

Mit guten Abwehrkräften lässt sich auch die kalte Jahreszeit genießen.

Weekend Magazin gibt Ihnen Tipps, wie Sie Ihr Immunsystem stärken können.



Winterzeit ist Grippezeit:

FIT DURCH DEN WINTER

Niedrige Temperaturen und herblich-nasses Wetter sind Türöffner für Erreger, die eine Erkältung bringen können. Denn bei einem unterkühlten Körper werden die Schleimhäute weniger durchblutet und der Schutz des Immunsystems durchlässiger. Durch „Tröpfchen“

übertragen können sie einen gripalen Infekt verursachen. Vorbeugend sollte man daher seine Abwehrkräfte stärken.

Bewegung. Ausdauersport unterstützt das Immunsystem – auch wenn es nur zum täglichen, 15-minütigen Spaziergang oder einmal in der

Woche zu einer halben Stunde Laufen an der frischen Luft reicht. Dabei sollte man durch die Nase einatmen. So wird die Luft, bevor sie in die Bronchien kommt, vorgewärmt. Auch Wechselduschen bringt die Abwehrkräfte in Schwung. Aber Achtung: Nie warm, sondern immer kalt aufhören! Auch Saunagänge beugen Infektionen vor.

Nacht schlafen. Bei Bedarf helfen pflanzliche Mittel mit Baldrian oder Passionsblume beim Einschlafen. Wichtig ist auch das Vermeiden von zu trockenem Raumklima – man sollte daher mehrmals täglich lüften und auf die Heizung eine Schale Wasser stellen.

Ist die Nase voll, drückt der Kopf?



Die pflanzliche Antwort auf Erkältungen.

Solvopret®- und Solvopret® forte-Dragees wirken gegen ...

... Infektionen der oberen und unteren Atemwege

Dadurch wird:

- der zähe Schleim gelöst
- die Nebenhöhle geöffnet
- der Kopf vom Druckgefühl befreit
- die Atmung erleichtert

Rezeptfrei in der Apotheke.

australplant

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Vitamin-Power.

Viele Krankheitserreger fördern die Bildung freier Sauerstoffradikale, die Entzündungen Vorschub leisten. Antioxidantien wie die Vitamine C und E können sie „einfangen“ – Essen Sie daher viel Obst und Südfrüchte. Vitamin A ist wichtig für die Schleimhäute, die vor dem Eindringen von Krankheitserregern schützen. Auch Vitamin B6 wird dafür gebraucht. Vitamin D und weitere B-Vitamine sollen gleichfalls die Abwehrkräfte stärken. Ebenso helfen Spurenelemente wie Zink. Es ist zum Beispiel in Rindfleisch, Käse und Vollkornbrot enthalten.

Erholung. Stress und Schlafmangel schwächen die Widerstandskräfte. Daher sollte man zumindest sechs Stunden pro



Gurgeln mit einer Salbei- oder Myrrrentinktur hilft bei leichtem „Halskratzen“.

Naturheilmittel.

Bei ersten Anzeichen einer Erkältung helfen auch natürliche Mittel: Produkte mit schwarzem Holunder wirken – wie Schafgarbe – entwässernd und hilft, Giftstoffe auszuschwitzen. Ein Andorn-Aufguss entspannt die Bronchien. Wollkraut kann man bei trockenem Husten einsetzen. Schlüsselblume hilft gegen Katarr der Luftwege. Die Rinde des wilden Kirschaums und Lattich wirken bei Reizhusten. Sauerampferkraut lindert Entzündungen der Atemwege. Und auch gelber Enzian und Eisenkraut kommen bei Erkältungen oft zum Einsatz.

FIT DURCH DEN WINTER ☺☺☺

Aufgabe 1:

Lies dir den Text „Fit durch den Winter“ genau durch und bestimme dann bei den folgenden Aussagen in der Tabelle durch Ankreuzen, ob sie richtig oder falsch sind oder im Text nicht beantwortet werden.

Die Aussage ...	RICHTIG	FALSCH	NICHT BEANTWORTET
<i>Beispiel:</i> Bei Unterkühlung des Körpers ist die Abwehr gegen Ansteckungen geschwächt.	X		
Wechselduschen stärken die Abwehr, wenn man mit heißem Wasser aufhört.			
Tägliches Radfahren ist Ausdauersport und stärkt die Körperabwehr.			
Sauna ist als Vorbeugung gegen Ansteckungen geeignet.			
Erkältungskrankheiten werden durch Tröpfchen übertragen.			
Vitamin A kann die Verursacher von Entzündungen „einfangen“.			
Silomat ist ein Medikament gegen Reizhusten.			
Mehrmals täglich Lüften ist notwendig, damit es im Zimmer nicht zu heiß wird.			
Wer zu wenig schläft, ist leichter anfällig gegen Erkältungen.			
An der frischen Luft soll man durch die Nase einatmen, um die Atemluft vorzuwärmen.			

Aufgabe 2:

Kläre die folgenden Fachbegriffe mit Hilfe deines Wörterbuchs, eines Lexikons oder online unter www.wissen.de.

Immunsystem = _____

Infektion = _____

grippaler Infekt = _____

Spurenelemente = _____

Vitamin = _____

Aufgabe 3a:

In diesem Text sind auch mehr oder weniger **direkte Aufforderungen oder Verhaltensmaßregeln** enthalten. Unterstreiche drei davon.

Aufgabe 3b:

Auf der Seite ist auch ein Werbeinserat: Wodurch unterscheidet es sich vom „Fit Text“? Nenne drei Unterschiede.

Mit welchen Mitteln wird dem Leser der Kauf des Produkts nahegelegt?
Benenne zwei.

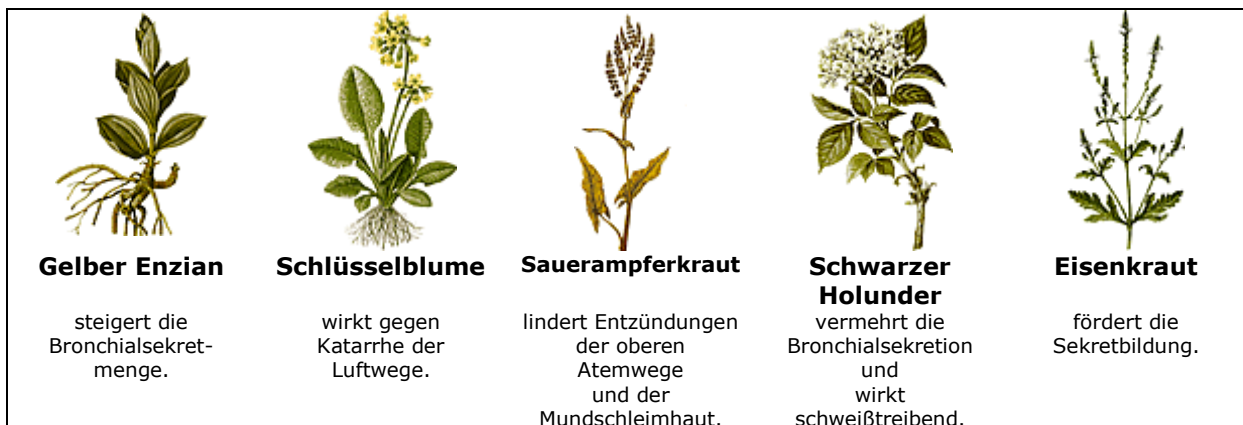
Vergleiche die Internetseite des Medikaments (siehe nächste Seite) mit dem letzten Absatz des „Fit“-Textes. Was haben sie gemeinsam? Benenne zwei Gemeinsamkeiten:

Welches Urteil über das Medikament soll dem Leser damit nahe gelegt werden?

Aus der Internet-Seite des Medikaments Solvopret:

Die pflanzliche Antwort

Solvopret® Dragées und Solvopret® forte Dragées wirken fünffach:



<http://www.solvopret.at/index.html>

Lösungsblatt: FIT DURCH DEN WINTER

Aufgabe 1:

Die Aussage ...	RICHTIG	FALSCH	NICHT BEANTWORTET
Bei Unterkühlung des Körpers ist die Abwehr gegen Ansteckungen geschwächt.	x		
Wechselduschen stärken die Abwehr, wenn man mit heißem Wasser aufhört.		x	
Tägliches Radfahren ist Ausdauersport und stärkt die Körperabwehr.			x
Sauna ist als Vorbeugung gegen Ansteckungen geeignet.	x		
Erkältungskrankheiten werden durch Tröpfchen übertragen.	x		
Vitamin A kann die Verursacher von Entzündungen „einfangen“.		x	
Silomat ist ein Medikament gegen Reizhusten.			x
Mehrmals täglich Lüften ist notwendig, damit es im Zimmer nicht zu heiß wird.		x	
Wer zu wenig schläft, ist leichter anfällig gegen Erkältungen.	x		
An der frischen Luft soll man durch die Nase einatmen, um die Atemluft vorzuwärmen.	x		

Aufgabe 2:

Immunsystem = Abwehrsystem des Wirbeltierorganismus gegen Krankheitserreger (wissen.de);
biologisches Abwehrsystem des Körpers gegen Infektionen (ÖWB)

Infektion = Ansteckung (wissen.de, ÖWB)

grippaler Infekt = Bezeichnung für eine Vielzahl verschiedener infektiöser Erkrankungen, vor allem der oberen Atemwege, die mit Schnupfen und Husten einhergehen (wissen.de); grippeähnliche Erkrankung (ÖWB)

Spurenelemente = chem. Grundstoffe, die in geringen Mengen zum Leben notwendig sind (wissen.de); chemisches Element, das in sehr geringen Mengen jeder Mensch (jedes Lebewesen) benötigt (ÖWB)

Vitamin = lebenswichtige, in Spuren wirksame organische Verbindung (wissen.de); ein lebenswichtiger Wirkstoff (ÖWB)

Aufgabe 3a:

Die infrage kommenden Formulierungen lauten:

1. Absatz: Vorbeugend sollte man daher seine Abwehrkräfte stärken.
2. Absatz: Dabei sollte man durch die Nase einatmen.
Nie warm, sondern immer kalt aufhören!
3. Absatz: Essen Sie daher viel Obst und Südfrüchte.
4. Absatz: Daher sollte man zumindest sechs Stunden pro Nacht schlafen.
... man sollte daher mehrmals täglich lüften ...

(je 1 Punkt für jede richtige Unterstreichung, je 1 Punkt Abzug für jede falsche Unterstreichung;
Gesamtergebnis von 3a nicht unter Null)

Aufgabe 3b:

- Es enthält ein Logo, ist farblich unterlegt, der Text ist nicht fortlaufend angeordnet und in auffälligerer Schriftfarbe und -größe, viel Fettdruck, weniger Text – mehr Bild
- Problem-Lösung-Schema, Hinweis, wo und wie erhältlich (rezeptfrei in Apotheke), deutlich sichtbare Abbildung des Produkts
- Der Absatz beschreibt Naturheilmittel: Alle fünf im Medikament enthaltenen Wirkstoffe (= „Pflanzen“) werden auch im Text genannt und ihre Wirkung wird beschrieben.
- Daraus muss der Leser schließen, dass das genannte Medikament ein (besonders) geeignetes Naturheilmittel ist, das den Empfehlungen im Text genau entspricht.