. Nur die Reichen beteiligen sich. Die Herrscher von Syrakus und Gela haben ihre Gespanne übers Meer geschickt. Der Besitzer fährt nicht selbst, er hält darauf, dass sein Wagenlenker möglichst leichtes Gewicht hat. Die Gespanne jagen über die Bahn, Staub wirbelt auf. Dort stoßen zwei Gespanne gegeneinander, ein Wagen zerschellt, der Lenker wird über den Boden geschleift, bis er sich aus den Zügeln und Riemen befreit hat.

Ganz in der Nähe liegt der Platz für die leichtathletischen Kämpfe. Da stehen die jungen Sportler schon am Start, und der Wettlauf beginnt. Sie rennen durch den tiefen, lockeren Sand. Männer starten zum Fünftausendmeterlauf, zwölfmal die Bahn hin und her.

Auf einer kurzen Bahn beginnen die Sportler mit dem Diskus, einer blitzenden Metallscheibe.

Dort treten die Ringkämpfer an. Sie wollen sich fassen, täuschen den Gegner, springen vor und zurück und greifen dann plötzlich zu, bis der Überraschte in die Luft gehoben ist und zu Boden fällt.

Die Zuschauer gehen leidenschaftlich mit. Die Spartaner wüten laut, wenn ein Nachbar aus Argos gewinnt, und die Thebaner toben, wenn ein Athener siegt. Das Schwierigste ist der Fünfkampf am dritten Tag. Alle Gegnerpaare werden erst im letzten Augenblick durch das Los bestimmt. Dadurch werden unsportliche Verabredungen zwischen den Gegnern unmöglich gemacht.

Nach jedem Kampf werden die Sieger ausgerufen. Sie tragen eine Binde um die Stirn, und als Siegerpreis erhalten sie einen Zweig vom heiligen Ölbaum. Dann bringen sie den Göttern ihr Dankopfer dar. Tauben fliegen als Boten in die Heimatstadt. Dort werden den Siegern Standbilder aus Marmor und Erz errichtet.

## **Text 3. Die Olympischen Spiele der Gegenwart**

Die Geschichte der Olympischen Spiele beginnt in der antiken Zeit im alten Griechenland. Die ersten Olympischen Spiele fanden im Jahre 776 vor unserer Zeitrechnung in Olympia zu Ehren des altgriechischen Gottes Zeus statt. Alle vier Jahre einten sie alle griechischen Stämme im

friedlichen sportlichen und musischen Wettstreit. Jeder Sieger bekam einen Kranz aus Zweigen des heiligen Ölbaums.

Im Jahre 393 unserer Zweitrechnung hatte ein römischer Kaiser die Olympischen Spiele verboten, und 15 Jahrhunderte lang fanden keine Olympischen Spiele statt.

Erst 1896 trafen sich die besten Sportler aus 12 Ländern in der griechischen Hauptstadt Athen zu den Olympischen Spielen der Neuzeit. Ihr Begründer war der französische Humanist Baron Pierre de Coubertin. Von ihm stammen die berühmten Worte: «O Sport! Frieden bist Du!»

Heute sind die Olympischen Spiele ein internationaler Wettkampf zwischen den besten Sportlern aus fast allen Ländern der Welt. Das Olympische Programm umfasst mindestens 15 Sportarten: Leichtathletik, Turnen, Ringen, Fechten, Schießen, Schwimmen, Rudern, Moderner Fünfkampf, Pferdesport. Gewichtheben, Fußball, Volleyball, Handball und andere. Ein Olympiasieg gilt als höchster sportlicher Erfolg.

Das Internationale Olympische Komitee (IOC) vergibt die Olympischen Spiele jedes Mal an verschiedene Städte der Welt. Seit 1924 veranstaltet das IOC neben den Sommerspielen auch die Olympischen Winterspiele. Traditionsgemäß finden die Olympischen Spiele alle vier Jahre statt. Über dem Olympiastadion weht die weiße Olympiaflagge mit fünf farbigen Ringen. Diese Ringe symbolisieren die fünf Erdteile: blau- Europa, gelb- Asien, schwarz- Afrika, rot- Amerika, grün- Australien. Im Olympiastadion brennt das Olympische Feuer, angezündet von der Sonne, die über Olympia in Griechenland scheint.

### **Übung 3. Schreiben Sie die Sätze inhaltlich korrekt zu Ende.**

1. Das Symbol der Olympischen Spiele sind fünf Ringe, die ... .
2. Blau ist für ... .
3. Seit 1896 ... .
4. Das IOK bestimmt, wo ... .
5. Ursprünglich fanden die Olympischen Spiele im ... in der Nähe von ... .
6. Sie wurden zu Ehren ... .
7. Sie fanden alle ... statt und man bereitet sich ... .
8. Es gab verschiedene Disziplinen wie ... .
9. Coubertin war ... .

10. Das Entzünden ist für Griechen ... .
11. Das Entzünden des Feuers gehört zu ... . man holt es immer in ... , wo es mit Hilfe eines Hohlspiegels und ... . Man transportierte es ...
12. Nur Amateursportler ... .
13. Der Olympiasieg gilt als ... .
14. Die neuzeitlichen OS finden ... statt.
15. Bei der Eröffnungsfeier marschieren die Vertreter ... .

**Übung 4. Vergleichen Sie die Olympischen Spiele von heute und damals.**

**Übung 5. Lesen Sie den Text «Doping». Warum ist Doping eines der Hauptprobleme der Sportler? Geben Sie den Inhalt des Textes wieder.**

#### **Text 4. Doping**

Eines der Hauptprobleme bei den Olympischen Spielen (und im internationalen Sport im Allgemeinen) ist die unerlaubte Leistungssteigerung durch Doping.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts nahmen viele Athleten Drogen zu sich; so war die Verwendung von Kokain weit verbreitet. Thomas Hicks, der Gewinner des Marathonlaufs bei den Sommerspielen 1904, erhielt beispielweise von seinem Trainer selbst während des Rennens Brandy, das mit Strychnin angereichert war. Das Trinken von Wasser war damals unerklärlicher Weise verboten.

Als die Athleten und Betreuer zu immer extremeren Methoden griffen, wurde den Verantwortlichen allmählich bewusst, dass dies nicht mehr mit dem Ideal von «Gesundheit durch Sport» zu vereinbaren war. Der erste durch Doping verursachte Todesfall an Olympischen Spielen ereignete sich 1960 in Rom, als der Däne Knut Enemark Jensen von seinem Fahrrad fiel und starb. Später stellte sich heraus, dass er mit Amphetaminen gedopt gewesen war.

Mitte der 1960er erließen mehrere Sportverbände ein Dopingverbot, das IOC folgte 1967 diesem Beispiel. Der erste Athlet, der positiv auf verbotene Substanzen getestet wurde, war 1968 der Schwede Hans-Gunnar Liljenwall; er musste seine Bronzemedaille im modernen Fünf-

kampfwegen Einnahme von Alkohol zurückgeben. Seither wurden mehr als fünfzig Athleten überführt, darunter mehrere Medaillengewinner. Für den größten Skandal sorgte der Kanadier Ben Johnson; er war 1988 mit neuem Weltrekord Olympiasieger im 100-Meter-Lauf geworden, wurde jedoch positiv auf Stanazolol getestet. Trotz der Tests verwendeten viele Athleten Doping, ohne je überführt zu werden. Im Jahr 1990 aufgetauchte Dokumente zeigten, dass zahlreiche Athleten aus der DDR (insbesondere Frauen) gezielt von ihren Betreuern mit anabolen Steroiden und andere Mitteln gedopt wurden, dies auf Anweisung der Regierung.

Ende der 1990er begann das IOC, den Kampf gegen das Doping besser zu organisieren; 1999 nahm die WADA (Welt-Anti-Doping-Agentur) ihre Arbeit auf. Die strengsten Kontrollen führten ab 200 dazu, dass deutlich mehr Sportler überführt werden konnten, insbesondere im Gewichtheben und im Skilanglauf.

**Übung 6. Lesen Sie den Artikel «Von der Zeit gewählt» aus der Zeitschrift «Belarus». Übersetzen Sie den Artikel mit dem Wörterbuch und referieren Sie ihn.**

### **Von der Zeit gewählt**

*Die Pekinger Olympiade ist schon nach dem farbenprächtigen Feuerwerk die Vergangenheit. Sie wird von Sportlern und Trainern analysiert, von Fachleuten und Schülern studiert, von Siegern geliebt und von Verlierern gehasst. Viele denken schon mit Hoffnung auf die nächsten Spiele. Wo findet die nächste Olympiade statt? Für einige in Vancouver, für andere in London, aber für uns, Zuschauer, spielt das keine Rolle. Wir begeistern uns für die Olympiade, weil sie uns ein Fest schenkt. Und egal, dass dieses Fest immer einmal zu Ende ist...*

Für uns, Belarussen, bleibt die Pekinger Olympiade für immer eine besondere: unsere Sportler sind noch nie zuvor auf die höchste Stufe des Ehrenpostaments viel Mals gestiegen. Die Pekinger Starts sind golden geworden für Andrej Arjammov (Schwerathletik), Oksana Menkova (Leichtathletik), Alexander und Andrej Bogdanowitsch (Rudern), Roman Petruschenko, Wadim Machnew, Aleksej Abalmasow, und Artur Litwintschuk (Rudern). Es gefällt uns daran zu erinnern, wie es das war.

## Belarussisches Gold

Die erste Goldmedaille erkämpfte Andrej Arjamnow – ein 20-jähriger Gewichtheber aus Borissov. Er konnte «einfach» siegen – wir hätten nur deswegen glücklich sein können, weil Skeptiker zum zehnten Tag der Olympiade vom Durchfall sprachen und das Gold sei unserer Mannschaft entwischt. Und da hat Andrej drei Weltrekorde nacheinander aufgestellt! Der Hauttrainer der belarussischen Gewichtheber Alexander Gontscharov sagte sofort nach dem Sieg: «Andrej hat es bewiesen, dass er nicht nur körperlich stark ist, sondern auch moralisch. Andrej Arjamnow ist für mich, ehrlich gesagt, das Vorbild eines Sportlers. Und ich bin sehr stolz darauf, dass dieser Mensch in Belarus geboren und aufgewachsen wurde!»

Andrej macht den Eindruck, als sei er ein einfacher belarussischer Kerl – aufrichtig, gutherzig und dabei schüchtern. Als er beim Treffen in der belarussischen Botschaft in Peking von seinem Sieg sprach, klang seine Stimme sehr leise. Jemand sagte: «Bitte lauter!» – Andrej errötete: «Ich bin verlegen!». So ein Weltmeister mit entmutigendem Lächeln. Bei jenem Treffen, das erst nach ein paar Tagen nach dem Sieg stattfand, gestand er ehrlich, er spüre nicht, dass er Weltmeister sei. Sehr schwer fiel der Sieg ihm zu: «Wissen Sie, die Vorbereitung auf die Olympiade hat mir sehr viel gekostet... Wenn ich einen anderen Platz eingenommen hätte, nicht den ersten, könnte es mich kränken, weil meinen Gegnern es viel weniger gekostet hat. Deswegen bin ich sehr stolz, dass alles gelungen ist».

Oksana Menkova, die Hammerwerferin, ist die einzige Frau unter allen Belarussen, die auf die höchste Stufe des olympischen Postaments gestiegen ist. Für diese Sportart sieht Oksana ungewöhnlich aus: hoch und schlank (alle wissen, dass Hammerwerferinnen gewöhnlich корпулент sind).

In der ersten Nacht nach dem Sieg konnte sie von Emotionen überfüllt nicht eingeschlafen. «Gefühle? – fragt sie nach. – Freude, Aufregung... Es ist nicht möglich, das zu vermitteln oder zu beschreiben, man muss das gefühlt haben». Oksana fuhr in die Olympiade mit Vorsicht, weil sie mit ihren Gefühlen schon einmal Pech gehabt hatte: «Ich fuhr in die Europameisterschaft mit Sicherheit, dass ich Goldgewinne, aber es hat nicht geklappt. Deswegen begab ich mich auf die Olympiade vor-



sichtig und rechnete mit der Goldmedaille nicht, aber wollte es». Über London plant sie noch nicht voraus, aber denkt schon.

Das 1000 Meter Doppelkanufinale kann man nicht anders als dramatisch bezeichnen. Man kann nur sagen, dass einer der Silbergewinner nicht auf Postament steigen konnte – er gehörte medizinischer Schnellhilfe wegen der Entkräftung. Früher sagte man: für diesen Sieg tat er sein Bestes. Die Gebrüder Alexander und Andrej Bogdanowitsch gaben auch ihr Bestes, um den Sieg herauszuholen: nachdem sie spektakulär durchs Ziel gegangen waren, konnten sie auch nicht sofort aufstehen. Aber sie erstiegen den Sockel: denn ihnen zu Ehren wurde die belarussische Staatshymne gespielt! Solche Momente verpasst man nicht.

Dieser Tag am Ruderkanal am Pekinger Vorort Schuni kann man ohne weiteres als belarussischer Tag bezeichnen: an diesem Tag hat nicht nur unser Doppelkanu von Gebrüdern Bogdanowitsch gewonnen, sondern auch unser Viererpaddelboot mit Aleksej Abalmassow, Artur Litwintschuk, Wadim Machnew, Roman Petruschenko. Das ist ein erschütternder Erfolg der belarussischen Sportschule.

(aus der Zeitschrift «Belarus»)

### **Übung 7. Spiel «Glücklicher Zufall». Wählen Sie die richtige Variante.**

#### **Test zum Thema «Im gesunden Körper – gesunder Geist»**

1. Man nennt diese Sportart Königin des Sportes:  
a) das Rudern;      b) das Schwimmen;      c) die Leichtathletik.
  
2. Auf wie viel Feldern spielt man Schach?  
a) 64;      b) 68;      c) 56;
  
3. Im Jahre 1895 hat der amerikanische Turnlehrer Morgan .... erfunden.  
a) Volleyball;      b) Basketball;      c) Fußball.
  
4. ... kommt aus Japan.

a) Badminton;            b) Tennis;                    c) Wasserball.

5. Die Olympischen Spiele der Gegenwart finden einmal in ...Jahren statt.

a) 4;                            b) 5;                            c) 3.

6. Der blaue Ring symbolisiert ... .

a) Afrika;                    b) Europa;                    c) Asien.

7. Die olympischen Spiele Deutschlands sind in ... .

a) Berlin und Leipzig;  
b) Leipzig und München;  
c) Berlin und München.

8. Ich nehme ... dem Fußballspiel teil.

a) an;                            b) auf;                            c) in.

9. Wir treiben Sport, ... .

a) um zu sein munter und gesund;  
b) um gesund und munter sein;  
c) um gesund und munter zu sein.

10. Wie lange dauert ein Eishockey-Spiel?

a) 3×20 Minuten;    b) 2×10 Minuten;            c) 3×15 Minuten.

11. Man nennt diese Sportart Sport der Schönheit:

a) Eiskunstlauf;    b) Kunstschwimmen;    c) Leichtathletik.

12. Woher kommt das Schachspiel?

a) aus China;            b) aus Indien;            c) aus Japan.

13. Das ... kam im 6. Jahrhundert aus Persien in andere Länder.

a) Hockeyspiel      b) Handball      c) Fußballspiel

14. Die Olympischen Spiel fanden zum ersten Mal ... statt.

a) in Griechenland;      b) in England;      c) in Frankreich.

15. ... ist das Geburtsjahr der modernsten Olympischen Spiele.

a) 2000;      b) 1896;      c) 1900.

16. Der schwarze Ring symbolisiert ... .

a) Afrika;      b) Europa;      c) Asien.

17. Die Olympischen Spiele Russlands findet 2014 in ... statt.

a) Sankt Petersburg;      b) Moskau;      c) Sotschi.

18. Die Olympischen Spiele 1980 fanden in ... statt.

a) Moskau;      b) Sankt Petersburg;      c) Berlin.

19. Wir treiben Sport, ... .

a) um zu sein fit;      b) um fit sein;      c) um fit zu sein.

20. Wie nennt man Badminton in Deutschland?

a) Badminball;      b) Federball;      c) Fegelball.

21. Wie viele Spieler einer Mannschaft sind beim Basketball auf dem Feld?

a) 5;      b) 6;      c) 4.

22. Wie nennt man den Kampfplatz der Boxer?

a) Rang;      b) Ring;      c) Kort.

23. Wie viele Löcher hat ein Pool-Billardtisch?

a) 6;      b) 8;      c) 4.

24. Wie viele Spieler gehören zu einer Volleyball-Mannschaft?

- a) 5;                      b) 6;                      c) 7.

25. Wie lange dauert ein Basketball-Spiel?

- a) 2×20 Minuten;    b) 3×20 Minuten;    c) 3×15 Minuten.

26. Aus welchen Disziplinen besteht Biathlon?

- a) Skilanglauf und Schießen;  
b) Schwimmen und Langsteckenlauf;  
c) Schilanglauf und Skispringen.

27. Ein runder Gegenstand zum Spielen aus Gummi oder Leder:

- a) Diskus;                      b) Ball;                      c) Kugel.

28. Eine Gruppe von Spielern:

- a) Brigade;                      b) Gesellschaft;                      c) Mannschaft.

29. Das Ziel bei Fußballspielern:

- a) Tor;                      b) Finisch;                      c) Korb.

30. Der grüne Ring symbolisiert ... .

- a) Europa;                      b) Australien;                      c) Amerika.

### **FRAGEN ZUM THEMA**

1. Was ist Ihnen aus der Geschichte der Olympischen Spiele bekannt?

2. Wann fanden die ersten Olympischen Spiele (OS) statt?

3. Was ist das Symbol der OS?

4. Wie lautet der olympische Leitspruch?

5. Wann fanden die OS der Neuzeit statt?

6. Wer war der Begründer der OS der Neuzeit?

7. Von wem stammen die berühmten Worte: «O, Sport, Frieden bist Du!»

8. Was bedeutet der Olympiasieg für den Sportler?
9. Wie oft finden die Olympischen Sommer- und Winterspiele statt?
10. Was bestimmt das Internationale Olympische Komitee?
11. Wann waren die vorigen Sommerolympischen Spiele?
12. Wann und wo finden die nächsten OS statt?
13. Wie sind die Leistungen der belarussischen Sportler bei den Olympischen Spielen?
14. Wie waren die Leistungen belarussischen Sportler auf der Olympiade in Peking 2008?
15. Nennen Sie die Namen der belarussischen Sportlers, die auf die höchste Stufe des Ehrenpostaments gestiegen sind?
16. Wie ist der Sport in Belarus entwickelt?
17. Wer hat viel für die Entwicklung des Sportes in Belarus geleistet?
18. Welche belarussischen Sportler sind weltberühmt?
19. Was können Sie über Entwicklung des Sportes in Deutschland?
20. Welche Sportarten sind in Deutschland sehr beliebt?
21. Woran nehmen die deutschen Sportler mit Erfolg teil?
22. Nennen Sie die weltberühmten deutschen Sportler!
23. Wie oft finden die Olympischen Sommer- und Winterspiele statt?
24. Was bestimmt das Internationale Olympische Komitee?
25. Wann waren die vorigen Sommerolympischen Spiele?
26. Wann und wo finden die nächsten OS statt?
27. Wie sind die Leistungen der belarussischen Sportler bei den Olympischen Spielen?
28. Wie waren die Leistungen belarussischen Sportler auf der Olympiade in Peking 2008?
29. Nennen Sie die Namen der belarussischen Sportlers, die auf die höchste Stufe des Ehrenpostaments gestiegen sind?
30. Wie ist der Sport in Belarus entwickelt?
31. Wer hat viel für die Entwicklung des Sportes in Belarus geleistet?
32. Welche belarussischen Sportler sind weltberühmt?
33. Was kennen Sie über Entwicklung des Sportes in Deutschland?
34. Welche Sportarten sind in Deutschland sehr beliebt?
35. Woran nehmen die deutschen Sportler mit Erfolg teil?
36. Nennen Sie die weltberühmten deutschen Sportler!

## LEKTION 3: MEDIZINISCHE HILFE

*Gesundheit ist das höchste Gut!*

**Thema und Situationen**

Körper. Krankheiten. Arzt

Die Sprechstunde

Im Krankenhaus

**Grammatik**

Imperativ. Modalverben

Attributsatz

### Übung 1. Merken Sie sich die neuen Wörter.

#### **Die Krankheiten**

das AIDS, die HIV-Infektion

die Allergie

der Anfall, der Herzanfall

der Hustenanfall

die Angina, die Halsentzündung

der Arthrose

das Asthma, die Atemnot,

der Ausschlag, der Masernausschlag

die Blinddarmentzündung

der Blutdruck, die Hypertonie

(erhöhter Druck, der Unterdruck)

die Blutung

der Bluterguss ins Gehirn

der Bruch

die Brandwunde, die Brandverletzung

die Verbrennung

der Bronchitis

der Bruch

der Diabetes, die Zuckerkrankheit

das Dehnen

die Sehnenzerrung

der Durchfall

die Dysenterie

die Entzündung

#### **Болезни**

СПИД, ВИЧ-инфекция

аллергия

приступ, сердечный приступ

приступ кашля

ангина

артроз

астма

сыпь, коревая сыпь

аппендицит

давление

(повышенное, пониженное)

кровотечение

кровоизлияние в мозг

перелом

рана

ожог

бронхит

грыжа

диабет

растяжение

растяжение связок

понос

дизентерия

воспаление

## **die Erkältung**

das Fieber

die Gehirnerschütterung

der Gastritis

die Geschwulst

das Geschwür, das Magengeschwür

die Grippe

der Hepatitis

der Husten

der Insult, der Gehirnschlag

die Infektion

das Jucken

die Kreislaufstörung

die Kolik, die Enteralgie

die Kolitis, die Dickdarmenentzündung

die Komplikation

der Kopfschmerzen

der Krampf

der Krebs

die Kurzsichtigkeit

die Lungenentzündung

die Masern

der Magenschmerzen

der Mumps , der Ziegenpeter

die Ohnmacht

die Paralyse, die Lähmung

der Pickel, der Mitesser, die Finne

der Puls - , der Pulsschlag

(schwacher Puls, ungleicher Puls )

das Rheuma

die Schlaflosigkeit

der Schmerz

der Schnupfen

die Schramme

die Schwangerschaft

der Schwindel

das Sodbrennen

простуда

жар

сотрясение мозга

гастрит

опухоль

язва, язва желудка

грипп

гепатит

кашель

инсульт

инфекция

зуд

нарушение кровообращения

колики

колит

осложнение

головная боль

спазм, судорога

рак

близорукость

воспаление легких

корь

боль в желудке

свинка

обморок

паралич

угорь, прыщ

пульс, биение пульса

слабый пульс, неровный пульс

ревматизм

бессонница

боль

насморк

ссадина, рубец

беременность

головокружение

изжога

der Schüttelfrost	озноб
der Starrkrampf, die Tetanie	столбняк
der Stoß, der Schlag	удар
die Tonsillitis, die Mandelentzündung	тонзиллит
die Tuberkulose	туберкулез
die Verfettung	ожирение
die Vergiftung	отравление
die Verletzung	травма
die Verrenkung	вывих
die Verstopfung	запор
die Weitsichtigkeit	дальнозоркость
die Wunde	рана
die Übelkeit	тошнота
der Zahnschmerzen	зубная боль
<b>Medizinisches Personal</b>	<b>Медицинский персонал</b>
der Chefarzt	главврач
der behandelnde Arzt	лечащий врач
der Bereicharzt	участковый врач
der Augenarzt/der Ophthalmologe	окулист
der Chirurg	хирург
der Schönheitschirurg	хирург-косметолог
der Anästhesiologe	врач-анестезиолог
der Ernährungswissenschaftler	диетолог
der Frauenarzt, Gynäkologe	гинеколог
der Hautarzt, Dermatologe	дерматолог
der Internist, der Therapeut	терапевт
der Kardiologe -	кардиолог
der Kinderarzt, Pädiater	педиатр
der Nervenarzt, Neuropathologe	невропатолог
der Onkologe	онколог
der Orthopäde	ортопед
der Psychiater	психиатр
der Stomatologe/der Zahnarzt	стоматолог
der Urologe	уролог
der Zahnarzt, Dentist	дантист
der Facharzt für Krankengymnastik	врач по лечебной физкультуре
der Notarzt/der Unfallarzt	врач неотложной помощи



## **das Pflegepersonal**

der Arzthelfer, der Feldscher  
die Krankenschwester  
der Masseur  
die Sanitärin, die Krankenpflegerin  
die Pflegerin

## **Abteilungen im Krankenhaus**

die Gynäkologie  
die Kinderabteilung  
das Labor  
die innere Abteilung  
die Hals-Nasen-Ohren Abteilung  
die Röntgenabteilung  
die Chirurgische Abteilung  
der Operationssaal  
die Intensivstation  
die Aufnahme  
die Ambulanz  
die Notaufnahme

die Kardiologie  
die Traumatologie  
die Endokrinologie

## **Körperteile**

der Kopf  
das Gebiss  
das Genick/der Nacken  
die Gurgel  
der Lymphknoten  
die Schläfe  
das Auge  
das Augapfel  
die Augenbraue  
das Augenlid  
die Augenwimper  
die Backe

## **Обслуживающий медицинский персонал**

фельдшер  
медсестра  
массажист  
санитарка  
сиделка

## **Отделения в больнице**

гинекология  
детское отделение  
лаборатория  
терапия  
отоларингология  
рентген  
хирургия  
операционная  
реанимация  
регистратура  
приемная  
приемная реанимационного  
отделения  
кардиология  
травматология  
эндокринология

## **Части тела**

голова  
челюсть, прикус  
затылок/шея  
горло  
лимфатический узел  
висок  
глаз  
глазное яблоко  
бровь  
веко  
ресница  
щека

der Bart	борода
das Gesicht	лицо
das Haar	волосы
der Mund	рот
die Kiefer	челюсть
das Kinn	подбородок
die Lippe	губа
die Nase	нос
das Ohr	ухо
die Schläfe	висок
die Stirn	лоб
der Zahn	зуб
die Zunge	язык
der Hals	шея
der Körper	туловище
der Bauch	живот
der Busen	грудь
die Brust	грудная клетка
das Kreuz	поясница
der Rücken	спина
die Taille	талия
der Arm	рука
der Ellenbogen	локоть
die Hand	кисть
die Handfläche	ладонь
das Handgelenk	запястье
der Nagel	ноготь
der Finger	палец
der Daumen	большой палец
Kleiner Finger	мизинец
der Mittelfinger	средний палец
der Ringfinger, der Goldfinger	безымянный палец
der Zeigefinger	указательный палец
das Bein	нога
das Knie	локоть
die Waden	икры
der Unterschenkel	голень

die Hüfte	бедро
der Fuß	нога, стопа
der Knöchel	лодыжка
die Ferse, die Hacke	пятка
der Zehe	палец на ноге
das Skelett	скелет
das Becken	таз
das Brustbein	грудина
der Brustwirbel	грудной позвонок
der Halswirbel	шейный позвонок
der Oberschenkelknochen	бедренная кость
die Kniescheibe	мениск
das Kreuz	крестец
der Lendenwirbel	поясничный позвонок
der Schädel	череп
das Schienbein	большеберцовая кость
das Steißbein	копчик
das Schulterblatt	лопатка
das Schlüsselbein	ключица
die Wirbelsäule	позвоночник
das Wadenbein	малоберцовая кость
<b>die inneren Organe</b>	<b>Внутренние органы</b>
die Bauchspeicheldrüse	поджелудочная железа
der Dickdarm	толстый кишечник
der Dünndarm	тонкий кишечник
die Gallenblase	желчный пузырь
das Herz	сердце
die Leber	печень
die Lunge	легкое
der Magen	желудок
die Milz	селезенка
die Niere	почка
<b>Allgemeine Begriffe</b>	<b>Общие понятия</b>
atmen	дышать
die Blutprobe	анализ крови
sich fühlen (-te, -t)	чувствовать себя
niesen (-te, -t)	чихать

husten (-te, -t)	кашлять
in Ohnmacht fallen	упасть в обморок
das Bett hüten	соблюдать постельный режим
anstecken (-te, -t)	заразить
eine Erkältung zuziehen	простудиться
die Kur, -, en	лечение
die Komplikation	осложнение
die Arznei, -, en	лекарство
einnehmen (a,o)	принимать
den Hals gurgeln	полоскать горло
auf dem Wege zur Besserung sein-	на пути к выздоровлению
schwitzen	потеть
plagen	жаловаться

## Übung 2. Woher kommen diese Wörter?

Der Augenarzt ← das Auge, der Arzt

Die Bauchschmerzen

Die Erkältungskrankheit

Das Halsweh

Der Hautarzt

Das Herzmedikament

Das Kopfweg

Der Kinderarzt

Das Kinderkrankenhaus

Das Krankenbett

Der Unfallarzt

Die Unfallstation

Der Zahnarzt

## Übung 3. Welchen Arzt muss ich aufsuchen? Ergänzen Sie die Sätze mit rechts angegebenen Wörtern?

1 Nach diesem Medikament bekam ich einen Ausschlag an den Händen. Ich muss mit diesem Medikament aufhören oder den \_\_\_\_\_ aufsuchen.

Der Hals-Nasen-  
Ohrenarzt

2. Ich kann nicht unbeschwert die Treppe hinaufgehen. Ich bekomme die Bräune in der Herzgegend. Ich glaube, ich bin ernsthaft krank und muss wenigstens das EKG machen. Also, morgen gehe ich zum \_\_\_\_\_ .  
Der Psychiater
3. Meine Mandeln sind entzündet, so dass ich kaum noch schlucken kann. Ich muss dringend \_\_\_\_\_ .  
Der Chirurg
4. Es stimmt etwas mit meinen Unterleiborganen nicht. Auch die monatliche Regel bekomme ich nicht regelmäßig. Ich muss dringend \_\_\_\_\_ .  
Der Kardiologe
5. Meine Nerven sind total durch. Ich bin beruflich überfordert, überanstrengt und rege mich über jede Kleinigkeit auf. Er kommt sogar oft zum Weinen. Ich brauche \_\_\_\_\_ .  
Der Frauenarzt
6. Ich bin im Badezimmer ausgerutscht. Das Bein ist geschwollen, ich glaube, ich muss es \_\_\_\_\_ zeigen. Das Bein mag gebrochen sein.  
Der Hautarzt
7. Ich habe große Verdauungsprobleme, so dass mir die Verdauungsregler nicht mehr helfen. Ich glaube, ich kann das nicht mehr unkontrolliert lassen und will \_\_\_\_\_ aufsuchen.  
Der Internist
8. Ich hatte die ganze Nacht durch heftige Zahnschmerzen und am Morgen bekam ich eine dicke Backe. Also, ich lief \_\_\_\_\_ .  
Der Nervenarzt
9. Sein Verhalten ist so krankhaft geworden. Er ist schnell aufgebracht, ist leicht beleidigt. Manchmal ist er gleichgültig und depressiv. Er soll \_\_\_\_\_ .  
Der Zahnarzt
10. Mein Sehvermögen lässt sich mit jedem Jahr nach. Ich brauche schon eine Brille. Ich gehe nächste Woche \_\_\_\_\_, damit er mir seine Brille für die Nähe verordnet.  
Der Augenarzt

#### Übung 4. Lesen Sie und behalten Sie folgende Ausdrücke.

Ich muss dringend einen Arzt sprechen	Мне нужно срочно к врачу
Was fehlt Ihnen?	Что у вас болит?
Ich habe Hals- und Kopfschmerzen	У меня болит горло и голова
Ich habe hohes Fieber	У меня высокая температура
Mir ist schwindlig	У меня кружится голова
Sie müssen zum Arzt	Вам нужно к врачу
Jetzt hat Doktor Holm Sprechstunde	Сейчас принимает доктор Хольм
Ich fühle mich schlecht	Я чувствую себя плохо
Welche Beschwerden haben Sie?	На что жалуетесь?
Ich habe Husten und Schnupfen	У меня кашель и насморк
Der Rücken tut mir weh	У меня болит спина
Machen Sie den Mund auf	Откройте рот
Machen Sie den Oberkörper frei	Разденьтесь до пояса
Bitte einatmen. Ausatmen.	Пожалуйста, вдохнуть. Выдохнуть
Sie können sich anziehen	Можете одеваться
Haben Sie die Temperatur gemessen?	Вы мерили температуру?
Wie hoch ist die Temperatur?	Какая у вас температура?
Was fehlt mir Herr Doktor? Etwas Schlimmes?	Что со мной, господин доктор? Что-то серьезное?
Sie haben, bestimmt, erkältet	Вы, конечно, простудились
Sie haben Grippe	У вас грипп
Komplikationen sind möglich	Возможны осложнения
Sie müssen ein paar Tage im Bett bleiben	Несколько дней придется полежать в постели

Ich schreibe Ihnen ein Rezept	Я выпишу вам рецепт
Nehmen Sie die Tabletten dreimal täglich nach dem Essen	Принимайте таблетки три раза в день после еды
Wenn die Tabletten nicht helfen, bekommen Sie Injektionen	Если таблетки не помогут, придется вас колоть
In drei Tagen kommen Sie wieder zur Sprechstunde	Через три дня придете снова на прием
Ich habe Sprechstunde täglich von 9 bis 12 Uhr	Я принимаю каждый день с 9 до 12 часов
Sie müssen untersuchen lassen	Вам нужно обследоваться
Sie müssen zur Blutprobe	Вы должны сдать анализ крови
Ich lasse Sie röntgen	Я направляю вас на рентген
Gute Besserung!	Желаю вам поправиться!

**Übung 5. Ergänzen Sie die Sätze mit den rechts stehenden Wortgruppen mit den Imperativsätzen.**

Muster : Du bist nervös. Der Arzt sagt: «Gehen Sie in Urlaub!«

Du bist zu blass	Sport treiben
Du bist immer müde	weniger arbeiten
Du bist so unruhig	Diät essen
Du bist kurzsichtig	nicht rauchen
Du bist zu dick	mehr schlafen
Du hustest immer	nicht so viel essen
Du bist so schwach	Hustensaft trinken
Du gehst so krumm	eine Brille tragen
	keinen Alkohol trinken
	Obst und Salat essen
	Tabletten einnehmen
	Urlaub machen

## Übung 6. Lesen Sie und inszenieren folgende Dialoge!

### Dialog 1. Im Sprechzimmer des Internisten

**Der Kranke:** Guten Tag, Herr Doktor!

**Der Arzt:** Guten Tag! Was fehlt Ihnen? Welche Beschwerden haben Sie?

**Der Kranke:** Ich fühle mich schlecht. Ich habe mich erkältet. Seit gestern habe ich einen starken Husten und Kopfschmerzen. Und der Rücken tut mir weh.

**Der Arzt:** Haben Sie auch Fieber?

**Der Kranke:** Ja.

**Der Arzt:** Wie hoch ist die Temperatur?

**Der Kranke:** Über 38.

**Der Arzt:** Lassen Sie mich Ihren Puls fühlen! Machen Sie den Oberkörper frei! Machen Sie den Mund auf! Atmen Sie tief! Nicht atmen! Noch einmal tief einatmen, ausatmen. OK, Sie können sich anziehen.

**Der Kranke:** Was fehlt mir, Herr Doktor? Etwas Schlimmes?

**Der Arzt:** Sie haben Grippe. Es ist nicht gefährlich, aber Komplikationen sind auch möglich. Ich schreibe Ihnen ein Rezept und Sie müssen sofort in die Apotheke gehen und kaufen Sie diese Arznei. Sie müssen dreimal täglich die Tabletten nach dem Essen einnehmen. Sie müssen drei Tage im Bett bleiben.

**Der Kranke:** Vielen Dank, Herr Doktor! Und in drei Tagen?

**Der Arzt:** In drei Tagen kommen Sie wieder zur Sprechstunde. Ich habe Sprechstunde täglich von 9 bis 12 Uhr. Und außerdem Sie müssen sich untersuchen lassen. Sie müssen zur Blutprobe. Danach lasse ich Sie röntgen.

**Der Kranke:** Vielen Dank, Herr Doktor, auf Wiedersehen!

**Der Arzt:** Gute Besserung!

### Dialog 2. Beim Chirurgen

**Heidi:** Sind die Schmerzen noch stark, Dieter? Wir sind gleich beim Arzt.

**Dieter:** Danke, Heidi. Es geht. Keine starken Schmerzen.



**Heidi (liest):** Marlene Wenke, Doktor med. praktische Ärztin,  
Sprechstunden: Montag bis Freitag von zehn bis zwölf Uhr.

**Dieter:** Aha! Der Arzt ist eine Ärztin! Guten Tag!

**Patient (im Wartezimmer):** Guten Tag!

**Dieter:** Ist das auch von einem Schiunfall?

**Patient:** Leider! Vor sechs Wochen auf dem Feldberg. Es ist ein schwerer Bruch!

**Heidi:** Sie tragen den Gips schon sechs Wochen?

**Patient:** Und wahrscheinlich noch drei Wochen.

**Dieter:** Was! So lange?

**Patient:** Mindestens! Warten Sie nur! Sie bekommen auch so etwas.

**Heidi:** Ist Frau Doktor Wenke eine gute Ärztin?

**Patient:** Ja, auch eine freundliche Person! Aber was hilft das: Bruch ist ein Bruch!

**Doktor:** Der nächste Patient, bitte.

**Patient:** Gehen Sie zuerst hinein. Sie haben eine frische Verletzung. Ich habe Zeit.

**Dieter:** Vielen Dank.

**Dieter:** Guten Morgen, Frau Doktor!

**Doktor:** Guten Morgen! Was fehlt Ihnen?

**Dieter:** Ich bin in den Bergen Schi gelaufen und hingefallen.

**Doktor:** Können Sie gehen?

**Dieter:** Nicht gut! Es tut sofort weh.

**Doktor:** Legen Sie sich auf das Sofa, bitte. Setzen Sie sich doch bitte, Fräulein. Tut das weh?

**Dieter:** Nein.

**Doktor:** Tut es hier weh?

**Dieter:** Auch nicht.

**Doktor:** Tut der Knöchel weh:

**Dieter:** Nur ein bisschen.

**Doktor:** Und hier?

**Dieter:** Au! Ja, hier tut es weh.

**Doktor:** Sie haben Glück, mein Herr. Es ist kein Bruch, nur eine leichte Verstauchung.

**Heidi:** Ach, bin ich froh!

**Dieter:** Dann kann ich ja wieder gehen! Au!

**Doktor:** Nicht so ungeduldig, mein Herr! Legen Sie sich nur wieder hin. So einfach ist es nicht. Sie müssen den Fuß sehr schonen. Ich mache jetzt einen feuchten Umschlag. Darüber eine elastische Binde.

**Heidi:** Haben Sie ein kleines Heftpflaster, bitte? Herr Rolf hat auch eine kleine Verletzung an der Hand.

**Doktor:** Ja, ein Heftpflaster genügt.

**Heidi:** haben Sie etwas gegen Kopfschmerzen, Frau Doktor?

**Doktor:** Sind die Kopfschmerzen sehr stark?

**Heidi:** Nein, nicht so stark!

**Doktor:** Dann genügt ein Päckchen Aspirin.

**Heidi:** Danke schön, Frau Doktor.

**Doktor:** So mein Herr, noch ein mal! Schonen Sie sich eine Woche.

**Dieter:** Was bezahle ich?

**Doktor:** Ich schicke die Rechnung.

**Dieter:** Auf Wiedersehen!

**Doktor:** Gute Besserung!

**Übung 7. Lesen Sie folgenden Text und stellen Sie 5 – 7 Fragen zum Text, beantworten Sie diese Fragen in der Er-Form.**

### **Fühlen Sie sich wohl?**

Gestern Abend kam ich mit heftigen Kopfschmerzen nach Hause. Schon am Morgen fühlte ich mich nicht ganz wohl: ich nieste und hustete, aber ich hatte kein Fieber und beschloss daher, zur Uni zu gehen. Ich bin doch kein verwöhntes Fräulein, das bei jedem Niesen in Ohnmacht fällt. In der Uni war ich nicht ganz bei der Sache und sprach mit allen in gereiztem Ton, worauf mein Freund mir sagte: «Wenn du krank bist, Olga, so sollst du lieber das Bett hüten und nicht andere Menschen mit Grippe und schlechter Laune anstecken». Er hatte natürlich Recht, aber ich wollte das nicht gestehen. Es war mir auch klar, dass ich mir eine Erkältung zugezogen habe. Woher sonst der Schnupfen und der Husten?

Zu Hause begann ich die Kur: zuerst maß ich die Temperatur. Das Fieber war nicht hoch: 37,8. Muttis Diagnose lautete: Grippe. Dann nahm ich eine Tablette Pyramidon ein und schluckte noch eine Pille Aspirin. Das waren die einzigen Arzneien, die wir zu Hause hatten. Ich wollte noch auf jeden Fall den Hals gurgeln, aber es fehlte die nötige

Medizin im Hause. Dann trank ich heißen Tee mit Himbeerkonfitüre und ging sofort zu Bett. Ich fühlte mich schon auf dem Wege zur Besserung. Und wirklich in der Nacht habe ich tüchtig geschwitzt und bin nun wieder gesund. Nur der Schnupfen plagt mich noch, aber das ist doch eine Kleinigkeit, nicht wahr?

**Übung 8. Lesen Sie folgenden Text und erzählen Sie den Inhalt in der Ich-Form nach!**

Als Oleg von der Eisbahn nach Hause kam, fühlte er sich irgendwie nicht wohl. Er hatte sich erkältet. Am nächsten Tag ging er zum Arzt.

In der Poliklinik schickte man ihn in das Wartezimmer im ersten Stock. Hier waren schon einige Patienten. Oleg musste aber nicht lange warten, weil zwei Ärzte gleichzeitig Sprechstunde hatten. Nach zehn Minuten bat ihn die Krankenschwester ins Sprechzimmer.

Der Arzt stellte einige Fragen an Oleg und untersuchte ihn sehr gründlich. Er stellte Angina fest. Nun schrieb der Arzt dem Jungen eine Arznei und wünschte ihm gute Besserung. Oleg sollte drei Tage im Bett bleiben und morgens, mittags und abends die Medizin einnehmen. Zu Hause legte er sich gleich ins Bett.

**Übung 9. Was für Krankheiten sind das? Wo tut es weh? Beschreiben Sie die Beschwerden kurz! Nehmen Sie die Wörter und Wendungen aus dem nachfolgenden Rahmen zur Hilfe!**

Allergie	Kreislaufstörung
Lungenentzündung	Grippe
Herzanfall	die Hypertonie
Magengeschwür	Katarr der oberen Luftwege
Angina	Neurose

- eine ansteckende Krankheit / eine akute Erkrankung / die Krankheit setzt mit ... ein;
- die Komplikation / die Übelkeit / man leidet an D ... / die Mattigkeit;
- etw. nicht aushalten können/innerlich ruhig, angespannt sein;
- kurzen Atem haben / schwer atmen / Herzklopfen bekommen;

- übel sein an D., Atemschwierigkeiten / bewusstlos werden / in Ohnmacht fallen;
- der Puls (hoch, niedrig) / Atemnot haben / es kommt zum Erbrechen;
- schwindelig werden, der Schwindel / anhaltendes Fieber / das Fieber steigt, fällt;
- Husten, von Husten befallen sein / es kratzt im Hals / niesen / heiser sein;
- Schnupfen haben, geschwollene Mandeln, anfällig sein für ... ;
- verstopfte Nase haben, die Nase läuft;
- Magenschmerzen / Bauchweh / etw. tut mir weh;
- heftige, stechende, ziehende Schmerzen in / mir schmerzt;
- der Ausschlag an der Haut / sich anstecken mit/ die Krankheit befällt j-n;
- die Kontrolle über sich selbst verlieren / der Blutdruck steigt, fällt.

**Übung 10. Dr. Braun beantwortet Lesefragen über das Thema Gesundheit und Krankheit. Lesen Sie Briefe und sagen Sie: Welcher Lesebrief und welche Antwort passen zusammen?**

1. Sehr geehrter Herr Dr. Braun!

Mein Magen tut mir so weh. Ich bin auch 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. Rintein

*A. Ihre Schmerzen können gefährlich sein. Da kann ich leider keinen Rat geben. Sie müssen unbedingt zum Arzt gehen. Warten Sie nicht zu 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. Busch

B. *Sie wollen keine Antibiotika nehmen, das verstehe ich. Seien Sie dann aber vorsichtig! Gehen Sie nicht schwimmen, trinken Sie Kamillentees und machen Sie jeden Tag 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 treibe 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 Strass! 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.*

### Übung 11. Ergänzen Sie die Tabelle.

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

### Übung 12. Lesen Sie den Text «Schlafstörungen». Was soll/kann man gegen Schlafstörungen tun?

#### 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 Kaf-

fee, 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 tun?

– 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 Schlaftee.

– 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.

Und dann schlafen Sie gut!

### **Übung 13. Was soll/kann man gegen Schlafstörungen tun?**

Man soll abends spazieren gehen.

Man kann auch ... .

Man soll ... .

Man kann ... .

### **Übung 14. Ein Freund / eine Freundin hat Schlafstörungen. Welche Ratschläge können Sie geben? Gebrauchen Sie Imperativformen.**

Geh abends spazieren.

...

...

...

### **Übung 15. Ergänzen Sie die Sätze mit rechts stehenden Wortgruppen mit den Imperativsätzen.**

Welche Ratschläge können Sie geben bei:

Erkältung	Obst essen
Halsschmerzen	nicht rauchen
Kopfschmerzen	Kamillentee trinken
Fieber	Spaziergang machen
Schnupfen	Vitamintabletten nehmen
Magenschmerzen	Hustentee trinken
Zahnschmerzen	Hals gurgeln
Kreislaufstörungen	Sport treiben
	an der frischen Luft sein

**Übung 16. Berufe im Krankenhaus: Welche Berufe kennen Sie? Machen Sie eine Liste nach dem Muster:**

Muster: der Arzt / die Ärztin

**Übung 17. Wer macht was im Krankenhaus? Was machen die folgenden Personen? Bilden Sie die Attributsätze, gebrauchen Sie die passenden Ausdrücke!**

Die Hebamme hilft beim Kinderkriegen. Die Hebamme: Das ist die Frau, die den Frauen beim Kinderkriegen hilft.

Der Krankenpfleger betreut die Kranken. Der Krankenpfleger: Das ist der Mann, der die Kranken betreut.

Die Ärztin	dem Kranken helfen
Der Arzt	dem Krankenpfleger helfen
Der Pförtner	an der Aufnahme sitzen
Die Medizinisch-Technische Assistentin	die Patienten untersuchen
Die Krankenschwester	die Kinderberichte tippen
Der Stationsarzt	die Operation durchführen
Die Schwesterhelferin	auf der Station Dienst machen
Der Chirurg	die Blutuntersuchung machen
Der Fahrer	nachts auf der Station Dienst machen
Die Raumpflegerin/die Putzfrau	Auskunft geben
Die Nachtschwester	die Krankenzimmer und die Station sauber machen

Die Sekretärin  
Der Zivi (Zivildienstleitende)

der Krankenschwester helfen  
den Krankenwagen fahren

### **Übung 18. Welche Abteilungen gibt es im Krankenhaus? Wer liegt in welcher Abteilung?**

1. Herr Maier hat sich den Fuß gebrochen. Er liegt auf der ... .
2. Der Notarztwagen hat gerade Herrn Spieß gebracht: Er hatte einen Verkehrsunfall. Herr Spieß ist ... .
3. Frau Seeger hat ein Baby bekommen. Sie liegt ...
4. Tina muss nach einer Mandeloperation noch im Bett liegen. Sie ist ... .
5. Herr Schneider hatte einen schweren Herzinfarkt. Er liegt ... .

Die Hals-Nasen-Ohren Abteilung die Notaufnahme die chirurgische Station die Intensivstation die Gynäkologische Station
--

### **Übung 19. Lesen Sie den Text! Notieren Sie, in welcher Abteilung macht man was?**

#### **Irina ist im Krankenhaus**

Der Notarztwagen hat Irina und ihre Mutter ins Krankenhaus gebracht.

Der Arzt sagt zur Mutter, dass sie zuerst von Irina eine Röntgenaufnahme machen müssen. Die Röntgenaufnahme zeigt, dass Irina tatsächlich eine akute Blindarmentzündung hat. Der Arzt sagt: «Wir müssen Irina sofort operieren. Keine Angst! Das ist nicht gefährlich!»

Frau Lang muss unterschreiben, dass sie mit der Operation einverstanden ist.

Sie begleitet Irina bis zum OP-Raum. In den OP-Raum darf sie nicht mitgehen. Irina bekommt eine Narkose. Die Sekretärin kommt und schreibt von Irina alles auf, was wichtig ist (Name, Adresse, Krankenkasse...).



Frau Lang ruft ihren Mann und sagt ihm, dass Irina gerade operiert wird. Nach der Operation liegt Irina im Bett. Die Mutter ist jetzt wieder bei ihr. Irina wacht auf. Sie hat Kopfweg. Sie sagt, nicht essen, aber sie darf trinken.

Am nächsten Abend darf sie schon wieder aufstehen und ein bisschen herumgehen.

Nach einer Woche ist sie wieder zu Hause.

### **Übung 20. Lesen Sie den Text! Ergänzen Sie den Text mit passenden Wörtern!**

Kurz vor 14.00 Uhr in einem Krankenhaus in Oberhausen. Peter Hoffmann (1) \_\_\_\_\_ mit seinen Kollegen im Schwesterzimmer. Sie (2) \_\_\_\_\_ über ihre Patienten und darüber, was sie noch heute erledigen müssen. Endlich ist es soweit, 14... Uhr. Peter (3) \_\_\_\_\_ nach Hause fahren und etwas schlafen. Seit einem Jahr arbeitet Peter als Krankheitspfleger in der Abteilung «(4) \_\_\_\_\_ Medizin». Heute ist er um 5.00 Uhr aufgestanden, (5) \_\_\_\_\_ Frühschicht heißt für ihn immer früh raus. Das ist hart. Aber er hat gerne Frühschicht, (6) \_\_\_\_\_ er dann am Nachmittag Freizeit hat.

Er hat gefrühstückt und ist eine (7) \_\_\_\_\_ Stunde mit dem Fahrrad zum Krankenhaus gefahren. Das macht fit. Um 6.00 Uhr muss er schon (8) \_\_\_\_\_ .

Um 6.30 hat Peter die Patienten geweckt, Blutdruck und Fieber gemessen und Verbände gewechselt. Dann hat Peter die alte Frau Schmidt gewaschen. Sie kann sich kaum bewegen, weil sie immer Schmerzen hat. Dann war Herr Stange an der Reihe. Und so geht es weiter. Peters Arbeit ist sehr anstrengend, jede Minute braucht jemand Peters Hilfe.

- |                       |                    |                   |                  |
|-----------------------|--------------------|-------------------|------------------|
| 1. a) sitzt           | b) sitze           | c) setzt          | d) sitz          |
| 2. a) sprichst        | b) spricht         | c) spricht        | d) sprechen      |
| 3. a) soll            | b) kann            | c) wollt          | d) müsst         |
| 4. a) Innere          | b) Inneren         | c) Innerer        | d) Inneres       |
| 5. a) oder            | b) ehe             | c) doch           | d) denn          |
| 6. a) denn            | b) weil            | c) deshalb        | d) während       |
| 7. a) halbe           | b) halber          | c) halbes         | d) halben        |
| 8. a) umgezogen haben | b) umgezogen wurde | c) umgezogen sein | d) umgezogen ist |

**Übung 21. Lesen Sie den Text «Beim Arzt». Erzählen Sie den Text in der er-Form nach.**

**Beim Arzt**

Der Beruf des Arztes ist einer der nötigsten Berufe. Der Mensch kann an verschiedensten Schmerzen leiden. Der erste, der ihm in solcher Situation hilft ist der Arzt. Einige Menschen bevorzugen sich selbst zu kurieren. Aber ich meine, es gibt nichts Gefährliches als die Selbstbehandlung, weil sie oft zu Komplikationen führt. Oft sind einfache Schmerzen Symptome einer ernsten Erkrankung. Deshalb ist bei der Erkältung das Richtige, sich rechtzeitig an einen Arzt zu wenden.

Vor kurzem habe ich mich erkältet. Ich war in der Kaufhalle, um einige Bücher zu kaufen. Auf dem Heimweg wurde ich vom Regen überrascht. Im Nu war ich nass bis auf die Haut. Dazu bekam ich einen Zug. Am gleichen Abend bekam ich Husten und Schnupfen. Der Kopf tat mir weh. Die Temperatur erhöhte sich. Ich versuchte mich selbst zu kurieren. Ich nahm verschiedenen Tabletten und Pulver ein, machte Umschläge. Aber alle Bemühungen waren vergeblich. Nach zwei Tagen wurde die Temperatur noch höher. Ich hatte Fieber.

Am nächsten Tag ging ich in die Poliklinik. Ich meldete mich in der Aufnahme bei einem Internisten an. Zum Glück hatte er Sprechstunde. Der Arzt untersuchte mich. Er horchte mich ab, fühlte mir den Puls, maß die Temperatur und den Blutdruck. Die Lungen und das Herz waren in Ordnung. Ich habe aber ziemlich hohe Temperatur. Beim Schlucken tat mir der Hals weh, deshalb machte ich meinen Mund auf und der Arzt prüfte meinen Hals. Ich hatte eine starke Rötung im Hals, und die Zunge war belegt. Ich hatte Grippe. Der Arzt sagte, ich solle einige Tage im Bett bleiben, und verschrieb mir verschiedenen Arzneien: ein schmerzstillendes Mittel, damit die Kopfschmerzen aufhörten, die Tabletten, um das Fieber zu unterdrücken, und die Tabletten gegen die Halsrötung.

Der Arzt war sehr aufmerksam. Er besuchte mich zu Hause. Er hat mich schnell auf die Beine gekriegt. Bald fühlte ich mich viel besser. Der Arzt schrieb mir einen Krankenschein aus, denn ich hatte Unterricht versäumt.

Der Arzt rief mich zu einem Abhärtungsprogramm. Ich war immer bei weitem nicht kerngesund. Ich erkältete mich oft und steckte mich sehr leicht an. Und doch könnte ich viele Probleme mit meiner Gesund-

heit vermeiden. Wer sich abhärtet, kann viele Krankheiten vorbeugen. Und vorbeugen ist viel besser als heilen.

**Übung 22. Lesen Sie die beiden folgenden Kurzgeschichten. Beantworten Sie die Fragen, die als Überschriften dienen! Erzählen Sie die Texte nach.**

### **Was hat der zerstreute Professor gegessen?**

Die Studenten warteten auf den berühmten Professor N. im Anatomiesaal. Da kam er, legte ein kleines Paket auf den Tisch und sagte: «Meine Damen und Herren, ich will Ihnen etwas Interessantes zeigen, und darum habe ich einen Frosch mitgebracht. Schauen Sie sich das Tier gut an!»

Der Professor öffnete vorsichtig das Paket und zeigte den Studenten ... ein Butterbrot. Er schaute es lange erstaunt an und sagte dann «Mein Butterbrot? Aber ich habe doch vor einer Stunde gefrühstückt! Was habe ich gegessen?»

### **Was hilft gegen Schnupfen?**

Herr Meier saß im Zug Berlin-Dresden. Er hatte Schnupfen und musste oft niesen.

Zuerst sahen die meisten Fahrgäste Herrn Meier böse an. Doch bald lächelten sie nur noch über ihn, und jeder wollte ihm einen guten Rat geben.

«Das Beste ist», sagte einer, «sofort zu Bett gehen».

«Das ist unmöglich, mein Bett steht in Berlin und ich fahre nach Dresden», antwortete Herr Meier.

«Da hilft nur heißer Tee», riet ein anderer.

Eine alte Dame nahm eine Arznei aus ihrer Handtasche: «Nehmen Sie diese Tabletten», sagte sie, «und Ihr Schnupfen ist sofort weg».

Ein Herr sagte: «Die Arznei wird Ihnen nicht helfen. Ziehen Sie lieber warme Socken an!»

Alle wollten Herrn Meier helfen. Nur ein einziger Fahrgast schwieg. Herr Meier fragte ihn: «Und Sie, können sie mir auch etwas raten?»

Da lächelte der Herr und sagte leise zu ihm: «Leider kenne ich keine Arznei gegen Schnupfen. Ich bin nämlich Arzt!»

**Übung 23. Lesen Sie den Text. Machen Sie die Aufgaben nach dem Text.**

**Variante 1**

**Die beste Reklame**

In der Hauptstraße einer kleinen Stadt eröffnet ein Zahnarzt seine Praxis. Er ist noch wenig bekannt, darum hat er keine Patienten. Da ruft er einen Maler und bestellt bei ihm ein Schild. Einige Tage später hängt neben seiner Tür eine große Tafel. «Dr. Müller, der beste Zahnarzt der Stadt», steht darauf.

In dergleichen Straße wohnt noch ein Zahnarzt. Er liest eines Tages das Schild seines Kollegen und denkt: «Ich bin bestimmt nicht schlimmer als Dr. Müller». Und bald hängt neben seiner Tür das Schild: «Dr. Frank, der beste Zahnarzt Europas».

Nicht lange, da mietet in dieser Straße noch ein Arzt die Wohnung und neben seiner Tür hängt das Schild: «Dr. Groß, der beste Zahnarzt der Welt»

Einige Woche später kommt ein junger Arzt in diese Stadt. Er sucht eine Wohnung für seine Praxis. Da sagt ihm sein Bekannter:

«Bitte, nicht hier! In dieser Straße arbeiten schon drei Zahnärzte und jeder sagt: Ich bin besser als der Nachbar».

Da lacht der junge Arzt und sagt: «Morgen eröffne ich hier meine Praxis. So klug wie die drei bin ich auch».

Am nächsten Morgen hängt er ein Schild neben seine Tür in der Straße, wo schon drei Zahnärzte wohnen und praktizieren. Auf dem Schild steht: «Dr. Berger, der beste Arzt dieser Straße».

Er ist noch klüger als die anderen, denken die Leute, und in den nächsten Tag bekommt der junge Arzt die meisten Patienten.

**Aufgabe 1. Vergleichen Sie die Ärzte entsprechend dem Inhalt des Textes.**

1. Dr. Müller nannte sich den besten Arzt der Stadt, Dr. Frank ... , Dr. Groß ... .

2. Dr. Müller bekam viele Patienten, Dr. Frank und Dr. Groß ... , Dr. Berger ... .

3. Dr. Müller hatte eine gute Idee. Dr. Frank und Dr. Groß ... , Dr. Berger ....
4. Dr. Müller war klug, Dr. Frank und Dr. Groß ..., Dr. Berger ... .

### **Aufgabe 2. Wählen Sie die richtige Variante.**

1. In einer kleinen Stadt wollte ein (Chirurg; Augenarzt; Frauenarzt; Zahnarzt) seine Praxis eröffnen.
2. Um mehr Patienten zu bekommen, bestellte er (eine neue Bohrmaschine, eine gute Krankenschwester, viele gute Plakate, ein kluges Reklameschild).
3. Dr. Müller schätzte seine Kunst (sehr hoch; sehr bescheiden; erfolgreich; sehr niedrig) ein.
4. Sein Kollege Dr. Frank bezeichnete sich (auch so, noch wichtiger, nicht so wichtig, viel bescheidener).
5. Die (meisten; größten, besten, höchsten,) Patienten bekam ihr junger Kollege Dr. Berger.

### **Aufgabe 3. Finden Sie falsche Aussagen.**

1. Was wollte eines Tages Dr. Berger? – Er wollte in einer kleinen Straße seine Praxis eröffnen.
2. Warum wollte sein Freund das nicht? – Weil in dieser Straße schon drei gute Zahnärzte arbeiteten.
3. Folgte Dr. Berger dem guten rat seines Freundes? – Natürlich!
4. Wo eröffnete er seine Praxis? – In einer anderen Kleinstadt.
5. Bekam Dr. Berger viele Patienten? – Ja, sehr viele.

### **Aufgabe 4. Antworten Sie auf die Frage: Welcher Arzt gefällt Ihnen am besten? Warum?**

#### **Variante 2**

#### **Ina – ein ganz normales Mädchen**

**I.** Ina ist ein Mädchen im Rollstuhl. Früher ging sie in eine Schule für Behinderte. Es gab Rampen für die Rollstühle, Lifts und vor allem

einen Hausmeister, der mal einen Reifen am Rollstuhl reparieren konnte. Seit zwei Jahren besucht sie eine «normale» Realschule. Ina ist 13 Jahre alt und von Geburt an gelähmt. Ihre Beine kann sie nicht bewegen. Sie ist **froh**, dass sie die Schule gewechselt hat.

**II.** Früher musste sie Rücksicht auf Schwächere nehmen. **Es war oft langweilig für Ina, ... sie in dem Lernstoff nicht weiterkam.** Hier ist das ganz anders. In ihrer Klasse sind 32 Kinder. «Zuerst haben mich alle ausgefragt und wollten alles wissen. Dann haben wir uns kennen gelernt und die anderen haben mir geholfen. Das hat sich bis heute nicht geändert». Die Hilfe ihrer Klassenkameraden kann Ina gut gebrauchen: zum Beispiel, wenn **sie** die schweren Schultüren aufhalten, ihr einen Stift aufheben oder einfach den Rollstuhl schieben.

**III.** Ina hat viel Spaß am Lernen. Ihr Lieblingsfach ist Englisch. Leider kann Ina nicht an allen Unterrichtsstunden teilnehmen. Zu manchen Räumen kommt man nur über Treppen. Während der Physikstunden muss sie allein im Klassenzimmer bleiben. Sie bekommt **dann** Aufgaben und lernt. Auch zum Kunstunterricht kann sie nicht. Eine Freundin bleibt bei ihr und sie malen und basteln zusammen. Ina hofft, dass das bald besser wird. Lifts sind bereits geplant. Am Sportunterricht kann sie nie teilnehmen.

**IV.** Nach sechs oder sieben Stunden ist die Schule zu Ende. Der Schulbus bringt sie nach Hause. Manchmal ist der Bus mit der Rollstuhl-Rampe kaputt. **Dann muss der Fahrer sie in einen Ersatzbus heben, ... das passiert nicht oft.** Nach dem Mittagessen ruht sich Ina eine Stunde aus. Die Schule ist anstrengend und den ganzen Tag im Rollstuhl sitzen auch. Am liebsten legt sie sich mit einer Decke und einem Kissen auf den Fußboden. Das ist gemütlich; und wenn sie etwas braucht, kann sie überall hinrutschen.

**V.** In den Rollstuhl, aus dem Rollstuhl, anziehen, ausziehen, in die Badewanne, da hilft die Mutter. Ina weiß, dass sie später alles allein machen muss. Im Moment geht das aber nicht. Vor einem Jahr hatte sie eine schwere Operation am Rücken. Bei manchen Bewegungen muss sie vorsichtig sein. Doch immer wird es Dinge geben, die schwer sind für Ina. Einkaufen im Supermarkt zum Beispiel. Oder im Kaufhaus Kleider anprobieren. Sie kann nie einfach in den Bus steigen, um zu ihrer Freundin zu fahren. Darum freut sich Ina, wenn Freunde zu ihr kommen. Die

bringen dann Spiele mit und zusammen machen sie sich einen schönen Nachmittag.

**Aufgabe 1. Wählen Sie die richtige Variante zum Inhalt des Textes.**

**1. Wovon ist die Rede im Text?**

- 1) Von großen Schulklassen an deutschen Schulen.
- 2) Von den Problemen eines behinderten Mädchens in einer normalen Schule.
- 3) Von den Schulfächern an deutschen Schulen.
- 4) Von einer schweren Operation an Inas Rücken.

**2. Warum nimmt Ina nicht an allen Unterrichtsstunden teil?**

- 1) Sie hat keine Kraft, alles zu lernen, was gesunde Kinder lernen.
- 2) Es fällt ihr schwer, alle Stunden zu besuchen.
- 3) Sie will einige Fächer selbständig lernen.
- 4) Sie kann im Rollstuhl nicht alle Räume erreichen.

**3. Wie verhalten sich Inas Schulkameraden zu ihr?**

- 1) Sie tun alles, um Ina das Lernen an der Schule zu erleichtern.
- 2) Sie halten Ina für minderwertig, weil sie schwer behindert ist.
- 3) Sie spotten über Inas kranke Beine, die sie nicht bewegen kann.
- 4) Alle wollen wissen, wie es einem im Rollstuhl geht.

**4. Ina muss aufpassen, weil ...**

- 1) sie erst vor kurzem eine schwere Operation überstanden hat.
- 2) ihre Mutter um sie große Angst hat.
- 3) sie viele Freunde hat, die stets zu Hilfe kommen.
- 4) es im Supermarkt zu viele Abteilungen gibt.

**5. Ina ist zufrieden, dass ...**

- 1) sie einen guten Rollstuhl hat.
- 2) der Hausmeister ihr die Reifen am Rollstuhl reparieren kann.
- 3) sie eine Sonderschule für Gehbehinderte besuchen kann.
- 4) sie jetzt eine Schule besucht, wo gesunde Kinder lernen.

**6. Ina versteht ganz gut, dass ...**

- 1) sie kaum einen guten Schulabschluss machen kann.
- 2) sie von ihrer Mutter immer abhängen wird.
- 3) es Dinge gibt, die ihr immer schwer fallen werden.
- 4) sie nie viele Freunde haben wird.

### **Aufgabe 2. Wählen Sie die richtige Konjunktion.**

1. Im Absatz IV:

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1) aber; | 3) darum; |
| 2) und;  | 4) oder.  |

2. Im Absatz II:

- |             |          |
|-------------|----------|
| 1) nachdem; | 3) weil; |
| 2) deshalb; | 4) denn. |

### **Aufgabe 3. Zu welchem Wort gehört das Wort sie im Absatz 2?**

- |                      |                |
|----------------------|----------------|
| 1) Hilfe;            | 3) Ina;        |
| 2) Klassenkameraden; | 4) Schultüren. |

### **Aufgabe 4. Zu welchem Wort im Absatz 3 gehört das Wort dann?**

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| 1) Englisch;      | 3) Kunstunterricht; |
| 2) Physikstunden; | 4) Treppen.         |

### **Variante 3**

#### **Hilfe, ich habe Schnupfen!**

Es gibt Leute, die glauben, dass sie todkrank sind, wenn sie nur einen Schnupfen haben und sie geraten jedes Mal in Panik, wenn ihnen irgendwas an ihrem Körper nicht normal erscheint. Rund 40% aller Patienten, die zu einem Arzt in die Sprechstunde kommen, ebenso viele Fragen wie Männer haben Beschwerden, für die der Arzt keine medizinische Ursache finden kann. Die Diagnose lautet häufig: eingebildeter



Kranker. Diese Menschen leiden jedoch wirklich. Aber nicht ein krankes Organ ist die eigentliche Ursache für ihre Beschwerden, sondern Angst: Angst vor einer schlimmen Krankheit wie Herzinfarkt oder Krebs. Darunter leiden die meisten Leute, die einen großen Teil der Praxis-Patienten ausmachen.

Es gibt aber auch das andere Extrem: Leute, die auch noch mit Fieber joggen gehen und dabei allen erklären: «Mir geht es blendet!», selbst, wenn es ihnen überhaupt nicht gut geht. Man nennt sie «Krankheitsverleugner». «Beide Typs haben etwas gemeinsam», sagt die Berliner Psychotherapeutin Mechthild Frey, «beiden Typen fehlt ein gesundes Verhältnis zu ihrem Körper: Eingebildete Kranke interpretieren ganz normale Vorgänge im Organismus als Krankheit. «Krankheitsverleugner» dagegen beachten Symptome einer Krankheit einfach nicht und weigern sich, selbst ernste Beschwerden zuzugeben.. Sie meinen, dass sie nicht krank sind, ... sie wollen nicht krank sein». Diese Menschen spielen mit der Gefahr, denn eine ernste Krankheit wird bei ihnen oft viel zu spät entdeckt, weil sie nur selten oder nie einen Arzt aufsuchen. Ihre Angst vor Krankheit ist eigentlich größer als die eingebildeten Kranken.

Wie kann man diesen Menschen helfen? Die «Verleugner» müssen lernen, dass ihr Körper keine Maschine ist, die dauernd auf Hochtouren laufen kann», sagt die Therapeutin Frey. «Doch das wird ihnen meist erst klar, ... sie eine schwere Krankheit bekommen». Auch für eingebildete Kranke kann eine «echte» Erkrankung ein heilsamer Schock sein. «Dadurch entdecken Sie plötzlich, wie wertvoll die Gesundheit ist, und hören auf, sich dauernd zu beobachten und nach nicht existierenden Krankheiten zu suchen». In besonders schweren Fällen nützt allerdings nur eine Verhaltenstherapie.

**Aufgabe 1. Wählen Sie die richtige Variante, die dem Inhalt des Textes entspricht.**

1. Wovon ist die Rede im Text?
  - a) Von den Symptomen der eingebildeten Kranken.
  - b) Von der Behandlung eingebildeter Kranker und Krankheitsleugner.
  - c) Vom falschen Verhalten eingebildeter Kranker und Krankheitsverleugner.

d) Von den Verhaltenstherapien für eingebildete Kranke und Krankheitsverleugner.

2. Was ist für eingebildete Kranke typisch?

- a) Sie bekommen häufig einen Herzinfarkt.
- b) Sie haben vor bestimmten Krankheiten besonders große Angst.
- c) Sie gehen nicht zum Arzt, wenn sie Schnupfen haben.
- d) Sie geraten in Panik, wenn sie zum Arzt müssen.

3. Wann verhalten sich eingebildete Kranke und Krankheitsverleugner vernünftiger?

- a) Nach einer langen Selbstbeobachtung.
- b) Nach einem Besuch beim Psychotherapeuten.
- c) Nach der Operation an kranken Organ.
- d) Nach einer schweren, langen Krankheit.

### **Aufgabe 2. Beenden Sie die Sätze entsprechend dem Inhalt.**

1. Gemeinsames Merkmal von eingebildeten Kranken und Krankheitsleugner ist, dass ...

- a) sie die kleinsten Krankheitssymptome interpretieren wollen.
- b) sie keine ernsten Krankheiten haben.
- c) sie auf Körpersignale falsch reagieren.
- d) sie sich um ihre Gesundheit nicht kümmern.

2. Krankheitsverleugner ...

- a) sorgen sich zu sehr um ihre Gesundheit.
- b) sie keine ernsten Krankheiten haben.
- c) werden nicht so oft krank wie eingebildete Kranke.
- d) täuschen ihre Krankheitssymptome sehr oft vor.

3. Krankheitsverleugner gefährden ihre Gesundheit, weil ...

- a) sie Anzeichen einer Krankheit übertreiben.
- b) sie viel Sport treiben.
- c) sie sich zu viel einbilden.
- d) sie auch bei Beschwerden meistens nicht zum Arzt gehen.

### **Aufgabe 3. Wählen Sie passende Konjunktion.**

1) Im 2. Absatz:

a) sondern;            b) darum;            c) weil;            d) denn.

2) Im Absatz III:

a) nachdem;            b) als;            c) wenn;            d) während.

### **DAS SELBSTÄNDIGE LESEN**

#### **Übung 24. Lesen Sie den Zeitungsartikel und referieren Sie.**

##### **Das Herz palpitiert im gesunden Rhythmus**

*Die Nacht vom 11. zum 12. Februar 2009 war für die Mitarbeiter des republikanischen wissenschaftlich-praktischen Zentrums (RWPZ) «Kardiologie» schlaflos. Geschah das, worüber vieles gesagt wurde: gerade hier, im Zentrum, wurde die erste im Land Herzverpflanzung durchgeführt. Dabei früher als es geplant wurde.*

Vor anderthalb Jahr nannte das Ministerium für Gesundheitswesen ganz anderen Termin – Anfang 2010. Im vorigen Jahr April beschloss die Regierung, den Prozess zu forcieren. Einerseits haben dazu die ersten erfolgreichen Leberverpflanzungen angeregt (die Chirurgen des 9. Minsker klinischen Krankenhauses haben bis heute 17 Operationen durchgeführt), andererseits – im Trab brachte auch die Situation: für mindestens 100 Belarusse ist das Spendeherz der 36.-jährigen Einwohnerin von Kletzk geschenkt, der Mutter von zwei Kindern, der Jüngere ist ganz noch klein.

Etwa vor 15 Jahren glaubte der legendäre belarussische Kardiologe, Akademiker Georgij Sidorenko, solche Operationen sein unglaublich. Als polnische Ärzte ihm vorschlugen, die Kranken anzusehen, die die Herzverpflanzung überstanden hatten, war Georgij Iwanowitsch äußerst überrascht: sie schritten munter durch Korridore der Abteilung! Schon dann war es bedauerlich: warum kann man es in Polen, aber bei uns nicht? Der Chefkardiochirurg des Ministeriums für Gesundheitswesen

Professor Juri Ostrowskij betont, auf solche schwierige Aufgaben hätten weder belarussische Ärzte noch das Gesundheitswesen im Ganzen gestoßen: «Doch ist für Belarus diese Aufgabe etwas leichter, weil wir Erfahrungen anderer Länder auswerten. Die diesen Weg schon zurückgelegt haben». Und dieser Weg ist dornenreich. Die ersten Versuche, das Herz einem Hund zu transportieren, wurden vor einem Jahrhundert gemacht. Erst nach 69 Jahren wurde solche Operation erfolgreich auf den Menschen durchgeführt. Dann erlosch das Interesse: alle Bemühungen von Kardiochirurgen machte die Abstoßungsreaktion zunichte. Erst vor kurzem, seit dem Jahre 1981 kam die Herzverpflanzung in Arsenal der Medizin. «Und heute leben weiter 90 Prozent der Kranken nach solcher Operation, 40 Prozent leben noch 15 Jahre. Uns bekannt ein Fall, wann der Patient 26 Jahre nach der Herzverpflanzung gelebt hat», erzählt Jurij Ostrowskij. «Dabei betonte ich, es handelt sich um die Kranken, denen nach Prognosen wenige Monate zu leben bleiben!» Die Hoffnung auf die ausländischen Kliniken war aber mehr als illusorisch. In der ganzen Geschichte waren nur 4 Belarusse, die die «oberste Stufe der Kardiochirurgie» gelangen, so nennt die Herzverpflanzung der Direktor des RWPZ «Kardiologie» Alexander Mrotschek. Und was ist die Operation im Ausland, in Deutschland oder in Italien? Etwa 120 Tausend Euro und noch je Tausend für jeden Tag des Aufenthaltes in der Reanimation. Und dies im besten Fall, weil aus 674 Herzverpflanzungen, die in Deutschland 2006 durchgeführt wurden, nur je die zwanzigste Operation den Ausländer gemacht wurde. Die Nachfrage übersteigt leider das Angebot... Dabei muss man verstehen: eine Herzverpflanzung ist die Hälfte der Mitten, die dem Ministerium für Gesundheitswesen für die Behandlung von Belarussen im Ausland bereitgestellt sind. Zwei Herzverpflanzungen – das ganze Budget. In jedem Fall ist es billiger, dies selbst zu machen: unter Berücksichtigung der speziellen Arzneimittel sind die Selbstkosten der letzten Hoffnung» bei uns doppelt niedriger als im Westen. Dabei ist dies keine Verpflanzung der Verpflanzung wegen, kein einmaliger Werbetrick, kein Haken im Jahresbericht. Wenn das Programm für Herzverpflanzung nur gestartet wurde, sprachen die Kardiochirurgen über 10 Operationen und dementsprechend berechneten die Gemeinkosten: neue Ausrüstung – 911 Tausend Dollar USA, Praktikum -120 Tausend, Arzneimittel – 420 Tausend. Insgesamt über 1,4 Millionen Dollar USA! Die Ärzte stellten vor sich 16 Aufgaben insgesamt –

von Bildung der Datenbasis bis zur Lösung von organisatorischen Fragen, die ausschlagend sind. Wenn die Leberverpflanzung technisch eine sehr schwierige Operation ist (Chirurgen stehen am Operationstisch 10-12 Stunden lang), so ist bei der Herzverpflanzung die Abgestimmtheit der Handlungen das Wichtigste. Die Operation dauert 3 Stunden, wogegen man der Leberverpflanzung 12 Stunden dahaben, bei der Nierentransplantation – manchmal sechsunddreißig Stunden. Punkt für Punkt hat das RWPZ «Kardiologie» sein Programm in Rekordfrist realisiert – in 8 Monaten. Die erste Verpflanzung konnte noch im Dezember durchgeführt werden. Einige Male blieben die Kardiologen im Halbschnitt vom Ziel stehen. Einmal passte das Spendeherz nicht – zu groß. Einmal widersetzten sich die Verwandten des potentialen Spenders. Eigentlich moralisch waren unsere Ärzte dazu bereit: in der ganzen Welt stünde solches Problem wie «menschlicher Faktor», so Jurij Ostrowskij, deshalb sei das Herz in Transplantologie Goldes wert...

Jetzt kann die Chronologie der «Operation» «Verpflanzung» nach den Stunden verfolgen, seit dem Monat, als der Oberarzt der Abteilung für Koordination der Entnahme von Spendeorganen zur Transplantation des 4. städtischen klinischen Krankenhauses namens N. Sawtschenko Anton Danilenko ein Signal aus dem %. Krankenhaus bekam: es gibt einen potentialen Spender! Der Name dieses Menschen, der beim Unfall umgekommen war, und schon nach dem Tod das Leben eines anderen Menschen rettete, wird nie bekannt gemacht – Ärztegeheimnis. Bekannt ist nur, dass es ein Mann war... um 13.00 Uhr begannen die Spezialisten des RWPZ Hämatologie und Transfusionswesen mit den Blutproben des Spenders zu arbeiten. Um 16.30 Uhr stellte sie fest, dass nur 5 aus 26 Patienten aus der Erwartungsliste Empfänger sein können. Um 18.Uhr waren sie schon im RWPZ «Kardiologie», alle fest entschlossen. Endlich verengte sich die Suche bis zwei Kandidaturen. Die beiden sind Frauen, eine aus Brest, die andere aus Kletzk. Um 22.30 Uhr fand das Konsilium statt, wo eine endgültige Wahl getroffen wurde. Eine Brigade bereitet die Patientin vor, die andere – das Herz. Bei normaler Temperatur kann der Herzmuskel etwa 16 Minuten austragen, deshalb verwendeten die Ärzte eine spezielle Lösung, speziellen Behälter und Spezielles Wärmeregime von 0 bis Grad Celsius, und transportierten sie das Spendeherz von einem Krankenhaus ins andere so schnell wie möglich, unter Begleitung von Polizeifahrzeugen und Blinkanlagen.

Um 1.30 Uhr begann die Verpflanzung, um 7.00 Uhr wurde es klar: wir haben es geschafft!

Nicht lange wurde die Nachricht verheimlicht, obwohl sich die Kardiochirurgen die ersten zwei Tage laut allen Kanons den Kommentaren enthalten. Schon am 12. Februar sprach man in der Stadt über die erste Herzverpflanzung, wobei nannte man diese Operation wegen Aberglaube einfach «Operation, ihr wisst selbst welche». Und noch in einem Tag haben Alexander Mrotschek und Jurij Sidorskij verlautbart, dass man 2 den medizinischen Rubikon» überschritten ist. Die Patientin fühlt sich wohl, die Kennziffern sind normal, der Zustand stabil. Sogar ihr Mann und ihre Kinder durften sie für kurze Zeit besuchen: da war so viel Freude! Doch unterschreiten die Ärzte: die erste und schwierige Etappe ist vorbei, aber sie ist nicht die wichtigste. Jetzt hängt alles davon ab, wie adaptiert sich das Herz, wie «nimmt» es das Organismus an. So dauert die «Operation «Transplantation» bis zum heutigen Tag. Labor-dienst des Zentrums arbeitet rund um die Uhr, passt skrupulös zahlreiche physiologische Kennwerte auf. Bis heute ist es noch unbekannt, wie viele Menschen Lorbeeren mit Jurij Ostrowskij ernten. Zunächst sagte man: über 20 Spezialisten, und jetzt stellte sich heraus: über 30! Es gibt solch eine Idee, jedem Mitglied des «Kommandos» das Gedenkzeichen zu verleihen. Obwohl sie sowie so die Schwierigkeiten dieses überraschenden Tages für das ganze Leben im Gedächtnis behalten: das Schaffen ist kollektiv, denn der Traum war gemeinsam.

(aus der Zeitschrift «Belarus»)

### **FRAGEN ZUM THEMA**

1. Wie geht es Ihnen gesundheitlich?
2. Wie fühlen Sie sich?
3. Sind Sie krank?
4. Was für Beschwerden haben Sie?
5. Welche Krankheiten hatten Sie bisher?
6. Wie sieht es mit dem Blutdruck aus?
7. Haben Sie etwas mit Herzen gehabt?
8. Haben Sie Operationen überstanden?
9. Wurden Sie stationär behandelt?
10. Was geschieht, wenn man sich erkältet?

11. Wie oft gehen Sie zum Arzt?
12. Zu wem gehen Sie, wenn Sie krank sind?
13. Untersucht der Arzt gründlich?
14. Was stellt er dabei fest?
15. Was verschreibt Ihnen der Arzt?
16. Wo können Sie die Arznei bekommen?
17. Welche Berufe gibt es im Krankenhaus?
18. Nennen Sie die Abteilungen im Krankenhaus?
19. Nennen Sie 10 Krankheiten!
20. Welche Verletzungen können sein?
21. Welche Ratschläge können Sie gegen Schlafstörungen geben?
22. Wenn nennt man Krankheitsverleugner?
23. Wer ist ein eingebildeter Kranker?

## TEIL II

### LEKTION 4: GESUNDHEITSVORSORGE

*Gesund bleiben ist besser als gesund werden*

#### **Thema und Situationen**

Die Gesundheitsvorsorge  
In der Apotheke  
Häufige Krankheiten –was kann man tun  
Tabletten, Salben Tropfen; Rezepte  
Was tun Sie für Ihren Körper

#### **Grammatik**

Deklination der Adjektive

#### **Übung 1. Merken Sie sich die neuen Wörter und Redewendungen.**

das Arzneimittel, die Arznei gegen A.	лекарственное средство, лекарство
die Medizin/das Medikament gegen A.	лекарство от, против чего-либо
der Honig	мед
der Hustensaft	сироп от кашля
die Tablette	таблетка
die Salbe	мазь
die Kapsel	капсула
das Pulver	порошок
die Pille	пилюля
die Kur	лечение
das Kraut	трава
das Tropfen	капли
die Schlaftablette	снотворное
die Schmerztablette	обезболивающее средство
das Zahnfleisch	десна
der Zahnstein	зубной камень
die Gebrauchsinformation, die Gebrauchsanweisung	инструкция по применению лекарственного средства
die Zusammensetzung	состав
das Anwendungsgebiet	области применения
die Gegenanzeige	противопоказания
die Dosierungsanleitung	дозировка



die Überdosierung	передозировка
die Nebenwirkung	побочное действие
die Haltbarkeit	срок годности
der Hinweis	указания
die Wirkung	действие
der Wirkstoff	действующее вещество
die Kraut, das Heilpflanzen	трава, лекарственное растение
der Brennesel	крапива
der Ingwer	имбирь
die Kamille	ромашка
die Kornblume	василек
die Schlafgarbe	тысячелистник
die Salbei	шалфей
der Holunder	бузина
die Fenchel	фенхель
die Hagebutte	шиповник
die Linde	липа
die Pfefferminz	мята
das Süßholz	солодка
der Spitzwegerisch	подорожник
der Eukalyptus	эвкалипт
das Gewürz	пряность, приправа, специи
die Rosmarin	розмарин
die Nelke	гвоздика
der Zimt	корица
der Sternatis	иллициум, анис звездчатый
der Pfeffer	перец
der Chilli	чили
ein Rezept ausstellen	выписать рецепт
die Mixtur gegen A. verschreiben	прописать микстуру
ein schmerzstillendes Arznei	болеутоляющее средство
ein Beruhigungsmittel	успокоительное средство
ein fieberstillendes Mittel	жаропонижающее средство
die Arznei ist zur äußerlichen Anwendung	лекарство для наружного применения
die Arznei ist zum Einnehmen	лекарство для внутреннего применения

im Wasser auflösen	растворить в воде
vor dem Gebrauch schütteln	перед употреблением взбалтывать
die Arznei ist rezeptpflichtig,	отпускается только по рецепту,
rezeptfrei	без рецепта
auf nüchternen Magen einnehmen	принимать натощак
vor dem Schlafengehen einnehmen	принимать перед сном
fiebersenkendes Mittel	жаропонижающее средство

**Übung 2. Lesen Sie und merken Sie sich folgende Ausdrücke und Redewendungen. Übersetzen Sie ins Russische.**

Haben Sie etwas gegen Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Magenschmerzen?

Haben Sie ein Rezept?

Leider habe ich kein Rezept!

Nehmen Sie dann diese Tabletten!

Diese Tabletten können Sie ohne Rezept kaufen.

Sie müssen einen Arzt sprechen.

Wie und wie viel muss ich diese Tabletten einnehmen?

Bei Kopfschmerzen nehmen Sie eine schmerzstillende Tablette.

Bei Magenschmerzen nehmen Sie diese Tablette vor dem Essen!

Was können Sie gegen Husten geben?

Nehmen Sie diese Hustenbonbons!

Was empfehlen Sie gegen Schnupfen?

Nehmen Sie diese Tropfen!

Momentan haben wir diese Tropfen nicht

Konsultieren Sie einen Arzt!

Bei welchen Erkrankungen werden diese Tabletten angewendet?

Diese Tabletten sind unzerkaut mit Flüssigkeit einnehmen!

**Übung 3. Lesen Sie das Rezept und machen Sie schriftliche Übersetzung.**

**Vitamin E**

**400 Nat.**

**Wirkstoff: RRR-alpha-Tocopherol 400 I.E.**

Liebe Patientin, lieber Patient! Bitte lesen Sie folgende Gebrauchsinformation aufmerksam, weil sie wichtige Informationen darüber enthält, was Sie bei der Einnahme dieses Arzneimittels beachten sollen. Wenden Sie sich bei Fragen bitte an Ihren Arzt oder Apotheker.

**Zusammensetzung:**

Arzneilich wirksame Bestandteile: I Kapsel Vitamin E 400 Nat. enthält: 400 mg Destillat aus Pflanzenöl, entsprechend 270,0 mg (400 I.E.) RRR-alpha-Tocopherol (Vitamin E). Hinweis:

RRR-alpha-Tocopherol gehört zu den Stoffen, die zusammenfassend als «Vitamin E" bezeichnet werden. Sonstige Bestandteile: Sojabohnenöl, Gelatine, Glycerol, Gereinigtes Wasser.

**Darreichungsform und Inhalt:**

Originalpackung mit 120 Kapseln zum Einnehmen.

**Indikationsgruppe:**

Vitaminpräparat

**Pharmazeutische Unternehmer:**

**PRO D1MI** Markenprodukte GmbH & Co. KG Postfach 55 01 48 •  
D-44209 Dortmund  
Natu cur Pharma GmbH  
Kölner Straße 48 • D-51149 Köln

**Anwendungsgebiete:**

Zur Erhaltung der allgemeinen Leistungsfähigkeit; zur Vorbeugung von Vitamin-E-Mangelercheinungen.

**Gegenanzeigen:**

Es liegen keine Gegenanzeigen vor.

*Was müssen Sie in Schwangerschaft und Stillzeit beachten?*

Die empfohlene tägliche Aufnahme von Vitamin E beträgt 15 mg. RRR-alpha-Tocopherol passiert die Plazenta und geht in die Muttermilch über. Bisläng wurden beim ungeborenen Kind - auch bei höheren Einnahmemengen - keine Schädigungen beobachtet. Mögliche Störungen

gen der Fruchtbarkeit nach Vitamin-E-Gaben, die oberhalb der täglichen empfohlenen Dosis liegen, sind nicht ausreichend untersucht worden.

**Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung und Warnhinweise:**  
Keine.

**Wechselwirkungen mit anderen Mitteln:**

*Welche anderen Arzneimittel beeinflussen die Wirkung von Vitamin E 400 Nat.?* Die Wirkung von Vitamin E 400 Nat. kann bei gleichzeitiger Gabe von eisenhaltigen Arzneimitteln vermindert werden.

*Welche anderen Arzneimittel werden in ihrer Wirkung durch Vitamin E 400 Nat. beeinflusst?*

Bei einem gleichzeitig bestehenden Vitamin-E- und Vitamin-K-Mangel, der durch eine ungenügende Aufnahme im Darm bedingt ist sowie bei Gabe von Arzneimitteln mit einer gegen Vitamin K gerichteten Wirkung (z.B. bei Arzneimitteln, die die Blutgerinnung hemmen) ist die Blutgerinnung sorgfältig zu überwachen, da es in Einzelfällen zu einem starken Abfall von Vitamin K kam.

Beachten Sie bitte, dass diese Angaben auch für vor kurzem angewandte Arzneimittel gelten können.

**Dosierungsanleitung, Art und Dauer der Anwendung:**

Die folgenden Angaben gelten, soweit Ihnen Ihr Arzt Vitamin E 400 Nat. nicht anders verordnet hat.

*Wieviel von Vitamin E 400 Nat. und wie oft sollten Sie Vitamin E 400 Nat. einnehmen?*

Erwachsene nehmen 1 Kapsel Vitamin E 400

Nat. pro Tag (entsprechend 270 mg RRR-alpha-Tocopherol).

Für Kinder stehen Präparate mit einem niedrigeren Wirkstoffgehalt zur Verfügung.

*Wie und wann sollten Sie Vitamin E 400 Nat. einnehmen?*

Die Kapseln werden unzerkaut mit etwas Flüssigkeit eingenommen.

*Wie lange sollten Sie Vitamin E 400 Nat. einnehmen?*

Die Dauer der Einnahme ist abhängig vom Verlauf der Grunderkrankung. Fragen Sie hierzu bitte Ihren Arzt!

### **Überdosierung und andere Anwendungsfehler**

*Was ist zu tun, wenn Vitamin E 400 Nat. in zu großen Mengen eingenommen wurde (beabsichtigte oder versehentliche Überdosierung)?*

Gefährliche Krankheitserscheinungen bei Überdosierung sind nicht bekannt.

*Was müssen Sie beachten, wenn Sie zu wenig Vitamin E 400 Nat. eingenommen oder eine Einnahme vergessen haben? Fahren Sie mit der Anwendung fort, so wie es in der Dosierungsanleitung beschrieben ist.*

### **Nebenwirkungen:**

*Welche Nebenwirkungen können bei der Einnahme von Vitamin E 400 Nat. auftreten?* In Einzelfällen treten bei hohen Dosen in einem Bereich von 800 mg RRR-alpha-Tocopherol Magen- und Darmbeschwerden auf. Bei längerer Einnahme von Dosen über 400 mg RRR-alpha-Tocopherol pro Tag kann es zu einer Senkung des Schilddrüsenhormonspiegels im Serum kommen.

Wenn Sie Nebenwirkungen bei sich beobachten, die nicht in dieser Packungsbeilage aufgeführt sind, teilen Sie diese bitte Ihrem Arzt oder Apotheker mit.

*Welche Gegenmaßnahmen sind bei Nebenwirkungen zu ergreifen?* Bei Auftreten von Nebenwirkungen sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt!

### **Hinweise und Angaben zur Haltbarkeit des Arzneimittels:**

Das Verfalldatum dieser Packung ist auf der Stirnseite der Faltschachtel aufgedruckt. Verwenden Sie dieses Arzneimittel nicht mehr nach diesem Datum!

*Wie ist Vitamin E 400 Nat. aufzubewahren?* Das Arzneimittel ist vor Licht geschützt, nach Möglichkeit in der Faltschachtel aufzubewahren.

**ARZNEIMITTEL FÜR KINDER UNZUGÄNGLICH AUFBEWAHREN!**

#### **Übung 4. Lesen Sie den Text, wählen Sie eine der untenstehenden Auswahlmöglichkeiten.**

Wer täglich eine kleine Menge Aspirin schluckt, kann sein Herzinfarkt- und Schlaganfall- Risiko senken – dies weiß die Medizin seit langem. Jetzt wurde nachgewiesen, dass sich bei manchen Menschen nach etwa zweiwöchiger Tabletteneinnahme die Aspirin Wirkung auf die Blutgerinnung abschwächt. Durch die einmalige Einnahme einer höheren Dosis lässt sich die Wirksamkeit des Medikaments jedoch wiederherstellen: Bis zum nächsten Abklingen der Wirksamkeit reicht dann wieder eine geringe Aspirin-Menge aus.

*Welche Überschrift trifft das Thema des Textes am genauesten?*

- Aspirin: Gewöhnungseffekt entdeckt
- Aspirin: Hilfe bei Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko
- Aspirin: Höhere Dosis hilft

#### **Übung 5. Lesen Sie den Text. Versuchen Sie die wichtigsten Wörter zu bestimmen.**

##### **Häufige Krankheiten – und was man tun kann**

Krebs und Kreislauferkrankungen: daran sterben die meisten Menschen.

In der alten Bundesrepublik sind 1986 täglich über 500 Menschen an Krebs gestorben. In den neusten Bundesländern ist die Zahl noch höher. Trotzdem gehen nur 14% der Männer und 33% der Frauen zur Vorsorge-Untersuchung. Haben Sie Angst, dass man bei ihnen Krebs entdecken könnte? Je früher man aber erkennt, desto leichter kann man noch etwas gegen diese Krankheit tun.

Die häufigste Todesursache für Männer und Frauen über 40 Jahre sind Herz- und Kreislauferkrankungen. Früher bekamen Männer häufiger einen Herzinfarkt als Frauen. Inzwischen haben die Frauen die Männer fast eingeholt.

Man kann gegen eine Herz- und Kreislauferkrankung tun:

- 1) *Gesund essen.*

Bei vielen Herzinfarkten mit Todesfolge liegt eine Ursache darin, dass die Patienten Übergewicht hatten. Vor allem Fett, fettes Fleisch, Eier und Zucker belasten den Kreislauf. Jeder dritte Deutsche isst zu viel.

2) *Weniger Alkohol trinken.*

Man schätzt, dass es in der Bundesrepublik über 2 Millionen Alkoholiker gibt. Zuviel Alkohol schadet dem Kreislauf.

3) *Sich viel bewegen, Sport treiben.*

Wichtig ist, dass man das regelmäßig tut und dass man sich nicht überanstrengt.

4) *Stress vermeiden, sich erholen.*

Arbeit und Nichtstun, Ausspannen – das ist die richtige Mischung.

**Übung 6. A) Lesen Sie den Text. Was kann wohl der Inhalt des Textes sein?**

### **Tabletten, Pillen, Kapseln, Tropfen?**

Im Arzneimittel-Konsum sind die Bundesbürger die Weltmeister. In Deutschland geben die Krankenkassen für Medikamente mehr Geld aus als in irgendeinem anderen Land. Zwei Drittel der Deutschen nehmen jeden Tag ein oder mehrere Medikamente ein: Tabletten, Pillen, Kapseln, Tropfen!

Müssen es immer Tabletten, Salben oder Tropfen sein? Tabletten bei Erkältungen, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Prellungen und Tropfen bei Schnupfen: muss das sein? Wissen wir weniger als unsere Großmütter und – Väter? Diese haben doch gewusst: Kamille hilft bei Entzündungen des Zahnfleisches. Die Blüten des Holunders wirken wahre Wunder bei Grippe. Tee aus den Blüten der Linde hilft bei Halsentzündungen. Die jungen Blätter des Löwenzahns enthalten viel Vitamin C. Aus ihnen kann man einen Salat bereiten. Das Kraut der Brennesel ist reich an Mineralstoffen und Eisen (gut gegen Rheuma). Und auch aus ihren jungen Blättern kann man Salat oder Brenneselspinat bereiten. Die Schalen der Hagebutten enthalten ebenfalls viel Vitamin C. Hagebuttentee ist fast ein Allheilmittel.

## **B) Beantworten Sie die Fragen zum Text.**

1. Diskutieren Sie, warum nehmen die Deutschen wohl so viele Tabletten?
2. Vermuten Sie! Was haben unsere Großväter – und Großmütter noch gewusst?
3. Welche Kräuter kennen Sie? Wie helfen sie unserem Körper?
4. Kennen Sie noch andere Kräuter, die heilen? Gegen welche Schmerzen oder Krankheiten können sie helfen?

## **Übung 7. A) Lesen Sie den Text! Beantworten Sie die Fragen zum Text.**

### **Honig: Gold für den Körper**

Der Honig ist ein altes Naturheilmittel. «Echter Bienenhonig ist ein Lebenselixier», loben viele dieses Produkt der Natur. «Sein Gebrauch ist zu vielen Gebrechen edel und nützlich», heißt es in einem alten Kräuterbuch. Ärzte empfehlen ganz besonders älteren Menschen seine Anwendung. Aber auch die Jungen schätzen ihn.» Er hält die Haut jung und rein», sagen viele Frauen, «er ist ein guter Energiespender», sagen bekannte Leistungssportler.

Der Honig ist ein leicht verdauliches, gut bekömmliches Naturprodukt. Man sagt: Er reinigt das Blut.

Honigkuren von mehreren Wochen wirken auch günstig auf Nerven, Herz und Kreislauf. Dabei nimmt man anfänglich jeden Tag 2, später 3 Teelöffel Honig vor jeder Mahlzeit. Der Honig erhöht die Widerstandskraft des ganzen Körpers. Man empfiehlt ihn auch gern wegen seines hohen Nährwertes bei stärkeren körperlichen Anstrengungen.

Auch die verschiedenen Arten von Kräutertee kann man mit einem Teelöffel Honig süßen. Äußerlich gebraucht man den Honig in Honigsalben als Wundheilmittel. Die besondere Wirkung dieser Salben mit ihrem angenehmen Duft beruht auf dem in Honig konzentrierten Zucker und den darin enthaltenen Säuren.

## **B) Beantworten Sie die Fragen zum Text.**

1. Was verrät hier die Überschrift: «Honig: Gold für den Körper» über den Inhalt des Textes?



2. Unterstreichen Sie alle Wörter und Wortteile im Text, die Sie kennen.

3. Klären Sie weiter: Einige unbekannte Wörter können Sie ohne Wörterbuch verstehen.

4. Schlagen Sie jetzt die Wörter nach, die Sie für das Verständnis des Textes noch brauchen.

5. Und Sie? Essen Sie auch Honig? Glauben Sie an seine Heilkraft?

### **Übung 8. Ergänzen Sie folgende Adjektive in der richtigen Form.**

*heiß, knusprig, türkisch, gewürzt, gelb, saftig, göttlich, polnisch*

1. Honig in \_\_\_\_\_ Milch.
2. Honig auf \_\_\_\_\_ Brot zum Frühstück.
3. \_\_\_\_\_ Honig mit Mandeln.
4. Honigkuchen: ein trockener, \_\_\_\_\_ Fruchtfleisch.
5. «Honigwein = «Met»: ein \_\_\_\_\_ Getränk.
6. Honiglikör: eine \_\_\_\_\_ eine Spezialität.

### **Übung 9. A) Lesen Sie und übersetzen Sie den Text.**

#### **Gewürze – eine Klasse Medizin**

So routiniert, wie wir mit Salz und Pfeffer hantieren, geht man in Asien mit Chili, Kardamom oder Kreuzkümmel um. Und das nicht nur, weil es toll schmeckt: Gewürze, genauer gesagt ihre ätherischen Öle, Bitter- und Scharfstoffe, wirken auf die Nerven ein, beruhigen oder stimulieren Sie – und das schon oft in kleinsten Mengen. Chinesen, Inder und Ägypter wissen das seit vielen tausend Jahren. Jetzt versuchen die Wissenschaftler herauszufinden, was sich da im Einzelnen abspielt. So weiß man inzwischen, dass viele Gewürze Stoffe enthalten, die antibakteriell sind, zum Beispiel das Allicin im Knoblauch; andere Inhaltsstoffe wie Sulfide, Flavonoide, Carotine, Cumarine, Terpene wirken krebshemmend. Sie stecken zum Beispiel in Ingwer, Sellerie, Kurkuma, Pfeffer.

Die positiven Wirkungen von Gewürzen sind kaum einzelnen Stoffen zuzuschreiben, dazu sind es einfach viele – bis zu 300 pro Gewürz-, die man noch längst nicht alle untersucht hat. Erst das Zusammenspiel aller Substanzen macht es. So ist es beim Ingwer: Nur der Extrakt aus der ganzen Wurzel hat den stärksten Effekt, wie dänische Forscher kürzlich feststellen. Wissenschaftler gehen davon aus, dass solche alternativen, traditionellen Heilmittel in Zukunft immer mehr Bedeutung gewinnen werden. Sie haben schließlich so gut wie keine Nebenwirkungen. Um Krankheiten zu heilen, sind die Wirkstoffe aus den Gewürzen zwar in exakt berechneten Mengen nötig, die man so nicht unbedingt ins Essen gibt. Dennoch kann auch schon eine Prise etwas bewirken – zum Beispiel für schönere Haut sorgen (Anis Pfeffer) oder vor Karies schützen (Chili). Außerdem machen Gewürze Speisen (vor allem Fett) bekömmlicher, ihre Scharfstoffe aktivieren die Verdauungssäfte und ihre Bitterstoffe regen den Appetit an. Würzen Sie also öfter auch mal mit weniger bekannten Früchten, Rinden, Samen und Wurzeln. Hier sind die spannendsten:

**INGWER** hat eine fruchtige Schärfe und ist eines der wichtigsten Heilmittel der chinesischen Medizin. Ingwer entspannt, besänftigt einen nervösen Magen und hilft nachweichlich gegen Reisekrankheit – ganz ohne Nebenwirkungen. Er hat aber auch eine entzündungshemmende und immunsstärkende Wirkung. Neue Medikamente aus Ingwer werden gerade in den USA und in Dänemark gegen rheumatische Gelenkentzündungen erfolgreich erprobt. Ein Mittel soll es demnächst auch bei uns geben.

**ROSMARIN**. Die nadelförmigen immergrünen Blätter schmecken stark aromatisch, leicht beißend scharf. Mit Rosmarin sollte man sparsam würzen, weil sich der Geschmack beim Kochen noch verstärkt. In der Naturheilkunde gilt Rosmarin als Allheilmittel. Vor allem regt es die Durchblutung an, wirkt bei zu niedrigem Blutdruck und Kopfschmerzen, aber auch gegen Schuppen. Die Rosmarinsäure ist sehr gut magenverträglich. Neue Studien zeigten, dass Rosmarin auch entzündungshemmend wirkt.

**NELKEN**. Die Knospen des Nelkenbaumes enthalten reichlich Öl, das einen intensiv würzigen, scharfen Geschmack hat. Nelkenöl desinfiziert und lindert Zahnfleischentzündungen (einfach eine Nelke kauen

oder mit Wasser und etwas Nelkenöl den Mund spülen). Einige Hersteller von Sonnenschutzmitteln setzen Nelken wegen ihres intensiven Geruchs auch zur Abwehr von Mücken ein.

STERNATIS ... ist der wichtigste Teil der chinesischen «Fünf-Gewürze-Mischung». Die sternförmige Frucht schmeckt süßlich-würzig; ihr ätherisches Öl gilt in der chinesischen Medizin als das beste Medizin gegen Magenkrämpfe, Rheuma und Husten. Außerdem heißt es in China, Sternatis mache schüchterne Menschen selbstbewusster und kontaktfreundlicher. Testen Sie es doch mal!

ZIMT. Als echter Zimt gilt nur der Stangenzimt (Kaneel) aus Sri Lanka; Zimtpulver ist nicht so hochwertig. Das süßlich schmeckende Gewürz stoppt Bakterien und Hefepilze – auch schon im Mund. Früher hat man mit Zimt Wasser keimfrei gemacht. Außerdem werden saure Speisen mit Zimt besser bekömmlich.

### **B) Beantworten Sie die Fragen zum Text.**

1. Welche deutschen Gewürznamen kennen Sie?
2. Wofür verwenden Sie diese Gewürze?
3. Was haben die Gewürze mit Gesundheit zu tun?
4. Stellen Sie sich vor, Sie haben Kopfschmerzen (Magenbeschwerden, Rheuma, Husten, Schüchternheit, Karies) und suchen ein Heilmittel dagegen. Welches Gewürz können Sie verwenden?
5. Finden Sie im Text Adjektive, die den Geschmack der Gewürze beschreiben.

**Übung 10. Lesen Sie die Texte und machen Sie mit Hilfe des Wörterbuchs schriftliche Übersetzung.**

### **Text 1. Mundhygiene**

Wer kennt ihn nicht den Ausspruch «Gesundheit beginnt im Mund?» Zu einer gründlichen Mundpflege gehört nicht nur die Zahnreinigung, sondern auch die sanfte Pflegen von Zahnfleisch und Rachenraum. Wer sich dafür zweimaltäglich Zeit nimmt, beugt Entzündungen, Karies und Zahnfleischproblemen vor. Außerdem sorgt die richtige Mundpflege für einen frischen Atem und trägt zum Wohlbefinden bei.

Bestens geeignet für tägliche Anwendung sind Produkte mit Wirkstoffen aus der Natur: Zahncremes mit Meersalzen reinigen die Zähne besonders gründlich und regen den Speichelfluss an – das trägt zur Selbstreinigung bei. Karies, Zahnstein und Parodontose haben dank gut geputzter Zähne schlechte Karten. Bewährt haben sich auch pflanzliche Extrakte aus Salbei, Thymian und Zitrone. Sie wirken desinfizierend und sorgen für einen frischen Geschmack im Mund.

Bei Zahnfleischentzündungen oder kleinen Verletzungen im Mund hat die Natur ebenfalls wirksame Mittel im Programm: Öle aus Pfefferminze, Nelke, Fenchel, oder Anis wirken entzündungshemmend und beruhigend. Die Heilung wird gefördert und das angegriffene Zahnfleisch wieder gekräftigt. Besonders gut helfen Mundspülungen und Balsam zum Auftragen auf das Zahnfleisch. Wer besonders empfindliches Zahnfleisch hat, kann damit auch Entzündungen vorbeugen und das Zahnfleisch gezielt stärken.

## **Text 2. Erkältung im Anmarsch**

### **Alle Jahre wieder**

Der Volksmund weiß: «Drei Tage kommt sie, drei Tage bleibt sie, drei Tage geht sie». Gemeint ist die Erkältung. Jedes Jahr aufs Neue läuft die Nase, kratzt der Hals, dazu gesellen sich Husten und Heiserkeit. Erwachsene erwischt es durchschnittlich zweimal jährlich, bei Kindern im Vorschulalter sind sechs bis zwölf Infekte pro Jahr keine Seltenheit. Erkältungen sind häufig saisonal bedingt. Wenn es draußen kühler ist, rückt man drinnen enger zusammen – und die Keime haben kürzere Wege. Heizungsflut trocknet die Schleimhäute aus und macht sie anfälliger für eine Vireninvasion.

Mehr als 200 verschiedene Viren sind Auslöser von Husten, Schnupfen und Heiserkeit bekannt. Sie befallen die Schleimhäute und dringen so in den menschlichen Organismus ein. Das menschliche Abwehrsystem versucht dann diese Erreger zu bekämpfen.

Präparate wie Sonnenhut (Echinacea) können das Immunsystem stabilisieren und unterstützen es im Kampf gegen die Eindringlinge. Verschiedene Präparate wie abschwellende Nasentropfen oder fiebersenkende Mittel können diese Symptome lindern. Generell sollten Sie sich bei jeder Erkältung schonen und viel Kräuter- und Früchtetee oder

Wasser trinken. Dadurch werden die Schleimhäute besser befeuchtet. Inhalieren und gurgeln mit isotonischer Kochsalzlösung oder Emser Salz hilft, die Schleimhäute zu befeuchten.

**Übung 11. Ergänzen Sie den Text mit den oben angegebenen Wörtern in der entsprechenden Form. Drei Wörter passen nicht.**

### **Natürliche Gesundheitspflege**

*Können, an, sie, lesen, man, harmonisch, die, haben, sein, beweisen, Risikofaktor, ohne, sein*

Liebe (1) \_\_\_\_\_ über Gesundheit und Krankheit entscheiden. Weltweite Studien beweisen: die bekannten (2) \_\_\_\_\_ Nikotin, Alkohol und Übergewicht – (3) für die Gesundheit weniger entscheidend als intensive Freundschaften oder die Unterstützung durch die Familie. Liebe und (4) \_\_\_\_\_ Beziehungen können Operationen und High-Tech-Medizin überflüssig machen. Sehr eindrucksvoll (5) \_\_\_\_\_ das ein weltbekannter Herzspezialist in (6) \_\_\_\_\_ Buch «Heilen mit Liebe». Der Autor zeigt anhand zahlreicher Beispiele, wie man schwere Krankheiten (7) \_\_\_\_\_ Medikamente überwindet.

Diesem Trend entsprechend geht auch die Fitness-Begeisterung zurück. Viele Menschen haben keine Lust mehr, in Fitness-Centern an (8) \_\_\_\_\_ Kraftgeräten zu schwitzen. Stattdessen streben (9) \_\_\_\_\_ Freude und Entspannung an: durch eine gesunde Ernährung, natürliche Schönheitspflege, angenehme sportliche Betätigung und durch eine große Vielfalt (10) ... natürlichen Heilmethoden.

**Übung 12. A) Lesen Sie den folgenden Text mit dem Wörterbuch, und geben Sie den Inhalt mit eigenen Worten wieder.**

### **Vitamin C, die Wintermedizin**

In den nasskalten Monaten von Dezember bis März wird unser Immunsystem stark belastet. Dementsprechend ist der Bedarf an Schutzstoffen besonders hoch. Vom Vitamin C braucht unser Organismus bis zur vierfachen Menge dessen, was er im Sommer beansprucht.

Der Grund: Die eindringende Kälte stimuliert die Produktion freier Radikaler, die das im Blut zirkulierende Abwehr- Vitamin C schnell verbrauchen. Jetzt können sich Bakterien, Viren und andere Krankheitserreger ungehindert ausbreiten. Deshalb kommt es schon am Winteranfang zu einer der epidemieartigen Ausbreitung von Erkältungen; Husten und Schnupfen, begünstigt nach dadurch, dass sich Menschen häufig in gedrängter Enge in geschlossenen Räumen aufhalten, so etwa beim Einkaufen oder bei Busfahrten.

Vitamin C ist die Immunschutzwaffe der Natur – seit Millionen Jahren. Tiere tun sich leichter, sie produzieren diesen Nährstoff im eigenen Stoffwechsel aus Kohlenhydraten selbst, deshalb erkälten sie sich bei Frost und Nüsse nie. Wir Menschen aber müssen Vitamin C gerade in den Wintermonaten unbedingt in größeren Mengen mit der Nahrung einnehmen.

Deshalb sollten vor allem in Familien mit Kindern stets Schalen mit Orangen, Mandarinen, Äpfeln und anderem Obst bereits gehalten werden. Eine Kiwi liefert den ganzen Tagesbedarf an Vitamin C. Trocken Früchte sind ebenfalls ein Vitamin C reicher Snack. Außerdem ist es wichtig, Limonaden wie Cola und Fanta durch Fruchtesäfte zu ersetzen. Dann kommt man fit und gesund über den Winter.

**B) Führen Sie die Sätze auf der Basis des Textes zu Ende:**

1. Vitamin C gilt als .....
2. Unser Körper braucht im Winter Vitamin C in größeren Mengen, .....
3. Die freien Radikale sind gefährliche Substanzen, weil .....
4. Es kommt es schon am Winteranfang zu Erkältungen, Husten und Schnupfen, weil .....
5. Tiere erkälten sich nie, weil .....
6. Die Menschen produzieren das Vitamin C nicht, deshalb .....
7. Um den Organismus in den kalten Wintermonaten zu schützen, .....
8. Man kommt fit und gesund über den Winter, wenn .....

**Übung 13. Lesen Sie den Text, übersetzen Sie den Text mit Hilfe des Wörterbuchs! Referieren Sie den Text.**

## **Der Einfluss Bieres auf den Organismus**

Von den altertümlichen Zeiten war bewiesen, dass der Heileffekt vom Bier in einigen Fällen den Effekt der medikamentösen Präparate übertrifft. Im Mittelalter wurde Bier für die Vertreibung der Konkrementen aus den Nieren und für die Behandlung der Abmagerung wie psychisch, als auch geistig vorgeschrieben.

Bier ist ein ausgezeichnetes psychisches Abwassermittel. Bier wird den Sportlern empfohlen. Es hilft dem Prozess der Sättigung des Organismus mit der Feuchtigkeit nach den intensiven Lebensübungen sehr gut. In den gemäßigten Mengen ist dieses Getränk mit hohen sportlichen Belastungen absolut vereinbar. Die gemäßigte Einnahme des Bieres verringert die Reizbarkeit. Die Wirkung aber hängt individuell von der Stimmung, dem Geschlecht und verschiedenen Bedingungen ab. Unruhe, Stress, Probleme auf der Arbeit und in der Familie rufen Neurosen, Schlaflosigkeit und hohen Blutdruck hervor. Ein Glas Bier vor dem Schlaf wird ein bestes Medikament.

Die Bierbäder werden die Schweißabsonderung regulieren. Verschiedene Masken und Cremes aufgrund Bieres tragen zum Glattbügeln der Falten bei. Ein Löffel Honig in den Krug aufgewärmten Bieres bekämpft die Erkältung.

Das beste Mittel für Friseure, das unseren Großmüttern bekannt war, war Bier. Wenn man Bier auf einige Zeit auf das Haar aufträt, verleiht es dem Haar den gesunden Glanz.

Bier enthält viele Vitamine wie C, B1, B2, B6, Mineralstoffe wie Kalium, Natrium, Calcium, Magnesium, Phosphor, Schwefel.

Die neusten Forschungen haben gezeigt: der gemäßigte Konsum des Bieres verringert das Risiko des Entstehens des Herzinfarktes.

Aber es existiert auch die schädliche Wirkung des Bieres auf den Organismus. Der Bieralkoholismus entwickelt sich schneller als Vodkaalkoholismus. In Deutschland, wo man Bier traditionell viel trinkt, leidet man gerade am Bieralkoholismus. Er entwickelt sich einschmeichelnder, aber ist tückisch. Und es ist ein sehr schwerer Alkoholismus.

Der übermäßige Verbrauch von Bier verringert die Arbeitsproduktivität heftig. Wenn man Bier ohne Maß trinkt, warten Sie keinen heilenden Effekt. Die Experte bescheinigen: die sichere Menge des Spiritus

wird Maximum 1 Gr. auf 1 Kg. des Gewichtes des Menschen eingenommen.

## **Übung 14. Lesen Sie den Interview. Inszenieren Sie.**

### **Was tun Sie für Ihren Körper?**

#### **Person 1**

**Reporter:** Guten Tag, entschuldigen Sie bitte, ich mache eine Umfrage zum Thema «Körper und Gesundheit». Darf ich Ihnen ein paar Fragen stellen? Was tun Sie für Ihren Körper?

**Frau:** Ich versuche mich vernünftig zu ernähren.

**Reporter:** Was heißt das für Sie?

**Frau:** Na ja, ich esse viele frische Lebensmittel, also Obst und Salat. Am meisten dient man seiner Gesundheit, wenn man sich vernünftig ernährt. Das ist jedenfalls meine Meinung.

**Reporter:** Und das ist sicher auch richtig.

**Frau:** ja, ja. Ich merke das immer, wenn alle Leute erkältet sind. Alle sind krank, nur ich bin gesund. Ich bin ganz sicher erkältet, weil ich immer viel Obst esse, auch im Winter.

**Reporter:** Aber sicher essen Sie auch andere Sachen. Oder essen Sie nie Schokolade?

**Frau:** Doch, natürlich. Ab und zu esse ich mal Schokolade. Aber nicht so viel, weil ich auf meine Figur aufpassen muss.

**Reporter:** Haben Sie Probleme mit Ihrer Figur? Das sieht man aber nicht.

**Frau:** Vielen Dank, aber ich wäre ganz schön dick, wenn ich nicht aufpassen würde.

**Reporter:** Machen Sie manchmal auch eine Diät?

**Frau:** Ja, immer wenn mir meine weiteste Hose nicht mehr passt. Dann ist bei mir Schluss. Ich habe damit schon früh angefangen. Mit 14 habe ich zum ersten Mal Diät gemacht. Ich kann mich noch gut erinnern, weil mein Vater das nicht wollte.

**Reporter:** Machen Sie eigentlich auch Sport?

**Frau:** Nein, dazu habe ich keine Lust. Und das ist mir auch zu gefährlich.

**Reporter:** Wieso gefährlich?



**Frau:** Ach wissen Sie, ich wollte mal in ein Sportstudio gehen. Da habe ich mir schon beim ersten Mal eine Verletzung im Knie geholt. Danach bin ich nicht mehr hingegangen.

**Reporter:** Das kann ich verstehen. Vielen Dank und alles Gute für Ihre Gesundheit!

## Person 2

**Dicker Mann:** Was ich für meinen Körper tue? Ich esse gut. Ich esse alles, was mir schmeckt. Deshalb bin ich auch so dick.

**Reporter:** Aber Sie sind trotzdem gesund?

**Dicker Mann:** Ja, ja. Ich lasse mich zweimal pro Jahr von meinem Arzt untersuchen. Und der ist immer ganz zufrieden. Er meint natürlich auch, dass ich ein paar Kilo weniger haben sollte. Aber ich bin einfach nicht bereit, immer nur Salat zu essen.

**Reporter:** Nein, das macht das Leben ja auch keinen Spaß mehr.

**Dicker Mann:** Genau, das meine ich auch. Natürlich muss man ein bisschen auf seine Gesundheit achten. Ich habe zum Beispiel früher viel geraucht. Damit habe ich vor zwei Jahren aufgehört- wegen der Gesundheit.

**Reporter:** Und jetzt rauchen Sie gar nicht mehr?

**Dicker Mann:** Jedenfalls keine Zigaretten. Abends rauche ich manchmal eine Zigarre.

**Reporter:** Haben Sie eigentlich einmal eine Diät gemacht?

**Dicker Mann:** Ja, aber nur, weil meine Frau es wollte. Schrecklich war das. Das habe ich nur einmal gemacht. Mit Diät macht man sich doch nur das Leben schwer.

**Reporter:** Also hatten Sie damit keinen Erfolg?

**Dicker Mann:** Ach was. Ich habe nachts auch gar nicht schlafen können. Wie soll man denn schlafen, wenn man Hunger hat. Warum muss denn jeder Mensch schlank sein? Ich finde es schlimm, dass es so viele Vorurteile über dicke Menschen gibt.

**Reporter:** Wieso? Haben Sie denn Probleme mit anderen Menschen?

**Dicker Mann:** Mit den Menschen, die mich persönlich kennen, da habe ich Leute hinter meinem Rücken über mich reden.

**Reporter:** Lassen Sie die Leute reden. Wichtig ist doch nur, dass Sie sich wohl fühlen.

**Dicker Mann:** Ja, da haben Sie Recht. Das ist auch meine Meinung.

### Person 3

**Reporter:** Was tun Sie für Ihren Körper?

**Junge Frau:** Mir ist es ganz wichtig, dass ich mich fit fühle. Ich tue viel für meinen Körper. Sport steht bei mir an der ersten Stelle. Ich habe schon von klein an viel Sport gemacht.

**Reporter:** Was machen Sie denn so?

**Junge Frau:** Ach, zur Zeit gehe ich dreimal pro Woche zum Schwimmen. Aber ich mache eigentlich alles gern. Rad fahren, Tennis Spielen, joggen. Ich brauche viel Bewegung. Ohne Sport könnte ich mich nicht wohl fühlen,

**Reporter:** Wenn Sie so sportlich sind, ist Ihnen sicher auch eine gesunde Ernährung wichtig.

**Junge Frau:** Ja, das stimmt. Ich trinke keinen Alkohol und esse wenig Fett. Vor allen Dingen esse ich schon lange kein Fleisch mehr. Mit 16 habe ich aufgehört, Fleisch zu essen.

**Reporter:** Essen Sie auch keinen Fisch?

**Junge Frau:** Nein, ich esse auch keinen Fisch. Aber das hat nicht nur mit Gesundheit zu tun. Es ist meine Überzeugung, dass man keine Tiere essen sollte.

**Reporter:** Sicher haben Sie noch nie eine Diät gemacht, oder?

**Junge Frau:** Nein, mit meinem Gewicht habe ich keine Probleme. Eine Diät habe ich noch nie gemacht. Alle reden immer nur vom Abnehmen, aber das ist nicht mein Thema. Wenn Sport macht, wird man nicht dick.

**Reporter:** Ist das wirklich das einzige Rezept?

**Junge Frau:** Na ja, ich passe natürlich auch, dass ich nicht zu viel esse.

Besonders abends. Ab 18.Uhr esse ich grundsätzlich nicht mehr.

## **Übung 15. Lesen Sie den Zeitungsartikel und referieren Sie.**

### **Zu viel Antibiotika**

Die Anwendung von Antibiotika gegen Husten ist umstritten. Trotzdem wird europaweit jeder zweite Infekt der unteren Atemwege mit den Bakterienkillern behandelt. Dabei schwanken die Zahlen der wegen Husten damit behandelten Patienten regional stark, von 20 Prozent in Barcelona bis zu fast 90 Prozent in Bratislava. Niedersächsische Hausärzte verschrieben jedem Dritten Antibiotika. Das ergab eine europäische Querschnittsstudie an 3402 Patienten aus 13 Ländern. Deren Autoren beobachteten zudem, dass Kranke in Orten mit geringem Antibiotikaeinsatz ebenso rasch gesunden wie jene in Regionen mit hohem Verbrauch.

Der deutsche Studienleiter und Luxusexperte Tom Schaberg vom Diakoniekrankenhaus Rotenburg an der Wümme empfiehlt, Antibiotika nur bei solchen Patienten mit Husten, Fieber und eitrigem Auswurf einzusetzen, deren Immunsystem geschwächt ist, in jedem Fall aber bei Lungenentzündung.

### **FRAGESPEKTRUM ZUM THEMA**

- 1 Was bedeutet Vorsorge-Untersuchung?
2. Welche Vorsorge-Untersuchungen gibt es?
3. Was kann man untersuchen lassen?
4. Wie oft gehen Sie in die Apotheke?
5. Welche Arzneimittel kaufen Sie für Ihre Hausapotheke?
6. Kaufen Sie mit Rezept oder ohne Rezept?
7. Müssen wir immer Tabletten, Salben, Tropfen einnehmen?
8. Welche Naturheilmittel kennen Sie?
10. Nennen Sie die Heilpflanzen, die Sie kennen?
11. Welche Naturheilmittel helfen bei Erkältungen, Magenschmerzen, Gelenkschmerzen, Prellungen, Entzündungen?
12. Warum nennen wir Honig Gold für den Körper?
13. Welche häufige Krankheiten gibt es jetzt in unserem Land?
14. Was kann man gegen Sie tun?
15. Was bedeutet «natürliche Gesundheitspflege»?
16. Was tun Sie für Ihren Körper, um gesund zu sein?

## LEKTION 5. GESUNDES ESSEN

### Thema und Situationen

Essen; Was ist gesund? Was nicht?  
Gesunde Lebensweise  
Mahlzeit; Guten Appetit; Rezepte  
Esskultur

### Grammatik

Man – Sätze

### Übung 1. Merken Sie sich die folgenden Wörter.

die Abwechslung beim Essen	разнообразие в еде
abwechslungsreich	разнообразный
sich auswirken auf Akk.	влиять на что-либо
die Blähung	вздутие
der Bitterstoff	горечь
das Blutgefäß	кровеносный сосуд
viel Cholesterin enthalten	содержать много холестерина
der Cholesterinspiegel	уровень холестерина
entkrampfen	расслаблять
das Eiweiß	белок
der Energiebedarf	потребление энергии
die Ernährung, die Kost	питание
das Essen genießen	наслаждаться питанием
die Essgewohnheit	привычка питания
fast food	фаст-фуд, быстрое питание
das Fett	жир
fetthaltig	содержащий жир, богатый жирами
das Fettgehalt	содержание жира
fettlos	нежирный, обезжиренный
fettreich	жирный (о пищах)
die Fettsäure	жирная кислота, кислота жирного ряда
der Genuss	потребление пищи, наслаждение
gesundheitsschädlich	вредный для здоровья
gesundheitsfördernd	полезный для здоровья
Gen food	генномодифицированные продукты

die Gicht	подагра
gesättigt	сытый
hastig	быстро
sich ernähren	питаться
die Ernährung	питание
im Durchschnitt	в среднем
die Kalorie	калория
der Körper nicht belasten	не перегружать тело
der Magensaft	желудочный сок
mäßig essen	питаться в меру
der Nährwert	питательность, питательная ценность
nahrhaft	питательный
das Nahrungsmittel	продукт питания
die Nahrungsverweigerung	отказ от пищи
der Nuss	орех
der Walnuss	грецкий орех
das Öl	масло
satt	сытый
die Schalenfrüchte	орехоплодные
der Schimmelpilz	плесневый грибок
das Spurenelement	микроэлемент
das Stärkungsmittel	укрепляющее средство
die Verdauung	пищеварение
gut verdaulich sein	хорошо усваиваемый
verderben	портить
die Verfettung	ожирение
verhindern	предотвращать
der Völlegefühl	ощущение тяжести (в желудке)
vorbeugen	предотвратить
vermeiden	избегать
zuckerreich	сахаросодержащий
das Übergewicht	лишний вес
die Mahlzeit	<b>Время приема пищи</b>
das Frühstück	завтрак
das Mittagessen	обед
das Abendbrot	ужин
die Speise, das Gericht	блюдо

die Vorspeise	закуска
die Beilage	гарнир
die Nachspeise	десерт
das Braten	жаркое
das Hauptgericht	главное блюдо
die Haferflocken	овсяные хлопья
der Brei	каша
die Spiegelei	яичница
Pommes frites	картофель фри
lecker	вкусно
köstlich	питательно
vegetarische Kost	вегетарианская пища
braten	жарить
kochen	варить
dünsten	тушить
dämpfen	парить, тушить
das Besteck	столовый прибор
die Gabel	вилка
das Messer	нож
der Löffel	ложка

## **Übung 2. Klären Sie sich die folgenden Wörter und Wendungen mit Hilfe des Wörterbuchs.**

- mit leerem Magen gehen/ gesundheitsgefährdend =gesundheitsschädlich
- hungrig sein, großen Hunger haben / Appetit auf etw. haben
- Durst auf etw. haben, bekommen, stillen/ trinken, das Getränk, auf leeren Magen etw. trinken, das Glas leer trinken
- essen gehen, das Essen bestellen/ etw. zu sich nehmen / das Essen genießen
- frühstücken, das Frühstück, zum Frühstück etw. mögen/ Brot mit Butter bestreichen
- zu Mittag essen, das Mittagessen, zum Mittagessen/ etw. reichen zum Fisch, Fleisch
- zu Abend essen, das Abendessen, zum Abendessen / das Abendessen zeitig einnehmen

- ich bin satt/ zwischendurch etw. essen/ gesund essen/ mäßig essen
- Mahlzeit= guten Appetit! Mahlzeit! Grußformel in der Mittagszeit
- die Speise, die beliebte Speise, der Speiseraum, die Speisekarte, das Menü, die Spezialität
- das Cafe, das Lokal, die Gaststätte, die Mensa, das Restaurant
- das Gericht, das Hauptgericht, ein Gericht zubereiten, kochen, das Gericht aufessen
- als Vorspeise, als erster, zweiter Gang, als Hauptgericht, als Beilage, als Nachspeise
- die Kost= die Nahrung (fleischlose, salzarme), vegetarische Kost, kosten von etw.
- köstlich = schmackhaft, lecker sein, schmecken / das Essen schmeckt
- das scharfe Essen bekommt j-m gut, schlecht, gut verträglich
- der Aufschnitt, die Aufschnittplatte, Wurst – und Käseplatte
- tierische und pflanzliche Produkte verwenden / kochen, braten, dünsten, dämpfen
- sich ernähren, die gesunde Ernährung / die Abwechslung beim Essen
- das Besteck = die Gabel, das Messer, der Löffel

**Übung 3. Ergänzen Sie die Sätze mit den Wörtern aus der Übung 2. in der richtigen Form.**

1. Die Spezialitäten sind immer .....
2. Ich ziehe als ..... zum Hauptgericht Salat vor.
3. Es ist gesund, das Abendessen zeitig .....
4. In der Pause möchte ich in der Mensa etwas zu sich .....
5. Gehst du oft in die Uni mit leerem .....
6. Was halten Sie von der gesunden .....
7. Obst und Gemüse sind gut .....
8. Belaste deinen Magen mit schweren Malzeiten nicht, das ..... dem Körper schlecht.
9. Wo liegt hier das nächste .....
10. Es ist nicht leicht, dieses Gericht .....
11. Es ist Mode geworden, rohe ..... zum Frühstück .....

12. Ich habe starken ..... auf ein kühles Bier .....
13. Das leckere Essen isst man nicht hastig, sondern ..... man.
14. Zwischendurch isst man in Deutschland eine .....
15. Kalbsfleisch pflege ich .....
16. Pudding isst man normalerweise als .....
17. Alkohol auf dem leeren Magen zu ..... ist .....
18. Die Grußformel in der Mittagszeit ist .....
19. Du hast mit Kartoffeln gelegt, ich kann das nicht .....
20. Welchen Wein ..... man zum Fisch.

#### **Übung 4. Was isst man zum Frühstück, Mittagessen, Abendessen und zwischendurch?**

##### **a) Ordnen Sie die Nahrungsmittel aus dem nachfolgenden Angebot nach der Malzeit:**

- belegtes Brot, Käsebrot, Vollkornbrot, Roggenbrot, Brötchen mit Marmelade;
- Weißbrot, Hühnerpastete, Haferflockenbrei mit Obst;
- Müsli übergossen mit Milch, Honig, Quark, Butter, Marmelade;
- Limo, Likör, Wein, Bier, Orangensaft, Mineralwasser;
- Bohnensuppe mit Würstchen, Tomatensuppe, Gemüsesuppe, Champignonsuppe;
- gebratenes Huhn mit Reis, Eisbein mit Sauerkraut, Kalbskotelett, Beefsteak, Schnitzel, Kalbsbraten, Schweinebraten, Schweinekotelett, Frikadellen aus Hackfleisch mit Gemüsesalt, Fleischaufschnitt, Würstchen mit Senf, Bratwurst;
- im Teil gebackener Fisch, gebratener Fisch, Fisch unter Mayonnaise;
- Spagetti mit Tomatensoße, Bratkartoffeln, Kartoffelklöße, Pommes frites;
- gekochte Eier, Spiegelei, Omelett, Gebäck, Kaffee, Tee mit Honig;
- Joghurt, Fruchtjoghurt, Rosinenkuchen, Obstkuchen, Pfannkuchen, Quarkkuchen;
- Erdbeeren mit Schlagsahne, Eis, Obst;



– Schinken, Wurst, Käse, Gemüsesalat, Fischsalat, Fleischsalat, Gemüseplatte.

Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Zwischenmalzeit

**B) Welche Speisen aus dem Speiseangebot gelten beim Mittag- und Abendessen als:**

Vorspeise	Hauptgericht	Beilage	Nachspeise

**Übung 5. Tauschen Sie miteinander aus, was Sie zum Frühstück, Mittag- und Abendessen essen und trinken?**

**Übung 6. Formen Sie aus folgenden Vorgaben Sätze, und geben Sie den Inhalt des Textes wieder:**

a) Bei einer ausgewogenen Ernährung – Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente ausreichend mit Obst, Gemüse, Fleisch, Milchprodukten, Reis, Kartoffeln – der Körper aufnehmen;

b) verloren gehen – aber – durch Kochen, lange Lagerung und Herstellung der Lebensmittel – ein Teil der Vitamine und Mineralstoffe;

c) eine Nahrungsergänzung – die Gesundheit unterstützen- in Form von Tabletten – empfehlen besonders – man – um – zu – einseitige Ernährung – eine Diät, Schlankheitskur – bei oder;

d) der Verzehr – viele gekochte Speisen – haltbar gemachte Lebensmittel – von – oder – bei – notwendig sein – auch – eine Nahrungsergänzung;

e) hohe Belastung im Beruf und Halshalt – bei – viel Energie verbrauchen – oder – bei – große – sportliche Betätigung – die Nahrungsergänzung – brauchen – der Körper – und;

f) wenn – krank sein – zu viel rauchen – Alkohol – trinken – man – die Nahrungsergänzung – besonders empfehlenswert sein – oder.

**Übung 7. Lesen Sie den Text. Ergänzen Sie den Text mit den angebotenen Varianten.**

## Variante I

### **Fast Food. Besser als sein Ruf?**

Fast Food hat sich dort etabliert, wo Arbeiter und Reisende fern von Zuhause schnelle und kostengünstige Verpflegung .... (1). In der letzten Zeit ist es ein Massenphänomen geworden. Fast Food hat sich in vielen Familien die gemeinsame Mittagessen in den ... (2) gedrängt. Auch die klassische Drei-Mahlzeitentakt aus Frühstück, Mittagessen und Abendbrot spielt bei vielen Menschen keine große Rolle mehr. Schule und Beruf diktieren andere Rhythmen.

Klassische Fast – Food – Gerichte zeichnen sich durch schnelle Zubereitung und schnellen Verzehr ... (3). Ohne Besteck und Teller wandert die Speise von der Hand in den Mund. Dazu ist die klassische Bratwurst am besten ... (4). Berührt sind in Deutschland auch die internationalen ... (5), wie der Hotdog und der Hamburger aus Amerika, der türkische Döner Kebab oder die italienische Pizza.

Fast Food ist weltweit ... (6), aber es wird auch kritisiert. Zu schnelles Essen schadet der Gesundheit. Viele angebotene ... (7) enthalten zu viel Fett und Salz, dafür wenig Vitamine und Mineralstoffe.

Trotzdem wäre es falsch, jede Art von schnell zubereitendem Essen ... (8) und genau genommen zählt ein Obstsalat, der mal zwischendurch gegessen wird, zum Fast Food. Und ist gesund!

- |                   |                  |                |                 |
|-------------------|------------------|----------------|-----------------|
| 1.a) benötigen    | b) haben         | c) fordern     | d) kosten       |
| 2.a) Hinterhof    | b) Vordergrund   | c) Hintergrund | d) Rand         |
| 3.a) kenn         | b) aus           | c) weg         | d) ab           |
| 4.a) geeignet     | b) gedacht       | c) gepasst     | d) gekommen     |
| 5.a) Verschwender | b) Ersatz        | c) Darsteller  | d) Vertreter    |
| 6.a) abgelehnt    | b) riskant       | c) erfolgreich | d) gelungen     |
| 7.a) Futter       | b) Speisen       | c) Besteck     | d) Mahlzeit     |
| 8.a) zu weigern   | b) zu verzichten | c) abzulehnen  | d) anzuerkennen |

## Variante II

### Genfood – Segen oder Fluch?

Das Thema weckt Emotionen. Die Vorstellungen der Deutschen über Gentechnik schweben irgendwo zwischen Horrorszenarien und Heilsvisionen. Die Skepsis (1) ... jedoch. Die Mehrheit der Deutschen möchte keine genveränderten Lebensmittel auf ihren Tellern. (2) ... beweisen das – Genfood wird von 70 Prozent der Bevölkerung abgelehnt.

Für die Gegner der Gentechnik sind ihre (3)... für die Umwelt und die Gesundheit des Menschen noch nicht absehbar.

Starke Argumente «Für» und «wieder» wechseln sich auch beim Thema «Bekämpfung der Hungersnot in der Welt» (4) ... . Bereits heute leiden darunter etwa 800 Millionen Menschen. Die Forscher glauben, mit Hilfe der Gentechnik kann man den Hunger zumindest lindern, da man ertragreichere Pflanzsorten (5) ... könnte.

Das Problem der (5) ... der Menschen wird in den kommenden Jahrzehnten nur wachsen. Deshalb muss die Nahrungsmittelproduktion verdoppelt werden. Das ist ohne Gentechnik nicht möglich, meinen die Forscher. Wenn aber Lebensmittel aus Industriestaaten in die armen Länder (6) ... werden, dann sind sie darauf angewiesen. Man muss aber ihnen ermöglichen, sich selbst zu ernähren, statt sie vom Lebensmittelimport ... (7) zu machen.

- |                     |               |               |                |
|---------------------|---------------|---------------|----------------|
| 1. a) sinkt         | b) überwiegt  | c) reduziert  | d) verbreitet  |
| 2. a) Statistik     | b) Forschung  | c) Ergebnisse | d) Umfragen    |
| 3. a) Gefahr        | b) Risiken    | c) Schaden    | d) Nutzen      |
| 4. a) ab            | b) aus        | c) zu         | d) nach        |
| 5. a) helfen        | b) jäten      | c) ernten     | d) einsetzen   |
| 6. a) Unterstützung | b) Behandlung | c) Ernährung  | d) Bevölkerung |
| 7. a) verkaufen     | b) entwickelt | c) versorgt   | d) geliefert   |
| 8. a) glücklich     | b) abhängig   | c) satt       | d) zufrieden   |

## **Übung 8. Lesen Sie den Text. Referieren Sie den Text.**

### **Pflanzen für Verdauung**

Wer immer gesund isst, viel Wasser trinkt und sich ausreichend bewegt, hat in der Regel keine Probleme mit der Verdauung. So viel zur Theorie. Leider haben wir oft keine Zeit für Sport, essen mittags in aller Eile eine Currywurst mit Pommes und halten uns anschließend die rebellierenden Bäuche. Stress und Anspannung tun ihr Übriges, unser empfindliches Verdauungssystem aus dem Tritt zu bringen. Die Folgen? Häufig machen sich Völlegefühl, Blähungen, Übelkeit oder Krämpfe breit. Wie hält man dagegen? Magen- und Darmbeschwerden können sanft mit der Kraft verschiedener Pflanzen gelindert werden. Besonders Kamillenblüten entkrampfen in dem Fall. Pfefferminze wiederum wirkt gut bei Blähungen und Völlegefühl. Eine weitere natürliche Möglichkeit, Magen und Verdauung wieder in den Griff zu bekommen: Bitterstoffe. Sie regen die Magensäfte an und fördern so die Verdauung. Auch bei der Appetitlosigkeit können Bitterstoffe sehr helfen.

## **Übung 9. Lesen Sie den Text! Beantworten Sie die Frage, die im Titel des Textes steht?**

### **Gewichtsprobleme.**

#### **Wie halte ich mein Gewicht in Balance?**

Immer mehr leiden die Menschen an Übergewicht. Die Ursachen findet man zumeist in falschen Essgewohnheiten und mangelnden Bewegung. Schlimme Folge sind oft schwerwiegende Erkrankungen wie Diabetes, Gicht oder chronische Gelenkerkrankungen. Dem kann man oft schon durch geringfügige Änderungen der Ernährungsgewohnheiten entgegenwirken.

Kleinere und regelmäßig über den Tag verteilte Mahlzeiten sowie das Verzicht auf fett- oder zuckerreiche Speisen helfen Ihnen, eine nachhaltige Reduzierung des Fettgewichts zu erreichen.

Unterstützen Sie die Gewichtsabnahme durch körperliche Betätigung. Bedenken Sie möglicherweise untrainiert sind und Ihre Knochen überschüssiges Gewicht tragen müssen. Gemäßigte, regelmäßige Aktivitäten wie Schwimmen, Rad fahren oder das sogenannte Walking belas-

ten Ihre Gelenke und den Stützapparat nicht übermäßig und sind gerade zu Beginn zu empfehlen.

Erst wenn Sie beim Abnehmen die ersten Erfolge verbucht haben, sollten Sie Ihre sportliche Betätigung ausweiten oder verstärken.

**Übung 10. A) Lesen Sie den Text, übersetzen Sie mit Hilfe des Wörterbuchs! Erfüllen Sie die Aufgaben nach dem Text.**

### **Nüsse: Harte Schale, gesunder Kern**

Die meisten Nussarten, die wir heute kennen, stammen ursprünglich aus Asien und kamen über Indien in den Vorderen Orient. Griechen und Römer brachten sie nach Europa, wo sie die mittelalterliche Küche bereicherten. Heute werden Nüsse fast überall angepflanzt.

In Deutschland werden Nüsse vor allem zur Weihnachtszeit gegessen. Doch sollte man sie wegen ihrer ausgezeichneten ernährungsphysiologischen Eigenschaften auch das ganze Jahr über zu sich nehmen und zwar am besten unverarbeitet, denn beim Kochen und Backen werden Vitamine zerstört. Zwar essen die Deutschen im Durchschnitt jährlich 3,7 Kilogramm Nüsse, doch kennen die wenigsten ihren hohen gesundheitlichen Nutzen. Das war einmal anders. Neben Wurzeln, Beeren und Pilzen gehören Nüsse in vielen Weltregionen über Jahrhunderte zur Grundnahrung des Menschen.

Ernährungsexperten bescheinigen den Nüssen enorme Qualitäten. Nüsse enthalten zwar viele Kalorien, doch sind sie gerade wegen ihrer wertvollen Fette und Öle nicht hoch genug einzuschalten. Denn nicht nur, wie Fett man sich nimmt ist für die gesunde Ernährung entscheidend, sondern vor allem auch welche Fette man isst. Rund 80 Gramm Fett sollte man täglich verzehren. Darunter sollten so wenig gesättigte, also tierische, Fette wie möglich sein. Einfach ungesättigte Fettsäuren hingegen, die in Nüssen und in anderer pflanzlicher Kost reichlich vorhanden sind, sollten den größten Teil der Fettzufuhr ausmachen. Denn die ungesättigten Fettsäuren senken den Cholesterinspiegel und beugen so Krankheiten vor. Eine kalifornische Studie ergab, dass der regelmäßige Verzehr von Walnüssen die Cholesterinwerte in zwei Monaten um bis zu 16 Prozent senken kann. Außerdem dienen Walnüsse als Stärkungsmittel, z.B. nach einer Krankheit und sind für Personen, die an Nervenentzündungen und Rheuma leiden, empfehlenswert. Auch für die

Kinder im Wachstumsalter ist Walnuss hervorragend geeignet, denn sie reguliert die Drüsentätigkeit. Nüsse enthalten auch viele B-Vitamine, die in größeren Mengen sonst nur in Fleisch und tierischen Produkten vorkommen. Und sie liefern ebenso hochwertiges Eiweiß wie Fleisch. So haben drei brasilianische Edelnüsse dank ihrer Öle und Proteine denselben Nährwert wie ein Steak. Wer allerdings mehr als drei Nüsse isst, nimmt mehr Kalorien zu sich, als er braucht. Doch wer fühlt sich nach drei Nüssen satt? Daher sind die Nüsse zwar nicht so gut für die Figur, aber auf jeden Fall sind sie gut fürs Denken. Studien zeigen, dass das in Nüssen enthaltene Cholin eine Wirkung auf die Gedächtnisleistung hat, weil Cholin ein Stoff ist, der auch den Gehirnzellen produziert wird. Doch sind Nüsse nicht nur Gehirnnahrung, vielmehr beeinflussen sie auch den Fettstoffwechsel positiv, denn ihre Inhaltsstoffe wirken emulgatorisch, d.h. sie sorgen dafür, verhindert die Verfettung der Leber und senkt die Blutfettwerte.

Leider ist auch Verzehr von Nüssen nicht völlig unproblematisch, denn Schalenfrüchte werden leicht von Schimmelpilzen befallen. Dadurch können sich hochwertige Stoffe bilden, die Aflatoxine, die zu schweren Gesundheitsschäden führen können. In der europäischen Union gelten daher seit Januar 1999 Grenzwerte für Aflatoxine, die nicht überschritten werden dürfen. Prinzipiell können alle Nüsse von Schimmelpilzen befallen sein, das größte Risiko besteht aber bei Pistazien. Der Kern jeder einzelnen Pistazie ist in eine äußere Schutzschicht verpackt, die sich aprikosenfarben färbt, wenn die Pistazie reif ist. Dann springt auch die darunter liegende Schale auf, was die Nuss zwar einfach zu essen, aber auch anfällig für Schimmelpilze macht, weil der Kern nicht mehr geschützt ist.

Deshalb sollte man immer daran denken, dass Nüsse keine sterilen Konserven sind. Zwar werden die Nüsse regelmäßig kontrolliert, bevor sie in den Handel gelangen, doch was natürlich ist, ist auch verderblich. Schmecken Nüsse seltsam, sollte man sie daher nicht mehr verzehren. Den Genuss an der Nuss sollte man sich aber deshalb nicht verderben lassen.

## **B) Beantworten Sie die Fragen zum Text.**

1. Woher kommen die meisten Nüsse?

2. Wie und wann werden die Nüsse gegessen?
3. Warum gehören Nüsse zur Grundernährung des Menschen?
4. Welche Qualitäten bescheinigen die Ernährungsexperten den Nüssen?
5. Was ergab die kalifornische Studie?
6. Wem sind die Walnüsse empfehlenswert?
7. Warum ist der Verzehr von Nüssen nicht völlig unproblematisch?
8. Was muss man vor dem Verzehr von Nüssen beachten?

**C) Übersetzen Sie ins Deutsche folgende Sätze.**

1. В Германии орехи едят прежде всего перед Рождеством.
2. Наряду с ягодами и грибами орехи относятся во многих регионах к основному питанию человека.
3. Эксперты по питанию предписывают орехам необыкновенные качества.
4. Необходимо как можно меньше есть животных жиров.
5. Регулярное употребление грецких орехов может снизить уровень холестерина.
6. Грецкие орехи служат как укрепляющее средство.
7. Рекомендуется есть грецкие орехи людям, страдающим нервными воспалениями и ревматизмом.
8. Грецкие орехи регулируют деятельность щитовидной железы, поэтому полезны для детей в растущем возрасте.
9. Орехи содержат много витамина В.
10. Орехи положительно воздействуют на обмен веществ.
11. Они предотвращают ожирение печени.
12. Чрезмерное употребление орехов вредно.
13. Орехоплодные, особенно фисташки, легко поражает плесневый грибок.
14. Орехи не являются стерильными консервами.
15. Вкус орехов нельзя испортить.

**Übung 11. Unterhalten Sie sich in Gruppenarbeit darüber, was Sie unter dem Begriff «die gesunde Ernährung» verstehen. Nehmen Sie aus dem nachfolgenden Wortschatzangebot Wörter und Wendungen zu Hilfe:**

- die vernünftige Ernährung/ abwechslungsreich sein / dem eigenen Energiebedarf angemessen / das Essen genießen
- den Körper nicht belasten / die tierischen Fette / sich auswirken negativ auf...
- viel Cholesterin enthalten / einen hohen Cholesterinspiegel haben / viel Cholesterin im Blut enthalten / sich ablagern in den Blutgefäßen
- viel Obst, Obstsaften, Gemüse essen / die Rohkost bevorzugen/ Vollkornbrot – Brot, gebacken aus grob gemahlten Getreidekörnern / sich gut bewähren
- Salate aus frischem und nicht gekochtem Gemüse / mehr pflanzliche Produkte verwenden
- die Gerichte auf mehrere Malzeiten verteilen / mäßig essen/ Übergewicht vermeiden
- das Abendessen zeitig (vor 18 Uhr) einnehmen / vor dem Schlafengehen einen Becher Joghurt essen/ sich mehr Zeit zum Essen nehmen – nicht hastig essen
- einfach und bescheiden essen – nicht verfeinert / weniger stärkereiche pflanzliche Produkte wie Kartoffeln und Getreideerzeugnisse essen
- Lebensmittel verbrauchen, die für Verdauungsprozesse gut sind
- keine Angst vor Brei aus Hirse, Haferflocken, Reis haben / nur mäßig essen
- gut verdaulich sein / fettes Essen vermeiden / Mineralwasser, Säfte reichlich trinken

**Übung 12. Lesen Sie den Text, erfüllen Sie die Aufgaben nach dem Text.**

### **Esskultur**

Köche sind die neuen Stars der Unternehmungsindustrie. Johann Lafer, ein bekannter Koch aus Rheinland-Pfalz, spricht über den Widerspruch, dass Millionen Kochshows sehen und trotzdem nicht kochen.

Kochshows sind so beliebt, weil viele Leute in Deutschland nicht mehr kochen. Alle Umfragen zeigen, dass in mehr als der Hälfte der deutschen Haushalte gar nicht mehr oder höchstens noch ein-, zweimal in der Woche gekocht wird. Nur ein Viertel der Leute kocht noch regelmäßig. Die meisten Kinder verbinden heute mit Kochen das Geräusch des Aufreißen von Mikrowellenschalen.



Die Deutschen verbringen heute mit Essen durchschnittlich nur 40 Minuten am Tag. Die Esskultur spielt im Leben der Deutschen eine ganz geringe Rolle. Den Franzosen zum Beispiel bedeutet das Essen in Gesellschaft mehr als vieles andere. Das Essen ist auch in der Arbeitswelt eine Priorität. Mittags macht man dort richtig Mittagspause, manchmal stundenlang. Die Franzosen gehen davon aus, dass man sich wohl fühlen muss, um gute Leistungen zu bringen. Und um sich wohl zu fühlen, muss man ordentlich essen. Gutes Essen ist in Frankreich teuer. Deshalb geht es hier nicht seltsam darum, Entscheidungen zu treffen, was man haben will und worauf man verzichten kann. Die Franzosen bevorzugen gutes Essen. Wenn ein Deutscher die Wahl zwischen lebenslangem gutem Essen oder einigem teureren Auto treffen muss, nimmt er in der Regel das Auto.

Johann Lafer meint, dass die Deutschen früher mehr Esskultur hatten. Heute mischen die Köche in Restaurants alles durcheinander. Sie machen an einem Tag «Neue deutsche Küche», dann wieder kochen sie klassisch französisch, am nächsten Tag japanisch-europäisch – am Ende hat man keine eigene Tradition mehr. Ein anderes Problem ist die Qualität des Essens. Viele Restaurantbesitzer meinen, sie müssen den Gästen eine dicke Speisekarte, möglichst viele Gerichte anbieten. Aber es ist unmöglich, alles aus Fischprodukten zuzubereiten.

Johann Lafer plädiert für die Qualität des Essens auch zu Hause. In seinen Fernsehshows will er den Menschen zeigen, dass gute Bratkartoffeln, mit Liebe gemacht, Genuss bringen, dass sie das Leben verschönern. Er empfiehlt, die getrockneten Kräuter rauszuwerfen und nur frische zu verwenden. Man kann sie auch selbst auf dem Fensterbank pflegen. Man kann wunderbare, einfache Dinge essen, einen schönen Tomatensalat, ein gutes Rührei mit einer Scheibe Schwarzbrot. Wenn sich aber berufstätige Eltern beklagen, dass sie auch dafür keine Zeit haben, dann ist es ihre Entscheidung.

I. Wovon handelt der Text?

- 1) Von Rezepten für gesundes Essen.
- 2) Von den Essgewohnheiten junger Leute.
- 3) Von den beliebtesten Kochshows in Deutschland.
- 4) Vom Verhalten zum Essen in verschiedenen Ländern.

II. Johann Lafer empfiehlt ...

- 1) lieber einfache, aber selbst gekochte Gerichte zu essen.
- 2) mehr Kochshows zu sehen, um gutes Kochen zu lernen.

3) sich entweder für den Beruf oder für gesundes Essen zu entscheiden.

4) eingefrorene Produkte zu kaufen, wenn man wenig Zeit hat.

III. In Frankreich ... .

1) ist gutes Essen teuer, deshalb nimmt man es sehr selten.

2) hat das Essen einen höheren Stellenwert als in Deutschland.

3) wird die Arbeit gutem Essen vorgezogen.

4) wird viel und stundenlang gegessen, deshalb ist die Zahl der fülligen Menschen hoch.

IV. Das Streben des Restaurants nach einem reichhaltigen Angebot ... .

1) wird von J. Lafer kritisiert, weil dadurch die nationale Tradition gefährdet wird.

2) wird von J. Lafer begrüßt, denn so lernen die Deutschen die internationale Küche kennen.

3) ist lobenswert, weil man so jedem Geschmack entsprechen kann.

4) fördert eine erlesene Esskultur in Deutschland.

V. Kochshows sind in Deutschland populär, weil ... .

1) viele Deutsche sehr schlecht kochen

2) die Deutschen gut kochen wollen

3) viele Leute nicht mehr kochen

4) es ein interessantes Programm ist

**Übung 13. Lesen Sie den Text und erfüllen Sie die Aufgabe nach dem Text.**

### **Studentenfutter**

*Wo, wie und was essen die Studenten? Man hat am Hochschulort Dresden in Mensen, Cafeterien, Studentenwohnheimen und Privatwohnungen auf die Teller und in die Töpfe geschaut und die Studierende aus fünf Ländern über die Essgewohnheiten in der Hauptstadt Sachsens befragt.*

*Scheila, 30, Germanistik –Studentin aus Brasilien*

«Ich frühstücke in der Küche einer 2-Zimmer-Wohnung, die ich mir mit einer Kommilitonin teile. Mein Frühstück besteht aus Haferflocken,

dazu gibt es Bananenshake. Mittags gehe ich manchmal in die Mensa. Dort gibt es häufig Knödel oder Kartoffeln. Die mag ich gar nicht. Deshalb koche ich mittags oder abends lieber zu Hause, zum Beispiel Reis und Gemüse wie Broccoli, Möhren und Zucchini – am besten alles zusammen als Gemüseeintopf mit viel Knoblauch, Zwiebeln und Pfeffer. In Brasilien habe ich 2-mal täglich warm gegessen. Dafür habe ich keine Zeit. Fleisch esse ich selten in Deutschland. Es ist hier teuer und nicht so schmackhaft wie in Brasilien. Dafür ist das Brot besser und die Auswahl ist größer. Schwarzbrot und Sonnenblumenbrot mit Marmelade, Quark oder Käse – köstlich! Und erst der Kuchen! Käsekuchen, Apfelkuchen, Kirschkuchen... In den ersten Monaten habe ich in Deutschland 5 Kilo zugenommen – wahrscheinlich, weil ich anfangs alles probiert und getrunken habe. Jetzt trinke ich nur noch selten Alkohol und ich wiege wieder 60 Kilo wie in Brasilien.

*Benoit, 21, Informatikstudent aus Frankreich*

«Ich bin Franzose, aber ich studiere seit einem Jahr in Boston in den USA. In Dresden bin ich für ein Semester. Ich wohne im Studentenwohnheim und teile mir mit drei Kommilitonen eine Wohnung. Dort bereite ich mir morgens in der Küche mein Frühstück zu. Selten habe ich dafür länger als 5-10 Minuten Zeit. Ich nehme fertigen Instant-Cappuchino, auf den ich nur heißes Wasser schütteln muss. Dazu gibt es Cornflakes mit frischer Milch. Sie ist in den USA besser, denn da gibt es spezielle Frühstücksmilch. Nach dem Abitur habe ich ein Jahr lang in Thailand gelebt. Dort gab es morgens zum Frühstück Tintenfischsuppe. Daran muss man sich erst einmal gewöhnen. So gesehen hat mich das Essen in Deutschland wenig überrascht. In Dresden esse ich mittags häufig in der Mensa. Das Essen dort ist gut und billig. In den USA kostet das gleiche Mensa-Essen 4-mal so viel. Außerdem stehen hier immer wieder typisch deutsche Gerichte auf dem Speiseplan. Ich persönlich finde zum Beispiel Schweinebraten mit Rotkohl und Klößen sehr originell. Oft esse ich auf die Schnelle einen Döner, den man in Dresden für wenig Geld auf jeder Ecke bekommt. Wenn ich ausgehe, dann abends mit Freunden «zum Italiener». Pizza mag ich nämlich ziemlich gerne! 2-3 mal in der Woche kochen wir übrigens zu viert oder zu fünft gemeinsam im Studentenheim. Gestern gab es scharf gewürztes Huhn auf Reis.

Es hat hervorragend geschmeckt! Was mir in Deutschland fehlt? Frisches Baguette wie in Frankreich!»

*Adcharawan, Germanistik-Studentin aus Thailand*

«Mein Frühstück besteht aus Müsli, Brot, Käse und Pfefferminztee. Mittags steht oft Aufgewärmtes vom Vorabend auf dem Tisch. In meiner Wohnung koche ich nämlich fast jeden Abend selbst, am liebsten thailändisch oder asiatisch – vegetarisch oder mit Hühner- oder Schweinefleisch, Reis, Sojasoße, Kokosmilch, Austernpilzen, Erdnüssen und Zitronengrasblättern. Tagsüber trinke ich zwischendurch in der Cafeteria der Uni Tee oder Kakao und ich esse ein Käsebrötchen mit Tomaten oder einen Salat dazu. Kartoffeln und Klöße mag ich nicht so gerne, dafür habe ich in Deutschland meine Liebe zu Schokolade entdeckt. Leider ist das meiner Figur gar nicht gut bekommen, so dass ich jetzt auf die Kalorien achte. Ich bin viel in Deutschland herumgereist und habe überall andere Spezialitäten entdeckt: Weißwurst in Bayern, Krabbenbrötchen in Norddeutschland, Spätzle in Schwaben... Klar, dass ich alles probiert habe! Vom deutschen Sprichwort «Was der Bauer nicht erkennt, das isst er nicht! Halte ich nämlich nicht viel. Deutsche Tischsitten finde ich teilweise sehr anstrengend, zum Beispiel soll man die Kartoffeln auf dem Teller nicht mit dem Messer schneiden. In Thailand nehmen wir uns mehr zum Essen und wir genießen das Essen mehr».

*Natascha, Deutsch als Fremdsprache-Doktorandin aus Belarus*

«In der Cafeteria habe ich an der einen gemischten Salat mit Schafskäse, russischen Zupfkuchen mit Quark und Schokolade und ein Brötchen und oft Salat zu essen. In meiner Heimat habe ich dagegen 3-mal täglich warm gegessen. In Dresden nehme ich nur einmal am Tag eine warme Mahlzeit zu mir, meistens mittags. Hierzu kommt der Uni-Stress, so dass ich in Deutschland bis jetzt 5 Kilo abgenommen habe. Was ich in Deutschland toll finde, ist die große Auswahl ausländischer Spezialitäten-Restaurants. Mann kann hier problemlos spanisch, französisch, italienisch, chinesisches, türkisch oder griechisch essen. Was mir fehlt, sind Buchweizen und russische Pelmeni, die ich in meiner Heimat so gerne esse. Dafür gibt es hier Linsen und Wiener Würstchen. Kein schlechter Ersatz!»

«Ich studiere «Internationale Wirtschaft» in Kiew. Zur Zeit bin ich für ein Jahr lang Aupairmädchen in einer deutschen Familie, die sehr nett ist, und gleichzeitig Gaststudentin an der Technischen Universität Dresden. Ich frühstücke meistens mit meiner Gastmutter Cristiane und den Kindern Kathrin und Stefan im Wohnzimmer. Dann trinke ich Tee und ich esse Knäckebrot mit Frischkäse. Hinterher gibt es einen Joghurt. Mein Lieblingsessen sind schwäbische Maultaschen, die ich hier entdeckt habe. Meine Gastmutter kommt nämlich aus Ulm. Warmes Essen gibt es in der Regel abends – dann sitzt die ganze Familie am Tisch; mittags mache ich mir mal Rührei oder ich esse eine Suppe. Das Gemüse ist in Deutschland nicht so gut wie in der Ukraine. Tomaten und Gurken zum Beispiel riechen nicht nach Tomaten und Gurken und sie schmecken ziemlich fade. Wahrscheinlich kommen sie aus dem Gewächshaus. In einem Restaurant habe ich einmal Gulasch mit Apfelsmus bestellt. Das fand ich ziemlich merkwürdig, weil es eigentlich nicht zusammenpasst. Aber es hat ausgezeichnet geschmeckt! Brot esse ich übrigens selten und Süßigkeiten esse ich nie, weil ich Angst habe zuzunehmen. Deshalb jogge ich auch jeden Morgen 40 Minuten und ich esse viel Salat»

(aus der Zeitschrift «Juma»)

**A) Erraten Sie, wem gehören diese Aussagen. Schreiben Sie die Namen in den Klammern?**

1. Ich trinke Tee und esse Knäckebrot mit Frischkäse. ( )
2. In Deutschland finde ich toll die große Auswahl ausländischer Restaurants. ( )
3. Ich koche Gemüseintopf mit viel Knoblauch, Zwiebeln und Pfeffer. ( )
4. Fleisch esse ich selten in Deutschland. ( )
5. Oft esse ich auf die Schnelle einen Döner. ( )
6. Ich finde deutsche Tischsitten anstrengend. ( )
7. Mir fehlt Buchweizen und russische Pelmeni. ( )
8. Tomaten und Gurken schmecken hier ziemlich fade. ( )
9. Mein Lieblingsessen sind schwäbische Maultaschen. ( )
10. Kartoffeln und Klöße mag ich nicht so gerne. ( )

11. Ich koche vegetarisch oder mit Hühner- oder Schweinefleisch, Reis, Sojasoße, Kokosmilch, Austernpilzen, Erdnüssen und Zitronengrasblättern. ( )
12. Sehr köstlich sind Kuchen in Deutschland: Kirschenkuchen, Apfelkuchen Käsekuchen.( )
13. Brot esse ich übrigens selten.( )
14. Ich mag deutsches Schwarzbrot.( )
15. Ich finde Schweinebraten mit Rotkohl originell.( )
16. Es gibt hier eine große Auswahl ausländischer Spezialitäten.( )
17. In meiner Heimat habe ich dreimal täglich warm gegessen.( )
18. Mir fehlt in Deutschland frisches Baguette wie in Frankreich.( )
19. Ich habe in Deutschland überall andere Spezialitäten entdeckt: Weißwurst in Bayern, Spätzle in Schwaben, Krabbenbrötchen in Norddeutschland.( )
20. Warmes Essen gibt es in der Regel abends.( )

### **FRAGEN ZUM THEMA**

1. Was essen Sie und trinken Sie zum Frühstück?
2. Welche Speisen bevorzugen Sie zum Mittag- und Abendessen?
3. Wie finden Sie fetten, sättigen Speisen? Wie wirken Sie sich auf Gesundheit?
4. Wie muss man sich ernähren, um Gesundheit zu schonen?
5. Was versteht man unter gesunder Ernährung? Wie halten Sie sich davon?
6. Wie meinen Sie, in welchem Verhältnis sollen die Grundnährstoffe (Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate) in unserem Körper enthalten sein? In welchen Produkten sind Eiweiße und Kohlenhydrate enthalten?
7. Welche Mineralstoffe braucht der menschliche Körper, und in welchen Produkten sind Sie enthalten?
8. Welche Arbeit verbraucht mehr Energie, die körperliche oder die geistige?

## LEKTION 6. GESUNDHEIT IN GEFAHR

**Themen und Situationen**

Sucht und Süchtige

Rauchen

Alkohol

Drogen

**Grammatik**

Passiv

Infinitiv +

Infinitivgruppen

**Übung 1. Merken Sie sich die neuen Wörter und Redewendungen.**

die Sucht	зависимость, мания
süchtig werden,	стать зависимым
der Süchtige	зависимый, наркоман
die Abhängigkeit	зависимость
abhängig werden	стать зависимым
der Alkohol- oder Drogenabhängige	алкоголе-, наркозависимый
die Droge, das Rauchgift	наркотик
das Haschisch	гашиш
das Heroin	героин
das Morphinum	морфий
harte Drogen	сильные наркотики
synthetische Drogen	синтетические наркотики
der Schlafmohn	опиумный мак
Drogen nehmen, spritzen, schlucken, schnupfen	принимать наркотики, колоться, глотать, нюхать
greifen zu Drogen	прибегать к наркотикам
die Sucht bewältigen	справиться с зависимостью
sich betrinken	напиваться
der Trinker, Alkoholiker	алкоголик
die Gesundheit gefährden	угрожать здоровью
schaden D.	вредить
die Schadstoffe	вредные вещества
schädigen Akk.	вредить

leiden an der Sucht	страдать от зависимости
sterben an der Überdosis	умереть от передозировки
auf stärkere Dosis umsteigen	перейти на более сильную дозу
j-n heilen von D.	лечиться от чего-либо
die Behandlung von Alkohol- oder Drogensüchtigen	лечение алкоголиков и наркоманов
die Gefahr verharmlosen	недооценивать опасность
unter Alkoholeinfluss	под влиянием алкоголя
betrunken sein	быть пьяным
rauchen	курить
das Passiv- Rauchen	пассивное курение
der Raucher	курильщик
der Kettenraucher	заядлый курильщик
sich an das Rauchen gewöhnen	втянуться в курение
sich das Rauchen, Alkohol abgewöhnen	бросить курить
der Rauch /der Qualm	дым/чад
bösartige Krankheiten verursachen	стать причиной злокачественных заболеваний
nikotinfreie Zigarette	сигареты без никотина
der Entzug	отказ, лишение
loskommen	освободиться
auslösen	вызывать что-либо
übertragbar sein	передаваться
der Übertragungsweg	путь передачи (болезни)

**Übung 2. Schreiben Sie zu den folgenden Verben die festen Präpositionen mit der Angabe von Kasus. Bilden Sie damit Perfektsätze.**

Leiden ... , sterben ... , umsteigen ... , greifen ... , heilen ... , warnen ... , sich abgewöhnen ... , schaden ... .



### **Übung 3. Lesen Sie den Text und markieren Sie inhaltswichtige Stellen.**

#### **Ist das Rauchen eine Sucht?**

Der Tabakrauch ist «der Luftverpester Nummer Eins» – gefährlicher als viele Schadstoffe in der Luft. Vor allem in geschlossenen Räumen ist die Luftbelastung mit dem Qualm oft nicht tolerabel. Nikotin ist eines der stärksten Pflanzengifte und macht abhängig, dazu noch ist das Nikotin radioaktiv, weil die Tabakpflanze den mit Polonium und Plutonium belastenden Staub filtert.

Die tödliche Dosis von Nikotin für den Menschen beträgt nur 50 mg, aber beim Rauchen wird das nicht erreicht, weil Nikotin im Körper sehr schnell aufgelöst wird.

Dass Nikotin süchtig macht, kann man schon daran erkennen, dass nikotinfreie Zigaretten praktisch unverkäuflich sind. Dafür spricht auch die Tatsache, dass der abhängige Raucher sich diese Abhängigkeit schwer, in manchen Fällen unmöglich abgewöhnen kann. Sicher machen Zigaretten süchtig und verursachen solche Krankheiten wie Krebs, Lungenerkrankungen, Herz- und Kreislauferkrankungen.

Dass das Rauchen schädlich ist, steht praktisch in allen Ländern auf den Zigarettenpackungen. Kein Land kennt so strenge Rauchverbote wie die USA, und nirgendwo wird der Streit um die Nikotinsucht so heftig ausgetragen. In dem Streit geht es nicht nur darum, ob Rauchen schädlich ist – das steht auch in den USA längst auf den Zigarettenpackungen – Industrie und Gesundheitsbehörden streiten um die Sucht. Nikotin macht so süchtig wie Heroin oder Kokain, meint der Chef des staatlichen Instituts für Drogenmissbrauch. Nikotin sei eine Droge, meint der Chef der mächtigen US- Gesundheitsbehörde.

Die Tabakindustrie leugnet bis auf den heutigen Tag, dass das Rauchen süchtig macht, und hält das Nikotin für zweirangig. Die Zigarettenhersteller und viele Raucher halten das Rauchen für ein Vergnügen, das man freiwillig und gerne wiederholt. Die Tabakindustrie besteht darauf, dass die Tabakabhängigkeit sich entscheidend von anderen Abhängigkeiten unterscheidet, sie begründet das damit, dass der abhängige Raucher seine Persönlichkeit sowie seinen Arbeitsplatz nicht verliert, z.B. im Gegensatz zum Alkoholiker.

Sehr gefährlich ist das Passivrauchen. Deshalb stellt man die Forderung auf, dass in Büros und Behörden, in Schulen und öffentlichen Verkehrsmitteln das Rauchverbot eingeführt werden soll. Grundsätzlich sollte am Arbeitsplatz gelten: Rauchen verboten! (Пашенко Л.А. Немецкий язык: учебное пособие для студентов. – Минск: «Тетра-системс», 2006)

**Übung 4. Ergänzen Sie die Sätze anhand der Information aus dem Text.**

1. In praktisch allen Ländern steht auf den Zigarettenschachteln, dass .....
2. Tabakindustrie und Gesundheitsbehörden streiten sich darum, ....
3. Die Zigarettenhersteller halten das Rauchen für ein Vergnügen, weil .....
4. Obwohl das Nikotin eines der stärksten Pflanzengifte ist, .....
5. Zwar ruft das Nikotin keine Vergiftungen hervor, aber .....
6. Das Nikotin hat die Eigenschaften, .....
7. Die Untersuchungen ergeben, dass das Passivrauchen .....

**Übung 5. Lesen Sie die Meinungen aus eigener Erfahrung. Setzen Sie die eingeklammerten Verben in der richtigen Form ein.**

**Mit dem Rauchen aufhören!**

1. Ich habe kein Mitleid mehr mit Rauchern, denn diese Sucht kann man – das weiß ich aus eigener Erfahrung – wirklich sehr einfach in den Griff ... (bekommen).
2. Ich habe mehrmals vergebens versucht, mir das Rauchen ... (abgewöhnen). Das sagen meist diejenigen, die nicht richtig «an der Fluppe» .... haben. (hängen) Alle starken Raucher, die ich kenne und die vom Rauchen ... versuchten, haben damit gewaltige Probleme gehabt. (loskommen)
3. Ich habe ca. 2. Schachteln Marlboro am Tag geraucht, aber ich habe trotzdem das Rauchen ....mit Akupunktur ins Ohr. (aufgeben). Eine Bekannte von mir, die wirklich hochrangig süchtig war, hat es mit der

kombinierten Methode (Nikotinpflanzer + Akupunktur) erfolgreich .... (schaffen).

4. Um mit dem Rauchen ..., habe ich einen Nicht-Raucher-Seminar besucht, wo es mit einer sanften Hypnose gearbeitet wurde. (aufhören) Kurz vor Beginn des Seminars habe ich mich mit einigen Teilnehmern .... (unterhalten). Ein Pärchen erzählte mir, das sie im vorigen Jahr mit 9 Personen an diesem Seminar ... hatten, wovon 7 immer noch rauchen wollen (teilnehmen). Die beiden selbst haben auch ein halbes Jahr aufgehört und sind dann wieder rückfällig ... werden.

Der Arzt hat mir empfohlen, mir etwas als eine Zigarette ..., was man jetzt in den Mund nehmen könnte. (vorstellen). Seltsamerweise sind mir Mähren durch den Kopf .... Und nun seit nunmehr 11 Tagen esse ich Möhren ohne Ende. (gehen) Immer, wenn ich denke, ich muss eine Zigarette haben, ... ich eine Möhre, und dann geht es wieder. (schälen)

5. So hart es sich anhören mag, aber meines Erachtens ... nur sofortige abrupte Aufhören, sonst nichts. (helfen)

6. Ich war Kettenraucher: Aufwachen, Zigarette, Frühstück, Zigarette und so bis zum Schlafengehen. Und eines Morgens beginnt mein Puls verrückt. ..., der Blutdruck saust in die Höhe und ich finde mich im Krankenhaus, wo sich alles schnell normalisiert, aber ich durfte nicht mehr .... (spielen, rauchen) seitdem bin ich nun 6 Jahre rauchfrei, und die Raucher in meiner Umgebung ... mich nicht, manchmal ... ich sogar das passive Rauchen ein bisschen. (stören, genießen)

7. Ich hatte nach dem Aufhören mit dem Rauchen schwere Entzugserscheinungen: Schwindel, Schlafstörungen, Gereiztheit, Depression, aber das war nach 6 Wochen vorbei. Der größte Nachteil war dabei, dass ich 3 kg ... habe. (zunehmen)

8. Wer mit dem Rauchen Aufhören will, der sollte auch seinen Alkoholkonsum ..., denn der Alkohol lähmt den Willen zum aufhören. (einschränken)

(aus Пашенко «Немецкий язык»)

**Übung 6. Äußern sie sich zum Thema «Rauchen», indem Sie die folgenden Fragen als Anregungen zu Ihren Gedanken benutzen. Begründen Sie Ihre Meinung:**

1. Ist das Rauchen Ihrer Meinung nach eine Sucht oder ein Vergnügen?

2. Was verstehen Sie unter dem Begriff Kettenraucher?

3. Aus welchem Grund hält man den Tabakrauch für «Luftverpester Nummer eins»?

4. Wie wirkt das Nikotin auf den Menschen, und warum gibt es bei den Rauchern keine Nikotinvergiftung, obwohl das Nikotin als eines der stärksten Pflanzengifte gilt?

5. Was ist im Tabakrauch für die Gesundheitsschäden verantwortlich?

6. Wo liegen die Ursachen für die schwerwiegenden Gesundheitsprobleme bei den Passiv-Rauchern?

7. Warum ist es nicht leicht das Rauchen aufzugeben? Mit welchen Methoden kann man das schaffen?

**Übung 7. Lesen Sie und übersetzen Sie den Text mit dem Wörterbuch!**

### **Drogen**

Drogen sind Substanzen, die auf das zentrale Nervensystem wirken und dadurch Stimmungen, Gefühle, Wahrnehmungen und Denken verändern. Sie bauen in den Stoffwechsel ein und führen zur körperlichen und seelischen Abhängigkeit, d.h. wenn die Droge nicht genommen wird, kommt es zu Entzugerscheinungen (Frieren, Schweißausbrüche, Krämpfe, Erbrechen).

Seelische (psychische) Abhängigkeit äußert sich in dem Verlangen, sein inneres Gleichgewicht zu erzielen, einen Zustand zu erleben.

Haschisch, Marihuana stammt aus der Cannabis-Pflanze, dem indischen Hanf. Haschisch erzeugt man aus klebrigem Harz dieser Pflanze, Marihuana aus getrockneten Blüten und Blättern der Pflanze. Diese Drogen gelten als keine starken.

Als härtere Drogen sind halluzinogenen pflanzlicher und synthetischer Herkunft (LSD, Meskalin...), die Sinnestäuschungen auslösen. Zu den harten Drogen gehören auch Heroin und Kokain. Heroin wird aus Morphin hergestellt, das aus Opium gewonnen wird. Opium ist milchiger Saft, der aus den unreifen Fruchtkapseln des Schlafmohns austritt. Heroin wird in die Vene gespritzt oder geschnupft. Man fühlt sich losgelöst von der Wirklichkeit, Wohlbefinden, Glückserleben, aber es macht schnell süchtig, d.h. um die gleiche Wirkung zu erreichen, muss

die Dosis gesteigert werden. Körperliche Abhängigkeit zeigt sich an starken Entzugerscheinungen. Überdosierung führt zum Tod.

Kokain ist eines der stärksten Suchtmittel. Es stammt aus den Blättern des Kokastrauches, der in Peru, Kolumbien angebaut wird. Kokain ist weiches Pulver, das meist geschnupft, oder aufgelöst in die Vene gespritzt wird. Es vertreibt Hunger, Müdigkeit. Man fühlt sich angeregt, redselig, leistungsfähig. Es führt zu einer Art Glückswahn: ich bin der Größte, Schönste, Klügste. Ich bin nicht mehr schüchtern, sondern cool und kontaktfähig. Ich habe immer Recht.

Es gibt heute auch die sogenannten modernen «Designer Drogen», die Jugendlichen auf den Partys oft schlucken, weil sie die Euphorie hervorrufen, z.B. «Ecstasy», «Crack», «Jaba»...., aber die Langzeitfolgen dieser neuen Drogen sind erst teilweise bekannt.

**Übung 8. Äußern Sie sich in Partnerarbeit darüber, welche Informationen Sie aus der Übung 7 entnommen haben?**

**Übung 9. Setzen Sie die eingeklammerten Verben in der richtigen Form ein. Übersetzen Sie die Sätze.**

1. Man \_\_\_\_\_ den Alkohol als die Droge Nummer 1. in der Welt. (bezeichnen)
2. Die Anzahl der Alkoholabhängigen hat weltweit die der Drogensüchtigen um ein Vielfaches \_\_\_\_\_. (übersteigen)
3. Der Alkoholkonsum im Jugendalter ist besonders gefährlich und kann die Leistungsfähigkeiten \_\_\_\_\_ (einschränken)
4. Da der jugendliche Organismus besonders alkoholempfindlich \_\_\_\_\_, können sich bei einer relativ geringer Alkoholmenge erhebliche negative Wirkungen des Alkohols \_\_\_\_\_. (sein/zeigen)
5. Der Alkohol \_\_\_\_\_ schnell ins Blut \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ das Gehirn, und \_\_\_\_\_ Verhaltensauffälligkeiten \_\_\_\_\_. (auslösen/übergehen/erreichen)
6. Der Alkohol \_\_\_\_\_ den Menschen und \_\_\_\_\_ zum Leichtsinn. (entnehmen/verführen)
7. Wenn man auf leeren Magen \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ niemals die Grenze zwischen Genuss und Missbrauch von Alkohol. (trinken/kennen)

8. Der Alkohol \_\_\_\_\_ die Stimmungen und \_\_\_\_\_ die Geselligkeit. (erhöhen/erfordern)

9. Unter dem Alkoholeinfluss \_\_\_\_\_ der Mensch immer zu ungesteuerten Handlungen und der Aggressivität. (neigen)

10. Die Eltern \_\_\_\_\_, dass ihre Kinder unter dem Alkoholeinfluss am Steuer einen Unfall \_\_\_\_\_ können. (fürchten/ verursachen)

11. Man \_\_\_\_\_ von der Alkoholabhängigkeit nur mit Therapie in der Klinik \_\_\_\_\_. (loskommen können)

**Übung 10. Alkoholgefährdet oder alkoholkrank? Lesen Sie Sätze und bestimmen Sie ob der Mensch alkoholkrank oder alkoholgefährdet ist. Gruppieren Sie die Information in zwei Spalten unten!**

1. Wenn der Mensch nach seelischen Spannungen zum Alkohol greift, so ist er alkoholgefährdet.

2. Wenn er morgens Alkohol trinkt, ist er in der chronischen Phase der Alkoholkrankheit.

3. Wenn er zunehmend von schwachen auf stärkere alkoholhaltige Getränke übergeht, so ist er sicher auf dem Weg zur Alkoholabhängigkeit.

4. Wenn der Mensch nach wenig Alkohol ein unzähmbares Verlangen nach mehr Alkohol verspürt, ist er stark alkoholgefährdet.

5. Wenn er innerhalb eines Tages ohne Alkohol nicht auskommen kann, ist er alkoholkrank.

6. Wenn er durch das Trinken sich selbst und seine Umwelt schädigt, ist er alkoholkrank und braucht dringende Behandlung.

7. Wenn der Mensch durch sein gewohnheitsmäßiges Trinken sein Wesen verändert, so ist er in der kritischen Phase der Alkoholkrankheit.

8. Falls der Mensch mit dem Trinken von sich selbst nicht aufhören kann, so muss er entweder Selbsthilfegruppe oder Suchtberatungsstelle besuchen.

9. Falls er Abstinenz unfähig ist, braucht er die Behandlung in der psychiatrischen Klinik.

10. Falls der Mensch gewaltige Belastungen im privaten und beruflichen Bereich hat, kann er alkoholkrank werden.

## Übung 11. A) Lesen Sie den Text.

### AIDS

AIDS ist eine Krankheit unbekannter Herkunft, die hauptsächlich sexuell übertragbar ist. Das ist eine heimtückische Krankheit, die das Immunsystem des Körpers so schwächt, dass man viele Krankheiten bekommt und oft an einer harmlosen Krankheit stirbt. Übertragungswege für diese Krankheit liegen im Tabu- und Schambereich Sexualität sowie im Illegalitätsbereich intravenös aufgenommen Drogen. Aber andererseits gibt es kaum eine Krankheit, vor der man sich so leicht und so sicher schützen kann, wie vor AIDS.

### B) Vervollständigen Sie die Sätze!

1. AIDS ist eine Krankheit unbekannter Herkunft, die ... .
2. AIDS gilt als heimtückische Krankheit, weil ....
3. Aber man kann sich leicht und sicher vor dieser Krankheit ... .
4. Die Übertragungswege liegen ... .

## LEKTION 7. UMWELT UND GESUNDHEIT

Thema und Situation

Unsere Umwelt  
Umweltkrankheiten

Grammatik

Satzgefüge

**Übung 1. Lesen Sie den thematischen Wortschatz und klären Sie die Wörter und Wendungen.**

die Umwelt	окружающая среда
das Umweltzeichen «Der Grüne Punkt»	знак экологически чистого продукта «Зеленый пункт» (в Германии)
die Umweltbelastung, die Verschmutzung, die Verunreinigung	загрязнение экологии
umweltfeindlich	экологически дружелюбный
schaden D., schädigen Akk., den schaden zufügen	вредить чему-либо наносить вред
die Schadstoffe	вредные вещества
das Kohlenmonoxid	окись углерода, угарный газ
das Blei	свинец
die Bleiverbindungen	соединения свинца
das Ozon	озон
das Schwefeldioxid	диоксид серы
das Nitrat	нитрат
das Stickstoffoxyd	оксид азота
der Umweltschaden	вред экологии
umweltschädlich	экологически опасный
umweltgeschädigte Leute	люди, пострадавшие от экологии
umweltbedingte Krankheiten verursachen	быть причиной болезней, связанных с экологией
die Gesundheit ruinieren	разрушать здоровье
ökologisch gesund	экологически здоровый
wirken auf Akk.	воздействовать на что-л., кого-л.
die Auswirkung	влияние
die Immission	вредное воздействие на экологию
der Müll	мусор
die Abfälle	отходы



die Abwässer	СТОЧНЫЕ ВОДЫ
die Abgase	ВЫХЛОПНЫЕ ГАЗЫ
der Smog	СМОГ
der Lärm	ШУМ
die Bodenerosion	ЭРОЗИЯ ПОЧВЫ
die Emmision	ЭМИССИЯ
die Klimaveränderung	ИЗМЕНЕНИЕ КЛИМАТА
die Erwärmung des Klimas	ПОТЕПЛЕНИЕ КЛИМАТА
die Herausforderung	ВЫЗОВ
das Treibhauseffekt	ПАРНИКОВЫЙ ЭФФЕКТ
die Naturkatastrophen	ПРИРОДНЫЕ КАТАСТРОФЫ
die Dürre	СУХОСТЬ, ЗАСУХА
die Überschwemmung	НАВОДНЕНИЕ
die Flut	ПОТОП, НАВОДНЕНИЕ
das Hochwasser	ПАВОДОК, РАЗЛИВ, ВЫСОКАЯ ВОДА
das Erdbeben	ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ
die Lawine	ЛАВИНА
der Bergrutsch	ОПОЛЗЕНЬ
der Vulkanausbruch	ИЗВЕРЖЕНИЕ ВУЛКАНА
zugrunde gehen	УНИЧТОЖИТЬ

**Übung 2. A) Lesen Sie den Text! Übersetzen Sie mit Hilfe des Wörterbuchs!**

### **Umweltprobleme**

Die Menschheit steht heute vor einer großen Herausforderung: Unsere Umwelt ist in Gefahr und deren Schutz wird zur Überlebensfrage der Menschheit. Es ist allgemein bekannte Wahrheit – der Fortschritt ist gut. Er hat unser Leben attraktiver und lebenswerter gestaltet. Aber wie gut das auch klingen mag, hat er auch die intensive Ausbeutung der natürlichen Ressourcen und große Umweltbelastung, d.h. viel Müll, Abgase, Abwässer, Smog, Lärm, umweltbedingte Krankheiten mitgebracht.

Der Mensch greift in die Natur ein, beutet die natürlichen Ressourcen aus, was sich auf die Naturprozesse negativ auswirkt. Wir haben heute mit den Prozessen zu tun, die zu Umweltkatastrophen führen können und die Lebenschancen der künftigen Generationen geringer machen. Das sind: 1) alltägliche Verschmutzung und Vergiftung von Luft,

Wasser, Boden; 2) die Anreicherung von Kohlendioxid in der Atmosphäre, was die Erwärmung des Klimas zur Folge hat; 3) Vormarsch von Wüsten, was Bodenerosion (Wegtragen von fruchtbarem Boden durch Wind und Dürre) verursacht; 4) Waldsterben; 5) Ausrottung ganzer Tier- und Pflanzenwelt. Erdbeben, Dürren, Hochwasser, Bergrutsche, Lawinen hat es immer gegeben, aber heute sind sie öfter und schwerer, die Schäden sind enorm. Das alles sind Vorboten der Klimaveränderung. Die Naturkatastrophen sind Folge von Menschenwerk, das mit der Natur nicht in Einklang steht. Sie machen deutlich, wie verwundbar unsere Zivilisation ist.

Bei dem Umweltschutz gilt besondere Beachtung der Luftreinhaltung, dem Schutz von Boden, der Reinhaltung von Wasser, Flüssen. Die Emissionen von Schadstoffen in die Atmosphäre ist groß. Durch Auto – und Fabrikgasse bildet sich saurer Regen, der besonders die Nadelbäume enthalten, schädigen Blut, Knochen, Leber und Nieren.

Die Zahl der umweltgeschädigten Leute vergrößert sich. Unbestreitbar gibt es Krankheiten, die früher nicht oder nicht in dem Umfang bekannt waren, wie Allergien, Nervenerkrankungen oder Atemwegkrankungen (Asthma, Bronchitis). Heute sind größtenteils auf Umwelteinflüsse zurückzuführen. Nach medizinischen Forschungen geht die Hauptgefahr für die Gesundheit vorwiegend von zivilisationsbedingten Krankheiten aus. Es handelt sich vor allem um Herz- und Kreislauferkrankungen, Krebs, chronische Erkrankungen der Atemwege, Diabetes, rheumatische Krankheiten. Als Risikofaktoren für diese Krankheiten gelten Umwelteinflüsse, der Konsum von Genussmitteln, die ungesunde Ernährung sowie Lärm als Stressfaktor. Lärm greift tief in das Leben der Menschen ein. Lärm beeinträchtigt Schlaf und Erholung, kann bei anhaltenden Belastungen Kopfweg, Herz- und Kreislauferkrankungen, Magengeschwür sowie seelische Erkrankungen verursachen, mindert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Forschungsergebnisse zeigen, dass zwischen städtischer Verkehrslärmelastung und Bluthochdruck ein Zusammenhang besteht. Die wesentlichen Bereiche, in denen der Mensch oft Geräuscheinwirkungen ausgesetzt ist, sind: Strassen-, Schienen- oder Flugverkehr, Arbeitsplatz, besuch von Diskotheken, Popkonzerten, Auto und Motorradfahren. Nach Befragten fühlt sich der Großteil der Bevölkerung durch Lärm belästigt, deshalb soll der Lärmschutz ein wichtiger Bestandteil der Umweltpolitik sein.

Probleme des Umweltschutzes kann man nicht örtlich bewältigen. Nationale Maßnahmen reichen nicht aus. Hier sind gemeinsame Anstrengungen aller Staaten.

(aus Пашенко «Немецкйй язык»)

### **B) Beantworten Sie die Fragen zum Text!**

1. Warum kann man behaupten, dass unsere Umwelt in großer Gefahr ist?
2. Begründen Sie, weshalb der Fortschritt nicht nur als positive Erscheinung betrachtet wird?
3. Was macht deutlich, wie die Menschen und unsere Zivilisation verwundbar sind?
4. Welche Gefahren gehen von Auto- und Fabrikgasen aus?
5. Erklären Sie den Satz «Naturkatastrophen sind Folge von Menschenwerk»!
6. Was wird über die Umweltkrankheiten ausgesagt?
7. Was versteht man unter Zivilisationskrankheiten?
8. Wie wird die Bevölkerung durch Lärm belastet?
9. Warum sind die Themen Klima und Umwelt aktuell geworden?

### **Übung 3. Lesen Sie den Text, ergänzen Sie den Text mit passenden Wörtern.**

#### **Der Umweltschutz**

*Krankheit, für, vergiften, die Industriestadt, können, die Umwelt, schaffen, intensiv, mögen*

Die Menschen haben immer \_\_\_\_\_ (1) verschmutzt. Aber bis zur letzten Zeit war die Umweltverschmutzung kein großes Problem. Mit der Entwicklung der großen \_\_\_\_\_ (2) ist dieses Problem aktueller geworden. Die Autos und Innovationen machen die Umweltverschmutzung \_\_\_\_\_ (3).

Luft, Wasser und Boden sind für die Existenz aller Lebewesen unentbehrlich. Die Verschmutzung der Luft kann eine Grundlage der \_\_\_\_\_ (4) und sogar des Todes sein. Das verschmutzte Wasser

\_\_\_\_\_ (5) die Fische und andere Wassertiere. Auf dem verschmutztem Boden \_\_\_\_\_ (6) keine Pflanzen wachsen.

Das Problem der Umweltverschmutzung ist genau so schwer als auch ernst. Die Autos verschmutzen die Luft, aber geben den Menschen Bewegungsmöglichkeiten. Die Betriebe verschmutzen die Luft und Wasser, aber sie \_\_\_\_\_ (7) Arbeitsplätze und produzieren nötige Waren. Die Düngemittel sind sehr wichtig \_\_\_\_\_ (8) die Landwirtschaft, aber sie können den Boden zerstören.

So müssen die Menschen aufhören, viele nützliche Sachen zu verwenden, wenn sie die Umwelt schützen \_\_\_\_\_ (9). Die Verschmutzung kann teilweise reduziert \_\_\_\_\_ (10).

**Übung 4. A) Lesen Sie den Text, übersetzen Sie den Text mit dem Wörterbuch.**

### **Umweltkrankheiten**

Weltweit warnen die Ärzte vor der Zunahme der Umweltkrankheiten, die die Gesundheit immer mehr Menschen, besonders Kindern, gefährden. Die Umweltkrankheiten sind vor allem auf die Umweltzerstörung zurückzuführen, die von Menschen selbst verursacht wird und die damit verbundenen Schadstoffe und Umweltgifte, die lebensbedrohlichen Krankheiten hervorrufen.

Jedes Jahr nehmen die allergischen Krankheiten der Kinder und Jugendlichen zu. Inzwischen leiden 34% aller Jugendlichen mindestens an eine allergische Krankheit; 20% aller Jugendlichen an mehrere allergische Krankheiten. Die Zahl der Asthmaerkrankungen wächst «dramatisch».

Die Häufigkeit der Krebserkrankungen im immer jüngeren Lebensalter ist in den letzten 30 Jahren ständig gestiegen.

Die Störungen des Nerven- und Immunsystems mit entsprechend schwerwiegenden, nicht heilbaren Krankheiten, Entwicklungsstörungen der Kindern und zunehmende Unfruchtbarkeit der Frauen und Männer sind oft zu verzichten.

In der US-Untersuchung 1998-1999 heiß es, dass der Grund 25% aller Todesfälle und Erkrankungen in der Welt Umweltfaktoren seien. Am schlimmsten leiden daran die Kinder. Aus der Untersuchung geht hervor, dass 17 Millionen Menschen weltweit pro Jahr wegen der Infekti-

onskrankheiten wie Malaria ums Leben kommen, die mit den Umweltbedingungen zusammenhängen. Auch etwa 2 Millionen Kinder in den Entwicklungsländern gehen alljährlich am Durchfall zugrunde, der hauptsächlich durch das verschmutzte Wasser und schlechte sanitäre Einrichtungen ausgelöst wird.

Nach der Untersuchung kommen in den Entwicklungsländern jedes Jahr bis zu fünf Millionen Fällen der Vergiftungen durch die in der Landwirtschaft verwendeten Pestizide vor. Insgesamt seien die Gesundheitsgefährdungen durch die Umweltfaktoren in afrikanischen und asiatischen Ländern am schlimmsten. Zur Verringerung der Probleme in den ärmsten Ländern setzen sich die Autoren der Studie unter anderem daran, den Zugang zu sauberem Wasser und sanitären Anlagen zu verbessern und die Verwendung der Chemikalien in der Landwirtschaft zu verringern.

Umweltkrankheiten vorzubeugen, ist nicht nur eine Aufgabe von Ärzten, sondern ebenso eine Herausforderung an unsere politischen Entscheidungsträger.

Man darf nicht weiter wie bisher Technologien im großen Maßstab verwenden und Waren produzieren, deren gesundheitliche Folgen noch nicht ausreichend erkannt sind und auf die unsere Gesellschaft erst dann verzichtet, wenn Wasser, Boden und Luft verseucht sind, die Muttermilch vergiftet ist und Tausende an schwere Krankheiten leiden.

(aus Пашенко «Немецкый язык»)

### **B) Bilden Sie mit den Verben kurze Sätze zum Thema «Umweltkrankheiten»**

- warnen / gefährden / verursachen / leiden an;
- steigen / zugrunde gehen an D. / ums leben kommen;
- verbessern / vorbeugen / verwenden/ verzichten auf Akk.

### **C) Vervollständigen Sie die Sätze anhand der Informationen über die Umweltkrankheiten**

1. Man kann feststellen, dass die Umweltkrankheiten ... .
2. Ich bin überzeugt, dass die Zahl der allergischen Krankheiten ... .
3. Die Krebserkrankungen können auch durch... .

4. Die Störungen des Nerven- und Immunsystems haben ... zur Folge.

5. Besorgniserregend, dass die Kinder ... .

6. Die USA-Untersuchung hat ergeben, dass ... .

7. Was die Infektionskrankheiten angeht, ... .

8. Laut der Untersuchung kommen die meisten Vergiftungen ... vor.

9. Ich kann mir unmöglich vorstellen, dass 17 Millionen Menschen ... .

10. Verschmutztes Wasser und schlechte sanitäre Einrichtungen sind der Grund dafür, dass ... .

11. Die in der Landwirtschaft verwendeten Pestizide führen ... .

12. Am meisten gesundheitsgefährdet durch die Umweltzerstörung ... .

### **Übung 5. Erfüllen Sie den Test zum Thema «Umwelt und Gesundheit»**

#### **A) Wählen Sie die richtige Variante.**

1. Der Wald ... den Menschen ... Kälte.

a) schützt auf;      b) schützt vor;      c) schützt von.

2. Die Natur ... .

a) ist in Gefahr;      b) sind in Gefahr;      c) ist bei Gefahr.

3. Der Wald ... .

a) ist verschmutzt      b) ist verschmutzen      c) sein verschmutzt

4. Viele Tiere sterben aus, ... .

a) denn die Wälder sind verschmutzt;  
b) denn sind die Wälder verschmutzt;  
c) denn die Wälder verschmutzt sind.

5. Es ist wichtig, ... .

- a) halten das Wasser und die Luft sauber;
- b) das Wasser und die Luft sauber zu halten;
- c) das Wasser und die Luft sauber halten.

6. Sauer Regen ist ... für Pflanzen, Tiere, Flüsse, und Seen.

- a) gut;
- b) nützlich;
- c) gefährlich.

7. Recyceln bedeutet ... .

- a) wider verwenden;
- b) wegwerfen;
- c) verbrennen;

8. Der Wald sorgt für die Sauberkeit ... .

- a) des Wassers;
- b) des Bodens;
- c) der Luft.

9. Die Luft ist durch ... verschmutzt.

- a) Abwässer;
- b) Abgase;
- c) Abfälle.

10. Der «Grüne Punkt» steht auf den Verpackungen, die man ... kann.

- a) recyceln;
- b) wegwerfen;
- c) verbrennen.

## **B) Setzen Sie die passenden Wörter ein.**

*Düngemittel, Müll, Öl, Schaden, Algen-Katastrophe, Industrie, bedeckt, fließen, ernst nehmen, ist schuld, verschmutzen, sinnlos, tödlich, ungefilterten.*

### **Meere in Gefahr!**

Unsere Meere sind nicht immer sauber. Wer \_\_\_\_\_ (1) daran? Verantwortlich dafür ist vor allem die \_\_\_\_\_ (2), die ihre \_\_\_\_\_ (3) Abwässer ins Meer \_\_\_\_\_ (4) lässt. Aber auch die Landwirtschaft mit ihren \_\_\_\_\_ (4) richtet großen \_\_\_\_\_ (5) an. Die \_\_\_\_\_ (6) wachsen dadurch sehr schnell und das Gift, das sie produzieren, ist für viele Mee-

restiere \_\_\_\_\_ (7). Die größte \_\_\_\_\_ (8) für Meere sind Schiffunfälle, bei denen Tausende Liter \_\_\_\_\_ (9) ins Meer gelangen. Ein Ölteppich \_\_\_\_\_ (10) dann das Wasser, in dem Seevögel \_\_\_\_\_ sterben müssen. Viele Meerestiere sind in Gefahr, weil die Menschen ihre Umwelt \_\_\_\_\_ (11). Wir alle müssen den Umweltschutz \_\_\_\_\_ (12), das heißt, wir müssen für unseren \_\_\_\_\_ (13) andere Lösungen finden

### **ABSCHLUSSTEST (FAKULTÄT FÜR GESUNDE LEBENSWEISE)**

1. Man nennt diese Sportart Königin des Sportes:

- a) das Rudern;      b) das Schwimmen;      c) die Leichtathletik.

2. Auf wie viel Feldern spielt man Schach?

- a) 64;                      b) 68;                      c) 56.

3. Im Jahre 1895 hat der amerikanische Turnlehrer Morgan .... erfunden.

- a) Volleyball;      b) Basketbal;      c) Fußball.

4. ... kommt aus Japan.

- a) Badminton;      b) Tennis;      c) Wasserball.

5. Die Olympischen Spiele der Gegenwart finden einmal in ... Jahren statt.

- a) 4;                      b) 5;                      c) 3.

6. Der blaue Ring symbolisiert ... .

- a) Afrika;              b) Europa;              c) Asien.

7. Die olympischen Spiele Deutschlands sind ... .

- a) Berlin und Leipzig;  
b) Leipzig und München;  
c) Berlin und München.



8. Ich nehme ... dem Fußballspiel teil.

- a) an;                      b) auf;                      c) in.

9. Wir treiben Sport, ... .

- a) um zu sein munter und gesund;  
b) um gesund und munter sein;  
c) um gesund und munter zu sein.

10. Wie lange dauert ein Eishockey-Spiel?

- a) 3×20 Minuten;    b) 2×10 Minuten;            c) 3×15 Minuten.

11. Man nennt diese Sportart Sport der Schönheit.

- a) Eiskunstlauf;        b) Kunstschwimmen;    c) Leichtathletik.

12. Woher kommt das Schachspiel?

- a) aus China;            b) aus Indien;            c) aus Japan.

13. Das ... kam im 6. Jahrhundert aus Persien in andere Länder.

- a) Hockeyspiel;        b) Handball;            c) Fußballspiel.

14. Die Olympischen Spiel fanden zum ersten Mal ... statt.

- a) in Griechenland;    b) in England;            c) in Frankreich.

15. ... ist das Geburtsjahr der modernsten Olympischen Spiele.

- a) 2000;                b) 1896;                c) 1900.

16. Der schwarze Ring symbolisiert ... .

- a) Afrika;                b) Europa;                c) Asien.

17. Die Olympischen Spiele Russlands findet 2014 in ... statt.

- a) Sankt Petersburg;    b) Moskau;                c) Sotschi.

18. Die Olympischen Spiele 1980 fanden in ... statt.

a) Moskau;                      b) Sankt Petersburg;                      c) Berlin.

19. Wir treiben Sport, ... .

a) um zu sein fit;                      b) um fit sein;                      c) um fit zu sein.

20. Wie nennt man Badminton in Deutschland?

a) Badminball;                      b) Federball;                      c) Fegelball.

21. Wie viele Spieler einer Mannschaft sind beim Basketball auf dem Feld?

a) 5;                      b) 6;                      c) 4.

22. Wie nennt man den Kampfplatz der Boxer?

a) Rang;                      b) Ring;                      c) Kort.

23. Wie viele Löcher hat ein Pool-Billardtisch?

a) 6;                      b) 8;                      c) 4.

24. Wie viele Spieler gehören zu einer Volleyball-Mannschaft?

a) 5;                      b) 6;                      c) 7.

25. Wie lange dauert ein Basketball-Spiel?

a) 2×20 Minuten;                      b) 3×20 Minuten;                      c) 3×15 Minuten.

26. Aus welchen Disziplinen besteht Biathlon?

a) Skilanglauf und Schießen;  
b) Schwimmen und Langsteckenlauf;  
c) Schilanglauf und Skispringen.

27. Ein runder Gegenstand zum Spielen aus Gummi oder Leder.

a) Diskus;                      b) Ball;                      c) Kugel.

28. Eine Gruppe von Spielern.

- a) Brigade;                      b) Gesellschaft;                      c) Mannschaft.

29. Das Ziel bei Fußballspielern.

- a) Tor;                              b) Finisch;                              c) Korb.

30. Der grüne Ring symbolisiert ... .

- a) Europa;                      b) Australien;                      c) Amerika.

31. Ich kann nicht unbeschwert die Treppe hinaufgehen. Ich bekomme die Bräune in der Herzgegend. Ich glaube, ich bin ernsthaft krank und muss wenigstens das EKG machen. Also, morgen gehe ich zum ... .

- a) Internisten;                      b) Kardiologen;                      c) Chirurgen.

32. Meine Mandeln sind entzündet, so dass ich kaum noch schlucken kann. Ich muss dringend zum ... .

- a) Hals-Nasen-Ohrenarzt;      b) Internisten;                      c) Zahnarzt.

33. Meine Nerven sind total durch. Ich bin beruflich überfordert, überanstrengt und rege mich über jede Kleinigkeit auf. Er kommt sogar oft zum Weinen. Ich brauche ... .

- a) Internisten;                      b) Psychiater;                      c) Nervenarzt.

34. Ich bin im Badezimmer ausgerutscht. Das Bein ist geschwollen, ich glaube, ich muss es ... zeigen. Das Bein mag gebrochen sein.

- a) Chirurgen;                      b) Internisten;                      c) Hautarzt.

35. Ich hatte die ganze Nacht durch heftige Zahnschmerzen und am Morgen bekam ich eine dicke Backe. Also, ich lief zum .... .

- a) Chirurgen;                      b) Hals-Nasen-Ohrenarzt;      c) Zahnarzt.

36. Mein Sehvermögen lässt sich mit jedem Jahr nach. Ich brauche schon eine Brille. Ich gehe nächste Woche zum ... , damit er mir seine Brille für die Nähe verordnet.

- a) Augenarzt;            b) Psychiater;            c) Zahnarzt.

37. Nach diesem Medikament bekam ich einen Ausschlag an den Händen. Ich muss mit diesem Medikament aufhören oder den ... aufsuchen.

- a) Internisten;            b) Hautarzt;            c) Nervenarzt.

38. Die Natur ... .

- a) ist in Gefahr;            b) ist ohne Gefahr;            c) ist bei Gefahr.

39. Der Wald ist ... .

- a) verschmutzt;            b) verschmutzen;            c) geverschmutzt.

40. Sauer Regen ist ... für Pflanzen, Tiere, Flüsse, Seen.

- a) gut;            b) nützlich;            c) gefährlich.

41. ... bildet die grünen Lungen des Landes.

- a) Der Wald;            b) Der Fluss;            c) Die Wiese.

42. Recyceln bedeutet ... .

- a) verbrennen;            b) wegwerfen;            c) wieder verwenden.

43. Die Luft wird durch ... verschmutzt.

- a) Abgase;            b) Abfälle;            c) Abwasser.

44. Deutschland besteht aus ... Bundesländern.

- a) 14;            b) 16;            c) 15.

45. Die Hauptstadt Deutschlands heißt ... .

- a) Berlin;                      b) Bonn;                      c) München.

46. Was ist das Wahrzeichen Berlins?

- a) das Reichstagsgebäude;  
b) der Alexanderplatz;  
c) das Brandenburger Tor.

47. Die Stadt der deutschen Kunst ... .

- a) Berlin;                      b) Dresden;                      c) Weimar.

48. Die Stadt der deutschen Klassik, Goethe- und Schiller-Stadt.

- a) Frankfurt-am-Main;      b) Berlin;                      c) Weimar.

49. An welchem Fluss liegt Berlin?

- a) an der Spree;              b) an der Elbe;                      c) an der Oder.

50. Tag der deutschen Einheit ist ... .

- a) am 3.Oktober 1991      b) 3.November 1990      c) am 3.Oktober 1990

## Inhaltsverzeichnis

1. Aufderstraße H., Bock H. Themen aktuell 1. Kursbuch. Ismaning. Max Hueber Verlag, 2007.
2. Doc Morris. Spezialkatalog. Naturheilkunde-Heerlen-Nr.14066093. Ausgabe 10. 2007
3. Gabasowa, L. Das Herz palpitiert im gesunden Rhythmus / L. Gabasowa // Belarus. – 2009 – №3.
4. Häusermann, U. Sprachkurs Deutsch: учебник: в 3-х ч. / U. Häusermann, G.M. Dietrich. – Изд-во «Март», 2001. – Ч. 2.
5. Kowaltschuk, A.N. Deutsch mal anders / A.N. Kowaltschuk. – Минск: «Вышэйшая школа», 1992.
6. Зарецкая, Е.В. Учимся слушать и понимать / Е.В. Зарецкая. – Минск: «Адукацыя і выхаванне», 2002.
7. Носков, С.А. Немецкий язык / С.А. Носков. – Минск: «Вышэйшая школа», 2002.
8. Пашенко, Л.А. Немецкий язык: учебное пособие для студентов / Л.А. Пашенко. – Минск: «Тетрасистемс», 2006.
9. Централизованное тестирование. Немецкий язык: сборник тестов / Респ. ин-т контроля знаний М-ва образования Респ. Беларусь. – Минск: Аверсэв, 2006
10. Централизованное тестирование. Немецкий язык: сборник тестов / Респ. ин-т контроля знаний М-ва образования Респ. Беларусь. – Минск: Аверсэв, 2007

Учебное издание

Селюжицкая Людмила Николаевна

**Немецкий язык**

Учебное пособие

Ответственный за выпуск *П.С. Кравцов*

Редактор *Ю.Л. Купченко*

Корректор *Т.Т. Шрамук*

Компьютерный дизайн *А.А. Пресный*

Подписано в печать 08.06.2010 г. Формат 60x84/16.

Бумага офсетная. Гарнитура «Таймс». Ризография.

Усл. печ. л. 7,97. Уч.-изд. л. 5,21.

Тираж 100 экз. Заказ № 1193.

Отпечатано в редакционно-издательском отделе

Полесского государственного университета.

225710, г. Пинск, ул. Днепровской флотилии, 23.