

Was lernen Sie hier?

Sie analysieren Informationen und geben Ratschläge.

Was machen Sie?

Sie suchen im Internet passende Informationen und schreiben Auskünfte und Dialoge.

Kopfschmerzen

Lektion 6 in Themen aktuell 1, nach Übung 15

Sie haben Kopfschmerzen. Warum? Was können Sie dagegen tun?

Benutzen Sie die Website von

<http://www.meine-gesundheit.de>

Wählen Sie links „Gesundheitsratgeber“, „alphabetisch“ und klicken Sie in der Liste auf „Kopfschmerzen“.

1. Suchen Sie die Tabelle „Häufige Auslöser:“. Was ist

a) Schlafmangel

b) Stress

c) Lärm

d) Alkoholmissbrauch?

2. Was können Sie gegen Kopfschmerzen tun?

a) _____ Luft,

b) ein _____, _____ Zimmer,

c) _____ Umschläge auf den Kopf legen,

d) sich _____.



3. Sie haben Kopfschmerzen. Müssen Sie zum Arzt gehen?

Kreuzen Sie „ja“ oder „nein“ an.

Ja

Nein

- a) Ich bin die Treppe heruntergefallen.
- b) Ich habe nicht gut geschlafen.
- c) Ich habe schon seit vier Tagen Kopfschmerzen.
- d) Ich sehe nicht gut.
- e) Ich habe gestern eine Party gefeiert.
- f) Ich mache Urlaub im Himalaya.
- g) Ich sehe den ganzen Tag fern.
- h) Ich bin beim Fußballspielen hingefallen.
- i) Ich bin lange in der Sonne gewesen.
- j) Ich habe drei Stunden Trompete gespielt.

4. Um keine Kopfschmerzen zu bekommen, soll man

- a) _____ Alkohol trinken und _____ Zigaretten _____
- b) _____ schlafen
- c) _____ Luft im Zimmer haben
- d) etwas _____ Stress tun
- e) Sport treiben, wie z.B. _____
- f) Aber Achtung: Sport im Fernsehen ist nicht gut,
denn davon bekommt man _____.

5. Sie sind der Arzt. Stellen Sie Fragen (wie im Kursbuch S.73, Übung 7)!

Schreiben Sie auch die Antworten des Patienten.

6. Sie sind der Arzt. Geben Sie Ratschläge.

LÖSUNGEN

1. Was ist das?

- a) Schlafmangel = zu wenig schlafen
- b) Stress = z.B. zu viel Arbeit
- c) Lärm = es ist zu laut
- d) Alkoholmissbrauch = zu viel Alkohol trinken

2. Was können Sie gegen Kopfschmerzen tun?

- a) frische Luft, b) ein dunkles, ruhiges Zimmer,
- c) kühle Umschläge auf den Kopf legen, d) sich entspannen.

3. Müssen Sie zum Arzt gehen?

	Ja	Nein
a) Ich bin die Treppe heruntergefallen.	x	
b) Ich habe nicht gut geschlafen.		x
c) Ich habe schon seit vier Tagen Kopfschmerzen.	x	
d) Ich sehe nicht gut.	x	
e) Ich habe gestern eine Party gefeiert.		x
f) Ich mache Urlaub im Himalaya.		x
g) Ich sehe den ganzen Tag fern.		x
h) Ich bin beim Fußballspielen hingefallen.	x	
i) Ich bin lange in der Sonne gewesen.		x
j) Ich habe drei Stunden Trompete gespielt.	x	

4. Um keine Kopfschmerzen zu bekommen, soll man

- a) keinen Alkohol trinken und keine Zigaretten rauchen, b) viel/genug schlafen, c) frische Luft im Zimmer haben, d) etwas gegen Stress tun, e) Sport treiben, wie z.B. schwimmen, radfahren ...
- f) Aber Achtung: Sport im Fernsehen ist nicht gut, denn davon bekommt man Kopfschmerzen.

5. Dialoge (zum Beispiel):

Was für Schmerzen haben Sie?	Ich habe immer Kopfschmerzen.
Schlafen Sie gut?	Mir tut immer der Kopf weh.
Arbeiten Sie viel?	Nein, ich schlafe sehr schlecht.
Arbeiten Sie am Computer?	Ziemlich viel, ja.
Trinken Sie oft Bier oder Wein?	Ja, den ganzen Tag.
Rauchen Sie?	Naja, manchmal ein Glas.
Treiben Sie Sport?	Ja, aber nur zwei oder drei Zigaretten pro Tag.
	Nein, ich habe keine Zeit.

6. Ratschläge (Beispiele)

- Gehen Sie oft spazieren!
- Trinken Sie nicht zu viel Alkohol!
- Treiben Sie Sport!
- Gehen Sie zum Augenarzt!