

<http://www.zehn.de/stress-schwaecht-das-immunsystem-7055613-6> [18.01.2016]

A.

## Stress schwächt das Immunsystem - TEIL A



<http://img.welt.de/img/gesundheit/crop106068518/124973732-ci3x2l-w540/wehleidig-DW-Wissenschaft-.jpg> [18.01.2016]



[http://images01.netdoktor.at/Fotolia\\_91119593\\_Subscription\\_Yearly\\_XXL.jpg](http://images01.netdoktor.at/Fotolia_91119593_Subscription_Yearly_XXL.jpg) [18.01.2016]



<https://s.yimg.com/ny/api/res/1.2/isP6brCFYAZKcG8BAy4IoQ->

[http://YXBwaWQ9aGlnaGxhbmRlcjzbT0xO3c9MzgwO2g9MzAwO2lsPXBsYW5l/http://media.zenfs.com/de/News/aerzte/yahoopic1355740223\\_import3a67097660b42.jpg](http://YXBwaWQ9aGlnaGxhbmRlcjzbT0xO3c9MzgwO2g9MzAwO2lsPXBsYW5l/http://media.zenfs.com/de/News/aerzte/yahoopic1355740223_import3a67097660b42.jpg) [18.01.2016]



<http://p5.focus.de/img/fotos/crop4965143/5952716162-w1200-h627-o-q75-p5/fieberblaeschen.jpg> [18.01.2016]



<http://www.bauch.de/wp->

## Vitamin D Gesundheit Muskelaufbau

<https://i.ytimg.com/vi/8tNtB0JBlxw/hqdefault.jpg> [18.01.2016]

### I. Beantworten Sie bitte die Fragen!

1. Wie oft stehen Sie unter Stress?  
.....
2. Wie wirkt sich Ihr Stress auf Ihr Immunsystem aus? Konnten Sie schon einmal feststellen, dass der Stress an einer Erkrankung von Ihnen schuld war?  
.....
3. Was ist der Stressauslöser in den meisten Fällen?  
.....
4. Inwieweit würden Sie von sich selbst sagen, dass Sie unbedingt Eustress (positiven Stress) brauchen, um effektiv arbeiten zu können?  
.....
5. Was halten Sie von Methoden, die helfen sollten, den Stress abzubauen? Meistens empfiehlt man Sport, Entspannungstechniken oder Freizeitaktivitäten. Wofür würden Sie sich am liebsten entscheiden?  
.....  
.....  
.....
6. Was tun Sie, um gesund zu leben? Nehmen Sie Stellung zum Inhalt der oben stehenden Grafiken.  
.....  
.....  
.....

## **B.**

### **06 Stress schwächt das Immunsystem**

Wer krank ist, kann noch weniger leisten

Die gefährlichste Auswirkung von Stress ist die Unterdrückung des Immunsystems. Zahlreiche Untersuchungen haben gezeigt, dass dem so ist. Menschen und Tiere reagieren auf stressige Situationen wie etwa Lärm **mit einer reduzierten Aktivität von Lymphozyten**. Beim Menschen wurde das auch als Stressauslöser etwa bei Prüfungen, Schlafentzug oder Trennungen vom Lebenspartner untersucht.

Die **Auswirkungen auf das Immunsystem sind vielfältig**. Zum Beispiel: Normalerweise werden durch Reaktionen des Immunsystems Mikroorganismen von T-Zellen (T-Lymphozyten) direkt vernichtet. Dann gibt es noch die andere Form von Immunreaktion, bei der die B-Zellen (B-Lymphozyten) die Mikroorganismen ebenfalls deaktivieren oder vernichten.

Die Stresshormone Cortisol, Cortison und Noradrenalin aber besetzen die Rezeptoren von B-Zellen und T-Zellen! Damit sind die **Abwehrzellen unbrauchbar für die Immunabwehr**. Wer im Dauerstress ist, öffnet somit den Krankheitserregern Tür und Tor.

#### **Vokabelliste:**

**schwächen**, -te, -t – *osłabiać*

**Immunsystem**, das <-s, -e> - *system odpornościowy*

**gefährlich** – *niebezpieczny*  
**Auswirkung**, die <-, -en> - *skutek, następstwo*  
**leisten**, -ete, -et – *dokonywać, być wydajnym*  
**Unterdrückung**, die <-, -en> - *ucisk, s/tłumienie, tu: osłabianie*  
**zahlreich** – *liczny*  
**Untersuchung**, die <-, -en> - *badanie, studium*  
**dass dem so ist** – *że tak to jest, że tak się rzeczy mają*  
**Lärm**, der <-[e]s, kein Pl. > - *hałas*  
**Lymphozyt**, das <-en, -en> meist Pl. – *limfocyt*  
**Stressauslöser**, der <-s, -> - *przyczyna, bodziec / czynnik wyzwalający stres*  
**Schlafentzug**, der <-[e]s, kein Pl. > - *brak snu*  
**Trennung**, die <-, -en> - *separacja, odejście od kogoś*  
**untersuchen**, untersuchte, untersucht – *badać cos*  
**vielfältig** – *rozmaity, różnorodny, wieloraki*  
**normalerweise** – *zwykle*

**direkt** – *bezpośredni*  
**vernichten**, vernichtete, vernichtet – z / *niszczyc, likwidować*  
**Immunreaktion**, die <-, -en> - *reakcja odpornościowa*  
**Zelle**, die <-, -n> - *komórka*  
**ebenfalls** – *również*  
**deaktivieren**, -te, -t – *deaktywować*  
**besetzen**, besetzte, besetzt, - *zajmować*  
**Rezeptor**, der <-s, -en> - *receptor*  
**Abwehrzelle**, die <-, -n> - *komórka obronna*  
**unbrauchbar** – *nieużyteczny, niezdatny, nieprzydatny*  
**Immunabwehr**, die <-, kein Pl. > - *odporność*  
**Dauerstress**, der <-es, kein Pl. > - *ciągły stres*  
**somit** – *tym samym*  
**Krankheitserreger**, der <-s, -> - *zarazek chorobotwórczy*  
 einer Sache (D.) **Tür und Tor öffnen**, -te, -t – *ułatwiać szerzenie / rozprzestrzenianie się czegoś*

## II. Beantworten Sie bitte die folgenden Fragen!

- Was ist eine weitere negative Auswirkung von Stress?  
.....
- Was ist die gefährlichste Auswirkung von Stress?  
.....
- Wie reagieren Menschen und Tiere auf stressige Situationen wie etwa Lärm?  
.....
- Was für Lebenssituationen gelten als stressendogen? Was wäre Ihrer Ansicht nach besonders gefährlich?  
.....
- Worin bestehen die schlimmsten Auswirkungen auf das Immunsystem?  
.....

## III. Entscheiden Sie bitte, welche Aussagen richtig (r) oder falsch (f) sind!

- Wer krank ist, kann doch immer noch sehr viel leisten.
- Die drittgefährlichste Auswirkung von Stress ist die Unterdrückung des Immunsystems.
- Menschen und Tiere reagieren auf stressige Situationen wie etwa Lärm mit einer reduzierten Aktivität von Lymphozyten.
- Die Situation, wo man sich von seinem Lebenspartner / seiner Lebenspartnerin trennt, wird eigentlich nicht als Stressauslöser angesehen.
- Normalerweise werden durch Reaktionen des Immunsystems Mikroorganismen von T-Zellen (T-Lymphozyten) indirekt vernichtet.
- Wer im Dauerstress ist, öffnet somit den Krankheitserregern Tür und Tor.

1.	2.	3.	4.	5.	6.

IV. Ergänzen Sie den fehlenden Satzteil! Der Inhalt der Sätze sollte „Stress“ zum Thema haben.

1. Zahlreiche Untersuchungen haben gezeigt, dass .....
  2. In stressigen Situationen .....
  3. Wenn ich bei einer Prüfung durchfallen sollte, .....
  4. In den letzten Tagen nervt meine Freundin enorm, infolgedessen .....
  5. Nachdem ich von meinem Chef auf meinen Leistungsabfall hingewiesen worden bin, .....

## V. Kombinieren Sie richtig!

1. die Entwicklung körperlicher	<i>a. und Blutzuckerspiegel erhöhen</i>
2. unter chronischem	<i>b. Asthma, Arthritis und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.</i>
3. Negativer Stress (Dysstress) schadet	<i>c. Stress leiden</i>
4. den Herzschlag, Blutdruck	<i>d. und psychischer Erkrankungen</i>
5. dem Stress aus	<i>e. ab und begünstigt Infektionen.</i>
6. unter chronischem	<i>f. auf die Dauer dem Körper</i>
7. Psychischer Stress verschlimmert bekanntlich	<i>g. Entstehung von Krebs.</i>
8. Täglicher Stress bewirkt einen erhöhten Verbrauch	<i>h. Stress leiden</i>
9. Stress ermöglicht die	<i>i. an Spurenelementen, Mineralien und Vitaminen.</i> <a href="https://gesunex.de/kann-stress-das-immunsystem-beeinflussen/9945/">https://gesunex.de/kann-stress-das-immunsystem-beeinflussen/9945/</a> [10.01.2016]
10. Chronischer Stress schwächt eindeutig die Bakterienabwehr	<i>j. dem Weg gehen</i>