

<http://www.zehn.de/stress-verursacht-kopfschmerzen-7055613-9> [29.01.2016]

A.

Stress verursacht Kopfschmerzen



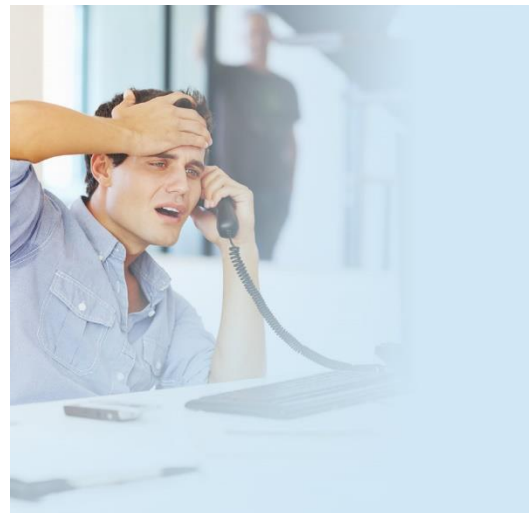
<http://www.praxisvita.de/sites/default/files/stress-symptom-nackenschmerzen.jpg> [29.01.2016]



<http://freshideen.com/trends/stress-am-arbeitsplatz.html> [29.01.2016]



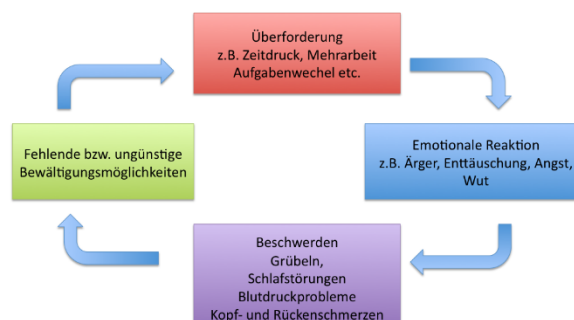
<http://www.bwl24.net/wp-content/uploads/2014/10/stress-burnout2.jpg> [29.01.2016]



https://www.magneb6.pl/-/media/EMS/Conditions/Generics/Brands/Magne%20B6/Symptoms%20of%20deficiency/Articlepage/Vicious_circle_of_stress/circle_of_stress-2%20jpg.jpg [29.01.2016]

Grafik 1

Teufelskreis von Stress



<http://img5.fotos-hochladen.net/uploads/bildschirmfoto0woav9d8.png> [29.01.2016]

Grafik 2

Die Hauptursachen für und bewerte Strategien gegen den Stress



<http://freshideen.com/trends/stress-am-arbeitsplatz.html> [29.01.2016]

*Entspannung ist für
uns Menschen
lebensnotwendig.*



© artenot - Fotolia.com

http://www.tausendschlau.com/media/Clipart_Stress_05.png [29.01.2016]

I. Analysieren Sie bitte Grafik 1 und antworten Sie auf die folgenden Fragen!

1. In welcher der auf den Bildern dargestellten Personen erkennen Sie sich selbst?
2. Inwieweit ist es berechtigt, Stress in Form eines Teufelskreises zu veranschaulichen?
3. Womit würden Sie „Überforderung“ noch ergänzen?
4. Was für emotionale Reaktionen könnte Stress noch „produzieren“?
5. Was für fatale Folgen von Stress kämen noch in Frage?

II. Analysieren Sie bitte Grafik 2 und antworten Sie auf die folgenden Fragen!

1. Stellen Sie sich bitte vor, dass Sie bei einer Firma arbeiten und täglich unter Stress stehen. Was wären Hauptursachen für „Ihren Stress“? Gäbe es noch andere Ursachen?
2. Welche von den dargestellten Ursachen halten Sie besonders gefährlich für sich selbst?
3. Mit welcher Ursache hatten Sie noch nie zu tun?
4. Wie finden Sie die vorgeschlagenen Strategien zur Stressbewältigung?
5. Welche Strategie / Strategien würden Sie gar nicht erwägen? Aus welchem Grund denn?
6. Welche Strategie scheint Ihrer Ansicht nach am effektivsten zu sein?
7. Wie könnten Sie die These „Entspannung ist für uns Menschen lebensnotwendig“ ergänzen?

B.

09 Stress verursacht Kopfschmerzen

Ständige Überlastung reizt

Das Gehirn braucht Pausen, um die aufgenommenen Eindrücke einzuspeichern. In Pausen schaltet es in einen anderen Zustand. Beim Entspannen tritt ein messbares neuronales Muster auf, das Leerlauf-Netzwerk (default mode network, Marcus Raichle, 1998). Es verarbeitet Gelerntes, sortiert das Gedächtnis und versichert sich seiner selbst durch Aktivieren des episodischen Gedächtnisses. Entspannen führt zu **besserer Laune, geistiger Leistungsfähigkeit**, mehr Aufmerksamkeit. Fehlt die Entspannung, gerät das Gehirn in einen schmerzhaft überreizten Zustand.

Mit dem Stress verbunden ist meist auch eine **verspannte Haltung, vor allem der Schulter-Nacken-Muskulatur**. Die verspannte Haltung führt oft zu einem schmerzhaften Muskelhartspann, der schließlich auch Auswirkungen auf das Gehirn hat, da er die Blutversorgung stört.

Um vorzubeugen, sollten Sie **regelmäßig kleine Bewegungspausen** einführen. Also optimalerweise statt einer Zigarette zur Entspannung besser ein paar kleine gymnastische Übungen machen, bei denen Sie die Arme und den Kopf kreisen lassen. Übrigens: Ein Blick ins Grüne wirkt entspannender als ein Blick auf eine belebte Straße. Wenn kein Park in der Nähe ist, in den Sie in der Mittagspause gehen können, dann funktioniert sogar eine Fototapete von einem Wald.

Wortliste:

verursachen, verursachte, verursacht –
s/powodować coś, być przyczyną czegoś

Kopfschmerz, der <-es, -en> meist Pl – *ból głowy*
ständig – *ciągły*

Überlastung, die <-, -en> – *obciążenie, przeciążenie*
reizen, –te, –t – *drażnić, prowokować*
Gehirn, das <-[e]s, -e> – *mózg*
aufnehmen, nahm auf, aufgenommen – *pryswajać sobie coś, tu: aufgenommen – doznany, zapamiętany*
 etw. (Akk.) **einspeichern**, speicherte ein, eingespeichert – *zapisywać coś, zakodować coś*
Entspannen, das <-s, kein Plural> – *odprężenie się, relaksowanie się, wyluzowanie się*
schalten, schaltete, geschaltet – *przełączać się*
Zustand, der <-[e]s, Zustände> – *stan*
auftreten, du trittst auf, trat auf, aufgetreten (s.) (= *Das Perfkt bildet man mit „sein“.*) – *messbar – wymierny*
neuronal – *neuronalny*
Muster, das – <-s, -> – *wzór, motyw, próbka*
Leerlauf-Netzwerk, das <-[e]s, -e> – *domyślny tryb sieci*
 etw. (= etwas) (Akk.) **verarbeiten**, verarbeitete, verarbeitet – *przetwarzać, przerabiać coś*
Gelerntes – *rzeczy wyuczone, zapamiętane*
 sich einer Sache (G.) (= Genitiv) **versichern**, versicherte, versichert – *upewniać się co do czegoś*
episodisch – *epizodyczny, wyrywkowy*
Gedächtnis, das <-ses, -se> – *pamięć*
Laune, die <-, -n> – *nastrój, humor*
geistig – *duchowy, umysłowy, intelektualny*
Leistungsfähigkeit, die <-, kein Pl. > – *sprawność, wydajność, moc*
Aufmerksamkeit, die <-, kein Pl. > – *uwaga*
fehlen, –te, –t – *brakować*
 in etw. **geraten**, du gerätst, geriet, geraten – *popadać w coś*
schmerzhaft – *bolesny*

überreizen, überreizte, überreizt – *[nadmiernie] drażnić*
 etw. (N.) ist mit etw. (D.) (= Dativ) **verbunden** – *coś się łączy z czymś*
verspannt – *napięty*
Haltung, die <-, kein Pl. > – *postawa, stan*
Schulter-Nacken-Muskulatur, die <-, -en> – *mięśnie barkowe i karkowe*
Hartspann, der <-[e]s, -e> – *[Myogelose, die] – miogelozą, stwardnienie mięśnia*
schließlich – *na końcu, w końcu*
Auswirkung, die <-, -en> – *skutek, następstwo*
Blutversorgung, die <-, -en> – *zaopatrzenie w krew*
 etw./jdn (= jemanden) (Akk.) **stören**, –te, –t – *przeszkadzać czemuś / komuś*
 einer Sache (D.) **vorbeugen**, beugte vor, vorgebeugt – *stosować profilaktykę, zapobiegać czemuś*
regelmäßig – *regularnie*
Bewegungspause, die <-, -en> – *przerwa w ruchu*
 etw. (Akk.) **einführen**, führte ein, eingeführt – *wprowadzać coś*
optimalerweise – *tu: najlepszym rozwiązaniem, wyjściem*
statt – *zamiast*
 etw. (Akk.) kreisen **lassen**, du lässt, ließ, gelassen. – *wymachiwać czymś*
übrigens – *a tak nawiasem mówiąc, na marginesie*
Blick, der <-[e]s, -e> – *spojrzenie, rzut oka*
Grün, das <-s, kein Pl. > – *zieleń, zielona roślinność*
belebt – *ożywiony*
 in der **Nähe** – *w pobliżu*
Mittagspause, die <-, -en> – *przerwa obiadowa*
Fototapete, die <-, -en> – *fototapeta*
Wald, der <-[e]s, Wälder> – *las*

III. Beantworten Sie bitte die Fragen!

1. Zu welchem Zweck braucht das menschliche Gehirn Pausen?

2. Was tritt beim Entspannen auf?

3. Was verarbeitet dieses messbare neuronale Muster?

4. Was sind die positiven Folgen des Entspannens?

5. Was passiert mit dem Gehirn, wenn die Entspannung fehlt?

6. Was ist mit dem Stress meist noch verbunden?

7. Wozu führt die verspannte Haltung oft?

8. Wie kann man all diesen negativen mit dem Stress verbundenen Auswirkungen vorbeugen?
.....
9. Was halten Sie von den obigen Ratschlägen, die uns helfen sollen, Kopfschmerzen zu heilen?
.....
10. Was kann Ihrer Meinung nach helfen und was lehnen Sie entschieden ab?
.....
11. Wozu würden Sie Personen, die wegen Stress Kopfschmerzen haben, raten?
.....

IV. Ergänzen Sie bitte den fehlenden Satzteil!

1. Ich mache oft aktive Pausen, um
2. Am besten und schnellsten entspanne ich mich, indem ich
3. Wenn ich gutgelaunt bin,
4. Seitdem mein Gedächtnis mich manchmal im Stich lässt,
5. Als ich mich am Ende sehr gestresst fühlte,
6. Obwohl ich schon einmal versucht habe, stressigen Situationen aus dem Wege zu gehen,
7. Das beste Mittel gegen meinen Stress sind wohl

V. Kombinieren Sie bitte richtig!

1. die aufgenommenen	a. geistiger Leistungsfähigkeit führen
2. Aktivieren des	b. Muskelhartspann führen
3. zu besserer Laune und	c. Kopf kreisen lassen
4. in einen schmerzhaft	d. Bewegungspausen einführen
5. eine verspannte Haltung	e. Eindrücke einspeichern
6. oft zu einem schmerzhaften	f. der Schulter–Nacken–Muskulatur
7. Der Muskelhartspann stört	g. episodischen Gedächtnisses
8. regelmäßig kleine	h. auch die Blutversorgung.
9. zur Entspannung besser ein paar	i. überreizten Zustand geraten
10. die Arme und den	j. kleine gymnastische Übungen machen

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

In Übungen VI und VII finden Sie die im obigen Text gebrauchten lexikalischen Einheiten in anderen Kontexten.

VI. Lernen Sie bitte die folgenden Sätze auswendig! Sicher werden Sie mal Gelegenheit haben, Sie zu benutzen.

1. Mach dir darüber [oder deswegen] mal keine Kopfschmerzen! – *Nie przejmuj się tym!*
2. Meine betrunkene Freundin reizte mich damals bis zur Weißglut [oder bis aufs Blut]. – *Moja pijana dziewczyna doprowadzała mnie wtedy do wściekłości [szata].*
3. Die Stimmung hat sich deutlich entspannt. – *Atmosfera wyraźnie się rozładowała.*
4. Er kann mit dem Geld frei schalten. – *Może gospodarować pieniędzmi jak chce.*
5. Sie versicherte ihm ihre Freundschaft. – *Zapewniła go o swojej przyjaźni.*
6. Wenn mich mein Gedächtnis nicht trügt, war er schon einmal verheiratet. – *Jeżeli mnie pamięć nie myli, to on już był kiedyś żonaty.*

7. Jan ist dafür bekannt, dass er kein gutes Gedächtnis für Namen hat. – *Jan jest znany z tego, że ma słabą pamięć do nazwisk.*
8. Deine schlechte Laune darfst du nie wieder an mir auslassen. – *Na mnie nigdy nie wolno ci wyładowywać swoich humorów.*
9. Obwohl meine Oma schon über achtzig ist, ist sie geistig noch sehr beweglich. – *Chociaż moja babcia ma już ponad osiemdziesiąt lat, to ona jest umysłowo jeszcze bardzo sprawna.*
10. Bist du etwa geistig unterbelichtet? – *Czy ty masz coś z głową?*

VII. Übersetzen Sie die Sätze ins Polnische!

1. Den schwachen Schülern muss man viel Beachtung [oder Aufmerksamkeit] schenken.
2. Weiß jemand eigentlich, warum er in finanzielle Schwierigkeiten geraten ist?
3. In letzter Zeit sind wir alle etwas überreizt, das liegt am Stress.
4. Es steht schon fest, seine Muskeln haben sich verspannt.
5. Alle Parteien müssen zum Flüchtlingsproblem eine klare Haltung einnehmen.
6. Diese Übung zur Lockerung der Nackenmuskulatur wird dir zugutekommen.
7. Sie gab ganz entnervt (*wyczerpany*) schließlich das Rennen auf.
8. Eine Zeitlang kreisten zwei Hubschrauber über der Stadt.
9. Das steht außer allem Zweifel, das war die Liebe auf den ersten Blick.
10. Als es sich herausstellte, dass sie ihn mehrmals betrogen hatte, wurde er grün vor Neid.