

## Leseverstehen

Was steht im Text? Kreuzen Sie in der Tabelle auf der nächsten Seite richtig (r) oder falsch (f) an.



### Winterzeit ist Erkältungszeit. Das muss nicht sein!

Wenn es draußen kälter wird, ist der *Feind* überall. Auf der *Türklinke*, die wir *anfassen*, in der Salatsauce, die wir essen. Im Wasser, das wir trinken, in der Luft, die wir atmen. Ein paar einfache Tricks helfen, unseren Körper gegen Infektionskrankheiten in Form zu bringen.

### Großalarm im Körper

Wenn ein Virus, zum Beispiel ein Schnupfenvirus, sich irgendwo *innistet*, gibt es im Körper sofort Großalarm. Der Körper versucht, das Virus zu loszuwerden. Aber diese Reaktion ist nicht bei allen Menschen erfolgreich. Besonders Kinderkörper brauchen viele Jahre, bis sie gelernt haben, wie sie sich am besten gegen Krankheiten *verteidigen*. "Kinder leiden besonders oft an Ohren- oder Halsschmerzen, Durchfall oder Infektionen der Atemwege", sagt Professor Volker Wahn, Chef der Kinderstation an der Uniklinik in Münster.

### Mit Wasser, Seife und Obst gegen Erkältungen

Viel besser - und auch billiger - als die meisten Medikamente gegen Infektionskrankheiten sind ganz einfache Regeln: Eine gesunde Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Salat liefert wichtige Vitamine und macht teure Vitamintabletten unnötig. Wasser und Seife sind immer noch die billigsten *Waffen* gegen Krankheiten, die beim Händeschütteln oder von Türklinken *übertragen* werden. Experten raten auch, bei kalten Temperaturen zu schlafen, weil *Heizungsluft* unsere Atemwege trocken macht. Damit der Körper gesund bleibt, braucht er auch viel Ruhe: wenn wir gut und lange genug schlafen, helfen wir unserem Immunsystem.

### Regelmäßig etwas für den Körper tun

"Ein- bis zweimal in der Woche in eine finnische Sauna mit 90 Grad zu gehen verbessert das Immunsystem", sagt Prof. Rainer Brams. Er untersucht schon seit mehr als 30 Jahren wissenschaftlich das Thema Sauna und hat festgestellt, dass Saunanutzer nicht so oft erkältet sind. Wer nicht in die Sauna gehen möchte, kann auch schon viel gegen Krankheiten tun, wenn er morgens mit Wasser *gurgelt*, beim *Zähneputzen* vorsichtig auch Zunge und das Zahnfleisch mit der *Zahnbürste* sauber macht und das Gesicht mit kaltem Wasser wäscht. Auch Sport ist gut für ein starkes Immunsystem. Bei trainierten Menschen ist ein bestimmter Typ von Immunzellen, die natürlichen Killerzellen, aktiver als bei untrainierten Menschen. Wer täglich eine halbe Stunde Sport treibt, wird normalerweise nicht so oft krank. Exzessiver Sport führt aber leicht zum Gegenteil.



Verben		Nomen	
einnisten	to settle down	-r Feind, -e	enemy
verteidigen	to defend	-e Türklinke, -n	door knob
anfassen	to touch	-e Waffe, -n	weapon
übertragen	to transmit	-e Seife, -n	soap
gurgeln	to gargle	-e Heizung, -en	heater/radiator
gurgeln	to gargle	- e Bürste, -n	brush

r	f	
		1. Fassen Sie keine Türklinken an, wenn Sie sich nicht erkälten wollen!

	2. Regelmäßige Saunabesuche schützen den Körper gegen Krankheiten.
	3. Sport ist immer gut für die Gesundheit!
	4. Im Winter sollten Sie besonders viel schlafen.
	5. Kinder werden nicht so schnell krank wie Erwachsene.
	6. Wasser und Seife sind billiger als Vitamintabletten.
	7. Man soll auch im Winter nachts die Heizung nicht benutzen.
	8. Sie brauchen keine Vitamintabletten, wenn Sie gesund essen.