

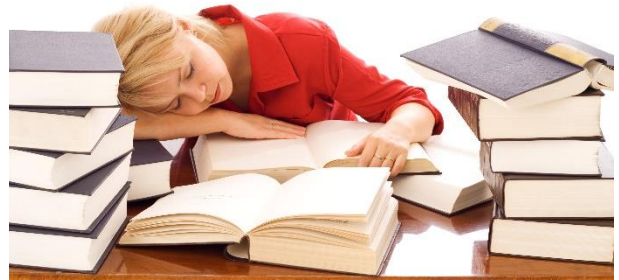
<http://www.zehn.de/stress-veraendert-die-neuroplastizitaet-7055613-10> [30.01.2016]

**A.**

## **Stress verändert die Neuroplastizität**



<http://www.xn--gesnderleben-flb.at/images/stories/images/201211/Stress.jpg> [30.01.2016]



<http://www.viralnovelty.net/wp-content/uploads/2014/11/141.jpg> [30.01.2016]



<http://familybeat.com.au/wp-content/uploads/2013/01/back-to-school-stress.jpg> [30.01.2016]



[http://i.dailymail.co.uk/i/pix/2016/01/23/02/305E7ACB00000578-3412978-image-a-66\\_1453514623831.jpg](http://i.dailymail.co.uk/i/pix/2016/01/23/02/305E7ACB00000578-3412978-image-a-66_1453514623831.jpg) [30.01.2016]

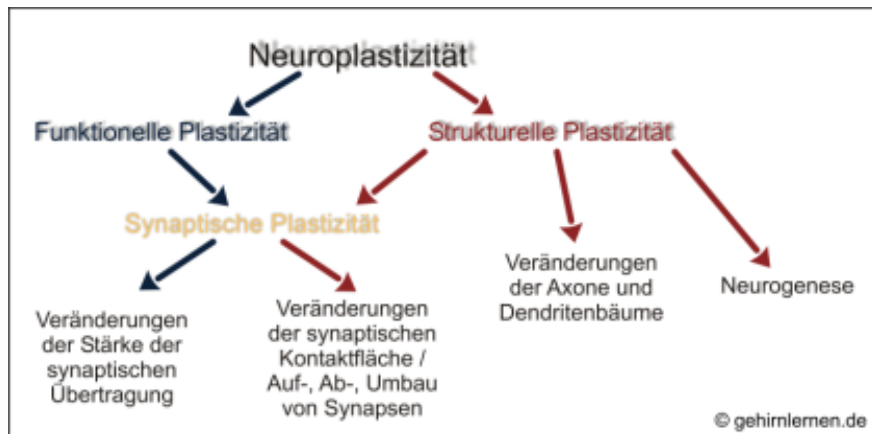


<http://2.static.s-trojmiasto.pl/zdj/c/9/137/620x0/1377389-Codzienny-stres-moze-wywolac-szereg-chorob-nie-tylko-zwiazanych-z-ukladem.jpg> [30.01.2016]



<https://123zdrowie.pl/wp-content/uploads/2015/02/5-spos%C3%B3b-na-stres.jpg> [30.01.2016]

*Nachdem Sie sich so viele Bilder mit gestressten Personen angesehen haben, ist es an der Zeit, einen Stress-Test zu machen, damit Sie bestimmen könnten, ob Sie an Stress leiden. Recherchieren Sie dann im Internet! Darin wimmelt es von verschiedenen Stress-Tests.*



[http://www.gehirnlernen.de/s/cc\\_images/cache\\_2420751135.png?t=1323960218](http://www.gehirnlernen.de/s/cc_images/cache_2420751135.png?t=1323960218) [30.01.2016]

*Vielleicht wird diese Grafik Ihr Interesse an Neuroplastizität wecken, so dass Sie sich später damit in Ihrer Diplomarbeit beschäftigen möchten. Also, viel Glück!*

## 10 Stress verändert die Neuroplastizität

I. Ergänzen Sie bitte die Endungen!

Beeinflussung von neuronal..... Entwicklungen

Neuronal..... (1) Plastizität ist die Eigenschaft des Gehirns, sich immer wieder mit Bildungen von Synapsen und sogar neu..... (2) Neuronen auf verändert..... (3) Situationen einzustellen. Das ist das **Prinzip des Lernens**. Das Gehirn verändert sich in Abhängigkeit von seiner Inanspruchnahme. Also ist die Neuroplastizität das Geheimnis unserer Überlebensfähigkeit.

Studien beweisen, dass Stress auch zu einer Veränderung der Neuroplastizität führt. Zunächst wurde in Tierversuchen gezeigt, dass in der Amygdala, dem Mandelkern – Emotionen! –, bei zuvor erlernt..... (4) Angstreaktionen neuroplastisch..... (5) Veränderungen auftraten. Solch..... (6) Angststörungen zählen zu den häufigst..... (7) psychisch..... (8) Störungen. Man bringt sie biochemisch auch mit Stress in Verbindung. Einmal erlernt..... (9) **Angstreaktionen werden quasi in das Gedächtnis der Betroffenen „eingebrannt“**. Dieser Bereich ist für weiter..... (10) Anpassungsreaktionen also erst einmal blockiert.

Eine viel beachtet..... (11) These lautet: Mit frühkindlich..... (12) psychisch..... (13) **Traumata gehen verstärkt..... (14) Stressreaktionen einher**, die negativ..... (15) Auswirkungen auf die psychisch..... (16) Gesundheit im später..... (17) Lebensverlauf haben. Hier dürften auch die „Zeitfenster“ in der Hirnentwicklung eine zentral..... (17) Rolle spielen. Das Gehirn hat in seiner kindlich..... (18) Entwicklung immer bestimmt..... (19) Zeitfenster, in denen es besonders sensibel für bestimmt..... (20) Erfahrungen ist. Hier werden die neuronal..... (21) Grundlagen für bestimmt Hirnfunktionen gelegt.

Die Einwirkungen derartig..... (22) Störungen machen sich dann aber **erst Jahre später klinisch in Form von psychisch..... (23) Störungen bemerkbar**, wenn die entsprechend..... (24) Hirnfunktionen dann vermehrt in Anspruch genommen werden und die weiter..... (25) Anpassung an neu..... (26) Situationen nicht mehr möglich ist. Das spricht für eine gestört..... (27) Neuroplastizität.

Aus der Neuropsychologie, einem neu..... (28), vielversprechend..... (29) Ansatz, der den Zusammenhang zwischen Gehirn und Psyche zum Thema hat, könnten in Zukunft neu.....

**(30)** Therapieansätze für psychisch..... **(31)** Störungen kommen, indem **Fehlentwicklungen des Gehirns nachträglich korrigiert** werden.

### Vokabelliste:

**verändern**, veränderte, verändert – *zmieniać, odmieniać, modyfikować, przeobrażać*

**Neuroplastizität**, die <-, kein Pl. > – *neuroplastyczność*

**Beeinflussung**, die <-, -en> – *wpływ, wywieranie wpływu, manipulowanie*  
die Beeinflussung von neuronalen Entwicklungen – *wpływanie na rozwój komórek nerwowych*

neuronalen Plastizität, die – *neuroplastyczność*

**Eigenschaft**, die <-, -en> – *cecha, właściwość*

**Gehirn**, das <-[e]s, -e> – *mózg*

**immer wieder** – *ciągle, nieprzerwanie, bezustannie*

**Bildung**, die <-, -en> – *tworzenie, powstawanie*

**Synapse**, die <-, -n> – *synapsa*

**sogar** – *nawet*

**Neuron**, das <-s, -e[n]> – *neuron*

**verändert** – *zmieniony*

sich auf jdn (= jemanden) / etw. (= etwas) (Akk.) (= Akkusativ) **einstellen**, stellte ein, eingestellt – *dostosowywać się do kogoś/czegoś*

**Prinzip**, das <-s, -ien [oder -e]> – *zasada, pryncyp*

das **Lernen** <-s, kein Pl.> – *uczenie się*

**Abhängigkeit**, die <-, -en> – *zależność, uzależnienie*

**Inanspruchnahme**, die <-, -n> – *skorzystanie z, użytkowanie*

**Geheimnis**, das <-ses, -se> – *tajemnica, sekret*

**Überlebensfähigkeit**, die <-, -en> – *przetrwanie, przeżycie*

**Studium**, das <-s, Studien> – *studium, praca naukowa*

etw. (Akk.) **beweisen**, bewies, beweisen – *udowadniać coś, wykazywać, dowodzić czegoś*

**Veränderung**, die <-, -en> – *zmiana, modyfikacja*

zu etw.. (D.) (= Dativ) **führen**, –te, –t – *prowadzić do czegoś*

**zunächst** – *najpierw*

**Tierversuch**, der <-[e]s, -e> – *doświadczenie na zwierzętach*

**Amygdala**, die – *jądro migdałowe*

**Mandelkern**, der <-[e]s, -e> – *migdał, ciało migdałowe*

**zuvor** – *przedtem, wcześniej*

**erlernt** – *wyuczony*

**Angstreaktion**, die <-, -en> – *reakcja lęku*

**auftreten**, du trittst auf, trat auf, aufgetreten (s.) (= Man bildet das Perfekt mit „sein“.) – *występować*

**Angststörung**, die <-, -en> – *zaburzenie lękowe*

zu etw. (D.) **zählen**, –te, –t – *zaliczać do czegoś*

etw. (N.) (= Nominativ) mit etw. (D.) **in Verbindung bringen**, brachte, gebracht – *łączyć coś z czymś*

**quasi** – *niejako, jakoby*

**Gedächtnis**, das <-ses, -se> – *pamięć*

**Betroffene**, der / die <-n, -n; -n, -n> – *zainteresowany(-a), osoba zainteresowana*

**eingebrennt** – *zapisany, zapamiętany*

**Bereich**, der <-[e]s, -e> – *obszar, zakres, sektor*

**Anpassungsreaktion**, die <-, -en> – *reakcja adaptacyjna*

**erst einmal** – *najpierw*

etw. (Akk.) **blockieren**, –te, –t – *blokować*

**These**, die <-, -n> – *teza*

**beachtet** – *ceniony*

**lauten**, lautete, gelautet – *brzmieć*

**frühkindlich** – *dziecięcy, dotyczący wczesnego dzieciństwa*

**Trauma**, das <-s, Traumen [oder -ta]> – *uraz, trauma*

etw. (N.) geht mit etw. einher – *coś idzie w parze z czymś*

**einhergehen**, ging einher, einhergegangen

(s.) – *iść w parze z czymś*

**verstärkt** – *wzmocniony*

**Stressreaktion**, die <-, -en> – *reakcja stresowa, reakcja wywołująca stres*

**Auswirkung**, die <-, -en> – *skutek, następstwo*

**Lebensverlauf**, der <-[e]s, Verläufe> – *dalszy przebieg, bieg życia*

**Zeitfenster**, das – <-s, -> – *ramy czasowe*

**Hirnentwicklung**, die <-, -en> – *rozwój mózgu*  
**kindlich** – *dziecięcy, dotyczący okresu dziecięcego*

**sensibel** – *wrażliwy, czuły*

**bestimmt** – *określony*

**Erfahrung**, die <-, -en> – *doświadczenie*

**neuronal** – *neuronowy*

**Grundlage**, die <-, -n> – *podstawa, podwalina, fundament*

die **Grundlagen** für etw legen, –te, –t / schaffen, schuf, geschaffen – *stwarzać podstawy ku czemuś*

**Einwirkung**, die <-, -en> [auf jdn/etw] (Akk.) – *wpływ na kogoś/coś*

**derartig** – *taki, tego rodzaju*

**Störung**, die <-, -en> – *zaburzenie, dysfunkcja*  
sich durch etw. (Akk.) **bemerkbar** machen –  
*zwrócić czymś na siebie uwagę, zaznaczyć się*  
*poprzez coś, stać się zauważalnym*

**entsprechend** – *odpowiedni*

**vermehrt** – *w coraz większym stopniu, coraz częściej*

etw. (Akk.) in **Anspruch** nehmen, du nimmst,  
nahm, genommen – *korzystać z czegoś,*  
*wykorzystywać coś*

**Anpassung**, die <-, -en> – *dopasowanie,*

*dostosowanie się, adaptacja*

**gestört** – *zaburzony*

**Neuropsychologie**, die <-, kein Pl. > –  
*neuropsychologia*

**vielversprechend** – *wielce obiecujący*

**Ansatz**, der <-es, Ansätze> – *podejście,*  
*teoria, teza, tu: dziedzina nauki*

**Zusammenhang**, der <-[e]s, -hänge> –  
*związek, kontekst*

**Psyche**, die <-, -n> – *psychika*

**Zukunft**, die <-, kein Pl. > – *przyszłość*

neue **Therapieansätze**, der – *nowe terapie*

**Fehlentwicklung**, die <-, -en> – *wada*  
*rozwojowa, deformacja (osobowości)*

**nachträglich** – *później, dodatkowo*

## II. Setzen Sie bitte die folgenden Sätze entweder ins Vorgangspassiv (VP) oder Aktiv (A)!

1. Zunächst wurde in Tierversuchen gezeigt, dass in der Amygdala, dem Mandelkern – Emotionen! –, bei zuvor erlernten Angstreaktionen neuroplastische Veränderungen auftraten. **(A)**

2. Solche Angststörungen zählen zu den häufigsten psychischen Störungen. **(VP)**

3. Man bringt sie biochemisch auch mit Stress in Verbindung. **(VP)**

4. Hier werden die neuronalen Grundlagen für bestimmte Hirnfunktionen gelegt. **(A)**

5. Die Einwirkungen derartiger Störungen machen sich dann aber erst Jahre später klinisch in Form von psychischen Störungen bemerkbar, wenn die entsprechenden Hirnfunktionen dann vermehrt in Anspruch genommen werden. **(A)**

6. Neue Therapieansätze für psychische Störungen könnten in Zukunft kommen, indem Fehlentwicklungen des Gehirns nachträglich korrigiert werden. **(A)**

7. Zusammen mit Ihrem Therapeuten sollten Sie Stressquellen erforschen und nach Lösungen suchen. **(A)**

## III. Aus welchen Substantiven bestehen die folgenden Komposita?

**Beispiel:**

die Laboruntersuchung = *das Labor* + *die Untersuchung*

1. die Überlebensfähigkeit = ..... + .....  
2. der Tierversuch = ..... + .....  
3. der Mandelkern = ..... + .....  
3. der Mandelkern = ..... + .....  
4. die Angststörung = ..... + .....  
5. die Angstreaktion = ..... + .....  
6. die Anpassungsreaktion = ..... + .....

7. die Stressreaktion = ..... + .....  
 8. der Lebensverlauf = ..... + .....  
 9. das Zeitfenster = ..... + .....  
 10. die Grundlage = ..... + .....  
 11. die Hirnfunktion = ..... + .....  
 12. der Therapieansatz = ..... + .....  
 13. die Fehlentwicklung = ..... + .....

IV. Kombinieren Sie richtig?

1. sich auf veränderte	a. psychische Gesundheit haben
2. das Prinzip	b. unserer Überlebensfähigkeit
3. sich in Abhängigkeit von	c. an neue Situationen
4. das Geheimnis	d. des Lernens
5. zu einer Veränderung	e. bestimmte Erfahrungen sein
6. zu den häufigsten psychischen	f. Situationen einstellen
7. negative Auswirkungen auf die	g. von psychischen Störungen bemerkbar machen
8. besonders sensibel für	h. der Neuroplastizität führen
9. sich dann aber erst Jahre später klinisch in Form	i. seiner Inanspruchnahme verändern
10. die weitere Anpassung	j. Störungen zählen

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

V. Vervollständigen Sie bitte die folgenden Sätze, indem Sie ihre polnischen Übersetzungen benutzen!

- Er hat sich in den letzten ..... zu seinem Vorteil ..... – *Zmienić się w ostatnich tygodniach na korzyść.*
- Einbildung ist auch ..... {unbestimmter Artikel} Bildung. (Sprichwort) – *Nie ma to jak wysokie mniemanie o sobie!*
- Wir müssen ..... auf die neue Situation ..... – *Musimy się nastawić na nową sytuację.*
- ..... geht mir ums ..... – *Chodzi mi o zasadę.*
- Sie hat mir ..... großes ..... anvertraut. – *Powierzyła mi swoją wielką tajemnicę.*
- ..... konnte ihm die ..... nicht beweisen. – *Nie można mu było udowodnić tego czynu.*
- Nach dem schweren ..... konnte sie zunächst ..... linkshändig schreiben. – *Po tym ciężkim wypadu była początkowo w stanie pisać jedynie lewą ręką.*
- ..... fallen ihm sehr leicht, er hat ein geschultes ..... – *Języki obce przychodzą mu z łatwością, ma wyćwiczoną pamięć.*
- Du darfst ..... Laptop benutzen, sooft du ihn ..... – *Możesz korzystać z mojego laptopa, kiedy tylko go potrzebujesz.*
- Meine ..... daran haben sich ..... leider erheblich verstärkt. – *Moje wątpliwości co do tego niestety znacznie wzrosły.*

VI. Ergänzen Sie bitte den fehlenden Satzteil!

- In seiner Eigenschaft als Vorsitzender entscheidet er auch über .....

- .....  
2. Sie ist in Abhängigkeit von ihrem Lebenspartner geraten, denn .....
- .....  
3. Als er dieses Geheimnis verraten hatte, .....
- .....  
4. Die neue Regierung soll eine Veränderung zum Besseren bedeuten, andernfalls .....
- .....  
5. Dieses Datum wird sich mir zweifelsohne ins Gedächtnis einbrennen, weil .....
- .....  
6. Hättest du damals die Vorfahrt beachtet, .....
- .....  
7. Es ist zu beachten, dass .....
8. Er schnarchte derartig, dass .....
9. In allernächster Zukunft wollen wir heiraten, sonst .....
- .....  
10. Diese Behauptung entbehrt jeder Grundlage, unsere Universität .....
- .....