

Otázka: Gesundheit und Gesundheitspflege

Předmět: Němčina

Přidal(a): Martina

Die Gesundheit ist das Wichtigste im Leben, man sollte sich um seine Gesundheit kümmern, man sollte gesund leben, weil man nur eine Gesundheit hat. Für unsere Gesundheit müssen wir etwas machen. Man sollte Sport treiben, gesund essen, ohne Stress leben, nicht rauchen, Obst und Gemüse essen und nur wenig Kaffee trinken. Zum ungesunder Lebensweise gehören viel fernsehen, immer etwas Fettes essen, rauchen, Alkohol trinken und traurig sein.

Wenn ich krank bin, gehe ich zum Arzt. Meistens habe ich Grippe, Angina und Erkältung. Zum Glück bin ich aber nicht kraft so oft. Aber während des Jahres bin ich mehrmals erkältet, meistens habe ich Schnupfen, Kopfschmerzen, Husten, Halsschmerzen, erhöhte Temperatur.

Was mache ich dagegen? Manchmal gehe ich zum Arzt. Und wenn ich zum Arzt gehe, muss ich die Versicherungskarte mitnehmen. Der Arzt untersucht mich und dann stellt mir Diagnose. Er gibt eine Spritze, sie nimmt Blut ab. Dann muss ich meinen Mund aufmachen, weil er in meinen Hals guckt. Er hört mein Herz ab, misst Fieber und Blutdruck. Meistens habe ich Grippe oder Angina. Dann verschreibt er mir Medikamente. Dann muss ich in die Apotheke gehen.

Ich liege im Bett, mäße Temperatur, schwitze, trinke heißen Tee mit Zitrone und Honig. Wenn ich Halsschmerzen habe, mache ich Halskompressen, wenn ich Husten habe, nehme ich Hustensirup ein, wenn ich Schnupfen habe, nehme ich Nasentropfen ein.

Manchmal leide ich auch an den Kopfschmerzen, dann muss ich schlafen gehen, in Ruhe sein

oder viel trinken, an der frischen Luft sein, höchstens eine Tablette einnehmen.

Wann ich zum letzten Mal krank war? Vor 3 Jahren hatte ich eine starke Grippe. Damals musste ich eine Woche zu Hause bleiben. Zuerst bin ich zum Arzt gegangen. Er hat mich untersucht und gesagt, dass ich eine starke Grippe habe. Er hat mir gesagt, dass ich wenigstens eine Woche in Ruhe sein musste. Ich habe im Bett gelegen, geschwitzt, heiße Tee getrunken, Temperatur gemäßen, Halskompressen gemacht, Paralen geschluckt. Nach einer Woche hatte ich mich ganz gut gefühlt. Ich bin wieder zum Arzt zur Kontrolle gegangen. Er hat mir gesagt, dass ich wieder in die Schule gehen konnte.

Leute haben verschiedene Krankheiten und Gesundheitsprobleme – leichte, schwere, gefährliche Krankheiten. Zu den leichten gehören Grippe, Erkältung, Angina, Kopfschmerzen, Halsschmerzen und Schnupfen. Gefährlicher sind meistens die Infektionskrankheiten – z.B. die Tuberkulose, Typhus und Gelbsucht. Heute sind häufige Krankheiten z.B. Krebs oder AIDS. Man kann auch an Kreislaufstörungen leiden – z.B. der Herzinfarkt, der Schlaganfall, der Bluthochdruck, der Cholesterin. Man kann auch Atemprobleme haben – z.B. das Asthma, die Lungenentzündung, die Bronchienentzündung. Man kann an Verdauungsproblemen leiden – z.B. der Verstopfung, der Durchfall, der Anfall, die Darmgrippe, der Darmkrebs. (andere Krankheiten und Probleme – die Gelbsucht, der Unfall, der Tumor, die Nierenkolik, die Gallenkolik, die Blinddarmentzündung, Bewegungsprobleme, die Zuckerkrankheit).

Man spricht auch über Kinderkrankheiten, das bedeutet über die Krankheit, die man in der Kindheit durchgemacht hat – z.B. Scharlach, Windpocken, Masern, Röteln, Gelbsucht. Als ich krank war habe ich Windpocken durchgemacht.

Zurzeit leiden Leute an Depressionen, Allergie, Zuckerkrankheit, Rückenschmerzen oder Magenschmerzen. Das alles bringt das hektische Leben, weil die Menschen immer im Stress sind, unregelmäßig essen oder überessen, keine Bewegung haben, zu viel Kaffee trinken, rauchen, sogar Drogen nehmen.

Was kannst du zum Drogenproblem sagen?

Viele Leute riskieren Gesundheit, wenn sie die Drogen nehmen. Die Leute lösen mit diesem Weg ihre Probleme. Dieser Weg ist sehr gefährlich und meistens hat leider keinen Ausweg. Zu den Illegalen Drogen gehören z.B. – Marihuana, Kokain, Heroin, LSD, Haschisch. Dann sind die Leute im Rauch und high. Sie nehmen Drogen, weil sie Probleme in der Familie haben oder sie sind in einer schlechten Clique oder langweilen sich oder einfach sie wollen es ausprobieren. Diese Leute denken nicht an ihre Gesundheit. Sie haben vernichtete Persönlichkeit. Drogen verursachen die Abhängigkeit. Diese Drogenabhängigen sind gefährlich und sind mit Prostitution und Kriminalität verbunden. Wenn man sich kurieren wollt, geht man in die Entziehungskur. Aber manchmal ist es unmöglich zu heilen.

Zu der schrecklichsten Krankheit gehört AIDS. Das ist, wenn der menschliche Organismus Immunität verliert. Auch negativ ist, dass man es nicht heilen kann – es ist unheilbar. Jeder kann sich anstecken – aber vor allem Homosexuellen und Drogenabhängige. Die Übertragung ist durch den Geschlechtsverkehr oder durch Blut. Man weiß es nicht für lange Zeit, dass man AIDS hat. Der HIV-Virus entwickelt sich später.