

Otázka: Gesundheitswesen, gesunde Lebensweise

Předmět: Německý jazyk

Přidal(a): Šinkmajer

1) Gesund zu sein bedeutet sich nicht nur physisch gut zu fühlen, sondern auch psychisch. Wir sollten uns um uns kümmern, damit wir keine schweren Krankheiten erleiden und damit wir ein Gleichgewicht unter unseren Emotionen und Gefühlen halten. Gesundheit ist die wichtigste Sache, die wir als Menschen haben. Unser Leben hängt von unserer Gesundheit ab und spiegelt unsere Lebensweise wider.

2) Ich bin quasi niemals ganz gesund. Entweder bin ich psychisch krank oder physisch. Aber jeder Schmerz, welchen ich spüre, erinnert mich, dass ich noch am Leben bin.

- Also, ich hasse es, wenn ich eine Grippe bekomme und werde erkältet. Es schaltet mich irgendwie aus, üblicherweise für eine Woche und ich muss zu Hause bleiben, Tee trinken, viel schlafen und manchmal sogar Medikamente einnehmen, um mich gänzlich zu genesen.
- Ja, natürlich gehe ich zu den regelmäßigen Untersuchungen, die jedem zweiten Jahr stattfinden. Da wird mein Gehör, meine Sehkraft, mein Herz, Lungen und Hals untersucht und manchmal auch Blut und Urinabnahme gemacht. Stattdessen gehe ich zum Arzt immer, wenn mir etwas wehtut oder ich irgendein Problem habe.
- Ja, ich war ein paarmal im Krankenhaus. Als ich klein war, habe ich eine Lungentzündung durchgemacht und deswegen musste ich im Krankenhaus für eine Woche bleiben, um kontrolliert zu sein.

3) In meiner Stadt gibt es nicht so viel, aber hier haben wir eine Apotheke, eine Ordination des Zahnarztes und des Hausarztes. Vielleicht Drogerie kann dazu auch gehören, weil sie Hygienismittel zur Verfügung stellt.

4) Zivilisationskrankheiten ist heutzutage ein sehr gesprochenes Thema, weil sie sich öfter und öfter erscheinen.

- Die Ursachen liegen meistens in unserer Lebensweise, die die neue Ära gebracht hat und werden nur schlimmer in der Zukunft. Das ist aber nur meine Meinung dafür.
- Ich denke, es ist nicht möglich, die Zivilisationskrankheiten zurzeit zu vorbeugen. Unser Leben wird irgendwie in einem Rahmen gehalten, aus dem wir nicht entfliehen können und es gibt leider keine Weise, wie wir in dieser Welt als unsere Vorfahren leben könnten. Heutige Ära macht es unvermeidbar, ohne Stress, Verschmutzung und Überbevölkerung zu sein und hiermit diese stupiden und komischen Krankheiten zu vorbeugen.
- Stress hat eine wichtige Meinung für das Leben sowohl der Menschen als auch den Tieren. Es startet einen Schutzmechanismus und bereitet uns für den Kampf oder Flucht vor. Dabei werden Hormone in den Körper entlassen. Aber heute droht uns nichts und wir haben Stress von normalen Sachen, die wir jeden Tag erfüllen und machen müssen. Das zerstört unseren Körper nicht nur auf der psychischen Seite, sondern auch auf der physischen Seite. Um das zu vorbeugen, müssen wir uns unsere Ziele und Prioritäten festsetzen und achten darauf, dass wir nicht in die Macht des Stresses fallen.

5) Gesunder als die Mehrheit von Menschen, die ich kenne, würde ich sagen.

- Unter dem Begriff „gesunder Lebensstil“ verstehe ich ein Leben, das voll von Vergnügen, gute Laune und von gesundem Verstand ist. Alles ist im Gleichgewicht. Das bedeutet die Ernährung ist meistens gesund, aber ab und zu lecker und ganz umgekehrt. Kein Rauchen, kein Alkohol, keine Drogen und andere Stoffe, die unser Leben beschädigen können. Ich muss noch was erwähnen, die Bewegung und Sport. Wir müssen uns immer bewegen, um zu richtig funktionieren. Unser Körper braucht einen frischen Sauerstoff, also Spaziergänge oder andere Sporttätigkeiten sind notwendig für unser Gesundheitswesen.
- Als gesunde Ernährung würde ich alle Arten Fleisch empfehlen, weil es an den Eiweißstoffen reich Teil der Ernährung ist und meiner Meinung nach der wichtigste. Dann Obst und Gemüse sollen wir ab und zu essen, um die natürlichen Vitamine und Minerale zu kriegen. Aber manchmal soll man sogenannte Cheat-Meal haben, wie zum Beispiel Hamburger oder Pizza, um etwas Vergnügen aus der Verpflegung zu haben. Süßigkeiten sind auch ab und zu gebrauch, beispielsweise um die Laune zu verbessern.

- Ohne gründliche Hygiene würden wir kurz gesagt scheußliche und widerliche Menschen. Das Putzen der Zähne, Duschen, Haar Waschen, Rasieren und auch reine Bekleidung sind Grundsache, die wir fast jedem Tag durchführen, ohne darüber nachzudenken.

6) Heilbäder und Kurorte

- Erholung, Rehabilitation nach einer Operation oder Verletzung, Stressbewältigung und andere chronische Krankheiten sind die Hauptgründe, warum man zur Kur fährt.
- Die bekanntesten Kurorte in der Tschechische Republik sind westböhmisches Bäderdreiecks – das Karlsbad, Franzensbad und Marienbad. In unserer Region, in der Walachei gibt es zum Beispiel Luhačovice.
- Ich war nie in einem Heilbad, warum ich die Beschwerden dafür nie hatte.

7) Ich esse gleichmäßig und nehme viele Nahrungsergänzungsmittel, um meine Gesundheit auf der richtigen Spur zu halten. Dann turne ich viel in einem Fitnessraum, vor allem die Kraftübungen, damit mein Körper stark und stabil ist. Schließlich versuche ich ohne einen Stress zu sein, aber das ist leider nicht immer möglich.

8) Sport ist einer der wichtigsten Bestandteilen des gesunden Lebens. Die Bewegung unterstützt einen gutfunktionierenden Metabolismus, besorgt unseren Körper mit Sauerstoff und trägt zu einem richtigen Verbrauch der Energie bei.

9) Ganz im Gegenteil. Heute kümmert sich die Leute nur um Quatsch, stressen sich zweifellos und vergessen, was im Leben am wichtigsten ist. Gesundheit ist die wichtigste Sache, die wir haben und alles übrig ist absolut unwichtiger Blödsinn. Das war ziemlich extrem gesagt, aber hör zu, wenn wir andere Sache bevorzugen und um unsere Gesundheit nicht kümmern, wie lang werden wir hierbleiben? Aus diesem ergibt sich nur eines: **Der Gesunde weiß nicht, wie reich er ist.** Was für eine schöne Redewendung, nicht wahr?