

Deuthsch für Medizin- und Pharmaziestudenten: Lehrwerk

Das vorliegende Lehrwerk ist gemäß den Anforderungen der zurzeit geltenden Lehrprogramme für Unterrichtsfach „Deutsch nach der Fachrichtung“ verfasst.

Das Anliegen des Lehrwerkes besteht darin, den Studierenden bei der Erlernung der Fachdisziplin Deutsch wesentliche Hilfe zu leisten.

Das Lehrwerk wird nicht nur für Studenten und Fachleute von Nutzen sein, sondern auch für alle Interessenten, die ihre bereits vorhandenen terminologischen Kenntnisse weiterentwickeln möchten.

Das vorgeschlagene Lehrwerk richtet sich an Studenten der medizinischen (pharmazeutischen) Fachhochschulen, Kollegs, Institute für Krankenschwesterausbildung.

H.H. OLESKOVA

Deutsch

für

Medizin- und Pharmaziestudenten

Lehrwerk

EMPFOHLEN

vom Gesundheitsministerium der Ukraine als Lehrwerk für Studenten der medizinischen (pharmazeutischen) Fachhochschulen, Kollegs, Institute für Krankenschwesterausbildung, die dem Gesundheitsministerium der Ukraine untergeordnet sind

**Kyjiw
GSV „Medyzyna“
2020**

UDK 811.112.2
BBK 81053.2Nim.j73
O-53

*Empfohlen vom Gesundheitsministerium der Ukraine als Lehrwerk für Studenten der medizinischen (pharmazeutischen) Fachhochschulen, Kollegs, Institute für Krankenschwesterausbildung, die dem Gesundheitsministerium der Ukraine untergeordnet sind
(Brief Nr. 33 vom 27.01.2016)*

Rezensenten:

B.I. Labinska — Prof. Dr. paed. habil., Leiterin des Lehrstuhls für Fremdsprachen für geistwissenschaftliche Fakultäten der Nationalen Jurij-Fedkowytch-Universität Tscherniwzi;

L.P. Matviischyn — Lektorin des Staatlichen Medizinischen Kollegs Tschortkiw;

O.O. Masiuk — Doz. Dr. paed. am Lehrstuhl für Übersetzen und Dolmetschen der Nationalen Universität Chmelnyzkyj;

A.M. Semysiuk — Doz. Dr. phil. am Lehrstuhl für Fremdsprachen der Bukowynischen Staatlichen Medizinischen Universität;

L.V. Tsviak — Doz. Dr. phil., Leiterin des Lehrstuhls für Deutsch und die zweite Fremdsprache der Nationalen B. Chmelnyzkyj-Akademie des Staatlichen Grenzschutzes der Ukraine;

N.K. Djatschenko — wissenschaftliche Schriftleiterin des deutschen Textes

Oleskova H.H.

O-53 Deutsch für Medizin- und Pharmaziestudenten : Lehrwerk / H.H. Oleskova. — K. : GSV „Medyzyna“, 2020. — 424 S.
ISBN 978-617-505-558-8

Das vorliegende Lehrwerk ist gemäß den Anforderungen der zurzeit geltenden Lehrprogramme für Unterrichtsfach „Deutsch nach der Fachrichtung“ verfasst.

Das Anliegen des Lehrwerkes besteht darin, den Studierenden bei der Erlernung der Fachdisziplin Deutsch wesentliche Hilfe zu leisten.

Das Lehrwerk wird nicht nur für Studenten und Fachleute von Nutzen sein, sondern auch für alle Interessenten, die ihre bereits vorhandenen terminologischen Kenntnisse weiterentwickeln möchten.

Das vorgeschlagene Lehrwerk richtet sich an Studenten der medizinischen (pharmazeutischen) Fachhochschulen, Kollegs, Institute für Krankenschwesterausbildung.

**UDK 811.112.2
BBK 81053.2Nim.j73**

ISBN 978-617-505-558-8

© H.H. Oleskova, 2020
© GSV „Medyzyna“, Gestaltung, 2020

INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsverzeichnis	3
Vorwort.....	9
Symbolverzeichnis.....	11
TEIL 1	12
Lektion 1. Medizinische Ausbildung	12
<i>Grammatik:</i> Artikel	15
Lektion 2. Gesundheitswesen	17
<i>Grammatik:</i> Genus der Substantive	21
Lektion 3. Krankenhaus	23
<i>Grammatik:</i> Deklination der Substantive.....	27
Lektion 4. Anamneseerhebung und körperliche Untersuchung	30
<i>Grammatik:</i> Zahlen	34
Lektion 5. Tagesablauf im Krankenhaus	38
<i>Grammatik:</i> Uhrzeit	43
Lektion 6. Beim Arzt	45
<i>Grammatik:</i> Zeitformen	51
Lektion 7. Arzneipflanzen	54
<i>Grammatik:</i> Hilfsverben	58
Lektion 8. Arzneimittel und Arzneiformen	60
<i>Grammatik:</i> Trennbare und untrennbare Verben.....	64
Lektion 9. Applikationsformen	66
<i>Grammatik:</i> Passiv	70
Lektion 10. Apotheke	72
<i>Grammatik:</i> Modalverben.....	75
Lektion 11. Rezept	77
<i>Grammatik:</i> Imperativ.....	81
Lektion 12. Hausapotheke	83
<i>Grammatik:</i> Hauptglieder des Satzes.....	86

INHALTSVERZEICHNIS

TEIL 2	89
Lektion 13. Zelle und Gewebe	89
<i>Grammatik:</i> Präpositionen mit Genitiv	95
Lektion 14. Das Muskel-Skelet-System	98
Anatomische Terminologie	98
Klinische Terminologie.....	105
Pharmazeutische Terminologie	110
<i>Grammatik:</i> Präpositionen mit Dativ	114
Lektion 15. Das Nervensystem	116
Anatomische Terminologie	116
Klinische Terminologie.....	123
Pharmazeutische Terminologie	127
<i>Grammatik:</i> Präpositionen mit Akkusativ.....	130
Lektion 16. Das Sinnessystem	132
Anatomische Terminologie	132
Klinische Terminologie.....	138
Pharmazeutische Terminologie	143
<i>Grammatik:</i> Lokale Präpositionen	147
Lektion 17. Das Herzkreislaufsystem	149
Anatomische Terminologie	149
Klinische Terminologie.....	157
Pharmazeutische Terminologie	161
<i>Grammatik:</i> Adjektivdeklination	165
Lektion 18. Das Atmungssystem	168
Anatomische Terminologie	168
Klinische Terminologie.....	172
Pharmazeutische Terminologie	177
<i>Grammatik:</i> Komparation der Adjektive und Adverbien.....	180
Lektion 19. Das Verdauungssystem	182
Anatomische Terminologie	182
Klinische Terminologie.....	189
Pharmazeutische Terminologie	193
<i>Grammatik:</i> Personalpronomen	195
Lektion 20. Das Harnsystem	197
Anatomische Terminologie	197
Klinische Terminologie.....	202
Pharmazeutische Terminologie	206
<i>Grammatik:</i> Possessivpronomen.....	208
Lektion 21. Das Blut und Lymphsystem. Das Immunsystem	211
Anatomische Terminologie	211
Klinische Terminologie.....	217
Pharmazeutische Terminologie	221

Grammatik: Relativ- und Demonstrativpronomen	223
Lektion 22. Das Hormonsystem	226
Anatomische Terminologie	226
Klinische Terminologie	233
Pharmazeutische Terminologie	236
Grammatik: Interrogativpronomen und Pronominaladverbien	238
Lektion 23. Das Fortpflanzungssystem	240
Anatomische Terminologie	240
Klinische Terminologie	246
Pharmazeutische Terminologie	250
Grammatik: Negativ- und Indefinitpronomen	252
Lektion 24. Pränatale Entwicklung	254
Grammatik: Konjunktiv I und Konjunktiv II	261
TEIL 3	265
Lektion 25. Hervorragende Persönlichkeiten	265
Alexander Fleming	266
Danylo Sabolotnyj	267
Dmytro Mendelejew	267
Edward Jenner	268
Emerich Ullmann	269
Florence Nightingale	269
Frederick Banting	270
Henry Dunant	270
Hippokrates	271
Ilja Metschnyrow	271
Karl Landsteiner	272
Karl Schleich	272
Louis Pasteur	273
Lukas (Wojno-Jasenezkyj)	273
Mutter Teresa	274
Mykola Amossow	275
Mykola Pyrogow	275
Olexander Bohomolez	276
Robert Gallo	276
Robert Koch	277
Swjatoslaw Fedorow	278
Wilhelm Röntgen	278
Grammatik: Eigennamen	279
Lektion 26. Krankheitsverhütung und Gesundheit	281
Gesund leben	282
Gesunde Ernährung	283
Vitamine und Mineralstoffe	283
Vom Stress zur Entspannung	284
Fit und gesund	285

INHALTSVERZEICHNIS

Die Kunst des Trinkens.....	286
Gutes für ein starkes Immunsystem.....	287
Zahnpflege.....	287
Sonnenschutz	288
Gesundheitstips from Prof. Dr. M. Amossow	289
Grammatik: Reflexive und reziproke Verben.....	289
Lektion 27. Kräuterheilkunde	291
Aloe Vera.....	292
Beinwell	293
Ginkgo.....	293
Salbei	294
Kamille.....	295
Knoblauch	295
Pfefferminze.....	296
Anis.....	297
Eukalyptus.....	297
Fenchel.....	298
Gelb Strohblume	299
Wermut.....	299
Zinnkraut	300
Purpur Sonnenhut.....	301
Stevia.....	301
Hagebutte	302
Johanniskraut	303
Ingwer	303
Ginseng	304
Ringelblume	305
Grammatik: Partizip I und Partizip II	306
Lektion 28. Notfallmaßnahmen	308
Erste Hilfe	309
Erste Hilfe bei Knochenbrüchen.....	310
Erste-Hilfe-Maßnahmen	310
Erste Hilfe bei Verletzungen	311
Erste Hilfe bei Nasenbluten	311
Erste-Hilfe-Maßnahmen	312
Erste Hilfe bei Hitzschlag.....	312
Erste Hilfe bei Verbrennungen.....	313
Erste Hilfe bei Unterkühlung.....	313
Erste Hilfe bei Salmonellenvergiftung.....	314
Erste Hilfe bei Bienen-, Wespen- und Hornissenstichen	314
Herz-Lungen-Wiederbelebung.....	315
Erste Hilfe bei Ertrinken	316
Grammatik: Infinitivkonstruktionen	318
Lektion 29. Muskel-Skelett-Erkrankungen	320
Untersuchungsmethoden.....	321
Wirbelsäulenverkrümmung.....	322

Osteoporose.....	322
Gelenkentzündung	323
Grammatik: Dass-Sätze.....	324
Lektion 30. Nervenerkrankungen	325
Untersuchungsmethoden.....	326
Multiple Sklerose.....	327
Gehirnhautentzündung.....	327
Migräne.....	328
Grammatik: Indirekte Fragesätze.....	330
Lektion 31. Sehstörungen	331
Untersuchungsmethoden.....	332
Trockene Augen	333
Kurzsichtigkeit und Weitsichtigkeit.....	334
Grammatik: Relativsätze.....	334
Lektion 32. Hauterkrankungen	336
Untersuchungsmethoden.....	337
Hautkrebs	338
Behandlung von Hauterkrankungen	339
Laserbehandlung.....	340
Grammatik: Temporale Nebensätze	341
Lektion 33. Herz-Kreislauf-Erkrankungen	342
Untersuchungsmethoden.....	343
Herzinfarkt	344
Schlaganfall.....	345
Arteriosklerose	345
Thrombose	346
Grammatik: Kausale Nebensätze	347
Lektion 34. Atemwegserkrankungen	348
Untersuchungsmethoden.....	349
Lungenentzündung.....	350
Akute Bronchitis	350
Asthma Bronchiale.....	351
Grammatik: Konditionale Nebensätze.....	352
Lektion 35. Magen-Darm-Erkrankungen	354
Untersuchungsmethoden.....	355
Magengeschwür	356
Chronische Darmentzündung	357
Blinddarmentzündung.....	359
Gallensteine.....	359
Grammatik: Finale Nebensätze.....	360
Lektion 36. Blut- und Lympherkkrankungen	361
Untersuchungsmethoden.....	362
Leukämie.....	363
Chronische lymphatische Leukämie	363

INHALTSVERZEICHNIS

Lymphknotenentzündung.....	364
Grammatik: Konzessive Nebensätze	365
Lektion 37. Hormonstörungen.....	367
Untersuchungsmethoden.....	368
Schilddrüsenunterfunktion.....	369
Schilddrüsenüberfunktion.....	369
Schilddrüsenvergrößerung	370
Diabetes Mellitus	371
Grammatik: Konsekutive Nebensätze.....	373
Lektion 38. Urologische Erkrankungen.....	374
Untersuchungsmethoden.....	375
Nierenerkrankungen.....	376
Nieren- und Harnwegsteine	377
Prostatavergrößerung und Prostatentzündung	378
Prostatakrebs	379
Grammatik: Modale Nebensätze.....	380
Lektion 39. Gynäkologische Erkrankungen.....	381
Untersuchungsmethoden.....	382
Gebärmuttersenkung	383
Polyzystisches Ovarialsyndrom	383
Gebärmutterhalskrebs	385
Brustkrebs	385
Grammatik: Adversative Nebensätze.....	386
Lektion 40. Schwangerschaft, Geburt und das Neugeborene.....	388
Schwangerschaft	389
Risikoschwangerschaft	390
Pränataldiagnostische Untersuchungen	390
Geburt	391
Phasen der Geburt.....	392
Kaiserschnitt	393
Krankenhaus oder Geburtshaus	393
Komplikationen nach der Geburt.....	394
Muttermilch.....	396
Das Neugeborene	396
Grammatik: Direkte und indirekte Rede.....	397
Anhang. Lösungen	400
Die Sprechlaute des Deutschen.....	408
Regelmäßige Verben	412
Starke und unregelmäßige Verben	414
Rektion der Verben.....	418
Grammatisches Wörterverzeichnis	420
Abkürzungsverzeichnis.....	423
Deutsch-Ukrainisches medizinisches Fachwörterverzeichnis	428
Ukrainisch-Deutsches medizinisches Fachwörterverzeichnis	464

VORWORT

Die Aufgabe und das Ziel des vorliegenden Lehrwerkes besteht darin, die Effizienz des Fremdsprachenunterrichts zu steigern, künftige Fachkräfte auf die fachsprachliche Kommunikation im Deutschen und auf das Lesen der Originalliteratur vorzubereiten, den Studierenden beim Selbststudium im Unterrichtsfach Deutsch wesentliche Hilfe zu leisten.

Der Lehrstoff dieses Lehrwerkes wird die Studierenden nicht nur zur mechanischen Aneignung der medizinischen Terminologie anregen, sondern auch zur Entwicklung aller Arten von Sprechfähigkeit motivieren. Außerdem wird er auch bessere Aneignung von Kenntnissen im gewählten Fach fördern und den Studierenden helfen, kommunikativ-situative Aufgaben mithilfe von deutscher medizinischer Terminologie erfolgreich zu lösen.

Das Lehrwerk ist in drei Teile gegliedert, die Bereiche Allgemeinmedizin sowie Gesundheits- und Krankenpflege betreffen. Beim Studium werden Körpersysteme des Menschen aus anatomischer, klinischer und pharmazeutischer Sicht betrachtet.

Jedes Thema beginnt mit Vortextübungen. Diese helfen den Studierenden, neue Vokabeln zum Thema aus dem nachfolgenden Text zu erschließen.

Das Lehrwerk enthält adaptierte Texte, was eine gute Aneignung des vorgeschlagenen thematischen Stoffes leichter macht. Zusätzlich werden auch die Texte zu behandelten Themen vorgeschlagen, die den authentischen Quellen entnommen und für die individuelle Arbeit, dem Kenntnisniveau und den Fähigkeiten der Studierenden entsprechend, bestimmt sind.

Die auf dem thematischen Wortschatz basierenden Nachtextübungen machen es möglich, den erlernten Wortschatz über lange Zeit im Gedächtnis zu behalten. Das im Lehrwerk enthaltene Anschauungsmaterial befähigt die Studenten, die angegebenen didaktischen Informationen besser im Gedächtnis zu speichern.

Die deutsche Grammatik wird im Lehrbuch in tabellarischer Form dargestellt. Mittels grammatischer Tabellen wird die Bildung von verschiedenen grammatischen Formen und Strukturen erklärt. Die angegebenen Kommentare werden durch grammatische Übungen ergänzt, die auf dem thematischen Wortschatz basieren.

Der erste Teil des Lehrwerkes enthält zwölf Lektionen, die durch folgende Themen präsentiert werden: „Medizinische Ausbildung“, „Gesundheitswesen“, „Krankenhaus“, „Anamneseerhebung und körperliche Untersuchung“, „Tagesablauf im Krankenhaus“, „Beim Arzt“, „Arzneipflanzen“, „Arzneimittel und Arzneiformen“, „Applikationsformen“, „Apotheke“, „Rezept“, „Hausapotheke“.

VORWORT

Der zweite Teil umfasst die folgenden Themen: „Zelle und Gewebe“, „Das Muskel-Skelett-System“, „Das Nervensystem“, „Das Sinnessystem“, „Das Herzkreislaufsystem“, „Das Atmungssystem“, „Das Verdauungssystem“, „Das Harnsystem“, „Das Blut- und Lymphsystem“, „Das Immunsystem“, „Das Hormonsystem“, „Das Fortpflanzungssystem“, „Pränatale Entwicklung“.

Viel Aufmerksamkeit wird dabei auf die Aneignung von lateinischen und griechischen Wortbestandteilen gerichtet, die anatomische, klinische und pharmazeutische Terminologie zu verstehen helfen.

Der dritte Teil beinhaltet die folgenden Themen: „Hervorragende Persönlichkeiten“, „Krankheitsverhütung und Gesundheit“, „Kräuterheilkunde“, „Notfallmaßnahmen“, „Muskel-Skelett-Erkrankungen“, „Nervenerkrankungen“, „Sehstörungen“, „Hauterkrankungen“, „Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, „Atemwegserkrankungen“, „Magen-Darm-Erkrankungen“, „Blut- und Lymphkrankeheiten“, „Hormonstörungen“, „Urologische Erkrankungen“, „Gynäkologische Erkrankungen“, „Schwangerschaft, Geburt und das Neugeborene“.

Das Lehrwerk ist so konzipiert, dass darin die seit Langem bewährten Tätigkeitsarten (Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit) für Studierende vorgesehen werden.

Eine ganze Reihe von speziellen Aufgaben und Kontrollprüfungsübungen, in denen moderne interaktive Technologien angewandt wurden, dienen der Weiterentwicklung von praktischen Fertigkeiten der Studierenden in monologischer und dialogischer Rede.

Zur Festigung des erlernten Unterrichtsstoffes im Gedächtnis sowie zur Verbesserung der Lehr- und Lernprozesse werden im Lehrwerk die kreativen Aufgaben zu unterschiedlicher Thematik und vom verschiedenen Schwierigkeitsgrad, Vervollständigungsübungen, Ergänzungsübungen, Korrekturübungen, Übersetzungsübungen, Multiple-Choice-Teste, Worträtsel, Rollenspiele, Kontrollfragen angeboten.

Anhänge zum Lehrwerk enthalten die wichtigsten Lese- und Ausspracheregeln von deutschen Vokalen, Konsonanten und Diphthongen. Dazu gehören auch die Tabellen von regelmäßigen, starken und unregelmäßigen Verben, grammatisches Wörterverzeichnis sowie Abkürzungsverzeichnis.

Das Lehrwerk verfügt auch über Lösungen zu einzelnen Übungen, die den Studierenden das Selbststudium und Selbstkontrolle erleichtern.

Darüber hinaus befinden sich am Ende des Lehrwerkes das Symbolverzeichnis, das deutsch-ukrainische medizinische Fachwörterverzeichnis, das ukrainisch-deutsche medizinische Fachwörterverzeichnis und das Quellenverzeichnis.

LEKTION 14 DAS MUSKEL-SKELETT-SYSTEM

ANATOMISCHE TERMINOLOGIE



1. Lernen Sie den Fachwortschatz zum Thema.

Fachwortschatz	Übersetzung
Becken <i>n</i>	таз
Brustbein <i>n</i>	груднина
Brustkorb <i>m</i>	грудна клітка
Gelenk <i>n</i>	суглоб
Gliedmaße <i>f</i>	кінцівка
Halsmuskel <i>m</i>	шийний м'яз
Kniescheibe <i>f</i>	колінна чашечка
Knochen <i>m</i>	кістка
Knochenhaut <i>f</i>	окістя
Knorpel <i>m</i>	хрящ
Kreuzbein <i>n</i>	крижова кістка
Muskel <i>m</i>	м'яз
Muskelfaser <i>f</i>	м'язове волокно
Oberarmmuskel <i>m</i>	плечовий м'яз
Oberkiefer <i>m</i>	верхня щелепа
zweiköpfiger Oberschenkelmuskel <i>m</i>	двоголовий м'яз стегна
Rippe <i>f</i>	ребро
Rückenstrecker <i>m</i>	м'яз — випрямляч хребта
Schädel <i>m</i>	череп
Schienbein <i>n</i>	великогомілкова кістка
Schläfenbein <i>n</i>	скронева кістка
Schultergürtel <i>m</i>	плечовий пояс

Fachwortschatz	Übersetzung
Sehne <i>f</i>	сухожилок
Skelett <i>n</i>	скелет
Unterkiefer <i>m</i>	нижня щелепа
Wadenbein <i>n</i>	малогомілкова кістка
Wirbel <i>m</i>	хребець
Wirbelsäule <i>f</i>	хребтовий стовп



2. Fragen Sie Ihren Gesprächspartner oder Ihre Gesprächspartnerin: „Wie heißt das auf Deutsch?“. Benutzen Sie dafür den Wortschatz zum Thema.



3. Suchen und nennen Sie Synonympaare.

- | | |
|------------------------------------|---------------------------|
| 1) Gliedmaßen <i>Pl</i> | a) Bizeps <i>m</i> |
| 2) Elle <i>f</i> | b) Femur <i>n</i> |
| 3) Speiche <i>f</i> | c) Humerus <i>m</i> |
| 4) Oberarmknochen <i>m</i> | d) Radius <i>m</i> |
| 5) Kniescheibe <i>f</i> | e) Costa <i>f</i> |
| 6) Oberschenkelknochen <i>m</i> | f) Extremitäten <i>Pl</i> |
| 7) Wadenbein <i>n</i> | g) Fibula <i>f</i> |
| 8) Schienbein <i>n</i> | h) Patella <i>f</i> |
| 9) zweiköpfiger Armmuskel <i>m</i> | i) Tibia <i>f</i> |
| 10) Rippe <i>f</i> | j) Ulna <i>f</i> |



4. Übersetzen Sie die oben angeführten medizinischen Fachwörter ins Ukrainische.



5. Lesen und übersetzen Sie den Text ins Ukrainische.

DAS MUSKEL-SKELETT-SYSTEM

Zum Muskel-Skelett-System gehören Knochen, Gelenke und Muskel. Das Skelett ist das Stützgerüst des Körpers. Das Skelett eines Erwachsenen besteht aus 206 Knochen. Bei der Geburt hat ein Säugling aber etwa 350 — während wir wachsen, wachsen viele kleinere Knochen zu größeren zusammen.

TEIL 2

Das Gewicht des Skeletts beträgt etwa ein Siebtel bis einem Fünftel des Gesamtkörpergewichts. Die Hauptstütze des Skeletts ist die Wirbelsäule, die aus 33-34 Wirbeln besteht. Die Wirbelsäule schützt das Rückenmark; sie ist beweglich und biegsam. Vorn befindet sich der Brustkorb mit 12 Paar Rippen. Der Brustkorb schützt das Herz, die Lungen und den Magen.

Über 600 verschiedene Muskeln gibt es in unserem Körper. Muskeln dienen der Fortbewegung (z. B. dem aufrechten Gang) und der Stabilisation des Körpers (z. B. dem Stand). Ein Muskel ist ein Organ und reagiert auf Nervenimpulse. Von Gehirn und Rückenmark ziehen Nervenfasern zu den Muskeln, weshalb Muskeln auch auf Gefühlszustände (z. B. Angst, Stress) reagieren. Ein elektrischer Impuls überträgt sich auf die Muskelzellen und löst die Muskelspannung aus.

Die meisten Muskeln arbeiten paarweise. Wenn sie zusammen in die gleiche Richtung arbeiten, heißen sie Synergisten (Zusammenspieler). Arbeiten sie in entgegengesetzte Richtungen, so dass sich der eine Muskel anspannt und der gegenüberliegende nachgibt, werden sie Gegenspieler oder Antagonisten genannt.

Der Muskelaufbau kann durch die richtige Ernährung beeinflusst und unterstützt werden. Muskeln werden vor allem durch die Einlagerung von Eiweiß aufgebaut. Eine ausgewogene, ganz natürliche „Eiweiß-Ernährung“ ist nicht nur die gesundeste, sondern auch die effektivste, wenn man Muskeln aufbauen will.

Grundsätzlich ist es wichtig, vor dem Essen zu trainieren, damit die Energiedepots im Training erst genutzt werden, um dann anschließend durch das Essen wieder aufgefüllt zu werden. Abends oder am Nachmittag ist das Training besonders empfehlenswert, da sich Strukturen des Körpers vor allem über Nacht neu aufbauen.



6. Beantworten Sie die Fragen zum Text.

1. Was gehört zum Muskel-Skelett-System?
2. Welche Aufgaben hat das Skelett?
3. Wie viele Knochen gehören zum Skelett?
4. Was ist die Hauptstütze des Skeletts?
5. Wie viele Wirbel gibt es in der Wirbelsäule?
6. Welche Aufgabe erfüllt die Wirbelsäule?
7. Wozu dienen die Muskeln?
8. Wie arbeiten die Muskeln?
9. Welche Muskeln bezeichnet man als Synergisten?
10. Wie bezeichnet man die Muskeln, die entgegengesetzt wirken bewirken?



7. Wählen Sie die richtige Variante von den vier unten angegebenen.

1. Zum Muskel-Skelett-System gehören die Knochen, die Gelenke und die

- | | |
|---------------|------------|
| a) Lunge | b) Muskeln |
| c) Rückenmark | d) Haut |

2. Die Hauptstütze des Skeletts ist die ..., die aus 33-34 Wirbeln besteht.

- | | |
|------------|----------------|
| a) Kopf | b) Knochen |
| c) Muskeln | d) Wirbelsäule |

3. Die Wirbelsäule schützt das

- | | |
|------------|---------------|
| a) Herz | b) Kopf |
| c) Skelett | d) Rückenmark |

4. Vorn befindet sich der ... mit 12 Paar Rippen.

- | | |
|-----------------|-----------------|
| a) Brustkorb | b) Kopfskelett |
| c) Rumpfskelett | d) Stammskelett |

5. Über 600 verschiedene ... gibt es in unserem Körper.

- | | |
|------------|-----------------|
| a) Muskeln | b) Muskelfasern |
| c) Gelenke | d) Knorpeln |

6. Die Sehnen verbinden den Muskel mit den

- | | |
|------------|------------|
| a) Organen | b) Knochen |
| c) Zellen | d) Nerven |

7. Die ... formen das Relief des Körpers.

- | | |
|------------|------------|
| a) Knochen | b) Gelenke |
| c) Sehnen | d) Muskeln |

8. Ein Muskel ist ein ... und reagiert auf Nervenimpulse.

- | | |
|-----------|------------|
| a) Nerve | b) Organ |
| c) Gelenk | d) Knochen |

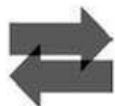
9. Von Gehirn und Rückenmark ziehen ... zu den Muskeln.

- | | |
|-----------------|-----------------|
| a) Nerven | b) Nervenpaare |
| c) Nervenfasern | d) Nervensystem |

10. Der ... kann durch die richtige Ernährung beeinflusst werden.

- | | |
|-----------------|-----------------|
| a) Muskelgewebe | b) Muskelfasern |
| c) Muskelaufbau | d) Muskeln |

TEIL 2



8. Übersetzen Sie ins Deutsche.

1. У хребті людини 33-34 хребці. 2. Жувальні м'язи — найсильніші в людському організмі. 3. Після 40 років людина починає «рости донизу». 4. Найдовша кістка — стегнова, найкоротша — стремінце. 5. Людина, яка стоїть, утомлюється більше, ніж та, що йде. 6. При народженні скелет дитини має 350 кісток. 7. В організмі дорослої людини — близько 206 кісток і 600 скелетних м'язів. 8. Щоб наростити м'язи, слід вживати більше білка і робити фізичні вправи.



9. **Wortsuchrätsel.** Unten sind 17 Fachwörter zum Thema „Muskel-Skelett-System“ versteckt. Suchen und schreiben Sie diese Fachwörter heraus. Viel Erfolg beim Suchen!

k	n	i	e	b	z	u	e	r	k
s	t	i	r	n	b	e	i	n	o
b	i	z	e	p	s	p	o	a	p
o	b	k	u	u	p	c	l	s	f
m	i	g	p	e	h	u	p	e	l
u	a	r	n	e	b	a	m	n	e
r	a	f	n	i	n	u	b	b	k
c	n	d	f	n	r	n	h	e	s
a	l	l	e	t	a	p	d	i	u
s	u	r	e	m	u	h	e	n	m

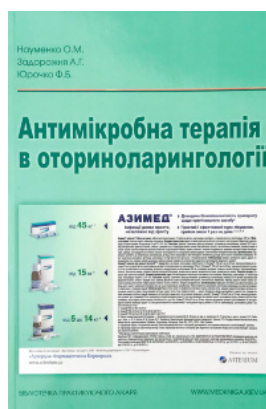


10. Berichten Sie über den Aufbau des Muskel-Skelett-Systems. Dabei benutzen Sie die folgenden Abbildungen.

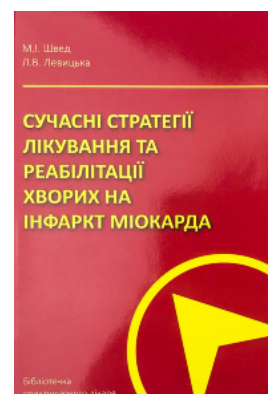
Рекомендована література



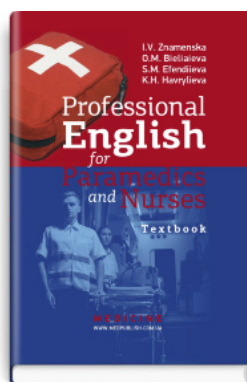
Як ми перемогли
Інсульт



Антимікробна терапія в
оториноларингології



Сучасні стратегії
лікування та
реа-білітації хворих на
інфаркт міокарда



Professional English for
Paramedics and Nurses:
textbook

Перейти до категорії
Медичні гуманітарні науки

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ