

Otázka: Ernährung, gesundheit und hygiene

Předmět: Německý jazyk

Přidal(a): adamh

Definition des Begriffes “gesunder Lebensstil“

- Was stelle ich mir unter der Definition des Begriffes „gesunder Lebensstil“ vor? Unter dieser Definition stelle ich mir viele Sache und Weise, wie man sich gesund benehmen könnte. Z.B. die gesunde und regelmässige Ernährung haben, mindestens zweimal pro Woche die Bewegung haben und selbstverständlich die richtige Hygiene haben.

Fit sein (was soll man machen, um fit zu bleiben? - Bewegung, gesunde Ernährung)

- Was soll man machen, um fit zu bleiben? Es gibt viele Weise, wie man fit sein könnte – als ich habe gesagt, sollte man mindestens zweimal pro Woche die Bewegung haben. Die Bewegung ist sehr wichtig, weil es den positiven Einfluss/Wirkung sowohl auf die Psyche als auch den Stress hat. Aber es hat auch andere Vorteile, wie z.B. bessere Kondition, mehr Energie, bessere Laune und damit auch ein besseres Sexualleben mit dem Partner hatten. Alle diese Aspekte verbessern auch den Schlaf.
- Ein weiterer wichtiger Punkt, wie man fit sein könnte, ist selbstverständlich die gesunde Ernährung einhalten (dodržet), damit unser Körper wachsen konnte und wir genug Energie hatten.

Gesundheit und Krankheiten - Was gefährdet unsere Gesundheit? (Krankheiten, Unfälle, Verletzungen, Umwelt

- Was gefährdet unsere Gesundheit? Es gibt auch viele Aspekte, die für unsere Gesundheit gefährlich sein könnten.

Zivilisationskrankheiten

- Die erste gefährlich Aspekt, die es unsere Körper angreifen könnte, sind die Zivilisationskrankheiten. An unserer Welt gibt es viele Zivilisationskrankheiten. Es handelt sich um Allergien, Migräne, asthmatische Störungen usw. Leider entstehen aber neue und neue Krankheiten. Von neuen schweren Krankheiten nennen wir Leukämie, Aids und Krebs.
- In den vorletzten Jahren hatten wir auch mit dem Coronavirus-Pandemie zu tun.

Kinderkrankheiten

- Die Kinder treffen oft mit den Kinderkrankheiten, z.B. Infektionskrankheiten wie Röteln (zarděnky), Windpocken (plané neštovice) oder Masern (spalničky). Gegen Masern, Mumps (příušnice) und Röteln sowie Windpocken stehen effektiv Impfungen zur Verfügung. Die klassischen Kinderkrankheiten sind aus diesem Grund nicht mehr so häufig.
- Generell verlaufen diese Krankheiten bei Jugendlichen und Erwachsenen oft schwerer. Auch Schwangere, die nicht immun sind, sind sehr gefährdet. Deshalb würde ich eine Impfung empfehlen.

Stress

- Wenn es um Stress handelt, muss man wissen, dass es sehr schwerwiegender (závažný) Aspekt ist. Wenn man sehr gestress ist, könnte es viele Probleme verursachen, wie z.B. Depression und Angst. Man sollte zu einem Psychologen oder Psychiater suchen, wenn man zu viel gestresst ist.

übliche Krankheiten

- Es ist klar, dass man während des Jahres manchmal mit üblichen Krankheiten trifft. Aber wenn man krank ist, dann z.B. man nicht zur Arbeit oder zur Schule gehen.
- Es gibt viele Krankheiten, die relativ häufig vorkommen. Einige der häufigsten Krankheiten sind die Grippe, Erkältung, Allergien, Diabetes, Asthma, Krebs...

Unfälle

- Unfälle können jederzeit (kdykoli) auf unterschiedliche Weise passieren und können verschiedene Arten von Verletzungen verursachen. Z.B. wenn man Auto Unfall hat oder beim Sport. Wir sollten aufeinander aufpassen. (měli bychom na sebe dávat pozor).
- Einige häufige Arten von Unfällen sind: Verkehrsunfälle, Arbeitsunfälle, Sportunfälle: Bei verschiedenen Sportarten, wie zum Beispiel Fußball, Skifahren, Schwimmen oder Fahrradfahren, besteht ein erhöhtes Risiko für Verletzungen

System unseres Gesundheitswesens (Krankenkassen, Krankenversicherung, Ärzte und Krankenschwestern, Krankenhäuser, private Praxis...., obligatorische Untersuchungen und Kontrollen - hauptsächlich bei den Kindern und Jugendlichen, obligatorische Impfungen ...)

- Zum Arzt können wir entweder regelmässig / zu einer Untersuchung (prohlídka)/ oder wenn etwas tut kommen.
- Sehr wichtig ist aber auch die Impfung. Jede Eltern sollten sein Kind impfen lassen, weil einige Krankheiten für Kinder sehr gefährlich sein können. Die Kinder haben meistens Angst vor einer Injektion, aber die Ärzte sind immer ganz nett und die Kinder Angst überwinden (překonají).
- Wenn man zum Arzt kommt, hat man wahrscheinlich einige Krankheitssymptome gefunden. Z. B. fühlt man sich nicht wohl, hat hohe Temperatur, Übelkeiten (nevolnosti), Husten, Schnupfen oder ist nur sehr müde.
- Manchmal kann er solche Sachen wie Umschläge oder Ganzkörperwickel empfehlen und jetzt genügt es nur einige Medikamenten zu verschreiben und sagen, wann man zur Kontrolle kommen soll.

Was mache ich selbst, um fit und gesund zu bleiben?

- Ich bin der Meinung, dass mein Lebensstil sehr ungesund ist. Ich rauche täglich. Aber jetzt rauche ich nicht die normalen Zigaretten, sondern ich rauche die elektronischen Zigaretten von der Marke Iqos. Heutzutage rauche ich auch weniger als in der Vergangenheit. Normalerweise rauche ich zwei bis fünf Zigaretten pro Tag, aber wenn es

eine Veranstaltung gibt, rauche ich mehr als eine halbe Kiste.

- Ich sowohl rauche als auch ich viel Zucker und ungesunder Essen esse. Mindestens zweimal pro Woche gehe ich zum Fastfood essen, weil es nicht viel Geld kostet und auch es ist schneller Weg zur Erfrischung.
- Aber ich auch treibe kein Sport. In dritten Klasse in der Grundschule, wenn ich zweimal pro Woche Floorball getreibt, hatte ich sehr schwere Ellbogenverletzung. Nach dieser Verletzung entwickelte ich den Widerstand gegen Sport.

Medien und gesunde Ernährung; Essgewohnheiten

- Medien und gesunde Ernährung haben einen großen Einfluss auf unsere Essgewohnheiten.
- Ich glaube, dass heutzutage in den Medien mehr die Werbunge auf ungesunden Essen gibt. Besonders auf der Ernährung in Fastfood. Aber manchmal sehe ich irgendwo die Werbungen für alle Arten von Diäten.
- Auch verschiedene Medien wie Zeitschriften, Fernsehsendungen und Online-Plattformen bieten Informationen und Tipps für eine gesunde Ernährung an.
- Es ist wichtig, kritisch zu bleiben und nicht alles zu vertrauen, was uns präsentiert wird.