

Wenn Stress körperlich wird

B1.2 - GESUNDHEIT, STRESS UND WOHLBEFINDEN



Wortschatz zum Text

Deutsch	Englisch / Erklärung
der Stress	stress
die Belastung	pressure / strain
das Wohlbefinden	well-being
die Gesundheit	health
die Beschwerde	complaint / symptom
die Kopfschmerzen	headache
die Müdigkeit	tiredness
die Konzentration	concentration
der Schlaf	sleep
der Termin	appointment
die Prüfung	exam
die Verantwortung	responsibility
die Warnung	warning
das Signal	signal

Deutsch	Englisch / Erklärung
die Ursache	cause
die Veränderung	change
die Gewohnheit	habit
die Pause	break
die Erholung	recovery / rest
die Beratung	counseling / advice
überfordert sein	to feel overwhelmed
sich Sorgen machen	to worry
sich ausruhen	to rest
abschalten	to switch off
ernst nehmen	to take seriously
reduzieren	to reduce
regelmäßig	regular / regularly
körperlich	physical

Meine zusätzlichen Wörter / Notizen:

Wenn Stress körperlich wird

B1.2 - GESUNDHEIT, STRESS UND WOHLBEFINDEN

In den letzten Wochen hatte Emil ständig Kopfschmerzen. Zuerst dachte er, es liege am Wetter oder daran, dass er zu wenig getrunken hatte. Doch die Schmerzen kamen immer häufiger, meistens am Nachmittag. Dazu wurde er schnell müde und konnte sich beim Lernen kaum konzentrieren. Trotzdem sagte er zu Hause nur, alles sei normal. Er wollte nicht, dass seine Eltern sich Sorgen machten.

Emil hatte viel zu tun. In der Schule standen mehrere Prüfungen an, im Sportverein bereitete seine Mannschaft ein wichtiges Turnier vor, und zu Hause half er seinem jüngeren Bruder oft bei den Hausaufgaben. Eigentlich machte er vieles davon gern. Aber inzwischen hatte er das Gefühl, dass jeder Tag nur noch aus Terminen bestand. Wenn er abends endlich im Bett lag, konnte er trotzdem nicht sofort schlafen. Im Kopf ging er dann durch, was er noch erledigen musste.

Seine Freundin Nora bemerkte zuerst, dass etwas nicht stimmte. In der Pause saß Emil still am Tisch, obwohl er sonst oft Witze machte. Als sie ihn fragte, ob alles okay sei, antwortete er nur: „Bin halt müde.“ Nora ließ nicht locker. Sie sagte, Müdigkeit sei normal, aber nicht, wenn sie jeden Tag stärker werde. Emil wurde etwas gereizt. Er wollte nicht wie jemand wirken, der mit seinem Alltag nicht klarkommt.

Am nächsten Tag vergaß Emil im Unterricht eine einfache Aufgabe, obwohl er den Stoff eigentlich konnte. Frau Berger sprach ihn nach der Stunde an. Emil erzählte von den Kopfschmerzen, dem schlechten Schlaf und dem Druck vor den Prüfungen. Frau Berger hörte ruhig zu und sagte dann: „Manchmal zeigt der Körper, dass etwas zu viel wird, bevor man es selbst zugeben will.“ Dieser Satz blieb Emil im Kopf.

Zu Hause sprach er schließlich mit seiner Mutter. Sie war nicht böse, sondern besorgt. Gemeinsam machten sie einen Termin bei der Hausärztin. Die Ärztin untersuchte Emil und stellte viele Fragen: Wie viel schläfst du? Wie oft machst du Pausen? Wie lange bist du am Handy? Isst du regelmäßig? Emil merkte, dass er vieles nicht genau beantworten konnte. Er hatte einfach funktioniert, ohne auf seinen Körper zu achten.

Die Ärztin sagte, dass seine Beschwerden ernst genommen werden müssen, auch wenn keine schwere Krankheit dahintersteckt. Stress könne körperliche Signale auslösen: Kopfschmerzen, Müdigkeit, Bauchschmerzen oder Schlafprobleme. Wichtig sei, nicht nur Tabletten zu nehmen, sondern die Belastung zu reduzieren. Emil sollte für zwei Wochen ein kleines Protokoll führen: Schlaf, Pausen, Bildschirmzeit, Sport und Beschwerden.

Am Anfang fand Emil das übertrieben. Aber nach einigen Tagen sah er ein Muster. An Tagen ohne Pause und mit langem Lernen am Abend waren die Kopfschmerzen stärker. Wenn er nach dem Training sofort noch Hausaufgaben machte, schlief er schlechter. Zusammen mit seiner Mutter und Frau Berger änderte er ein paar Dinge. Er lernte nicht mehr direkt vor dem Schlafen, legte das Handy abends früher weg und sagte seinem Bruder, dass er nicht jeden Tag helfen könne.

Das war nicht sofort leicht. Emil fühlte sich zuerst schuldig, wenn er Nein sagte. Auch im Sportverein wollte er nicht schwächer wirken. Doch nach zwei Wochen wurden die Kopfschmerzen seltener. Er war nicht plötzlich völlig entspannt, aber er verstand besser, welche Grenzen er hatte. Vor allem begriff er, dass Gesundheit nicht erst wichtig wird, wenn man richtig krank ist.

Emil lernte, dass Stress nicht nur im Kopf passiert. Er kann im Körper sichtbar werden, wenn man Warnsignale zu lange ignoriert. Hilfe zu suchen bedeutete für ihn nicht, schwach zu sein. Es bedeutete, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.



Fragen zum Text

1. Welche Beschwerden hatte Emil in den letzten Wochen?

2. Was dachte Emil zuerst über die Kopfschmerzen?

3. Warum sagte Emil zu Hause zuerst nichts?

4. Welche Belastungen hatte Emil im Alltag?

5. Warum konnte Emil abends schlecht schlafen?

6. Wer bemerkte zuerst, dass etwas nicht stimmte?

7. Warum sprach Frau Berger Emil an?

8. Was sagte Frau Berger über den Körper?

9. Was fragte die Ärztin Emil?

10. Warum sollte Emil ein Protokoll führen?

11. Welche Veränderungen halfen Emil?

12. Was lernt Emil am Ende?



Multiple Choice

1. Welche Beschwerden hatte Emil?

- ☐ A) Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsprobleme.
- ☐ B) Zahnschmerzen und Husten.
- ☐ C) Eine Verletzung am Fuß.
- ☐ D) Fieber nach dem Training.

2. Warum sagte Emil zuerst nichts?

- ☐ A) Er wollte seine Eltern nicht beunruhigen.
- ☐ B) Er hatte keine Beschwerden.
- ☐ C) Er wollte nicht zur Schule gehen.
- ☐ D) Er hatte die Schmerzen erfunden.

3. Was gehörte zu Emils Belastung?

- ☐ A) Prüfungen, Sporttraining und Hilfe für den Bruder.
- ☐ B) Eine Reise ins Ausland.
- ☐ C) Ein neuer Nebenjob im Café.
- ☐ D) Ein Streit mit der Ärztin.

4. Was bemerkte Nora?

- ☐ A) Emil war stiller und wirkte müde.
- ☐ B) Emil war plötzlich sehr laut.
- ☐ C) Emil hatte seine Tasche verloren.
- ☐ D) Emil wollte das Turnier absagen.

5. Warum wurde Emil gereizt?

- ☐ A) Er wollte nicht wirken, als käme er mit seinem Alltag nicht klar.
- ☐ B) Nora hatte seine Hausaufgaben vergessen.
- ☐ C) Er wollte niemandem zuhören.
- ☐ D) Er hatte keine Prüfungen.

6. Was passierte im Unterricht?

- ☐ A) Emil vergaß eine einfache Aufgabe.
- ☐ B) Emil hielt eine perfekte Präsentation.
- ☐ C) Emil schlief die ganze Stunde.
- ☐ D) Emil schrieb eine Beschwerde.

7. Was erklärte Frau Berger?

- ☐ A) Der Körper kann Überlastung zeigen.
- ☐ B) Kopfschmerzen sind immer unwichtig.
- ☐ C) Man sollte nie über Stress sprechen.
- ☐ D) Prüfungen sind immer die einzige Ursache.

8. Warum ging Emil zur Ärztin?

- ☐ A) Weil seine Mutter mit ihm einen Termin machte.
- ☐ B) Weil Nora ihn dorthin brachte.
- ☐ C) Weil der Sportverein es verlangte.
- ☐ D) Weil er eine Verletzung hatte.

9. Was sollte Emil dokumentieren?

- ☐ A) Schlaf, Pausen, Bildschirmzeit, Sport und Beschwerden.
- ☐ B) Nur seine Noten.
- ☐ C) Nur das Wetter.
- ☐ D) Nur seine Mahlzeiten.

10. Was erkannte Emil durch das Protokoll?

- ☐ A) Seine Beschwerden waren an stressigen Tagen stärker.
- ☐ B) Die Beschwerden hatten gar kein Muster.
- ☐ C) Sport löste nie Probleme aus.
- ☐ D) Schlaf spielte keine Rolle.

11. Welche Veränderung nahm Emil vor?

- ☐ A) Er legte das Handy abends früher weg.
- ☐ B) Er hörte komplett mit der Schule auf.
- ☐ C) Er half niemandem mehr.
- ☐ D) Er trainierte jeden Abend länger.

12. Welche Aussage passt am besten zum Text?

- ☐ A) Stress kann körperliche Signale auslösen, die man ernst nehmen sollte.
- ☐ B) Wer Stress hat, ist automatisch krank.
- ☐ C) Man sollte Kopfschmerzen immer ignorieren.
- ☐ D) Hilfe suchen ist ein Zeichen von Schwäche.

Ordne zu

A	B
Emil hat oft Kopfschmerzen	weil sein Körper auf Belastung reagiert.
Er sagt zu Hause zunächst nichts	weil er seine Eltern nicht beunruhigen will.
Sein Alltag ist voll	weil Schule, Sport und Familie Zeit brauchen.
Emil schläft schlecht	weil er abends weiter an Aufgaben denkt.
Nora bemerkt eine Veränderung	weil Emil in der Pause ungewöhnlich still ist.
Emil reagiert gereizt	weil er nicht schwach wirken möchte.
Frau Berger spricht Emil an	weil er im Unterricht unkonzentriert ist.
Der Satz von Frau Berger bleibt hängen	weil er Emils Situation gut beschreibt.
Die Mutter macht einen Termin	weil sie Emils Beschwerden ernst nimmt.
Die Ärztin stellt viele Fragen	weil sie Emils Alltag verstehen will.
Emil kann vieles nicht beantworten	weil er kaum auf seine Gewohnheiten achtet.
Das Protokoll wirkt zuerst übertrieben	weil Emil den Nutzen noch nicht sieht.
Emil erkennt ein Muster	weil Stress und wenig Pause Beschwerden verstärken.
Emil ändert seine Abende	weil er besser schlafen möchte.
Emil sagt seinem Bruder Grenzen	weil er nicht jeden Tag helfen kann.
Emil versteht Gesundheit anders	weil Warnsignale nicht ignoriert werden sollten.

Bringe in die richtige Reihenfolge

Nr.	Satz / Ereignis	Reihenfolge
1.	Emil spricht mit seiner Mutter.	
2.	Emil hat immer häufiger Kopfschmerzen.	
3.	Die Ärztin empfiehlt ein Protokoll.	
4.	Nora bemerkt, dass Emil stiller ist.	
5.	Emil erkennt nach einigen Tagen ein Muster.	
6.	Emil hilft seinem Bruder nicht mehr jeden Tag.	
7.	Frau Berger spricht Emil nach dem Unterricht an.	
8.	Emil sagt zu Hause zuerst nichts.	
9.	Emil schläft abends schlecht.	
10.	Emil vergisst im Unterricht eine einfache Aufgabe.	
11.	Die Kopfschmerzen werden nach zwei Wochen seltener.	
12.	Emil lernt nicht mehr direkt vor dem Schlafen.	
13.	Emil fühlt sich zuerst schuldig, wenn er Nein sagt.	
14.	Die Ärztin stellt Fragen zu Alltag und Gewohnheiten.	
15.	Emil versteht Stress als körperliches Signal.	
16.	Emil hat viele Termine durch Schule, Sport und Familie.	



Finde den Fehler im Inhalt

1. Emil hatte nur einmal kurz Kopfschmerzen.

2. Emil erzählte seinen Eltern sofort alles.

3. Emil hatte kaum Termine und viel freie Zeit.

4. Nora bemerkte keine Veränderung an Emil.

5. Emil freute sich, als Nora nachfragte.

6. Frau Berger ignorierte Emils Verhalten.

7. Die Ärztin sagte, Emil solle seine Beschwerden nicht ernst nehmen.

8. Emil sollte nur Tabletten nehmen und nichts ändern.

9. Das Protokoll zeigte keinen Zusammenhang.

10. Emil lernte später noch direkt vor dem Schlafen.

11. Emil half seinem Bruder weiterhin jeden Tag.

12. Emil lernt, dass Hilfe suchen Schwäche bedeutet.



Schreibe über eine Person, die durch Schule, Familie oder Freizeit zu viel Stress hat. Beschreibe die körperlichen Signale, wie die Person Hilfe bekommt und welche Veränderungen im Alltag helfen können.

[illegible]

Lösungen

Fragen zum Text

1. Emil hatte ständig Kopfschmerzen, wurde schnell müde und konnte sich schlecht konzentrieren.
2. Er dachte zuerst, sie kämen vom Wetter oder davon, dass er zu wenig getrunken hatte.
3. Er sagte nichts, weil er nicht wollte, dass seine Eltern sich Sorgen machen.
4. Er hatte Prüfungen, Training für ein Turnier und half zu Hause seinem jüngeren Bruder bei den Hausaufgaben.
5. Er konnte schlecht schlafen, weil er im Kopf immer wieder daran dachte, was er noch erledigen musste.
6. Seine Freundin Nora bemerkte zuerst, dass etwas nicht stimmte.
7. Sie sprach ihn an, weil er im Unterricht eine einfache Aufgabe vergaß und belastet wirkte.
8. Sie sagte, dass der Körper manchmal zeigt, dass etwas zu viel wird, bevor man es selbst zugeben will.
9. Sie fragte nach Schlaf, Pausen, Handyzeit, Essen und seinem Alltag.
10. Er sollte erkennen, wann seine Beschwerden stärker werden und welche Gewohnheiten damit zusammenhängen.
11. Er lernte nicht mehr direkt vor dem Schlafen, legte das Handy früher weg und half seinem Bruder nicht mehr jeden Tag.
12. Emil lernt, dass Stress körperlich werden kann und dass Hilfe suchen Verantwortung für sich selbst bedeutet.

Multiple Choice

1. A) Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsprobleme.
2. A) Er wollte seine Eltern nicht beunruhigen.
3. A) Prüfungen, Sporttraining und Hilfe für den Bruder.
4. A) Emil war stiller und wirkte müde.
5. A) Er wollte nicht wirken, als käme er mit seinem Alltag nicht klar.
6. A) Emil vergaß eine einfache Aufgabe.
7. A) Der Körper kann Überlastung zeigen.
8. A) Weil seine Mutter mit ihm einen Termin machte.
9. A) Schlaf, Pausen, Bildschirmzeit, Sport und Beschwerden.
10. A) Seine Beschwerden waren an stressigen Tagen stärker.
11. A) Er legte das Handy abends früher weg.
12. A) Stress kann körperliche Signale auslösen, die man ernst nehmen sollte.

Lösungen

Zuordnung

1. 1. Emil hat oft Kopfschmerzen — weil sein Körper auf Belastung reagiert.
2. 2. Er sagt zu Hause zunächst nichts — weil er seine Eltern nicht beunruhigen will.
3. 3. Sein Alltag ist voll — weil Schule, Sport und Familie Zeit brauchen.
4. 4. Emil schläft schlecht — weil er abends weiter an Aufgaben denkt.
5. 5. Nora bemerkt eine Veränderung — weil Emil in der Pause ungewöhnlich still ist.
6. 6. Emil reagiert gereizt — weil er nicht schwach wirken möchte.
7. 7. Frau Berger spricht Emil an — weil er im Unterricht unkonzentriert ist.
8. 8. Der Satz von Frau Berger bleibt hängen — weil er Emils Situation gut beschreibt.
9. 9. Die Mutter macht einen Termin — weil sie Emils Beschwerden ernst nimmt.
10. 10. Die Ärztin stellt viele Fragen — weil sie Emils Alltag verstehen will.
11. 11. Emil kann vieles nicht beantworten — weil er kaum auf seine Gewohnheiten achtet.
12. 12. Das Protokoll wirkt zuerst übertrieben — weil Emil den Nutzen noch nicht sieht.
13. 13. Emil erkennt ein Muster — weil Stress und wenig Pause Beschwerden verstärken.
14. 14. Emil ändert seine Abende — weil er besser schlafen möchte.
15. 15. Emil sagt seinem Bruder Grenzen — weil er nicht jeden Tag helfen kann.
16. 16. Emil versteht Gesundheit anders — weil Warnsignale nicht ignoriert werden sollten.

Reihenfolge

1. 1. Emil hat immer häufiger Kopfschmerzen.
2. 2. Emil sagt zu Hause zuerst nichts.
3. 3. Emil hat viele Termine durch Schule, Sport und Familie.
4. 4. Emil schläft abends schlecht.
5. 5. Nora bemerkt, dass Emil stiller ist.
6. 6. Emil vergisst im Unterricht eine einfache Aufgabe.
7. 7. Frau Berger spricht Emil nach dem Unterricht an.
8. 8. Emil spricht mit seiner Mutter.
9. 9. Die Ärztin stellt Fragen zu Alltag und Gewohnheiten.
10. 10. Die Ärztin empfiehlt ein Protokoll.
11. 11. Emil erkennt nach einigen Tagen ein Muster.
12. 12. Emil lernt nicht mehr direkt vor dem Schlafen.

Lösungen

Reihenfolge (Fortsetzung)

- 13. 13. Emil hilft seinem Bruder nicht mehr jeden Tag.
- 14. 14. Emil fühlt sich zuerst schuldig, wenn er Nein sagt.
- 15. 15. Die Kopfschmerzen werden nach zwei Wochen seltener.
- 16. 16. Emil versteht Stress als körperliches Signal.

Fehler finden

- 1. Emil hatte in den letzten Wochen ständig und immer häufiger Kopfschmerzen.
- 2. Emil sagte zu Hause zuerst nichts, weil er seine Eltern nicht beunruhigen wollte.
- 3. Emil hatte viele Belastungen durch Prüfungen, Sport und Hilfe für seinen Bruder.
- 4. Nora bemerkte, dass Emil stiller und müder wirkte.
- 5. Emil reagierte etwas gereizt, weil er nicht schwach wirken wollte.
- 6. Frau Berger sprach Emil nach der Stunde an.
- 7. Die Ärztin sagte, dass die Beschwerden ernst genommen werden müssen.
- 8. Emil sollte seine Belastung reduzieren und ein Protokoll führen.
- 9. Das Protokoll zeigte, dass Beschwerden an Tagen ohne Pause stärker waren.
- 10. Emil lernte nicht mehr direkt vor dem Schlafen.
- 11. Emil sagte seinem Bruder, dass er nicht jeden Tag helfen könne.
- 12. Emil lernt, dass Hilfe suchen Verantwortung für sich selbst bedeutet.