



lingoda

# Die Erkältung und ihre Mythen

SPRECHEN

NIVEAU  
Fortgeschritten

NUMMER  
C1\_3056S\_DE

SPRACHE  
Deutsch



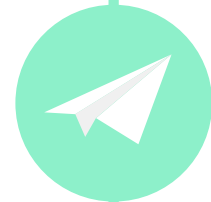


## Lernziele

- Kann ausführlich über Krankheit und Immunität sprechen.
- Kann über verschiedene Erkältungsmymen diskutieren.



Oh nein, ich glaube mein Hals kratzt!  
Habe ich mir etwas **eingefangen**? Mein  
Kollege meinte gestern, dass er  
**erkältet** sei. Bestimmt habe ich mich  
**angesteckt**.





## Was ist eine Erkältung?



**Schnupfen, Husten, Halsschmerzen -** Wer kennt das nicht? Im Durchschnitt erkrankt jeder Erwachsene zwei- bis viermal im Jahr an einer **Erkältung**, Kinder sogar noch häufiger.

Die Erkältung ist die weltweit häufigste Infektionskrankheit. Sie ist derart weit verbreitet, dass wir es überhaupt nicht mehr hinterfragen, wenn jemand behauptet, dass er erkältet sei. Die Erkältung ist für uns ein **unvermeidbarer Bestandteil des Lebens** geworden.



# Warum wird man krank?



## Krankheiten

Wenn unser **Immunsystem** geschwächt ist, werden wir auch anfälliger für eine Erkältung. Deshalb können eine **Unterkühlung, Stress, Schlafmangel** oder andere Krankheiten eine Infektion begünstigen. Ebenso erleichtert enger Kontakt mit anderen Personen die **Übertragung der Viren** und damit eine Ansteckung. Im großen Büro oder im überfüllten Zug haben die Viren demnach ein leichtes Spiel.





## Neue Wörter

### Behandlung

Wenn sich dein Zustand nicht bessert, brauchst du eine **Behandlung**.

### Krankheits- erreger

Bei einer Ansteckung gelangen **Krankheitserreger** in deinen Körper.

### Beschwerden haben

Die **Beschwerden** bei einer Krankheit können unterschiedlich sein.

### Symptome

**Symptome** wie Hustenreiz deuten auf eine Erkältung hin.



## Ansteckung

Die Erkältung ist eine **Virusinfektion** der oberen Atemwege, welche vor allem im **Herbst und Winter** auftritt. Vereinzelt kommt es auch zu einer Infektion im Sommer, die sogenannte Sommergrippe. Die Viren werden dabei über eine **Tröpfcheninfektion** weitergegeben, das bedeutet, die Erreger werden durch **Niesen oder Husten** in die Luft abgegeben und von anderen Personen eingeatmet. Auch können die Erreger von Türgriffen und anderen Oberflächen auf die Hände gelangen. Reibt man sich nun an **Mund, Augen oder der Nase**, gelangen diese über die Schleimhäute in den Körper und können zu einer Infektion führen.





**Kennst du noch andere  
jahreszeitlich bedingte  
Krankheiten?**





## Erkältung

Eine Erkältung heilt in der Regel **ohne weitere Behandlung** problemlos aus. Nach **drei bis sieben** Tagen klingen die Symptome selbstständig wieder ab und nach zwei Wochen sind diese meist vollständig verschwunden. Allerdings können **Erschöpfungsgefühle** auch noch Wochen nach der Infektion anhalten.





## Beantworte die Fragen!

	RICHTIG	FALSCH
1. Eine Erkältung wird durch Bakterien verursacht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Durch Niesen und Husten können Erreger verbreitet werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ein Erwachsener erkrankt etwa zehnmal im Jahr an einer Erkältung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Eine Erkältung muss immer von einem Arzt behandelt werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Die Ansteckung erfolgt über eine Lebensmittelinfektion.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Die Beschwerden nehmen nach drei bis sieben Tagen ab.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**Warum gibt  
es keinen  
Schutz?**





## Erkältungsmythen

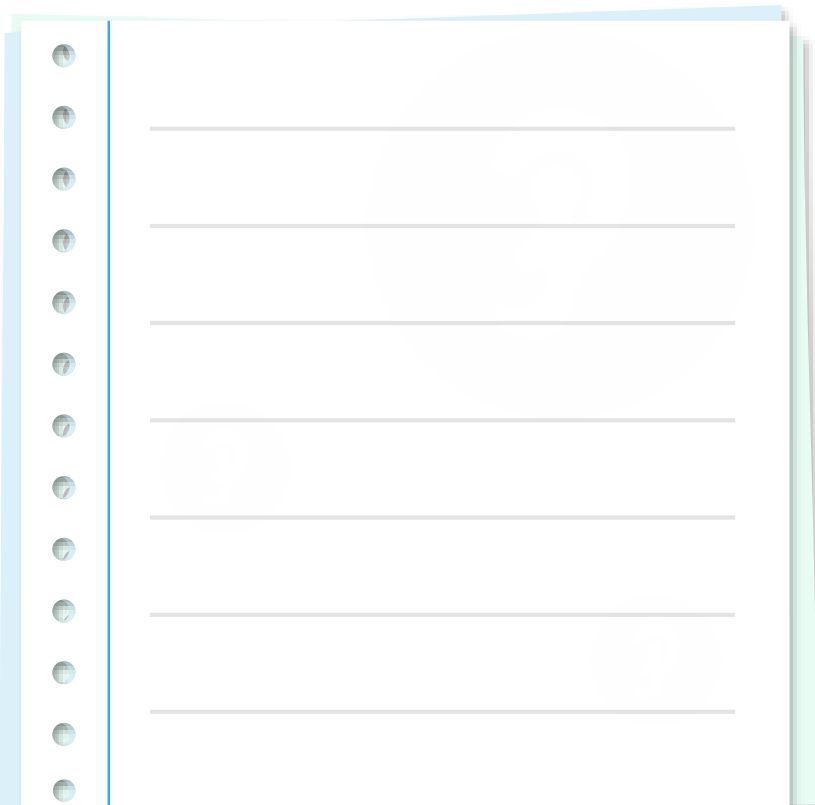


Auf den folgenden Seiten wird nun dein Hörverständnis  
gefestigt. Bist du bereit?



## Höre aufmerksam zu!

Mach dir beim Hören Notizen über die Erkältungsmysen.



a  
c  
b



Höre zu!





## Begriffserklärung

Was bedeuten die Vokabeln im Zusammenhang mit einer Erkältung?

Behandlungs-  
methode

kälteähnlich

kollektive  
Resignation

Subviren



## Neue Wörter

**trügerisch**

Es ist **trügerisch** anzunehmen, eine Grippe sei leicht zu heilen.

**mit etwas  
umgehen**

Im Laufe des Lebens lernen wir, mit dieser Krankheit **umzugehen**.

**sich etwas  
einfangen**

In meinem letzten Urlaub habe ich mir eine Erkältung **eingefangen**.

**ansteckend**

Ich glaube, diese Krankheit ist **ansteckend**. Du sollst mir lieber nicht zu nahe kommen.





## Medikamente

Regelmäßig werben **Pharmakonzerne** für neue Mittel gegen Erkältungen und versprechen dem Verbraucher eine hohe Wirksamkeit. Betroffene geben jedes Jahr viel Geld für Medikamente aus, obwohl eine Wirksamkeit in den meisten Fällen nicht nachgewiesen werden kann.





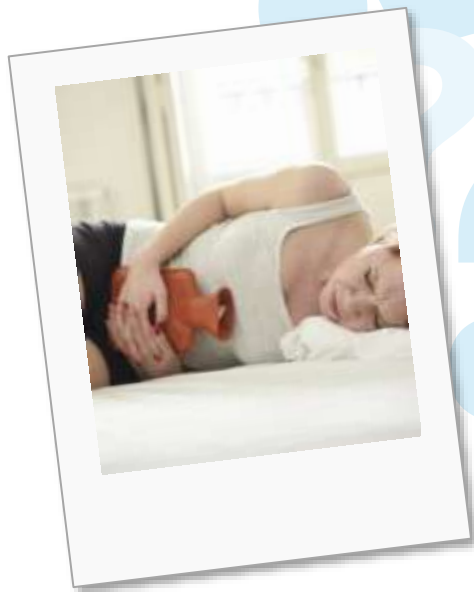
## Medikamente

Problematisch ist dieses Konsumverhalten nicht nur bezüglich der Kosten, sondern auch wegen der falschen **Dosierung**. Viele Menschen greifen schon bei den kleinsten Beschwerden zu Medikamenten. Und viele belasten ihr **Immunsystem** zusätzlich mit der Einnahme von Antibiotika. Dabei wird die Erkältung durch ein Virus verursacht und kann somit durch Antibiotika nicht geheilt werden.



Auskurieren

**Was machst du  
bei einer  
Erkältung?**





## Medikamente

Besitzt du einen Medizinschrank?

Versuche zu schätzen, wie  
viel Geld du jährlich für  
Medikamente ausgibst!





## Hörübung



Auf den folgenden Seiten wird nochmal dein Hörverständnis geprüft.



## Worterkklärungen

### Hausmitteln

**Hausmittel** sind einfache häusliche Mittel zur Selbstmedikation. Sie werden privat, innerhalb von Familien, oder in Ratgebern überliefert.

### Vitamine

**Vitamine** sind essenzielle, organische Verbindungen mit Steuerungsfunktion im Stoffwechsel des Menschen.

### Flüssigkeit

Im Kontext der Erkältungsmedikation ist mit **Flüssigkeit** die Einnahme von Wasser gemeint.

### Hygiene

Die **Hygiene** umfasst alle Maßnahmen zur Erhaltung der Gesundheit.



## Behandlungsmethoden

Was hilft bei einer Erkältung tatsächlich? Entscheide!





Erzähle!

Welche **Hausmittel** kennst du  
aus deiner Heimat?







## Hörübung



Auf den folgenden Seiten wird wieder dein Hörverständnis geprüft.



## Grippaler Infekt

**Da die Begriffe Erkältung und Grippe oft synonym verwendet werden, obwohl die Erkältung und die echte Virusgrippe (Influenza) unterschiedliche Krankheiten sind, verwirrt dies viele Menschen und führt zu Unsicherheiten. Was ist der Unterschied?**



Erkältung

≠



Influenza



## Lösungsschlüssel

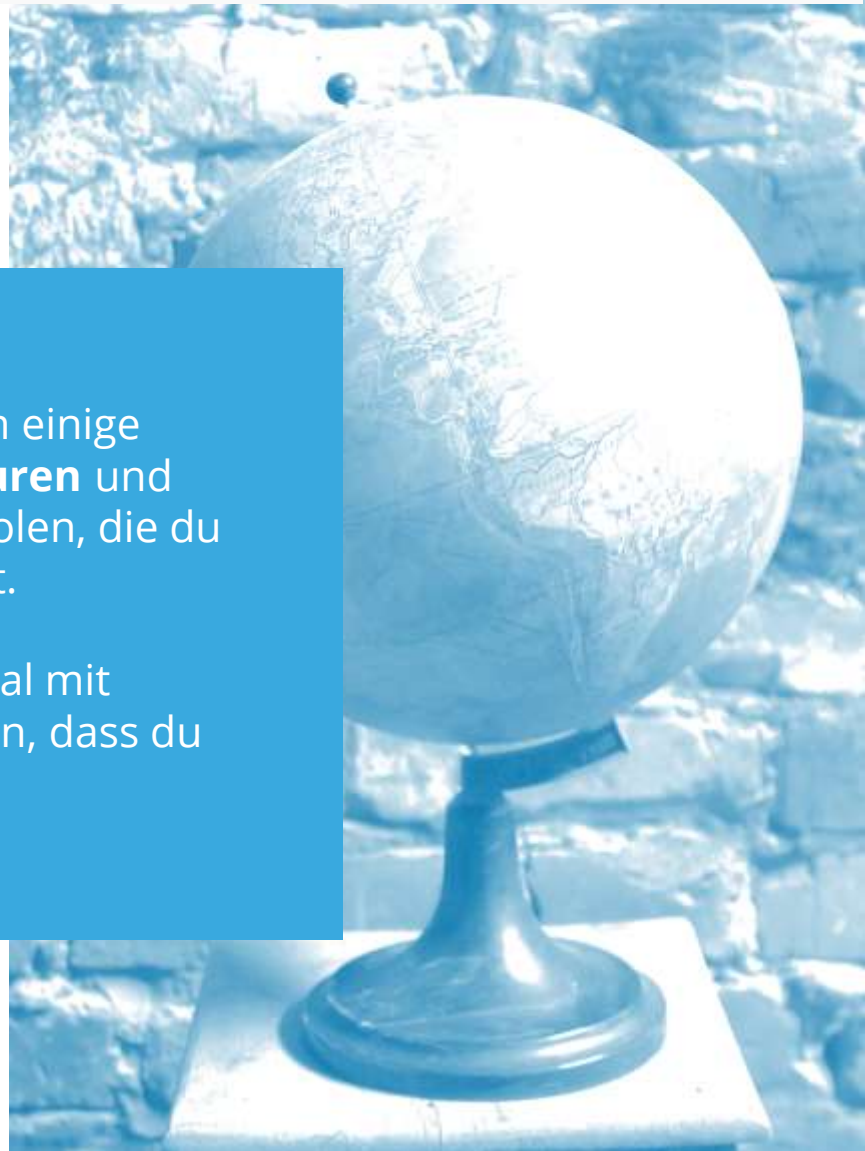
**S. 11:**  
1. falsch, 2. richtig, 3. falsch, 4. falsch, 5. falsch, 6. richtig



## Über diese Lektion nachdenken

Nimm dir einen Moment Zeit, um einige **Vokabeln, Sätze, Sprachstrukturen** und **Grammatikthemen** zu wiederholen, die du in dieser Stunde neu gelernt hast.

Überprüfe diese auch noch einmal mit deinem Lehrer, um sicherzugehen, dass du sie nicht vergisst!





## Texttranskription

Hörübung I:  
Die Annahme, dass kälteähnliche Bedingungen für einen Ausbruch verantwortlich sind, hält sich hartnäckig. Versuche ergaben zwar, dass Kälte einen Schnupfen wohl begünstigen kann, der eigentliche Auslöser ist jedoch eine Infektion mit Viren. Dies ist nur eine von vielen falschen Vorstellungen, die über die Erkältung kursieren. So kann man jeden Winter die Frage hören, warum es noch immer keine Impfung oder eine effektive Behandlung gibt, obwohl die Erkältung doch weltweit jedes Jahr Millionen Menschen plagt. Dahinter verbirgt sich die trügerische Ansicht, dass lediglich ein Erreger eine Erkältung verursacht. Tatsächlich handelt es sich um sieben verschiedene Klassen von Viren mit mehr als 200 Subviren. Das bedeutet, um eine effektive Behandlungsmethode entwickeln zu können, müssten diese Viren bis ins Detail studiert werden. Diese überwältigende Zahl führt unter den Forschern dann auch zu einer Art kollektiver Resignation. Über Jahrzehnte hinweg gab es unzählige Studien und dennoch sind Virologen bis heute ratlos.



## Texttranskription

### Hörübung II:

Da die Erkältung so weit verbreitet ist, gibt es auch zahlreiche Hausmittel zur Behandlung. Viele Menschen schwören auf eine erhöhte Zufuhr von Vitamin C, zum Beispiel durch Ingwer- oder Zitronentee, obwohl der Körper diese zusätzliche Dosis nicht aufnehmen kann. Auch Sport, heißes Bier oder Sauna sind immer wieder genutzte Methoden, um die Krankheit *auszuschwitzen*. Dies ist allerdings hinderlich, da sowohl Sport als auch Alkohol den Körper zusätzlich belastet. Das wichtigste, um eine Erkältung gut zu überstehen, sind Ruhe und viel Flüssigkeit. Auch regelmäßiges Lüften und ausreichende Hygiene sind sehr wichtig. Beherzigt man diese Ratschläge, kann man eine Erkältung so gut es geht abmildern - verhindern ist unmöglich.



## Texttranskription

Hörübung III:  
Die üblichen Symptome eines grippalen Infekts, also der Erkältung, sind Niesen, eine laufende Nase und ein allgemeines Krankheitsgefühl. Man fühlt sich müde, abgeschlagen und kraftlos. Zusätzlich können Halsschmerzen, Husten, Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen und leichtes Fieber auftreten. Dies unterscheidet sich deutlich von der echten Grippe, welche schlagartig mit hohem Fieber, einem sehr schlechten Allgemeinzustand und starken Kopf- und Gliederschmerzen beginnt. Schnupfen tritt bei der echten Grippe eher selten auf. Gegen die echte Grippe kann man sich vorsorglich impfen lassen, bei der Erkältung ist das nicht möglich.







## Löse den Lückentext!

Eine Erkältung wird von \_\_\_\_\_ wie Husten und \_\_\_\_\_ begleitet. \_\_\_\_\_ sind leider wirkungslos, weil eine Erkältung durch Viren ausgelöst wird. Außerdem wird das \_\_\_\_\_ zusätzlich belastet. Um sich schnell zu erholen, sollte man viel \_\_\_\_\_ zu sich nehmen. Gegen Erkältungen gibt es noch keine \_\_\_\_\_, deshalb müssen wir sie als Bestandteil des Lebens hinnehmen.

**Symptomen**

**Antibiotika**

**Immunsystem**

**Schnupfen**

**Impfung**

**Flüssigkeit**



## Symptome

**Nenne mindestens fünf Symptome, an denen man eine Erkältung erkennen kann.**

○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	



## Lösungsschlüssel

**S. 39:**

Symptomen, Schnupfen, Antibiotika, Immunsystem, Flüssigkeit, Impfung



# Über dieses Material

Mehr entdecken:  
[www.lingoda.com](http://www.lingoda.com)



Dieses Lehrmaterial wurde von

**lingoda**

erstellt und kann kostenlos von jedem  
für alle Zwecke verwendet werden.

## **lingoda** Wer sind wir?



Warum Deutsch online lernen?



Was für Deutschkurse bieten wir an?



Wer sind unsere Deutschlehrer?



Wie kann man ein Deutsch-Zertifikat erhalten?



Wir haben auch ein Sprachen-Blog!