

## 06 STRESS SCHWÄCHT DAS IMMUNSYSTEM - TEIL B

### A.



<http://www.candidapatient.de/media/wysiwyg/work-related-stress.jpg> [10.01.2016]



<http://www.we-love-nature.de/wp-content/uploads/2014/12/frau-schnupfen-2-330x220.jpg> [10.01.2016]



[http://www.gesundheitsabc.info/images/stress\\_2.jpg](http://www.gesundheitsabc.info/images/stress_2.jpg) [10.01.2016]



<http://www.maennergesundheit.info/files/mg/Sonstige%20Bilder/grippe.png> [10.01.2016]

### I. Beantworten Sie bitte die Fragen!

1. Wie oft geraten Sie in Situationen, wie die Personen auf den obigen Bildern?
2. Was tun Sie dann?
3. Worin besteht Ihr persönliches Konzept, die für die Gesundheit ungünstigen Jahreszeiten ohne Gesundheitsschaden zu überstehen?
4. Inwieweit ist Stress an Ihrem geschwächten Immunsystem schuldig?
5. Mit was für einem Stress hängt dies meistens zusammen?

## STRESS SCHWÄCHT DAS IMMUNSYSTEM : WAS MAN TUN KANN

Gepostet von [Juliane Vogler \(Juliane\)](#) am Dienstag, 4. Oktober 2011 ·



Arbeitsstress im Büro © Cláudio Patola under cc

Es ist wieder soweit. Der Herbst ist da, der Winter naht und damit kommt auch die Erkältungszeit. Gerade an kalten Tagen ist ein starkes **Immunsystem** entscheidender denn je. Doch viel zu häufig ist dieses durch alltägliche Arbeitsbelastungen und **Stress** geschwächt.

### STRESS SCHWÄCHT DAS IMMUNSYSTEM

Stress löst ein Ungleichgewicht im Körper aus und erhöht unter anderem die Anfälligkeit für *Infekte*, wie Padgett und Glaser resümieren. So beeinflussen stressreiche Ereignisse eine Vielzahl immunologischer Mechanismen negativ und führen z.B. zu einer geringeren Antikörperbildung. Auch ernstere Erkrankungen wie z.B. verschiedene *Krebsleiden* und *Herz-Kreislauf-Erkrankungen* werden mit Stress als Risikofaktor in Verbindung gebracht.

### STRATEGIEN GEGEN STRESS

Es gilt also, dem Stress den Kampf anzusagen, um gesund durch Winter und Leben zu kommen. Wir stellen ein paar leicht zu realisierende Strategien vor, die gut in den Alltag einzubauen sind.

#### KONZENTRATION AUF DAS WESENTLICHE

Nach Möglichkeit sollte man sich immer ausschließlich sachlich auf die *eigentliche Arbeitsaufgabe konzentrieren*. Gedanken darüber hinaus, wie z.B. ‚Das schaffe ich nie.‘ oder ‚Ich bin nicht gut genug.‘ sorgen für Stress und rauben kognitive Ressourcen, die so nicht mehr für die Lösung der eigentlichen Aufgabe zur Verfügung stehen.

#### GEDANKEN-STOPP

Um überflüssige negative Gedanken loszuwerden, reicht oftmals eine einfache aber dennoch wirkungsvolle Strategie. Wann immer sich ein solcher Gedanke ins Gehirn schleicht, denkt man stattdessen ‚*Stopp! Nächster Gedanke!*‘. So lassen sich automatisierte Gedanken aus dem Kopf verbannen und bestenfalls die bestehenden Gedächtnispfade löschen.

#### ABSTAND SUCHEN



Entspannen beim Winterspaziergang © badcoxunder cc

Wenn einem alles über den Kopf wächst, reicht oftmals etwas Abstand aus, um in stressreichen Gedanken nicht vollends zu versinken. Ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft, ein Treffen mit Freunden im Café, mit dem Kind einen Schneemann bauen, schafft häufig Abstand und mehr Gelassenheit in Bezug auf das eigentliche Arbeitsproblem. Setzt man sich später wieder entspannter und mit kühlem Kopf an die Arbeit, fällt es einem leichter.

Bestenfalls führt man solche *kurzen Pausen* regelmäßig ein, um Stress gar nicht erst aufkommen zu lassen und eine gewisse Grundlockerheit beizubehalten.

#### GELASSENHEIT KANN MAN LERNEN

Auch wenn es schwierig klingt, aber **Gelassenheit** kann man ein Stück weit lernen.

## SPORT TREIBEN

*Sportliche Betätigung* baut die bei Stress ausgeschütteten Hormone, wie z.B. Cortisol und Adrenalin, ab. So kann man den ungesunden körperlichen Auswirkungen von Stress leicht etwas entgegensetzen. Darüber hinaus schafft Sport Abstand zum Alltag und erhöht die allgemeine Zufriedenheit und Lebensqualität, wie Studien zeigen (z.B. Brown et al., Spirduso & Cronin): Bestenfalls an der frischen Luft, so erhält das Gehirn wieder Sauerstoff und ist leistungsfähiger.

## MEHRERE LEBENSBEREICHE PFLEGEN

Personen, welche *mehrere Facetten in ihrem Leben* haben, wie etwa Sport, Beziehung, Freundschaften, Arbeit und Hobby wirken oftmals ausgeglichener. Bei ihnen scheinen persönliche Rückschläge in einem dieser Bereiche durch die anderen Lebensfacetten aufgefangen zu werden und weniger Auswirkungen auf den Selbstwert zu haben.

## SICH NICHT ÜBER ALLES ÄRGERN

Kleine *Ärgernisse* kann man auch mal *übergehen*. Oft lohnt es sich nicht alles auszudiskutieren und zu analysieren. Vieles erledigt sich wieder von selbst und ist des Ärgers nicht wert.

## OPTIMISTISCH DURCHS LEBEN

Personen mit **optimistischer Lebenseinstellung** leiden weniger an Erkältungskrankheiten bei Prüfungsstress als weniger positiv denkende Personen, wie eine Studie der Roehampton University in London, des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf und der Techniker Krankenkasse zeigt.

Es gilt also, *positives Denken* zu *forcieren*. Statt sich selbst z.B. innerlich „herunterzuputzen“, sollte man gut zu sich sein. Gedanken wie ‚Ich bin ausgeglichen.‘ oder ‚Ich bin gut darin.‘ können einen selbst positiv beeinflussen und irgendwann fester Bestandteil des eigenen Selbstkonzepts werden.

Auch den Facetten des Lebens im Allgemeinen eher die positiven Seiten abzugewinnen, kann man lernen. Statt immer nur auf negative Seiten zu schauen, sollte man bewusst den Gegebenheiten des Lebens Positives abgewinnen. Was zunächst vielleicht etwas holprig gelingt, wird irgendwann wie von selbst ins Gedankengut übergehen.

## Vokabelliste:

**Es ist wieder soweit.** – *Już pora na coś. Już jest taka potrzeba.*  
**nahen**, -te, -t – *zblizać się, nadchodzić, nadciągać*  
**gerade** – *akurat, właśnie*  
**denn je** – *niż kiedykolwiek*  
**häufig** – *często*  
**alltäglich** – *codzienny*  
**Arbeitsbelastung**, die <-, -en> – *obciążenie w wyniku pracy*  
**schwächen** -te, -t – *osłabiać*  
**auslösen**, löste aus, ausgelöst – *wywoływać, powodować*  
**Ungleichgewicht**, das <-[e]s, -e> – *brak równowagi*  
**erhöhen**, -te, -t – *zwiększać, podwyższać*  
**Anfälligkeit**, die <-, kein Pl. > für – *podatność na coś*  
**Infekt**, der <-[e]s, -e> – *zakażenie*  
**resümieren**, -te, -t - *reasumować*  
etwas (Akk.) (= Akkusativ) **beeinflussen**, beeinflusste, beeinflusst – *wpływać na coś*

**stressreich** – *bardzo, niesamowicie stresujący*  
**Ereignis**, das <-ses, -se> – *wydarzenie*  
**Vielzahl**, die <-, kein Pl. > – *duża ilość, liczba, mnóstwo*  
**immunologisch** – *immunologiczny*  
**Mechanismus**, der <-, Mechanismen> – *mechanizm*  
**gering** – *nieznaczny, niewielki, minimalny*  
**Antikörperbildung**, die <-, -en> – *tworzenie antyciał*  
**ernst** – *poważny*  
**Krebsleiden**, das <-s, -> – *rak (choroba)*  
**Herz-Kreislauf-Erkrankung**, die <-, -en> – *schorzenie krążenia wieńcowego*  
**Risikofaktor**, der <-s, -en> – *czynnik ryzyka*  
etwas (Akk.) mit etwas (D.) **in Verbindung bringen**, brachte, gebracht – *łączyć ze sobą, doszukiwać się jakiegoś związku pomiędzy czymś*  
**Es gilt also, etwas zu tun.** – *Należy więc coś zrobić.*

dem Stress den Kampf **ansagen**, sagte an, angesagt – *podjąć walkę ze stresem*  
**ein paar leicht zu realisierende Strategien** – *kilka strategii łatwych do zrealizowania*  
etwas (Akk.) gut **in den Alltag einbauen**, baute ein, eingebaut – *bez problemu włączyć coś w porządek dnia codziennego*  
**Wesentliche**, das – *to, co jest istotne*  
**Gedanken darüber hinaus** – *tu: myśli dodatkowe*  
**für Stress sorgen**, -te, -t – *wywoływać stres*  
**kognitive Ressourcen rauben**, -te, -t – *pozabawić zasobów poznawczych*  
**Lösung**, die <-, -en> – *rozwiązanie*  
**Gedanke**, der <-ns, -n> – *myśl*  
**überflüssig** – *zbyteczny, niepotrzebny*  
etwas (Akk.) **loswerden**, wurde los, losgeworden (s.) – *pozbyć, wyzbyć się czegoś*  
**einfach** – *prosty*  
**aber dennoch** – *ale mimo tego*  
**wirkungsvoll** – *skuteczny, efektywny*  
**wann immer** – (potocznie: *kiedy by nie*), *skoro tylko*  
**etwas schleicht sich ins Gehirn** – *coś zakrada się, przychodzi komuś do głowy*  
**schleichen**, schlich, geschlichen (s.) (= Perfektbildung mi „sein“) – *zakradać się*  
**stattdessen** – *zamiast tego*  
etwas (Akk.) aus etwas (D.) (= Dativ)  
**verbannen**, -te, -t – *wypędzać coś z czegoś*  
**bestenfalls** – *w najlepszym wypadku*  
**bestehend** – *istniejący*  
**Gedächtnispfad**, das <-[e]s, -e> – *ścieżka pamięci*  
**löschen**, -te, -t – *wymazywać*  
**Wenn einem alles über den Kopf wächst** – *Jeżeli coś kogoś przerasta, jest ponad jego siły*  
**ausreichen**, reichte aus, ausgereicht – *wystarczać*  
**oftmals** - *często*  
**Abstand**, der <-[e]s, Abstände> – *odstęp*  
**vollends** – *całkowicie, zupełnie*  
**versinken**, versank, versunken (s.) – *utonąć, pogrążyć się*  
**an der frischen Luft** – *na świeżym powietrzu*  
**Schneemann**, der <-[e]s, -männer> – *bałwan*  
**schaffen**, schuf, geschaffen – *s/tworzyć*  
**Gelassenheit**, die <-, kein Pl. > – *opanowanie, spokój*  
**in Bezug auf** (Akk.) – *w odniesieniu do*  
**Setzt man sich später ...** – *Jeżeli człowiek siada potem*  
**entspannt** – *zrelaksowany*  
**mit kühlem Kopf** – *niepodekscytowany, logicznie myśląc*  
sich (Akk.) an die Arbeit **setzen**, -te, -t – *zasiadać do pracy*  
etwas (N.) (= Nominativ) **fällt es einem leichter** – *jest [człowiekowi] łatwiej*

etwas **einführen**, führte ein, eingeführt – *wprowadzać, stosować, tu: robić*  
**regelmäßig** – *regularnie*  
etwas **aufkommen lassen** – *dopuszczać do pojawienia się czegoś*  
eine gewisse Grundlockerheit **beibehalten**, du behältst, behielt bei, beibehalten – *zachowywać typowy luz*  
**klingen**, klang, geklungen – *brzmieć*  
**ein Stück weit** – *trochę więcej*  
Sport **treiben**, trieb, getrieben – *uprawiać sport*  
**sportliche Betätigung**, die – *uczestnictwo w sporcie*  
**abbauen**, baute ab, abgebaut – *redukować, rozkładać*  
**ausschütten**, schüttete aus, ausgeschüttet – *wydalać, wydzielać, wytrącać*  
**Cortisol**, das <-s, kein Pl. > – *kortyzol*  
**Adrenalin**, das <-s, kein Pl. > – *adrenalina*  
**körperlich** – *fizyczny, cielesny, materialny*  
**Auswirkung**, die <-, -en> – *skutek, następstwo*  
einer Sache (D.) etwas (Akk.)  
**entgegensetzen**, setzte entgegen, entgegengesetzt – *przeciwstawić coś czemuś*  
**Alltag**, der <-s, kein Pl. > – *dzień powszedni*  
**erhöhen**, erhöhte, erhöht – *potęgować, zwiększać*  
**allgemein** – *powszechny, ogólny*  
**Zufriedenheit**, die <-, kein Pl. > – *zadowolenie*  
**Lebensqualität**, die <-, kein Pl. > – *jakość życia*  
etwas (Akk.) **erhalten**, du erhältst, erhielt, erhalten – *dostawać, otrzymywać coś*  
**Sauerstoff**, der <-[e]s, kein Pl. > – *tlen*  
**leistungsfähig** – *sprawny, wydajny, sprawnie funkcjonujący*  
**Lebensbereich**, der <-[e]s, -e> v *dziedzina życia*  
etwas (Akk.) **pflegen**, pflegte, gepflegt – *uprawiać, pielęgnować, zajmować się*  
**Facette**, die <-, -n> [fa 'setə] – *faseta, aspekt, strona*  
**Beziehung**, die <-, -en> – *związek (między ludźmi)*  
**ausgeglichen** – *stateczny, zrównoważony*  
**Rückschlag**, der <-[e]s, -schläge> – *porażka, odrzucenie, pogorszenie*  
etwas (Akk.) durch etwas (Akk.) **auffangen**, du fängst auf, fing auf, aufgefangen – *rekompensować, łagodzić, amortyzować*  
**Selbstwert**, der <-[e]s, -e> – *własna wartość*  
sich über jemanden /etwas (Akk.) **ärgern**, -te, -t – *gniewać, złościć się na kogoś/coś*  
**Ärgernis**, das <-ses, -se> – *przykrość, kłopot, zgorszenie*  
etwas (Akk.) **übergehen**, überging, übergangen – *zignorować, pominąć coś, przejść obojętnie obok czegoś*  
sich **lohn**, -te, -t – *opłacać się*

etwas (Akk.) **ausdiskutieren**, diskutierte aus, ausdiskutiert – *przedyskutować coś*  
 etwas (Akk.) **erledigen**, erledigte, erledigt – *zafatwiał coś*  
 einer Sache (G.) **wert** sein, war, gewesen (s.) – *być warte jakiejś rzeczy*  
**Lebenseinstellung**, die <-, -en> – *nastawienie do życia*  
 an (D.) etwas **leiden**, litt, gelitten – *chorować na jakąś chorobę, cierpieć na coś*  
**Erkältungskrankheit**, die <-, -en> – *choroba przeziębieniowa*  
**Prüfungsstress**, der <-es, -e> – *stres egzaminacyjny*  
 etwas (Akk.) **forcieren**, -te, -t – *przyspieszać, fosować coś*  
**innerlich** – *wewnętrznie*  
 jemanden (Akk.) **herunterputzen** (= heruntermachen), putzte herunter, heruntergeputzt – *zjechać, zbesztać*  
**Ich bin gut darin.** – *Jestem dobry w tym.*  
 einen positiv **beeinflussen**, beeinflusste, beeinflusst – *wpłynąć pozytywnie na kogoś*

**irgendwann** – *kiedyś, kiedykolwiek*  
**fest** – *stały*  
**Bestandteil**, der <-[e]s, -e> – *część składowa, składnik*  
**Selbstkonzept**, das <-[e]s, -e> – *koncepcja własnej osobowości*  
**im Allgemeinen** – *ogólnie, w ogólności*  
 einer Sache (D.) etwas (Akk.) **abgewinnen**, gewann ab, abgewonnen – *doszukiwać się czegoś w czymś*  
**statt** – *zamiast*  
**bewusst** – *świadomie*  
**Gegebenheit**, die <-, -en> meist Pl – *warunki, stan faktyczny*  
**zunächst** – *najpierw, narazie*  
**holprig** – *nieporadnie, z trudem, jak po grudzie*  
**gelingen**, gelang, gelungen (s.) – *udawać się, powieźć się*  
 ins **Gedankengut** <-[e]s, kein Pl. >  
 übergehen, ging über, übergegangen (s.) – *dołączyć do czyichś poglądów, znaleźć miejsce w czyjeś ideologii*

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

1. Nur selten kann der Winter als Erkältungszeit bezeichnet werden.
2. Ein geschwächtes Immunsystem ist an kalten Tagen entscheidender denn je.
3. Stress löst ein Gleichgewicht im Körper aus und erhöht nie die Anfälligkeit für Infekte.
4. Mit Stress als Risikofaktor werden verschiedene Krebsleiden und Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht.
5. Nach Möglichkeit sollte man sich immer ausschließlich sachlich auf die eigentliche Arbeitsaufgabe konzentrieren.
6. Wann immer sich ein überflüssiger negativer Gedanke ins Gehirn schleicht, muss man unbedingt versuchen, ihn loszuwerden und stattdessen denken: ‚Stopp! Nächster Gedanke!‘.
7. Es reicht oftmals etwas Abstand aus, um in stressreichen Gedanken nicht vollends zu versinken, wenn einem alles über den Kopf wächst.
8. Es ist angebracht, selten kurze Pausen regelmäßig einzuführen, um Stress gar nicht erst aufkommen zu lassen und eine gewisse Grundlockerheit beizubehalten.
9. Unbedingt muss man darauf achten, dass man sich nicht über alles ärgern darf.
10. Man sollte bewusst den Gegebenheiten des Lebens Positives abgewinnen, statt immer nur auf negative Seiten zu schauen.

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

III. Leiten Sie bitte von den folgenden Substantiven Verben ab! Übersetzen Sie dann Substantive und Verben ins Polnische!

1. die Belastung - .....
2. das Ereignis - .....
3. die Bildung - .....
4. das Resümee - .....
5. die Erkrankung - .....
6. der Kampf - .....
7. die Verbindung - .....

8. die Lösung - .....  
 9. die Verbannung - .....  
 10. der Ausgleich - .....

IV. Lesen Sie bitte zuerst über das Gerundivum im Deutschen! Bitte, ergänzen Sie dann die fehlenden Formen!

**Gerundivum (modales Partizip)** - *przymiotnik odczasownikowy (wskazujący na konieczność / możliwość / niemożliwość wykonania jakiejś czynności)*

Das Gerundivum ist eine **Partizipialkonstruktion** mit „zu“, die eine Möglichkeit/Unmöglichkeit oder Notwendigkeit ausdrückt.

**Bildung:** zu + Partizip I + Endung

**Beispiel:** Das ist ein schnell zu reparierendes Dach.  
 (= Das ist ein Dach, das schnell repariert werden muss / kann.)  
 (= To jest dach, który szybko musi / może zostać naprawiony.)

**Aktiv:** Das sind ein paar Strategien, die man leicht realisieren kann.  
**Passiv:** Das sind ein paar Strategien, die leicht realisiert werden können.  
**sein + zu:** Das sind ein paar Strategien, die leicht zu realisieren sind.  
**Gerundivum:** Das sind ein paar leicht zu realisierende Strategien.

1. **Aktiv:** Das ist ein Haus, das man schnell renovieren muss.  
**Passiv:** .....  
**sein + zu:** .....  
**Gerundivum:** .....
2. **Aktiv:** .....  
**Passiv:** Das ist ein Wagen, der schnell verkauft werden kann / muss.  
**sein + zu:** .....  
**Gerundivum:** .....
3. **Aktiv:** .....  
**Passiv:** .....  
**sein + zu:** Das ist eine Studentin, die zu loben ist.  
**Gerundivum:** .....
4. **Aktiv:** .....  
**Passiv:** .....  
**sein + zu:** .....  
**Gerundivum:** Dort wachsen dringend zu fällende Bäume.
5. **Aktiv:** Im ersten Stock muss man das Zimmer lüften und fünf Betten beziehen.  
**Passiv:** .....  
**sein + zu:** .....  
**Gerundivum:** .....

V. Kombinieren Sie richtig?

1. Stressreiche Ereignisse führen	a. sorgen für Stress.
2. Es gilt also, dem Stress	b. an der frischen Luft
3. Überflüssige negative Gedanken	c. den Selbstwert haben
4. automatisierte Gedanken	d. aufkommen zu lassen
5. einem wächst alles	e. zu einer geringeren Antikörperbildung.
6. ein kurzer Spaziergang	f. über den Kopf
7. mit dem Kind	g. den Kampf anzusagen.
8. um Stress gar nicht erst	h. einen Schneemann bauen
9. Vieles erledigt sich	i. aus dem Kopf verbannen
10. weniger Auswirkungen auf	j. wieder von selbst.

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

VI. In den folgenden deutschen Sätzen fehlen einige Elemente. Versuchen Sie bitte diese aufgrund der polnischen Übersetzung zu ergänzen!

- ..... ich das überblicken kann, stehen ..... wir gar nicht so. – *Na tyle, na ile jestem w stanie się zorientować, nasza sytuacja wygląda inaczej.*
- Das kann noch ..... Probleme ..... - *To może spowodować / wywołać dalsze problemy.*
- Sie ist leicht / ..... zu ..... - *Łatwo / trudno na nią wywrzeć wpływ.*
- Ich ..... also ..... einmal... - *Podsumuję więc jeszcze raz...*
- Wir müssen aus einer Vielzahl ..... Bewerbern den ..... Kandidaten herausfiltern. – *Musimy wyodrębnić właściwego kandydata z szerokiego grona pretendentów.*
- Der ..... hat ein ..... Werk geschaffen. – *Kompozytor stworzył nieśmiertelne dzieło.*
- Er möchte gern Arzt ..... ist er wie geschaffen. – *Chciałby zostać lekarzem. On jest do tego stworzony.*
- Bei ..... Autofirma hat man in letzter Zeit ..... 150 Arbeitsplätze abgebaut. - *W tej firmie samochodowej zredukowano ostatnio ponad 150 miejsc pracy.*
- ..... sie schon über siebzig Jahre alt ist, ist sie ..... und geistig noch gut beisammen. – *Chociaż ona ma już ponad siedemdziesiąt lat, to nadal jest w dobrej formie fizycznej i umysłowej.*
- Unsere Universität legt großen ..... auf die Zusammenarbeit mit ..... Universitäten und Hochschulen. - *Nasz uniwersytet przywiązuje dużą wagę do współpracy z zachodnioeuropejskimi uniwersytetami i szkołami wyższymi.*