

NetDoktor, [online], [dostęp 7.10.2013], dostępny w Internecie:  
<http://www.netdoktor.de/Bildergalerie/Kopfschmerzen-weg-Tipps-45/1.html>

## Kopfschmerzen-weg-Tipps

I. Ergänzen Sie bitte die Modalverben und die Formen von „sein“, „haben“ und „werden“:  
(insgesamt 11 Aufgaben)

1. Kleine Tricks helfen gegen Kopfschmerzen! \_\_\_\_\_(1) Sie öfter von dem Pochen und Stechen hinter den Schläfen geplagt \_\_\_\_\_(2), helfen auch Entspannungsübungen. Vor allem, wenn der Kopfschmerz stressbedingt \_\_\_\_\_(3). Mögliche Methoden \_\_\_\_\_(4) dann Progressive Muskelentspannung, Yoga oder Autogenes Training - probieren Sie es aus!
2. Gehen Sie möglichst immer zur gewohnten Zeit ins Bett und sorgen Sie für ausreichend Schlaf – auch das beugt Kopfschmerzen vor!
3. Ebenso wichtig wie regelmäßiger Schlaf \_\_\_\_\_(5) feste Essenszeiten – nicht zuletzt, weil ein abfallender Blutzuckerspiegel Kopfschmerzen provozieren \_\_\_\_\_(6).
4. Halten Sie an Ihrem gewohnten Kaffeekonsum fest. Ein plötzlicher Koffeinentzug \_\_\_\_\_(7) nämlich Kopfschmerz-Attacken auslösen.
5. Trinken Sie möglichst wenig Alkohol und verzichten Sie auf Nikotin. Beide Genussmittel \_\_\_\_\_(8) die Schmerzen im Kopf auslösen oder verstärken.
6. Bewegungsmangel \_\_\_\_\_(9) Kopfschmerzen fördern. Kopfschmerz-Patienten \_\_\_\_\_(10) daher mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten Ausdauersport machen.
7. Schlucken Sie Ärger nicht hinunter, sondern sprechen Sie offen an, was Sie gerade stört. Das beugt neben Kopfschmerzen auch anderen Gesundheitsproblemen vor wie etwa Magenschmerzen.
8. Üben Sie sich in Gelassenheit, besonders bei Dingen, die Sie nicht in der Hand \_\_\_\_\_(11). Sich darüber zu ärgern, bis einem der Schädel platzt, ändert nichts, sondern schadet Ihnen nur!

II. Beantworten Sie kurz die folgenden Fragen zum Text!

1. Was sind die normalen Symptome von Kopfschmerzen?  
.....
2. Wie heißen die möglichen Kampfmethoden gegen Kopfschmerzen?  
.....
3. Welche von den genannten Tricks halten Sie für besonders effektiv?  
.....
4. Auf welches Genussmittel würden Sie sofort verzichten, falls Sie von Kopfschmerzen geplagt wären?  
.....
5. Was fördert – Ihrer Meinung nach - Kopfschmerzen besonders?  
.....

III. Entscheiden Sie, ob die folgenden Sätze richtig (R) oder falsch (F) sind!

1. Viele Entspannungsübungen helfen eher nur selten, wenn man starke Kopfschmerzen hat.
2. Es spielt eigentlich keine Rolle, ob man zur gewohnten Zeit ins Bett geht oder nicht, wenn man gegen Kopfschmerzen zu kämpfen hat.
3. Würde man plötzlich auf den Kaffeekonsum verzichten, könnte so ein Schritt nämlich Kopfschmerz-Attacken auslösen.
4. Alkohol und Nikotin können die Schmerzen im Kopf auslösen oder verstärken.
5. Ausdauersport (dreimal in der Woche wenigstens 30 Minuten) ist ein wichtiges Mittel im Kampf gegen Kopfschmerzen.

1.	2.	3.	4.	5.

IV. Gebrauchen Sie die folgenden Präpositionen in Sätzen, in denen von der Gesundheit des Menschen die Rede ist!

*gegen – von – hinter – vor – zu – in – für – an – auf – neben – bei – bis*

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....
11. ....
12. ....

V. Ergänzen Sie die fehlenden Grundformen der folgenden Verben!

1.	ausprobieren		ausprobiert
2.		beugte ... vor	vorgebeugt
3.	abfallen	fiel ... ab	
4.	verzichten	verzichtete	
5.	festhalten		festgehalten
6.		verstärkte	verstärkt

7.	fördern	förderte	
8.	ansprechen		angesprochen
9.	ärgern	ärgerte	
10.		schadete	geschadet

Ćwiczenia na licencji Creative Commons



mgr Anatol Kafel