

<http://www.zehn.de/stress-erhoeht-blutdruck-7055613-2> [25.05.2015]

**A.**



<http://images01.kurier.at/46-61452378.jpg> [25.05.2015]



<http://www.lifeline.de/img/blutdruck/origs152280/1896951484-w830-h830/Hypertensive-Krise.jpg> [25.05.2015]



[http://static.bz-berlin.de/data/uploads/multimedia/archive/00333/12628720\\_33918a.jpg](http://static.bz-berlin.de/data/uploads/multimedia/archive/00333/12628720_33918a.jpg) [25.05.2015]



Wichtig beim Blutdruckmessen: Manschette auf Herzhöhe anbringen  
W&B/Marcel Weber <http://www.apotheken-umschau.de/multimedia/279/220/147/78934835217.jpg> [25.05.2015]



[http://www.wunderweib.de/media/img/mig/a/a4/a40/3102349/131065/stress-erkennen-b\\_448x338.jpg](http://www.wunderweib.de/media/img/mig/a/a4/a40/3102349/131065/stress-erkennen-b_448x338.jpg) [25.05.2015]



<http://www.psychotipps.com/Bilder/mann-stress.jpg>  
[25.05.2015]

**I. Beantworten Sie bitte die folgenden Fragen!**

1. Wie oft konnten Sie bislang einen Stresszustand bei sich registrieren?  
.....
2. Welche Stresssituation war Ihrer Meinung nach am schlimmsten?  
.....
3. Wie werden Sie meistens mit Ihrem Stress fertig?  
.....

4. Wer steht Ihnen dann mit Rat und Tat bei?

.....  
5. Wie oft messen Ihren Blutdruck ?

**B.**

## 02 Stress erhöht Blutdruck

### *Erhöht das Risiko von Volkskrankheiten*

Ein zu hoher Blutdruck bedeutet ein hohes Risiko für gefährliche **Ereignisse wie Schlaganfall und Herzinfarkt**. Also sollte man am besten dafür sorgen, keine dieser **Volkskrankheiten** zu bekommen. Ein etwas ruhigerer Alltag ist die beste Gewähr dafür - und führt auch nachweislich zu einem längeren und gesunderen Leben, was schon zahlreiche Studien gezeigt haben.

Der hohe Blutdruck ist nämlich eine direkte Folge von zu viel Stress. In der Alarmphase, das ist die erste Reaktion des Körpers auf eine Stresssituation, schießen Puls und Blutdruck sofort in die Höhe. Schließlich sollte uns die **Stressreaktion in früheren Zeiten** dazu befähigen, zu fliehen oder zu kämpfen. Da musste die Blutversorgung der Muskeln schnell angekurbelt werden und das geht am besten mit erhöhtem Blutdurchsatz. Allerdings war die Alarmsituation so gedacht, dass sie auch bald wieder ein Ende hat und das Herz sich wieder beruhigen kann. Im Dauerstress funktioniert das nicht.

Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck aber sorgt dafür, dass die festen Bestandteile des Blutes kräftiger als sonst gegen die Gefäßwände gedrückt werden. Das führt dann schließlich zu Veränderungen und Ablagerungen an der Gefäßwand. Die betroffenen Blutgefäße werden dünner, was dann aus physikalischen Gründen den Blutdruck aber nur noch weiter erhöht. Der **Bluthochdruck hat sich verselbstständigt**. Werden die Gefäße im Gehirn und im Herzmuskel so verengt, kann es zu Mangeldurchblutungen kommen. Und das ist nichts anderes als ein Schlaganfall, wenn das Gehirn betroffen ist oder ein Herzinfarkt.

### Vokabelliste:

**erhöhen**, erhöhte, erhöht – *podnosić, podwyższać*  
**Blutdruck**, der <-[e]s, kein Pl. > – *ciśnienie [knwi] tętnicze*  
**Risiko**, das <-s, -s [oder Risiken] – *ryzyko*  
**Volkskrankheit**, die <-, -en> – *choroba endemiczna*  
**gefährlich** – *niebezpieczny*  
**Ereignis**, das <-ses, -se> – *wydarzenie, zdarzenie*  
**Schlaganfall**, der <-[e]s, -anfälle> – *apopleksja, udar*  
**Herzinfarkt**, der <-[e]s, -e> – *zawał serca*  
für etwas (Akk.) **sorgen**, -te, -t – *za/troszczyć się / zadbać o coś*  
**Alltag**, der <-[e]s, -e> – *dzień powszedni*  
**Gewähr**, die <-, kein Pl. > für etwas (Akk.) (= Akkusativ) – *gwarancja czegoś*  
**nachweislich** – *udowodniony*  
**zahlreich** – *liczny*  
**Studium**, das <-s, Studien> – *studium, praca naukowa*  
**nämlich** – *mianowicie, bowiem*  
**direkt** – *bezpośredni*

**Folge**, die <-, -en> – *skutek, następstwo*  
**Alarmphase**, die <-, -en> – *etap, stadium największego zagrożenia*  
**Körper**, der <-s, -> – *ciało, organizm*  
etwas (N.) (N. = Nominativ) **schießt** (schießen, schoss, geschossen) sofort **in die Höhe** – *coś natychmiast skacze / podnosi się gwałtownie w górę*  
**schließlich** – *w końcu, na koniec*  
**Stressreaktion**, die <-, -en> – *reakcja stresowa, wywołująca stres*  
zu etwas (D.) **befähigen**, befähigte, befähigt – *umożliwić coś komuś*  
**fliehen**, floh, geflohen (s.) (= Perfektbildung mit „sein“) – *uciekać*,  
**kämpfen**, -te, -t – *walczyć*  
**Blutversorgung**, die <-, -en> – *zaopatrzenie w krew, dostarczanie krwi*  
**Muskel**, der <-s, -n> – *mięsień*  
etwas (Akk.) **ankurbeln**, kurbelte an, angekurbelt – *z/intensyfikować, napędzać, podkręcać*  
**erhöht** – *podwyższony*

**Blutdurchsatz**, der <-es, -sätze> – *przepustowość, natężenie przepływu krwi*  
**allerdings** – jednak, wprawdzie, co prawda, *istotnie*  
**so gedacht** – *tak pomyślany*  
**ein Ende** haben – *s/kończyć się*  
**Ende**, das *tu*: <-s, kein Pl. > – *koniec*  
**sich beruhigen**, beruhigte, beruhigt – *uspokajać się*  
**Dauerstress**, der <-es, kein Pl. > – *stres ciągły*  
**dauerhaft** – *trwały, ciągły, permanentny*  
**fest** – *stały, trwały*  
**Bestandteil**, der <-[e]s, -e> – *część składowa, składnik*  
**kräftig** – *silny*  
**als sonst** – *niż zwykle*  
**Gefäßwand**, die <-, -wände> – *ścianka naczynia*

**drücken**, -te, -t – *naciskać*  
**Veränderung**, die <-, -en> – *zmiana*  
**Ablagerung**, die <-, -en> - *osad, warstwa osadowa*  
**betroffen** – *dotknięty*  
**dünn** – *cienki, delikatny*  
**physikalisch** - *fizyczny*  
**Grund**, der <-[e]s, Gründe> – *przyczyna, powód*  
**sich verselbstständigen**, verselbstständigte, verselbstständigt – *usamodzielić, wymykać się spod kontroli*  
**Gehirn**, das <-[e]s, -e> – *mózg*  
**Herzmuskel**, der <-s, -n> – *mięsień sercowy*  
**verengt werden** – *zwężyć się*  
**Mangeldurchblutung**, die <-, -en> - *niedokrwienie*

II. Ergänzen Sie bitte den fehlenden Satzteil! Der Inhalt Ihrer Sätze muss sich nicht unbedingt auf den Textinhalt beziehen.

1. Also sollte man am besten dafür sorgen, .....
  2. Ein etwas ruhigerer Alltag ist die beste Gewähr dafür, .....
  3. Der hohe Blutdruck ist nämlich eine direkte Folge von .....
  4. Nachdem das Herz sich wieder beruhigt hatte, .....
  5. Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck kann .....

**III. Entscheiden Sie bitte, ob die folgenden Aussagen richtig (r) oder falsch (f) sind!**

1. Ein zu hoher Blutdruck bedeutet eigentlich kein hohes Risiko für gefährliche Ereignisse wie Schlaganfall und Herzinfarkt.
  2. Schlaganfall und Herzinfarkt gehören zu den gefährlichsten Volkskrankheiten.
  3. Je mehr Ruhe wir in unseren Alltag einbringen, desto länger und gesünder werden wir leben.
  4. Die obige These ist wissenschaftlich noch nicht ganz bewiesen worden.
  5. Der hohe Blutdruck ist nämlich eine indirekte Folge von zu viel Stress.
  6. Die Alarmphase ist nicht mit der ersten Reaktion des Körpers auf eine Stresssituation gleichzusetzen.
  7. Puls und Blutdruck schießen sofort in die Höhe.
  8. Im Dauerstress kann sich das Herz wieder beruhigen.
  9. Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck aber sorgt dafür, dass die festen Bestandteile des Blutes kräftiger als sonst gegen die Gefäßwände gedrückt werden.
  10. Die betroffenen Blutgefäße werden dicker, was dann aus physikalischen Gründen den Blutdruck aber nur noch weiter sinken lässt.

IV. Übersetzen Sie bitte die folgenden Sätze ins Polnische! Sie enthalten Vokabeln aus dem obenstehenden Text.

1. Mit diesem Ereignis verbinden sich für mich schöne Erinnerungen. ....
2. Das Risiko für einen Herzinfarkt hat sich bei ihr durch den Prüfungs- und Leistungsdruck verfünfacht. ....
3. Als er noch jünger war, härtete er seinen Körper durch Sport und langes Wandern ab. ....
4. Es ist doch seit alters her bekannt, dass kaltes Wasser den Körper besser durchbluten kann. ....
5. Seid ihr selbst da gewesen? – Allerdings! ....
6. Als ich meine letzte Prüfung geschrieben hatte, war ich am Ende meiner Kräfte. ....
7. Sie hat seit anderthalb Jahren einen festen Freund. ....
8. Es ist wohl nicht dein Ernst, das darf kein dauerhafter Zustand werden. ....
9. Du, da kommen die Bullen, machen wir uns lieber dünn! ....
10. Wenn du diese Matheaufgabe lösen willst, musst du dein Gehirn etwas mehr anstrengen. ....

V. Lesen Sie bitte zuerst den folgenden Text und beantworten Sie dann die Fragen zum ersten Textabschnitt!

[http://images.google.de/imgres?imgurl=http%3A%2Fwww.blutdruck-experte.de%2Fimages%2FContent%2FStress\\_Bluthochdruck.png&imgrefurl=http%3A%2Fwww.blutdruck-experte.de%2Fbluthochdruck%2Fbluthochdruck-ursachen%2Fstress-bluthochdruck&h=500&w=500&tbnid=aDQDUDNz5qi\\_vM%3A&docid=hmufp9D6RueO0M&ei=zaGiVqe3N8mZsAGSzKWIBw&tbm=isch&act=rc&uact=3&dur=359&page=12&start=271&ndsp=27&ved=0ahUKEwjn0cCLsb7KAhXJDCwKHRJmCXE4yAEQrQMImAiwXA](http://images.google.de/imgres?imgurl=http%3A%2Fwww.blutdruck-experte.de%2Fimages%2FContent%2FStress_Bluthochdruck.png&imgrefurl=http%3A%2Fwww.blutdruck-experte.de%2Fbluthochdruck%2Fbluthochdruck-ursachen%2Fstress-bluthochdruck&h=500&w=500&tbnid=aDQDUDNz5qi_vM%3A&docid=hmufp9D6RueO0M&ei=zaGiVqe3N8mZsAGSzKWIBw&tbm=isch&act=rc&uact=3&dur=359&page=12&start=271&ndsp=27&ved=0ahUKEwjn0cCLsb7KAhXJDCwKHRJmCXE4yAEQrQMImAiwXA) [11.01.2016]

Wie wirkt sich Stress auf Bluthochdruck aus?



Neben verschiedenen anderen Faktoren wie ungesunde Ernährung, Rauchen oder Bewegungsmangel gilt inzwischen auch **Stress** als eine entscheidende **Ursache für Bluthochdruck**. Insbesondere gilt chronischer, also ständiger Stress als besonders bluthochdruck-fördernd. Chronischer Stress kann besonders dann zu Bluthochdruck führen, wenn er als belastend empfunden wird. Diese Tatsache ist wichtig, weil Stress auch positiv wirken kann und nicht in jedem Fall eine gesundheitliche Gefahr darstellt. Chronischer negativer Stress führt nachgewiesener Maßen zu deutlich erhöhten systolischen Blutdruck-Werten. Auch die diastolischen Werte werden, wenn auch weniger stark, erhöht. Die Gefahr an Bluthochdruck zu erkranken ist bei Personen, die unter Stress leiden, bis zu dreimal so hoch wie bei Personen, die dies nicht tun. Auch das Risiko für Herzkrankungen steigt deutlich an.

1. Welche Faktoren gelten als entscheidende Ursachen für Bluthochdruck?

2. Welche Stressart und warum gerade diese hält man als besonders bluthochdruckfördernd?
3. Könnten Sie Beispiele dafür anführen, dass Stress auch positiv (Eustress) wirken kann und nicht in jedem Fall eine gesundheitliche Gefahr darstellt?
4. Wie wirkt sich chronischer negativer Stress auf Blutdruck-Werte aus?
5. Wie ist die Gefahr an Bluthochdruck zu erkranken bei Personen, die unter Stress leiden?
6. Welches andere Risiko gehen Personen ein, die unter Stress leiden?

**VI. Bilden Sie bitte Fragen zu den im zweiten Textabschnitt unterstrichenen Sätzen!**

**Welche Auswirkung hat Stress bei Bluthochdruck?**

Stress ist eine völlig natürliche Reaktion des Körpers auf körperliche, emotionale oder auch äußere Zustände. Das könnten Krisen- oder Angstsituationen aber auch Sorgen und Angst oder psychische Probleme sein. Auch Leistungsdruck ist ein häufiger Stressfaktor. Reaktionen des Körpers auf solche Situationen sind Muskelanspannungen, Pulsssteigerung und ein Anstieg des **Blutdrucks**. Bei Personen mit Bluthochdruck ist die Auswirkung von Stress tendenziell mit besonderen Risiken verbunden. Durch den kurzfristigen weiteren Anstieg des Blutdrucks, der durch den Bluthochdruck sowieso schon hoch ist, kann es unter Umständen zu einer sogenannten Blutdruckkrise kommen.

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....

**VII. Ergänzen Sie bitte die Präpositionen!**

**bei - von (3x) - zum - zu (2x)**

**Was sind die Symptome von Stress bei Bluthochdruck?**

Da Stress \_\_\_\_\_(1) Person \_\_\_\_\_(2) Person unterschiedlich empfunden wird, können die tatsächlichen Belastungen sehr unterschiedlich sein. Dabei kann es zu einer Reihe \_\_\_\_\_(3) verschiedenen Symptomen kommen. Typische Symptome \_\_\_\_\_(4) **Stress** sind bei Bluthochdruck gleichermaßen wie \_\_\_\_\_(5) normalem **Blutdruck** \_\_\_\_\_(6) Beispiel Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Gereiztheit oder auch Angst und Panikattacken. Weitere Symptome können Nervosität oder auch depressive Verstimmungen sein. Spätestens, wenn derartige Symptome auftreten kann es \_\_\_\_\_(7) einer ernsthaften gesundheitlichen Gefährdung kommen, die sich \_\_\_\_\_(8) Bluthochdruck äußern kann.

**VIII. Ergänzen Sie bitte die Modalverben!**

**können - sollte – kann - können - sollten**

**Was man gegen Stress bei Bluthochdruck tun kann**

Um **Stress bei Bluthochdruck** zu vermeiden \_\_\_\_\_(1) ihm möglichst frühzeitig durch geeignete Maßnahmen begegnet werden. Gute Möglichkeiten sind zum Beispiel Anpassungen der Tagesstruktur. Dabei \_\_\_\_\_(2) ganz bewusst auch Ruhe- und Entspannungsphasen eingeplant werden. Während der Arbeit ist es sinnvoll immer wieder kurze Pausen einzulegen. Situationen, von denen der Betroffene weiß, dass sie ihn in besonderem Maße aufregen und

belasten \_\_\_\_ (3). Dazu zählt zum Beispiel auch das Autofahren zu Stoßzeiten. Weitere effektive Methoden \_\_\_\_ (4) auch verschiedene Entspannungstechniken sein. Zu diesen Techniken zählen Yoga oder autogenes Training. Aber auch jeder andere Sport \_\_\_\_ (5) gezielt zur Entspannung und zum Abbau von Stress bei Bluthochdruck genutzt werden.

IX. Setzen Sie bitte die folgenden Vorgangspassivsätze ins Aktiv (1 – 4) und Aktivsätze ins Vorgangspassiv (6 – 10)!

1. Stress wird von Person zu Person unterschiedlich empfunden.  
.....
2. Um Stress bei Bluthochdruck zu vermeiden sollte ihm möglichst frühzeitig durch geeignete Maßnahmen begegnet werden.  
.....
3. Dabei sollten ganz bewusst auch Ruhe- und Entspannungsphasen eingeplant werden.  
.....
4. Aber auch jeder andere Sport kann gezielt zur Entspannung und zum Abbau von Stress bei Bluthochdruck genutzt werden.  
.....
5. Nachgewiesener Maßen kann chronischer negativer Stress deutlich erhöhte systolische Blutdruck-Werte verursachen.  
.....
6. Zu häufigen den Bluthochdruck erzeugenden Stressfaktoren zählt man Krisen- oder Angstsituationen aber auch Sorgen und Angst, psychische Probleme und auch Leistungsdruck.  
.....
7. Bei Personen mit Bluthochdruck verbindet man die Auswirkung von Stress tendenziell mit besonderen Risiken.  
.....
8. Während der Arbeit sollte man immer wieder kurze Pausen einlegen.  
.....
9. Dazu zählt man zum Beispiel auch das Autofahren zu Stoßzeiten.  
.....
10. Zu diesen Techniken zählen Yoga oder autogenes Training.  
.....

X. Setzen Sie bitte die fehlenden Verbgrundformen ein und übersetzen Sie den Infinitiv!

<b>Infinitiv</b>	<b>Präteritum (Imperfekt)</b>	<b>Partizip II (Perfekt)</b>	<b>Übersetzung</b>
1. gelten			
2.	förderte		
3.		empfunden	
4. darstellen			
5.		erkrankt	
6.	stieg an		

7.	tat		
8.		gewesen	
9. äußern			
10.	trat auf		

XI. Aus welchen Komponenten bestehen die folgenden Substantive?

**Beispiel:** der **Bewegungsmangel** = die **Bewegung** + der **Mangel**

1. die Herzerkrankung = ..... + .....  
 2. der Blutdruck = ..... + .....  
 3. der Leistungsdruck = ..... + .....  
 4. die Angstsituation = ..... + .....  
 5. die Muskelanspannung = ..... + .....  
 6. der Stressfaktor = ..... + .....  
 7. die Pulssteigerung = ..... + .....  
 8. der Kopfschmerz = ..... + .....  
 9. die Panikattacke = ..... + .....  
 10. die Tagesstruktur = ..... + .....  
 11. das Autofahren = ..... + .....  
 12. die Schlafstörung = ..... + .....  
 13. die Krisensituation = ..... + .....  
 14. die Blutdruckkrise = ..... + ..... + .....  
 .....  
 15. die Ruhephase = ..... + .....  
 16. die Entspannungsphase = ..... + .....