

## 10. TIPPS FÜR GESUNDES HEBEN

Die Tipps für ein gesundes Heben schwerer Gegenstände geben eine einfache Anleitung für den alltäglichen Umgang mit Lasten und liegen im Erfahrungsbereich der Lernenden.

Die Lernenden sollen vor dem Lesen bei der Betrachtung der Bilder einen ersten Eindruck davon bekommen, was sie in dem Text erwartet.

Beim Lesen der Anleitung ist es wichtig, darauf hinzuweisen, dass bestimmte Schritte in einer festen Reihenfolge gemacht werden müssen und dass man sich ähnlich wie bei einem Rezept an die Abfolge halten muss, um den gewünschten Effekt zu erzielen. Hierzu sollten die Ordnungszahlen (1., 2., 3. etc.) vorab wiederholt werden.

### Textverständnis/herausfordernde Wörter

- Rumpf** = der Körper eines Menschen ohne Kopf und Gliedmaßen (auch Torso)
- Hexenschuss** = Plötzlich auftretender stechender Schmerz im Rückenbereich; der Name stammt von der mittelalterlichen Vorstellung, eine Hexe sei dafür verantwortlich.
- Last/Lasten** = etwas Schweres, das von jemandem getragen wird
- Bewegung** = körperliche Aktivität
- Transport** = etwas von einem Ort zu einem anderen bewegen
- schonend** = sorgsam, vorsichtig
- Verletzungen** = hier: Verrenkung oder Verstauchung

Um den Unterricht noch lebendiger zu gestalten, können die Lernenden gebeten werden, diese Tipps anhand eines sperrigen, nicht unbedingt schweren Gegenstands auszuprobieren. Eine Person liest dazu schrittweise die Anleitung vor und eine andere führt die Anweisungen aus.

Abschließend soll der Text noch einmal laut gelesen werden – nun ohne Mediopunkte.

Bei den Lösungen ist der Hinweis wichtig, dass *dicht* und *nah* häufig die gleiche Bedeutung haben und deshalb in zwei Lücken richtig sind.

## 11. DER FITNESSKURS

Den Text zunächst mehrfach laut lesen lassen. Dann können gemeinsam Fragen zum Textverständnis geklärt werden:

- Haben die Leser/-innen verstanden, was im Text berichtet wird? Gibt es Wörter, die ihnen unbekannt sind?
- Um welche Textform handelt es sich hier und woran erkennt man diese?

Hier können kurz gemeinsam mit den Lernenden Aufbau und Intention von Mails wiederholt werden:

- **Mail** = Abkürzung für E-Mail, was wiederum für elektronische Post steht
- Wichtig ist der **Betreff**, der in Kurzform Auskunft über den Inhalt der Mail gibt.
- Eine Mail hat immer einen (oder mehrere) **Empfänger** – mit einer Mailadresse – und natürlich einen Absender – ebenfalls mit Mailadresse.
- Der typische Aufbau: tanja34@epost.de

### Textverständnis/herausfordernde Wörter

<b>Fitness</b>	= körperliches und geistiges Wohlbefinden
<b>Sportkurs</b>	= regelmäßig stattfindendes Training unter Anleitung in einer Gruppe
<b>Sportverein</b>	= Verein, in dem eine oder mehrere Sportarten betrieben werden
<b>AeroJu</b>	= Mischung aus Aerobic und Judo
<b>Aerobic</b>	= Fitnesstraining/Gymnastik mit Musik
<b>Kampfsport</b>	= waffenlose Selbstverteidigung (z. B. Boxen, Karate, Judo, Ringen)

### Lösungen

2. Beantworten Sie folgende Fragen:

- Was möchte Tanja mit Anke unternehmen? *Sie möchte mit Anke einen Sportkurs machen (siehe Betreff – bei der Besprechung kann man thematisieren, was man sinnvollerweise im Betreff nennt).*
- Was bietet ihr Sportverein an? *Ihr Sportverein bietet AeroJu an, eine Mischung aus Aerobic und Judo.*
- Wann findet der Kurs statt? *Dienstags um 19 Uhr – an zehn Terminen*
- Was hat die Krankenkasse damit zu tun? *Der ausgesuchte Kurs ist ein Gesundheitskurs, bei dem die Krankenkasse die Hälfte der Kursgebühr zahlt.*

Nach der Besprechung des Lesetextes kann auf aktuelle Angebote an Präventionskursen von Krankenkassen eingegangen werden. Thematisiert werden können z. B. Umfang, Zeiten, Preise und Anmeldeoptionen.

Die großen Krankenkassen bieten dazu einen Überblick im Internet an. Auf den Websites lässt sich – evtl. im Unterricht – recherchieren, was in der jeweiligen Region angeboten wird, z. B. unter [www.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/](http://www.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/). Kursangebote können zudem ausgedruckt in den Kurs mitgebracht werden. Auch einige Volkshochschulen bieten (gemeinsam mit den Krankenkassen) Präventionskurse an.



Eventuell haben die Lernenden bereits Erfahrungen mit Sport- oder Gesundheitskursen. Diese sollten in den Kurs eingebracht werden können. Denkbar wäre auch, gemeinsam eine Art Wandzeitung mit verschiedenen Angeboten zu erstellen. Die Lernenden haben dann die Aufgabe, den anderen wie bei einer Museumsführung die Inhalte einzelner Kurse vorzustellen.

Abschließend soll der Text noch einmal laut ohne Mediopunkte gelesen werden.

## 12. KRANK DURCH STRESS? KRANK DURCH LANGEWEILE?

Im vorliegenden Text sollen die Lernenden anhand der von den Patienten genannten Symptome die erste Diagnose des Arztes zuordnen.

Den Text mehrfach laut lesen lassen. Wenn die Lernenden sicherer im Lesen sind, den Text mit verteilten Rollen (Aylin, Murat, Arzt) lesen lassen.

### Textverständnis/herausfordernde Wörter

**erschöpft** = kraftlos, ausgelaugt, abgespannt

**Langeweile** = Eintönigkeit, Überdruß

**Stress** = Überlastung, Druck, Anspannung

### Vertiefende Fragen zum Textverständnis in der großen Gruppe oder im Tandem – am Text belegen lassen

- Was bedeutet Stress?
- Was bedeutet Langeweile?



Diskutieren lassen, ggf. Antworten sammeln:

- Was löst Stress aus? Wie reagieren wir darauf?
- Was löst Langeweile aus? Wie reagieren wir darauf?
- Was passiert, wenn dies über eine längere Dauer auftritt?
- Wie reagiert man bei Über- bzw. Unterforderung? Woran merken wir dies?

Im Kurs Tipps sammeln und als Poster gestalten lassen: Was kann man dafür tun, dass es einem gut geht?

## Lösungen

Die Tabelle kann je nach Leistungsstärke des Kurses von den Teilnehmenden selbst ausgefüllt oder gemeinsam als Tafelbild erstellt werden.

Stress	Langeweile
Rückenschmerzen Erschöpfung Schlechter Schlaf → Müdigkeit	Magenschmerzen Kein Spaß Unwohlsein Müdigkeit

Aylin hat Anzeichen von Stress. Murat zeigt Symptome von Langeweile.

### 13. KEINE ANGST VOR DEM DEFIBRILLATOR

Im vorliegenden Text geht es um den Umgang mit dem Defibrillator, der auch von Laien eingesetzt werden kann. Der Text enthält eine kurze Anleitung, wie ein Defibrillator funktioniert.



Hier kann im Vorfeld nach eigenen Erfahrungen der Lernenden gefragt werden. Eventuell ist jemand beim Roten Kreuz und kann Erlebnisse beschreiben. Wichtig ist es, das Setting zu klären: Der Defibrillator kommt zum Einsatz bei Bewusstlosigkeit ohne erkennbare Atmung. Der Rettungsdienst muss alarmiert werden (112), aber mit dem Einsatz des Defibrillators kann die Zeit bis zu dessen Erscheinen überbrückt werden.

Die Lernenden sollen den Text zunächst laut lesen und schwierige Wörter heraussuchen. Nach deren Klärung sind die Bilder mit den entsprechenden Textpassagen zu verbinden.

### Textverständnis/herausfordernde Wörter

- Defibrillator** = medizinisches Gerät, das durch gezielten Schock in Form von Stromstößen das Herz wieder zum Schlagen bringen kann
- bewusstlos** = Das Bewusstsein verlieren bis hin zu keine erkennbaren Lebenszeichen wie Puls und Atmung mehr haben. Der Mensch ist dann nicht mehr ansprechbar.
- Stromstoß** = wenn für einen kurzen Zeitraum Strom durch den Körper fließt
- Herzstillstand** = wenn das Herz aufhört zu schlagen = lebensbedrohlicher Zustand
- Lai** = jemand, der auf einem bestimmten Gebiet keine Fachkenntnisse hat – Gegenteil: Experte
- Anweisung** = Anleitung

Wenn im Kursgebäude ein Defibrillator vorhanden ist, empfiehlt es sich, diesen anzuschauen und gemeinsam die Bedienungsanleitung zu lesen und zu erklären. Zudem stehen auf YouTube zahlreiche Videos zur Verfügung, die auf anschauliche Weise den Umgang mit dem Gerät erklären und die Angst davor nehmen. Abschließend den Text noch einmal laut lesen lassen – nun ohne Mediopunkte.

## 14. WAS SIE ÜBER ORGANSPENDE WISSEN MÜSSEN

Das Thema des Textes kann durchaus polarisieren. Vor der Diskussion sollte das Textverständnis sichergestellt werden. Im Anschluss an die Wortschatzarbeit soll der Text noch einmal laut gelesen werden.

### Textverständnis/herausfordernde Wörter

**Organ** = Hier Teil des menschlichen Körpers, der eine bestimmte Funktion erfüllt; je nach Kenntnisstand der Teilnehmenden kann es sinnvoll sein, einzelne Organe nennen zu lassen: Herz, Leber, Niere etc.

**Verstorbene** = Menschen, die gestorben sind – auch: Gestorbene, Tote

**Spender** = jemand, der freiwillig etwas gibt

**Organspendeausweis** (hier sind verschiedene Schreibungen korrekt)

Tafelbild zur Kompositabildung erstellen:

Bitte in folgender Reihenfolge anschreiben – mit Mediopunkten:

*Organ*

*Organ • spende*

*Organ • spender*

*Organ • spende • ausweis*

### Organspendeausweis



Der Organspendeausweis kann als Anschauungsmaterial für den Kurs bestellt werden:  
[www.organspende-info.de/organspendeausweis/bestellen](http://www.organspende-info.de/organspendeausweis/bestellen)



Anschließend könnten die Lernenden Argumente für und gegen die Organspende suchen – diese können im Tandem, aber auch in der Gruppe ausgetauscht werden. Bitte darauf achten, dass unterschiedliche Religionszugehörigkeiten einen unterschiedlichen Blick auf die Dinge haben. Es lässt sich das Ausfüllen des Ausweises im Kurs üben – vorausgesetzt, der Kurs will dies. Hier könnte dann auch die Funktion von Formularen angesprochen werden (siehe Text 15). Ansonsten könnten Teilnehmende den Ausweis auch nach der Besprechung der einzelnen Felder zu Hause allein ausfüllen.

## 15. NEU IN DER ARZTPRAXIS

Der vorliegende Bogen wird so oder in ähnlicher Form in Arztpraxen und bei Vertreterinnen und Vertretern anderer Heilberufe genutzt. Die Lernenden sollen zunächst den vorausgefüllten Bogen lesen und die Kategorien erarbeiten, die abgefragt werden.

1. Angaben zur Person: Name, Adresse etc.
2. Angaben zur Gesundheit: Beschwerden, Vorerkrankungen etc.

### Textverständnis/herausfordernde Wörter

<b>Arztpraxis</b>	= Praxis – Räumlichkeiten, in denen ein Arzt behandelt
<b>Patientin/Patient</b>	= jemand, der von einem Arzt betreut/behandelt wird
<b>Unfall</b>	= Fahrradunfall/Sportunfall
<b>Empfehlung</b>	= Ratschlag, Tipp
<b>weitere Erkrankung</b>	= Nebenerkrankung/Begleiterkrankung, die neben der eigentlichen Erkrankung auftritt
<b>Röntgenbilder</b>	= durch Anwendung von Röntgenstrahlen erzeugtes Bild eines Körperteils
<b>Allergie</b>	= Überreaktion des Immunsystems auf Stoffe in der Umwelt

Mit Aufgabe 3 kann das Thema vertieft werden. Mithilfe der aufgelisteten Begriffe soll das Formular ausgefüllt werden. Die einzusetzenden Antworten sind so gewählt, dass immer nur eine Antwort richtig sein kann. Bei Ja/Nein-Fragen ist ein Kreuz zu setzen. Das richtige Kreuz ergibt sich aus der Antwort:

*Haben Sie weitere Erkrankungen?* Antwort: *Keine weiteren Erkrankungen* – Kreuz bei Nein.

Hier ist es wichtig, mit den Lernenden zu besprechen, warum sie in einer Arztpraxis oder bei der Krankengymnastik solch einen Bogen ausfüllen müssen. Dabei sollte vermittelt werden, dass der Anamnesebogen eine systematische Befragung der Patientin/des Patienten erleichtert, sodass die gesundheitliche Vorgeschichte der/des Kranken lückenlos dokumentiert werden kann.

Hier sollte verstärkt auf die verschiedenen Zahlenformate eingegangen werden:

- Datum
- Telefonnummer
- Geburtsdatum
- Hausnummer
- Postleitzahl

## 16. TIPPS FÜR GESUNDES ESSEN UND ABNEHMEN

Hier sind Ernährungstipps in einer grauen und Zusatzinformationen in einer weißen Spalte angegeben. Die Lernenden sollen sie einander zuordnen. Dies kann durch einfaches Verbinden geschehen. Der Text kann aber auch – auf stärkeren Karton kopiert und ausgeschnitten – als eine Art Memoryspiel dienen. Da diese Aufgabe hinsichtlich der Inhalte komplexer ist, sollen die Lernenden erst einmal die grau hinterlegten Tipps gemeinsam lesen. Damit soll der Grundstock für die Zusatzinformationen gelegt werden, in denen einzelne Begriffe aus den Tipps wieder auftauchen. In einem weiteren Schritt sollen dann die Zusatzinformationen dem entsprechenden Ausgangstext zugeordnet werden.

Das Schaubild zeigt eine Ernährungspyramide, die zunächst in Tandems beschrieben werden soll. Hier ist auch auf die Darstellungsform einzugehen: Warum Pyramide? Was heißt das für die Lebensmittel, die unten bzw. oben dargestellt sind?

Wichtig ist an dieser Stelle, dass nicht nur die Bilder betrachtet, sondern auch die Begriffe gelesen werden. Zu den einzelnen Lebensmittelarten sollen Beispiele gesucht und in der großen Gruppe besprochen werden.

### Textverständnis/herausfordernde Wörter

**tierische Lebensmittel** = Milch, Fleisch, Fisch = alles, was von einem Tier stammt

**Süßstoff** = künstlich hergestelltes Süßungsmittel, das (anders als Zucker) keine Kalorien enthält, jedoch Nebenwirkungen verursacht

**fettarm** = wenig Fett enthaltend

Abschließend sind die Texte erneut zu lesen, jedoch in der Version ohne Mediopunkte.



Vertiefend können eigene Ernährungsgewohnheiten hinterfragt werden. Hier bietet sich auch die Webseite [www.heimat-rezepte.de](http://www.heimat-rezepte.de) an. Dort können verschiedene Rezepte ausgedruckt und an die Teilnehmenden verteilt werden. In der Gruppe kann dann gemeinsam der Gesundheitsaspekt der Gerichte diskutiert werden. Auch ein gemeinsames Kochen ist eine mögliche Erweiterung der Übung, wenn der Kursort dies hergibt.

## 17. TERMINE, TERMINE!

Terminzettel kommen überall dort zum Einsatz, wo man eine Reihe von festgelegten Behandlungsterminen bekommt, z. B. in Physiotherapiepraxen.

Beim Erlesen des Textes geht es darum, die Termine zuordnen zu können, wofür Datumsformate erkannt werden müssen. In diesem Zusammenhang sollten die Abkürzungen der Wochentage wiederholt werden: Mo., Di., Mi., Do., Fr., Sa. und So. Auch das Uhrzeitformat ist hier wichtig.

Ein weiteres auf dem Zettel vorkommendes Zahlenformat ist eine Währungsangabe, und zwar bei der Mitteilung des Eigenanteils.

### Textverständnis/herausfordernde Wörter

**Gabelstapler-Fahrer** = Fahrer eines Gabelstaplers mit eigenem Führerschein

**Praxis** = hier: Räumlichkeit, in der ein Arzt oder Physiotherapeut seinen Beruf ausübt

**Physiotherapie** = Krankengymnastik

**Rezeptkosten** = der Betrag, der für die Behandlung auf Rezept anfällt

**Eigenanteil** = der Betrag, den die Patientin/der Patient aus eigener Tasche zur Behandlung zuzahlen muss

**privat bezahlen** = aus eigener Tasche bezahlen

### Lösungen

2. Beantworten Sie folgende Fragen:

- Von wann stammt das Rezept von Michael Sievers? *Vom 22.03.2017*
- Welche Beschwerden hat Michael Sievers? *Rückenschmerzen*
- Wann muss er am 27.03.2017 da sein? *Um 08:30 Uhr*
- Welcher Wochentag ist der 07.04.2017? *Fr. = Freitag*
- Wie viel muss Michael selbst bezahlen? *21,16 Euro*

Als weiterführende Aufgabe können die Teilnehmenden gebeten werden, die Termine in einen Kalender (Jahresplaner oder Smartphone) zu übertragen.

Abschließend den Text ohne Mediopunkte laut lesen lassen.

## 18. KRANK IM URLAUB?

Bei diesem Text geht es um die Krankenversicherung im Ausland, die für die EU mit der europäischen Gesundheitskarte abgedeckt ist. Der Text ist in drei Abschnitte eingeteilt. Zur Illustration ist die europäische Versicherungskarte beigefügt. Die Lernenden haben evtl. auch ihre eigene Karte dabei, auf der sie nach der Europaflagge suchen können. Im Text wird verkürzt dargestellt, dass man dann mit der Karte in den meisten europäischen Ländern zum Arzt gehen kann. Zu ergänzen ist hier: zu den gleichen Konditionen wie in dem Land, in dem der Versicherungsvertrag abgeschlossen wurde. Das heißt: Wenn bei einer Behandlung im Ausland Zuzahlungen anfallen, muss der bzw. die Versicherte diese selbst leisten – auch wenn das in Deutschland in einem vergleichbaren Fall nicht so wäre.



### Textverständnis/herausfordernde Wörter

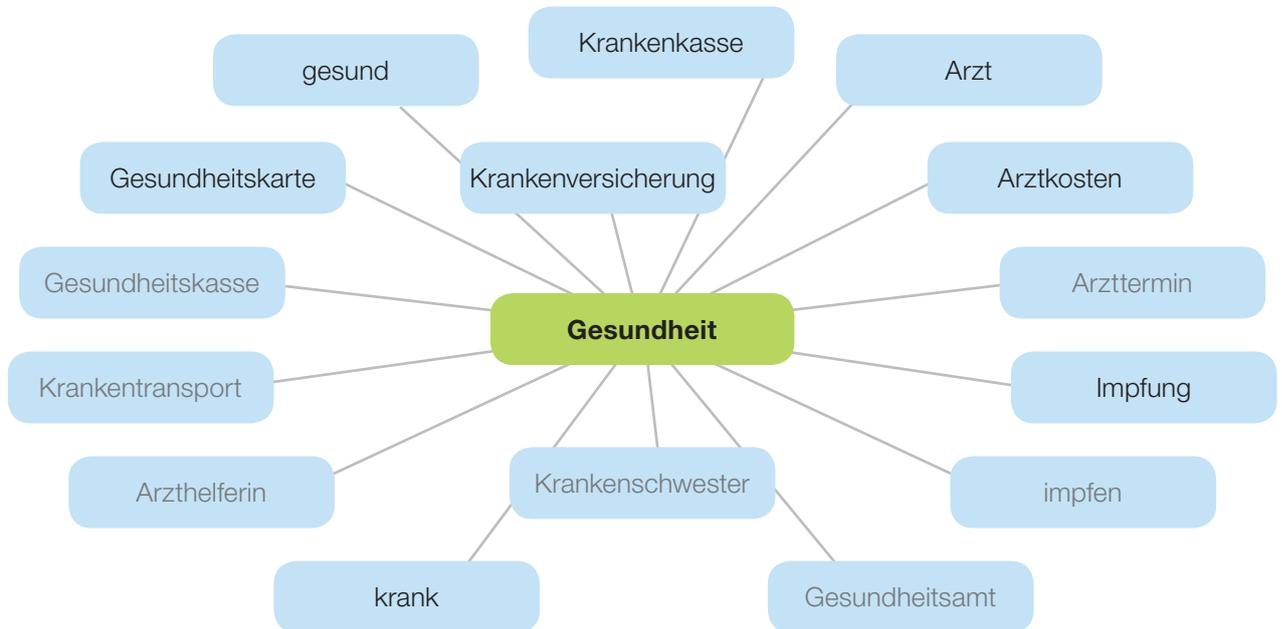
- Gesundheitskarte** = Karte der Krankenkasse, die beim Arzt vorgezeigt werden muss
- europäisch** = Europa betreffend
- Krankenversicherung** = Versicherung, an die man Beiträge zahlt und die im Krankheitsfall die Behandlungskosten übernimmt
- Impfung** = vorbeugende Maßnahme gegen Infektionskrankheiten
- Arztkosten** = Kosten der Behandlung

Herausfordernd sind vermutlich die Komposita. Um das Augenmerk darauf zu richten, sollen alle Wörter aus dem Themenfeld Gesundheit eingekreist und anschließend gemeinsam an der Tafel bzw. einer Flipchart gesammelt werden. Um den Sichtwortschatz zu erweitern, soll darauf geachtet werden, dass Komposita bzw. Wörter der gleichen Wortfamilie untereinanderstehen.

Darüber hinaus sollen die Lernenden aufgefordert werden, das Wortfeld mit weiteren Wörtern zu ergänzen. Passende Beispiele sind im Tafelbild in grauer Schrift dargestellt.

## Gemeinsames Tafelbild

Wortfeld **Gesundheit**



Hier lässt sich auf die Erfahrung der Gruppe zurückgreifen: War schon einmal jemand im Ausland beim Arzt? Was ist so wie in Deutschland, was ist anders?

Vertiefend kann auch auf den Websites von Krankenkassen recherchiert werden, welche Leistungen mit der europäischen Gesundheitskarte abgedeckt werden.

Die Teilnehmenden sollen eine Checkliste zu folgender Frage erstellen: Woran muss ich bei einer Reise ins Ausland denken?

Gesundheitskarte, Krankenversicherung, Impfung, aber auch Dinge, die nicht im Text genannt sind, finden hier ihren Platz: Badehose, Sonnenspray, Geld, Handy ...

## Lösungen

3. Beantworten Sie:

- a) Woran erkennen Sie, dass Sie Ihre Gesundheitskarte im Ausland nutzen dürfen? *An der Europaflagge*
- b) Was tun, wenn Sie in ein Land außerhalb Europas verreisen? *Eine extra Krankenversicherung abschließen*
- c) Wer berät über Gesundheit auf Reisen? *Ärztinnen, Ärzte und die Krankenkassen*