

Rückblick

Teil D:

D1 Hier finden Sie wichtigen Wortschatz des Kapitels.

Das Reich der Sinne

Unsere Sinne können

- ◊ einen Angriff erleben
- ◊ gereizt werden
- ◊ mit Reizen überflutet werden
- ◊ überfordert werden/sein
- ◊ verkümmern/veröden/verwahrlosen
- ◊ unausgewogen angesprochen werden
- ◊ trainiert werden.

Riechen

- ◊ gut riechen/duften
- ◊ schlecht riechen/stinken
- ◊ schnupern/schnüffeln
- ◊ einen Riechsinn haben
- ◊ Riechzellen senden Informationen ans/ins Gehirn.
- ◊ Der Geruch wirkt direkt auf das Nervensystem.
- ◊ Duftwolken wabern durch Wohnungen.
- ◊ Wunderbare Aromen stammen von Gewürzen.
- ◊ Gewürze lösen über Geruchsrezeptoren positive Gefühle aus.
- ◊ Gemahlene Gewürze können schnell das Aroma verlieren.

Tasten

- ◊ etwas/jemanden berühren/anfassen/ertasten
- ◊ etwas/jemanden streicheln
- ◊ Der Tastsinn beschränkt sich nicht auf die Hände und Fingerspitzen.
- ◊ Die Hautoberfläche fühlt mit.
- ◊ Berührung ist lebensnotwendig.

Schmecken

- ◊ (die Soße) abschmecken/kosten
- ◊ schmausen/schlemmen
- ◊ Geschmacksrichtungen: süß, salzig, sauer, bitter
- ◊ den Geschmack verlieren/keinen Geschmack mehr haben
- ◊ Die Geschmacksbotschaft wird weitergeleitet.
- ◊ Die Geschmacksempfindung kann sich ändern.
- ◊ Winzige Geschmacksknospen befinden sich auf der Zunge.
- ◊ ein Feinschmecker sein/etwas genießen

Hören

- ◊ jemandem zuhören/lauschen
- ◊ unangenehme Geräusche hören/wahrnehmen: anhaltenden Lärm/das Tropfen des Wasserhahns/das Schnarchen des Partners/das Quietschen von Kreide
- ◊ die Stille/das Schweigen
- ◊ die Töne/sich auf bestimmte Töne konzentrieren
- ◊ harmonische Klänge lieben

Sehen

- ◊ etwas/jemanden ansehen/betrachten/beobachten/erspähen
- ◊ Der Sehsinn ist das meistgenutzte Sinnesorgan.
- ◊ Über ein Drittel des Gehirns beschäftigt sich mit visueller Datenverarbeitung.
- ◊ Das Auge lässt sich leicht in die Irre führen.
- ◊ Die Netzhaut filtert Informationen heraus.
- ◊ der helle/dunkle Hintergrund

Ernährung

- ◊ die falsche/richtige Ernährung
- ◊ sich ernähren
- ◊ die Nahrung/die Nahrungsmittel (Pl.)/die Lebensmittel (Pl.)/fetthaltige/kohlenhydratreiche Nahrungsmittel/Lebensmittel essen
- ◊ gestörtes/normales Essverhalten
- ◊ gemeinsam/alleine Mahlzeiten einnehmen/gemeinsam kochen
- ◊ das Übergewicht/übergewichtig sein/unter Übergewicht leiden/zunehmen
- ◊ das Untergewicht/untergewichtig sein/abnehmen
- ◊ keine normalen Mengen mehr zu sich nehmen
- ◊ Es können Krankheiten auftreten.
- ◊ Ursachen sind mangelnde Bewegung, stundenlanges Sitzen vor dem Fernseher und der Ausfall von Sportstunden.
- ◊ Auswirkungen auf das Verhalten haben

- ◊ das Hungergefühl stillen
- ◊ aus Frust/Ärger essen
- ◊ eine Diät machen
- ◊ ausreichend/selbst angebautes Obst und Gemüse/Treibhausgemüse/(kein) Fast Food/(keine) Fertigprodukte/Snacks/Süßigkeiten essen
- ◊ (keine) Nahrungszusätze/Konservierungsstoffe/Geschmacksverstärker verwenden
- ◊ einen bewussten Umgang mit Lebensmitteln lernen/fördern
- ◊ Bioprodukte stammen aus ökologisch kontrolliertem Anbau oder aus artgerechter Tierhaltung.
- ◊ keine Pestizide einsetzen/keinen Kunstdünger verwenden
- ◊ keine Behandlung mit Antibiotika und Wachstumshormonen/keine gentechnischen Veränderungen
- ◊ dem Umweltschutz dienen