

Otázka: Gesundheitspflege, der menschliche Körper

Předmět: Němčina

Přidal(a): Hana Špačková

Gesunde Lebensweise

- ein wichtiger Bestandteil – ausgewogene *Ernährung*
- kalorienbewusst, mit Maß, regelmäßig (fünfmal pro Tag), keine Diät halten, hungern
- nichts spät am Abend oder in der Nacht essen
- man soll jeden Tag frühstücken – Haferflocken (oves. vločky), Joghurt, Fruchtee, Obst, Müsli
- zum Mittag – Fisch, Geflügel mit Gemüse, Fleisch ohne Fett
- dunkles Brot, (s) Vollkornprodukte – Backwaren, fette Speisen, Süßigkeiten, Fastfood und Wurst vermeiden (einschränken)
- ausreichende Wasserzuführung, wenig Alkohol und Kaffee trinken
- zum gesunden Lebensstil gehört auch *Bewegung*
- wichtig: nicht nur fernsehen und am Computer sitzen – an der frischen Luft bewegen, im Wald joggen, ins Fitnesscenter gehen, im Garten arbeiten, verschiedene Sportarten treiben, Spaziergänge machen
- aktiv sein, Kontakte pflegen
- ein wichtiges Prinzip: keine Drogen nehmen (nicht rauchen), sich nicht sinnlos stressen (schwer zu einhalten), entspannen, sich nicht über Kleinigkeiten ärgern

- genug Schlaf

Krankheiten

- mit dem ungesunden, modernen Lebensstil - Zivilisationskrankheiten zusammenhängen
- man kann vor allem an die Fettleibigkeit leiden, e Diabetes, Bluthochdruck, psychische, Erkrankungen des Bewegungsapparates, r Krebs,...
- auch wenn man gesund lebt, fühlt man sich ab und zu nicht wohl
- Erkältung - e Grippe, e Angina, e Lungenentzündung
 - r Husten, r Schnupfen, erhöhte Temperatur (Fieber), Halsschmerzen, heiser sein, schwach
- Durchfall
- sich kurieren - ins Bett gehen, schwitzen, inhalieren (Tropfen, Tabletten, Pillen verschreiben)
- Kinderkrankheiten - e Röteln (zarděnky), e Masern (spalničky), e Windpocken (neštovice), e Diphtherie (záškrt), r Scharlach (spála), r Mumps (příušnice)

Menschlicher Körper

- besteht aus:

r Kopf, -"e:

s Haar, -e

s Gesicht, -er -> e *Stirn*, -en, s *Auge*, -n, e *Augenbraue*, -n, s *Augenlid*, -er, s *Ohr*, -en, e *Nase*, -en, e *Wange*, -en, r *Mund*, -"er (e Lippe, -en, r *Zahn*, -"e, e *Zunge*, -n), s *Kinn*, -e

r Hals, -e

r Arm, -e:

e Schulter, -n

r Oberarm, -e

r Ellbogen, -

r Unterarm, -e

s Handgelenk, -e

e Hand, -e -> r *Finger* (r Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, der kleine Finger), r *Nagel*, -

r Faust

r Rumpf, -e:

r Rücken, -(trup)

e Brust, -e (hrud')

r Busen, - (prso)

r Bauch, -e

s Gesäß, -e (s Hinterteil)

s Bein, -e:

e Hüfte, -n (kyčle)

r Oberschenkel, - (stehno)

s Knie, -

r Unterschenkel, - (holeň)

e Wade, -n (lýtko)

r Knöchel, - (kotník)

r Fuß, -"e -> - e *Ferse*, -n, e *Zehe*, -n

- Organe - s Gehirn, e Lunge, -n, r Magen, s Herz, r Darm, -"e, e Leber (játra), e Niere, -n