

12. Gesundheitstrends: Naturheilkunde, Wellness und Fitness

„Die Hälfte der modernen Medikamente könnte man aus dem Fenster werfen, wenn man nicht Angst um die Vögel haben müsste.“

Heilen mit der Natur – Scharlatane oder Mediziner?

Die Nachfrage nach naturheilkundlichen Therapien war noch nie so groß wie in unserer Zeit. Viele Menschen suchen alternative Heilmethoden, weil sie mit den konventionellen Therapien unzufrieden sind.

Eine aktuelle Umfrage zeigt, dass rund 80% aller Deutschen Naturheilmittel bevorzugen – und das seit Jahren mit steigender Tendenz. Immer mehr Menschen haben nämlich Angst vor chemisch-synthetischen Medikamenten und deren Nebenwirkungen. Zwei von drei Befragten gaben an, im Krankheitsfall lieber Naturheilmittel einzunehmen.

Die Schulmedizin konzentriert sich auf die Bekämpfung der Symptome einer Krankheit, meist ohne den Menschen. Ein Heilpraktiker betrachtet jeden Patienten individuell. Dafür benötigt er relativ viel Zeit. Der Heilpraktiker versucht die Ursachen der Krankheit herauszufinden. Anschließend wird eine geeignete naturheilkundliche Behandlung angewandt, werden nötige Arzneien verschrieben, damit die Beschwerden gelindert oder auch geheilt werden können. Dass Heilpraktiker nicht einfach Scharlatane sein können, sieht man an den vielen Berichten von Menschen, denen die Schulmedizin nicht helfen konnte, die aber bei einem Heilpraktiker Hilfe und Linderung ihrer Beschwerden gefunden haben.



12. Gesundheitstrends: Naturheilkunde, Wellness und Fitness



Prüfungsfragen

Goethe-Zertifikat B2 – Aufgabe 1:

Präsentieren Sie Ihrem/r Gesprächspartner/in Thema und Inhalt des Textes. Nehmen Sie kurz persönlich Stellung:

- Welche Aussage enthält der Text?
- Welche Beispiele fallen Ihnen dazu ein?
- Welche Meinung haben Sie dazu?

Goethe-Zertifikat B2 – Aufgabe 2:

Für einen Beitrag in der Lokalzeitung zu dem Thema „Naturheilpraktiker – Scharlatane oder Mediziner?“ sollen Sie eines der Fotos auswählen.

- Machen Sie einen Vorschlag und begründen Sie ihn.
- Widersprechen Sie Ihrem/r Gesprächspartner/in.
- Kommen Sie am Ende zu einer Entscheidung.

telc Deutsch B2 / Teil 2 – Diskussion:

Lesen Sie den Text aus einer Zeitschrift. Diskutieren Sie mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin über den Inhalt des Textes, bringen Sie Ihre Erfahrungen ein und äußern Sie Ihre Meinung. Begründen Sie Ihre Argumente. Sprechen Sie über mögliche Lösungen.

telc Deutsch B2 / Teil 3 – Problemlösung:

Entwickeln Sie einen Plan für einen Fitnesstag an Ihrem Arbeitsplatz / an Ihrer Schule. Besprechen Sie mit Ihrem Gesprächspartner alle nötigen Einzelheiten (Zeit, Ort, Programm, Gäste usw.).

ECL – Aufgabe 1:

Führen Sie ein Gespräch mit Ihrem Prüfer. Beantworten Sie seine Fragen.

- Was ist Ihre Meinung über die moderne Fitness- und Wellnesswelle?
- Was tun Sie, um fit zu sein und sich wohl zu fühlen?
- Glauben Sie an Naturheilmittel und Naturheilverfahren? Warum (nicht)?
- Ist die Naturheilkunde in Ihrem Land verbreitet und anerkannt?
- Was spricht für und was spricht gegen vegetarische Ernährung?

ECL – Aufgabe 2:

Sprechen Sie ausführlich über das Thema, das die Bilder ansprechen.

Sprich einfach B2!



Diskussion / Argumentieren

Führen Sie mit Ihrem Prüfer über die folgende Aussage ein Gespräch, in dem Sie Ihre Argumente dafür oder dagegen aufzählen. Reagieren Sie auch auf die Gegenargumente Ihres Gesprächspartners.

„Heilpflanzen, Akupunktur und andere Naturheilmethoden liegen zwar im Trend, sind aber nur Hokuspokus, denen man nicht glauben darf. Scharlatane sind gefährlich.“

Ich glaube, diese Aussage stimmt überhaupt nicht. Naturheilkunde hat vielen Patienten geholfen, denen die Schulmedizin nicht helfen konnte.

Da habe ich Zweifel. Die Ergebnisse der Naturheilkunde kann man wissenschaftlich nicht kontrollieren. Man kann nicht wissen, ob wirklich die Naturheilmittel geholfen haben.

Aufgabe 1:

Mit welchen Argumenten könnte man diese Diskussion weiterführen? Notieren Sie weitere Argumente.

für Naturheilkunde		gegen Naturheilkunde
★	↔	★
★	↔	★
★	↔	★

Aufgabe 2:

Ordnen Sie die folgenden Argumente zu.

1. Medikamente helfen schneller, doch sie belasten den Organismus und haben Nebenwirkungen. Heilpflanzen wirken langsam, aber ohne Nebenwirkungen.
2. Dafür muss man aber nicht bezahlen. In Privatkliniken, wo die Patienten zahlen müssen, sind die Ärzte und Krankenschwestern auch sehr geduldig und freundlich.
3. Naturheilmittel aktivieren die eigenen Kräfte des Körpers, deshalb werden die Patienten wieder gesund. Das ist die positive Wirkung der Naturheilmittel.

12. Gesundheitstrends: Naturheilkunde, Wellness und Fitness

- Die meisten Naturheilpraktiker studieren lange und haben umfassende Kenntnisse.
- Selbstverständlich braucht man Operationen und traditionelle Behandlungen für Notfälle. Häufig kann aber die Naturheilkunde helfen, wo Schulmedizin keine Lösung bietet. Schulmedizin und Alternativmedizin sollen einander ergänzen.
- Daran sind aber nicht die Ärzte schuld. Man braucht mehr Ärzte und mehr Kliniken. Dann werden die Ärzte mehr Zeit haben und die Patienten länger und gründlicher untersuchen.
- Ärzte sind Spezialisten, die ein Spezialgebiet sehr gut kennen. Sie können sich auch nicht um den ganzen Menschen kümmern. Wenn aber die Krankheit komplex ist, arbeiten viele Ärzte zusammen.

★ **Das sehen Sie doch falsch.** _____

Viele Naturheilpraktiker sind Scharlatane. Sie haben nicht die nötigen medizinischen Kenntnisse. Ihre Ausbildung ist nicht genügend, um Menschen zu heilen.



★ Die Ärzte haben keine Zeit für die Patienten. Naturheilpraktiker sprechen viel länger mit dem Patienten. Eine Untersuchung in der Arztpraxis oder Klinik dauert kaum mehr als 2-3 Minuten.

Das stimmt zwar, aber _____



★ **Da haben Sie Recht.** _____

Eine Therapie mit Medikamenten ist viel schneller und effektiver.



★ Die traditionelle Medizin behandelt nur die Symptome. Sie sucht nicht nach allen Ursachen und Problemen im Organismus. Die Naturheilkunde kümmert sich um den ganzen Menschen.



★ _____

Viele Naturheilmittel haben überhaupt keine Wirkung. Die Patienten würden auch ohne die Naturheilmittel wieder genesen.



★ Arztpraxen und Krankenhäuser sind oft überfüllt. Die Ärzte und Krankenschwestern sind ungeduldig und unfreundlich.



★ _____

Es gibt viele Krankheiten, die man mit Naturheilmitteln überhaupt nicht heilen kann. In Notfällen kann nur die traditionelle Schulmedizin helfen. Bei einem Unfall muss man die Verletzten gleich operieren.





Bildbeschreibung / Ein Thema präsentieren

Fitness und Wellness

Äußern Sie sich über die folgenden Bilder und nehmen Sie dabei Stellung zum genannten Thema. Gehen Sie dabei auf die folgenden Punkte ein:

- ★ Welche Situation ist hier dargestellt?
- ★ Welches Thema wird angesprochen?
- ★ Was denken Sie über das geschilderte Thema?



Aufgabe 1:

Wie könnten Sie über das geschilderte Thema möglichst ausführlich, 6-8 Minuten lang sprechen? Machen Sie eine Skizze. Notieren Sie Ihre Gedanken strukturiert.

Aufgabe 2:

Vergleichen Sie nun Ihre eigene Skizze mit dem folgenden Vorschlag.

12. Gesundheitstrends: Naturheilkunde, Wellness und Fitness

1. Bildbeschreibung
2. Thema angeben
3. Wellness
4. Fitness
5. Naturheilmittel / Vor- und Nachteile
6. Eigene Meinung und Erfahrungen

Aufgabe 3:

Ordnen Sie nun die passenden Fragen zu.

1. Was ist Ihre Meinung über die moderne Fitnesswelle?
2. Was spricht für und was spricht gegen vegetarische Ernährung?
3. Welche Naturheilverfahren, Naturheilmittel kennen Sie?
4. Was versteht man unter Wellness?
5. Bei welchen Beschwerden helfen Naturheilmittel?
6. Welche Dienstleistungen bieten Wellness-Hotels und Heilbäder an?

-
- Ziele: Wohlbefinden, Zufriedenheit, Spaß und eine gute körperliche Verfassung
 - das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden
 - Hotels, Schwimmbäder und Kurorte bieten Tages- und Wochenprogramme an.
 - Riesenangebot an Wellness-Produkten: von Nahrungsmitteln (Tee, Müsli, Joghurt) über Fitnessstudios, bis hin zu Aufenthalten in Wellness-Hotels.
 - Wellness-Branche: macht einen immer größeren Umsatz, immer mehr Gäste und Besucher.

-
- sich entspannen, relaxen, Körper, Geist und Seele verwöhnen
 - den Stress des Alltags loswerden, vom Alltag abschalten
 - ☞ Sauna, Dampfbad, Whirlpools, Fitnessräume
 - ☞ ins Solarium gehen: sich bräunen
 - ☞ Massagen:
 - Ganzkörpermassage, Rückenmassage, Fußmassage
 - die Muskulatur und die Haut entspannen, die Schmerzen lindern, den Kreislauf verbessern, psychische Entspannung: den Stress lösen
 - ☞ Pediküre, Maniküre, Gesichtsbildung
 - Thermalbäder, Heilbecken mit hohen Wassertemperaturen
 - Heilbehandlungen in Anspruch nehmen
 - eine gute Wirkung auf die Organe haben – rheumatische Beschwerden, Magenbeschwerden und Verdauungsprobleme behandeln

-
- körperliches Wohlbefinden, gute Kondition, im Alltag leistungsfähig sein
 - Risiko für Zivilisationskrankheiten verringern (Herzinfarkt und Fettleibigkeit)
 - Turnen zu Hause bei offenen Fenstern, zu Fuß gehen, Treppen steigen statt Rolltreppen oder Lift
 - Nordic Walking, Aerobic, Yoga, Wassergymnastik und Krafttraining

Sprich einfach B2!

- ★ Fitness-Boom: die Zahl der Fitnessstudios steigt – gegen Bezahlung trainieren
- ★ Fitnesstrainer und -geräte: Zimmerfahrrad, Spinning- und Rudergerät stehen zur Verfügung
- ★ etwas für richtig halten ↔ für Quatsch, Unsinn halten, etwas sehr nützlich, wichtig, sinnvoll finden ↔ unnützlich, sinnlos, übertrieben finden

Akupunktur

- ★ Nadeln in die Akupunkturpunkte stechen / Patient: liegt oder sitzt bequem und entspannt
- ★ die Lebensenergie fließt ungehindert im Körper
- ★ das natürliche Gleichgewicht finden
- ★ keine Nebenwirkungen, mehrere tausend Jahre Tradition

Aromatherapie

- ★ heilende Wirkung von Duftstoffen aus Pflanzen
- ★ ätherische Öle gelten als Arzneimittel
- ★ Duftstoffe verwenden: Erkältungsbäder, Inhalation, Massageöl und Duftlampen
- ★ bekannte Pflanzen mit Heilwirkung: Kamille, Lavendel, Rosmarin, Jasmin, Eukalyptus, Pfefferminze usw.
- ★ die natürlichen Kräfte des Körpers aktivieren, Körper und Seele ins Gleichgewicht bringen

Homöopathie

- ★ Ähnliches mit Ähnlichem heilen
- ★ eine Erkrankung behandeln: kleine Menge eines Naturstoffs anwenden, der am gesunden Menschen zu ähnlichen Symptomen führt wie die Krankheitssymptome
- ★ die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren

Heilpflanzen

- ★ Heilpflanzen (Blüten, Blätter, Wurzeln) als Arzneimittel anwenden
- ★ in Form von Saft, Tee, Pulver anwenden / Tropfen, Tabletten und Dragees kaufen
- ★ Kamille, Brennnessel, Artischocke, Anis, Basilikum, Lavendel, Löwenzahn, Pfefferminze usw.

Erkältungen, Fieber, Asthma, Entzündungen, Kopfschmerzen und Migräne, Rückenschmerzen, Magenkrankungen, Verdauungsprobleme, Verstopfung, Durchfall, Allergien (Heuschnupfen, Insektenstiche), Leber- und Nierenkrankheiten, Schlafstörungen, Angstzustände, Depression, Nervosität, allgemeine Schwäche

-
- ★ sich ohne Fleisch ernähren / nur pflanzliche Lebensmittel zu sich nehmen
 - ★ auf Fisch, Eier, Milch, Milchprodukte und Honig verzichten
 - ★ keine Tiere töten wollen, gegen Massentierhaltung protestieren
 - ★ Angst vor Krankheiten (z.B. Rinderwahnsinn, Schweinepest)
 - ★ manche Religion verbietet das Fleischessen

12. Gesundheitstrends: Naturheilkunde, Wellness und Fitness

- Vegetarier leben gesünder
- schlafen besser und sind ruhiger
- Fleisch enthält Antibiotika
- weniger Krankheitsrisiken: Übergewicht; hoher Cholesterinspiegel, hoher Blutdruck; Allergien, Herz- Kreislauferkrankungen; Krebs, Rheuma
- einseitige Ernährung: Mangelerscheinungen treten auf
- Verdauungsprobleme
- weniger Energie und Kraft ohne Fleisch
- problematisch in der Mensa, beim Urlaub
- man wird nie satt
- Fleischgerichte schmecken gut



Vokabeln und Ausdrücke / Wellness, Fitness, Naturheilkunde

e Wellness	wellness
s Wohlbefinden	jó közérzet
gute körperliche Verfassung	jó fizikai állapot
das körperliche / geistige / seelische Wohlbefinden	jó testi / szellemi / lelki állapot
r Kurort, -e	gyógyüdülöhely
Wochenprogramme anbieten	egyhetes programokat kínál
Riesenangebot an Produkten	hatalmas termékinálat
r Aufenthalt im Hotel	szállodai tartózkodás
e Wellness-Branche	a wellness-ipar
einen großen Umsatz machen	nagy forgalmat bonyolít
e Dienstleistung, -en	szolgáltatások
sich entspannen / relaxen	kikapcsolódni / lazítani / pihenni
Körper und Seele verwöhnen	kényezteti a testét és lelkét
den Stress loswerden	megszabadul a stressztől
vom Alltag abschalten	kikapcsol
s Dampfbad, -er	gőzfürdő
r Whirlpool, -s	pezsgőfürdő
r Fitnessraum, -e	fitneszterem
sich bräunen	barnul
die Muskulatur entspannen	ellazítja az izomzatot
die Schmerzen lindern	enyhíti a fájdalmakat
den Kreislauf verbessern	javítja a vérkeringést
den Stress lösen	oldja a stresszt
e Gesichtsbehandlung	arckezelés
s Heilbecken, -	gyógymedence
Heilbehandlung in Anspruch nehmen	gyógykezelést vesz igénybe
gute Wirkung auf die Organe haben	jó hatással van a szervekre
rheumatische Beschwerden	reumatikus panaszok
e Magenbeschwerde, -n	gyomorpanaszok

Sprich einfach B2!

Verdauungsprobleme behandeln	kezeli az emésztési zavarokat
e Fitness	fitnesz
gute Kondition	jó kondíció
leistungsfähig sein	teljesítőképes
das Risiko verringern	csökkenti a kockázatot
Risiko für Zivilisationskrankheiten	civilizációs betegségek kockázata
s Turnen	torna
Treppen steigen	lépcsőzik / lépcsőt mászik
statt Rolltreppen	mozgólépcső helyett
s Krafttraining	kondizás / testépítés (gyúrás)
r Fitness-Boom	a fitness fellendülése / divatja
die Zahl der Fitnessstudios steigt	emelkedik a fitnessstúdiók száma
gegen Bezahlung trainieren	fizetés ellenében edz
s Fitnessgerät, -e	fitneszberendezés, kondigép
s Rudergerät	evezős ergométer / evezőgép
zur Verfügung stehen	rendelkezésre áll
etwas für Quatsch / Unsinn halten	butaságnak / értelmetlenségnek tart
unnützlich / übertrieben / sinnlos	haszontalan / túlzott / értelmetlen
s Naturheilverfahren, -	természetgyógyászati eljárás
s Naturheilmittel, -	természetes gyógyszer
Nadeln in Akupunkturpunkte stechen	tűket szúr az akupunktúrás pontokba
bequem und entspannt liegen	kényelmesen és ellazultan fekszik
die Lebensenergie fließt ungehindert	az életenergia akadálytalanul áramlik
das Gleichgewicht finden	megtalálja az egyensúlyt
keine Nebenwirkungen	nincsenek mellékhatások
heilende Wirkung von Duftstoffen	illatanyagok gyógyító hatása
Duftstoffe aus Pflanzen	növényi eredetű illatanyagok
ätherische Öle	illóolajok, éterikus olajok
als Arzneimittel gelten	orvosságnak számít
Duftstoffe verwenden	illatanyagokat alkalmaz
e Pfefferminze	borsmenta
ins Gleichgewicht bringen	egyensúlyba hoz
Ähnliches mit Ähnlichem heilen	hasonlót a hasonlóval gyógyítja
die natürlichen Kräfte aktivieren	a természetes erőket mozgósítja
eine Erkrankung behandeln	kezel egy megbetegedést
kleine Menge anwenden	kis mennyiséget használ
zu ähnlichen Symptomen führen	hasonló tünetekhez vezet
e Selbstheilungskraft	öngyógyító erő
e Heilpflanze, -n	gyógynövény
e Blüte, -n	virág

12. Gesundheitstrends: Naturheilkunde, Wellness und Fitness

s Blatt, -er	levél
e Wurzel, -n	gyökér
r Tropfen, -	csepp
e Brennessel	csalán
r Löwenzahn	pitypang / gyermekláncfű
e Beschwerde, -n	panaszok
e Entzündung, -en	gyulladás
r Durchfall	hasmenés
r Heuschnupfen	szénanátha
r Insektenstich, -e	rovaresípés
e Leberkrankheit	májbetegség
e Nierenkrankheit	vesebetegség
e Schlafstörung, -en	alvászavar
Angstzustände (Pl.)	szorongás
e Nervosität	idegesség
allgemeine Schwäche	általános gyengeség / legyengültség

Vokabeln und Ausdrücke zur Diskussion:

Naturheilkunde

e Schulmedizin	hagyományos orvoslás
nötige medizinische Kenntnisse	szükséges orvosi ismeretek
e Ausbildung	képzés, képzettség / végzettség
Menschen heilen	embereket gyógyít
umfassende Kenntnisse haben	széles körű ismeretei vannak
e Untersuchung, -en	vizsgálat
schuld sein an + D	hibás valamiben
den Patienten gründlich untersuchen	alaposan megvizsgálja a páciens
den Organismus stark belasten	erősen megterheli a szervezetet
langsamer wirken	lassabban hat
nach Ursachen suchen	keresi az okokat
sich um den Menschen kümmern	törődik az emberrel
genesen	meggyógyul
überfüllte Arztpraxis	zsúfolt rendelő
in Notfällen	sürgős esetekben
die Verletzten gleich behandeln	azonnal kezeli a sérülteket
einander ergänzen	kiegészítik egymást

Versuchen Sie nun wieder mit Hilfe der Skizze und der Vokabelliste detailliert über das Thema zu sprechen.