

B1.18 Anatomie

<https://app.colanguage.com/de/deutsch/lehrplan/b1/18>



Der Muskel	Die Impfung
Der Knochen	Die Vorsorgeuntersuchung
Das Gelenk	Vorsorgen (eine Vorsorgeuntersuchung machen)
Das Organ	Schmerzen haben
Das Herz	Sich verletzen
Die Lunge	Sich schonen
Die Leber	Sich erholen
Die Niere	Sich ernähren
Der Magen	Rauchen aufgeben
Der Darm	Regelmäßige Bewegung
Der Blutdruck	Gesundheitsbewusst
Die Entzündung	Fit bleiben
Die Diagnose	

1. Übungen

1. E-Mail

Sie bekommen eine E-Mail von Ihrer Hausarztpaxis, weil Sie seit einiger Zeit Rückenschmerzen haben und einen Kontrolltermin brauchen. Antworten Sie und erklären Sie Ihre Situation genauer, machen Terminvorschläge und stellen eine Rückfrage.



Betreff: Rückenschmerzen – Kontrolltermin

Guten Tag Herr Müller,

Sie waren vor zwei Wochen wegen starker **Rückenschmerzen** bei uns. Damals hatten Sie auch Probleme mit dem **Muskel** im unteren Rücken. Wir empfehlen, dass Sie sich noch einmal **untersuchen lassen**, um zu sehen, wie es Ihrem Rücken und Ihren **Gelenken** geht.

Bitte schreiben Sie uns kurz:

- Wie geht es Ihnen jetzt? Haben Sie noch Schmerzen?
- Wann können Sie in der nächsten Woche zu einem Termin kommen?

Mit freundlichen Grüßen

Praxis Dr. Schneider

Schreibe eine passende Antwort: vielen Dank für Ihre E-Mail. Im Moment ... / am liebsten könnte ich am ... um ... Uhr kommen. / außerdem habe ich noch eine Frage zu ...

2. Beende die Dialoge

a. Rückenschmerzen nach dem Bürotag

Patient: Guten Tag, Frau Dr. Keller, ich habe seit ein paar Wochen starke Schmerzen im unteren Rücken, vor allem nach einem langen Tag am Computer.

Hausärztin Dr. Keller: 1. _____

Patient: Ich arbeite als Projektleiter, ich sitze fast den ganzen Tag, meine Rückenmuskeln fühlen sich total verspannt an und manchmal zieht es bis in die Wirbelsäule.

Hausärztin Dr. Keller: 2. _____

Patient: Okay, ich mache mir ein bisschen Sorgen, dass vielleicht ein Bandscheibenvorfall oder eine Entzündung da ist.

Hausärztin Dr. Keller: 3. _____

Patient: Was empfehlen Sie mir denn konkret, damit ich mich erhole und die Schmerzen weggehen?

Hausärztin Dr. Keller: 4. _____

b. Beratung zur Ernährung und Organgesundheit

Klient: Frau Brandt, ich hatte neulich beim Check-up leicht erhöhten Blutdruck und meine Ärztin meinte, ich soll besser auf Herz und Leber achten, vor allem mit gesunder Ernährung.

Ernährungsberaterin: 5. _____

Klient: Ehrlich gesagt esse ich oft schnell in der Kantine, wenig Gemüse, viel Kaffee und abends noch Snacks, mein Magen und Darm reagieren manchmal mit Schmerzen oder Völlegefühl.

Ernährungsberaterin: 6. _____

Klient: Ich mache mir auch Sorgen um meine Haut, die ist in letzter Zeit schlecht, hängt das wirklich mit der Ernährung zusammen?

Ernährungsberaterin: 7. _____

Klient: Und wie kann ich konkret vorbeugen, damit ich später keine Probleme mit Herz oder Gelenken bekomme?

Ernährungsberaterin: 8. _____

1. Guten Tag, setzen Sie sich bitte; sitzen Sie beruflich viel, oder heben Sie auch schwere Sachen? **2.** Ich werde Sie gleich untersuchen, vor allem die Wirbelsäule, die Gelenke in der Hüfte und die Muskulatur im unteren Rücken, und dann messen wir auch kurz den Blutdruck. **3.** Im Moment sieht es eher nach einer starken Verspannung der Muskeln und Sehnen aus, nichts Akutes, aber wir sollten das ernst nehmen und vorbeugen, damit es nicht chronisch wird. **4.** Ich verschreibe Ihnen erst einmal Physiotherapie für die Rückenmuskulatur, leichte Schmerzmittel bei Bedarf und Sie sollten im Büro auf eine gute Haltung achten, regelmäßig aufstehen, sich bewegen und vielleicht mit Rückentraining anfangen. **5.** Das ist ein guter Zeitpunkt, etwas zu ändern; wie sieht Ihre Ernährung im Moment aus, essen Sie viel Fleisch, Zucker oder Fertigprodukte? **6.** Das belastet Herz, Leber und auch die Nieren, außerdem schwächt es auf Dauer die Immunabwehr; wir versuchen jetzt, mehr frisches Gemüse, Vollkornprodukte und gute Fette einzubauen und Alkohol zu reduzieren. **7.** Ja, oft schon, wenn Magen und Darm überlastet sind, sieht man das an der Haut, eine ausgewogene Ernährung und genug Wasser helfen dem ganzen Organismus, sich zu erholen. **8.** Bewegen Sie sich regelmäßig, stärken Sie Ihre Muskeln und das Skelett, kochen Sie öfter selbst, und planen Sie feste Mahlzeiten ein, dann ist es viel leichter, langfristig gesund zu bleiben.

3. Schreiben Sie 8-10 Sätze darüber, wie Sie persönlich auf Ihren Körper achten oder wie Sie es in Zukunft besser machen möchten, und beziehen Sie sich dabei auf einige Empfehlungen aus der Kolumne.

*Ich achte darauf, dass ... / Für meine Gesundheit ist es wichtig, dass ... / In Zukunft möchte ich ... verbessern.
/ Wenn mein Körper mir ein Signal gibt, dann ...*
