2/1 spezial

Themenheft „Gesundheit“ des Deutschkurses 2/1
József – Eötvös – Gymnasium Totis / Tata

Grußwort/ Köszöntő

Liebe Leser,

Sie halten das Ergebnis eines besonderen Projekts in Ihren Händen. Junge Damen und Herren, allesamt Gymnasiasten des Jahrgangs 10, haben sich an die Arbeit gemacht, um über diverse Aspekte eines Themas zu recherchieren und diese aus verschiedenen Perspektiven zu beleuchten. Denn ein besonderes Merkmal dieser Publikation ist die Tatsache, dass es sich dabei um ein Themenheft zum Schwerpunkt „Gesunde Lebensweise“ handelt, ein Thema, das nicht nur aktuell ist, sondern uns alle betrifft. Der Verdienst ist umso größer, wenn man bedenkt, dass es sich hier um Jugendliche handelt, die auf Deutsch schreiben, obwohl ihre Muttersprache ungarisch ist. Das ist sicherlich ein Verdienst ihrer besonderen Anstrengungen, aber auch der ihrer Schule.

Es bleibt nichts weiter übrig, als Ihnen viel Spaß beim Stöbern und Lesen zu wünschen.

Kedves Olvasó!

Egy különleges projekt termését tarthatja Ön a kezében. Fiatal hölgyek és urak, mindannyian tizedikes gimnazisták, nekiláttak, hogy egy adott téma speciális részletei után kutakodjanak és ezeket minél több szemszögből mutassák be. Hiszen a publikáció különlegessége, hogy egy témaspektrumot dolgoz fel: az egészséges életmód témakörét, amely nem csak egy aktuális kérdés, hanem amelyben mindannyian érintettek vagyunk. Érdemük annál is inkább kiemelendő, mivel ezek a fiatalok németül írják cikkeit, holott magyar az anyanyelvük. Ez minden bizonnyal a saját munkájuk eredménye, de biztos vagyok benne, hogy az iskola is kivette a részét belőle.

Nem maradt más hátra, mint hogy tartalmas időtöltést kívánjak az olvasáshoz!

Richard Guth

Redaktionsleiter / projektvezető

Lecker und gesund essen

Was wir bei unserer Ernährung beachten sollen

Von Borbála Csák, Cintia Matuschek und Réka Vincze

„Es gibt drei Hauptmahlzeiten, das Frühstück, das Mittagessen und das Abendessen. Das Frühstück ist sehr wichtig, weil es nicht gut ist, wenn man mit leerem Magen von zu Hause weggeht. Das Mittagessen besteht aus mehreren Gängen: aus Suppe und Hauptgericht, aber an feierlichen Gelegenheiten kommen Vorspeise und Nachspeise auch hinzu. Die dritte Mahlzeit ist das Abendessen. Zum Abendessen essen wir mal etwas Kaltes, mal etwas Warmes”, liest man im Internet zum Thema „typisch ungarische Küche”.

Dabei sind die höchsten Gedanken: Essen wir fünfmal am Tag, viel Gemüse, Obst und Fleisch! (Aber meiden wir rotes Fleisch.) Trinken wir viel Wasser (mind. 2 Liter). Trinken wir Fruchtsaft und Gemüsensaft anstatt Sirup und Erfrischungsgetränke. Trinken wir weniger Alkohol! Essen wir viele Vitamine (C, D, E)! Benutzen wir weniger Fett, kochen und backen wir lieber mit Olivenöl. Meiden wir fettiges und zuckerhaltiges Essen!

Wir haben einige Leute befragt, was sie über gesunde Ernährung denken. Wir haben diverse Antworten bekommen.

Die befragten Leute scheinen wenig auf die gesunde Ernährung zu achten. Die Leute, die körperliche Arbeit machen, können nicht immer auf die gesunde Ernährung achten: ,,Ich tue doch schwere körperliche Arbeit, deshalb kann ich nicht auf die gesunde Lebensweise achten.” Ein anderer Befragter: „Ich esse in der Mensa. Oft esse ich Obst und Gemüse, aber auch Mehlspeisen.” Die Jugend lässt in der Mehrzahl zum Beispiel das Frühstück weg. Sie bringen weniger Vitamine als nötig in den Körper. Viele Jugendliche sind unzufrieden mit dem Körpergewicht, machen schon Diät, und übertreiben es, was zu Magersucht führen kann.

Jugendliche verbrauchen Süßigkeiten, gezuckerte Erfrischungsgetränke täglich. Wir fragten darüber die Diätassistentin Orsolya Abonyi: ,,Ich sehe es so, dass die Jugendlichen viele Energiegetränke und energiereiche Nahrungsmittel konsumieren, die man Luxuskalorie nennt. Das Kriterium für Luxuskalorie ist, dass sie an keinen Vitaminen, Mineralien und Fasern Überfluss hat.”

Was tun dagegen? Ein Ernährungstagebuch kann laut Abonyi zum Beispiel nützlich sein. „Süßigkeiten würde ich wöchentlich ein- oder zweimal essen, um nicht dabei zu helfen, Gewicht aufzunehmen. Gesundheit würde ich vor die Lust setzen”, sagt die Diätasisstentin.

„Die ungarische Küche hat einen guten Ruf. Auch ich esse gern ungarische Speisen wie Paprikahuhn, Gulaschsuppe, Fischsuppe oder Gulasch mit Nockern.

Die Ungarn kochen ein bisschen fettig und gewürzig, aber vielleicht ist das der eine Grund, warum die Ungarn so gern essen. Nach dem Essen trinkt man ein Glas feinen ungarischen Rotwein, z.B. Erlauer Stierblut. Das Mittagessen ist noch unvorstellbar ohne eine Tasse starken Kaffee.

In Ungarn trinkt man übrigens sehr viel Kaffee. Es gibt Menschen, die täglich drei – vier Tassen Kaffee trinken”, so der Interneteintrag zum Thema ungarische Küche. Wie auch immer – auf eins muss man aber auf jeden Fall achten: die gesunde Ernährung.

Hat's geschmeckt?

Leidiges Thema Schulmensa

Von László Gyarmati, Balázs Pekár, Ádám Surapka und Márk Tillmann

Die Leute haben Vorurteile gegenüber der Schulmensa. Es gibt wohl keinen Menschen auf der Erde, der noch nie auf einer Schulmensa gegessen hätte. Im Allgemeinen bleiben dabei die schlechten Erfahrungen, z. B. das saure Gemüse oder das fettige Fleisch. Aber wir denken dabei nicht wirklich daran, aus wie wenig Geld man ein Mittagessen machen muss.

Dem Staat scheint es sehr wichtig zu sein, dass die Kinder gesund essen können. Man probiert es, dass gesundes Essen angeboten wird, wofür man Regelungen schafft. Diese Regelungen wollen den Salz- und Kaloriegehalt des Essens reformieren. Was bringt das überhaupt? Darüber haben wir unseren Artikel geschrieben.

Zuerst fragten wir einen Schüler. Seine Meinung über die Schulmensa ist positiv, weil man aus mehreren Möglichkeiten wählen könne. Aber besser wäre es, wenn die Kost abwechslungreicher wäre. Alle Schüler haben Lieblingsessen. ,,Das Sammelsurium meiner Lieblingsspeisen ist unerschöpflich”, sagt der befragte Schüler.

Die beliebsten Speisen unter den Schülern sind Fisch und Fleisch, insbesondere Gulasch. Die Kinder sind sehr froh, wenn gerade ihr Lieblingsessen auf dem Speiseplan steht. Aber sie sagen immer, dass die Speisen ein bisschen leckerer sein sollten, so das Ergebnis unserer Umfrage. In ihrer Gesamtheit sind die Schüler zufrieden mit der Preis-Wert-Proportion. Sie finden es noch gut, dass sie das Mittagessen ganz schnell essen können.

Die Speisen sind nach Meinung der Schüler nicht stark gewürzt, deshalb könnten die Schüler auf ihre Gesundheit aufpassen.

Dann gingen wir in die Küche und stellten unseren Küchenfrauen einige Fragen. Sie waren sehr ernst und sie beantworteten unsere Fragen gern. Sie sagten, dass es hier nicht so viel Arbeit gibt.

Aber es sei sehr stressig, weil sie alles schnell machen müssten. ,,Wir mögen es, uns mit den Kindern zu beschäftigen, und hier gibt es eine familiäre Atmosphäre. Wir kommen mit viel Freude zur Arbeit, weil wir mit den Schülern gerne sprechen", so eine der Küchenfrauen.

Nach dem Besuch in der Mensa gingen wir ins Wirtschaftsbüro. Hier haben wir erfahren, dass die Schule seit langer Zeit einen Vertrag mit dem Pikanto hat. Der Preis sei ganz gut, und das Restaurant ist nicht so weit von hier. Das Restaurant habe ein gutes Image, so die zuständige Mitarbeiterin der Controlling-Abteilung. Der Transport des Essens sei ganz billig. Die Schüler, die im Wohnheim schlafen, können dort essen. Und das Essen sei deshalb nicht so teuer, weil der Staat circa die Hälfte des Preises bezahlen würde.

Wir wollten zum Schluss wissen, warum es gut ist, ein A- und B-Menü zu haben. Alle nannten Vor- und Nachteile. Ein Vorteil ist das abwechslungreichere Essen; die Schüler können wählen, wenn sie eine Speise nicht lieben, nehmen sie die andere. Jeder hat unterschiedlichen Geschmack. Ein Nachteil ist, wenn ein Schüler keine „bessere" Speise bekommt. Es macht dann für ihn viele Unannehmlichkeiten. Auch wenn die Vorurteile bleiben, haben wir in den Gesprächen gesehen, dass „schlecht" immer relativ ist. So auch beim Mensaessen.

Gesund trotz Unterschiede

Gesund leben in Amerika und Indien

Von Beatrix Heller und Fanni Laposa

In diesem Artikel möchten wir die Frage beantworten, welche Möglichkeiten einer gesunden Lebensweise hinsichtlich des Essens es in anderen Ländern gibt. Wir haben zwei Länder ausgewählt, die kaum unterschiedlicher sein könnten: Indien und die USA. Dabei haben wir Leute, die die Länder und deren Esskultur kennen, kontaktiert.

In Indien kocht man gerne würzig. Je nach Region wird anders gewürzt: Beispielsweise wird zum Frühstück ein Fladenbrot mit Kartoffeln gefüllt und mit gewürztem Joghurt und Massala-Gewürztee geboten. Zu Mittag isst man Dal, ein Linsengericht mit Fleisch oder für Vegetarier mit Curry. Zum Dessert nimmt man süßes Burfi (Cashew Burfi aus Milch, Zucker und Cashewkernen). Es gibt unzählige Arten von Süßigkeiten, die mehrheitlich aus viel Zucker bestehen. Hinsichtlich Getränke: alkoholisch (z. B. Cobra-Bier) oder alkoholfrei (z. B. Zuckerrohrgetränk aus echtem Zuckerrohr oder Kokosgetränk aus Kokosnuss). Und natürlich Milch- und Joghurtgetränke (man ist der Meinung, dass Letzteres den Körper kühlt). Wie überall findet man auch in Indien McDonald’s und Pizzerien. Vitamine gewinnt man größtenteils aus Obst und Gemüse (Mango, Papaya, Kokosnuss, Litschi usw.). Die indische ist nicht die gesündeste Nation, weil man beim Kochen Butter verwendet, was natürlich Herz- und Kreislaufbeschwerden oder Verdauungsprobleme verursacht.

In Amerika vermischen sich traditionelle Gerichte vieler Nationen. Typisch für die Amerikaner ist Junk-Food. Im Gegensatz dazu achten sie wirklich auf Zahnpflege und die Unversehrtheit der Zähne. Auch wenn sie sich ungesund ernähren können, können sie sich genauso gut gesund ernähren. Man kommt leicht an gesunde und hochwertige Lebensmittel heran, was in Indien keine Selbstverständlichkeit ist.

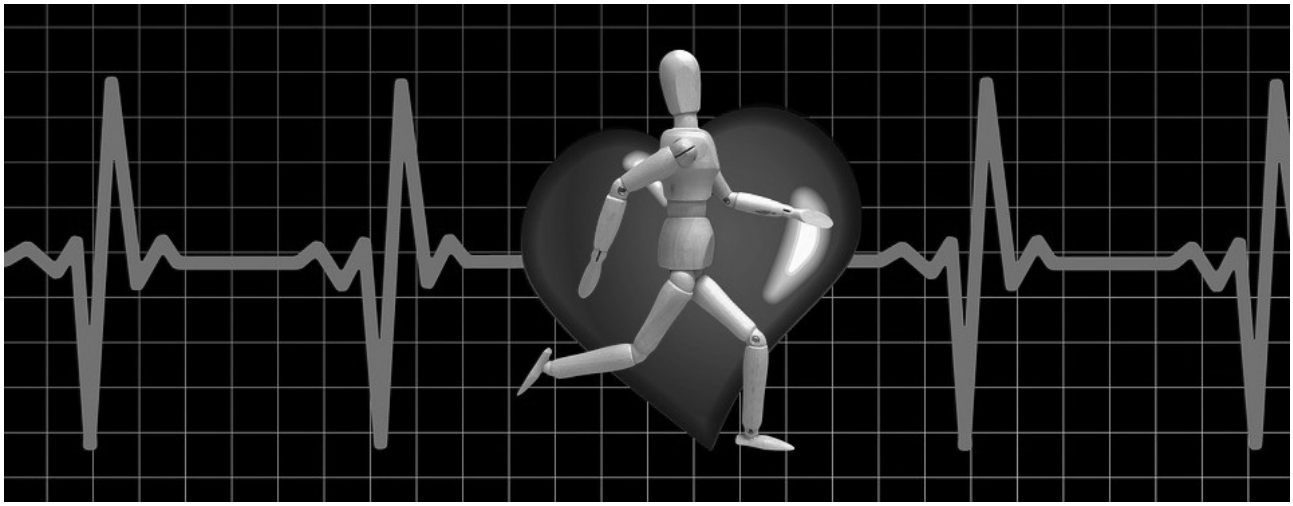
Ein amerikanisches Frühstück sieht so aus: Palatschinken mit Butter und mit Obst, Donuts, Ei mit Bacon und Obstsaft (mit Zucker) und Kaffee (mit Zucker und Milch). Zu Mittag bestellt man meist aus Fast-Food-Restaurants. Zum Beispiel chinesische, indische oder mexikanische Gerichte, aber auch McDonald's ist beliebt.

Amerika ist das Eldorado für gesunde Ernährung. Weil man an jeder Ecke eine Salatbar findet oder ein Restaurant oder ein veganes Frühstücksbüffett. Kurz: In Amerika hat jeder die Chance gesund zu leben, die Frage ist nur, ob man es wirklich will. Die meisten nicht. In Indien hingegen sind die Zutaten und die Speisen meist gesünder.

Ohne Sport geht es wohl nicht

Sport und Gesundheit – aus unterschiedlichen Blickwinkeln

Von Marcell Dományi, Tamás Károlyi, Botond Selmeczi und Norbert Tóth



Wir waren neugierig, was meinen die Leute, verschiedenen Alters und Berufsstandes, von der Rolle des Sports im Leben eines gesundheitsbewussten Menschen.

Die erste Interviewpartnerin ist Sportlehrerin mittleren Alters, die an einem Gymnasium in einer ungarischen Kleinstadt arbeitet.

- Was meinen Sie als Fachmann von dem täglichen Sportunterricht? Ob er nötig und nützlich ist?

- Grundsätzlich halte ich ihn für nützlich, aber er hat auch viele Nachteile. Es gibt Schulen, wo es schwierig ist oder eben unmöglich diesen Unterricht zu halten, weil es zu wenig Sportlehrer gibt.

- Haben Sie Ihren Beruf gewählt, weil Sie Sport gern haben?

- Unter anderem. Man wird zum Sportlehrer nicht nur, weil man gern Sport treibt, sondern, weil man möchte, dass die Kinder auch gern Sport treiben. Sport bedeutet auch Entspannung. Man fühlt sich dadurch frei.

- Ihrer Meinung nach treiben wir, Schüler genug Sport?

- Ich habe verschiedene Erfahrungen. Es wären wöchentlich 4-5 Stunden ideal. Das ist nicht viel, aber eben genug dafür, fit zu sein.

Was meint zu diesem Thema ein Fachmann aus dem Gesundheitswesen? Unser nächster Gesprächspartner, ein Mann auch mittleren Alters, von Beruf Hausarzt.

- Herr Doktor! Was denken Sie von den sportlichen Aktivitäten der Mittelschüler?

- Der regelmäßige, tagtägliche Sport ist sehr wichtig um unsere Gesundheit bewahren zu können. Der tägliche Sportunterricht kann vielen der erste Schritt zum regelmäßigen Sport zu sein.

- Ist Sport außerhalb der Schule auch nötig?

- Ja, weil der Sportunterricht in der Schule nicht für jeden gut ist, aber jeder kann für sich eine Sportart wählen, welche ihm Freude bereitet.

- Was ist Ihre Meinung als Arzt? Wie fit sind die Schüler?

- Die sind nicht immer fit genug. Computerspielen ersetzt den Sport an der frischen Luft nicht.

- Treiben Sie Sport?

- Leider nicht so viel, wie man sollte, aber wenn ich Zeit habe, spiele ich gern Tennis, fahre Fahrrad und gehe auf die Jagd.

Und zuletzt fragten wir einen Gymnasiasten, wie er sich zum Sport und zum gesunden Leben verhält.

-Welche Sportarten treibst du in deiner Freizeit?

- Am liebsten laufe ich, daneben wandere und oft spiele mit Freunden Fußball.

- Was isst du gern? Ernährst du dich möglichst gesund?

- Ich achte darauf, was ich esse, aber ab und zu nasche ich auch.

- Wie siehst du den täglichen Sportunterricht? Welche Wirkungen hat er auf euch, Schüler?

- Freilich, Bewegung tut uns gut, aber einige Kinder, die nicht gern Sport treiben, fühlen sich noch mehr belastet dadurch, neben dem Lernen.

Nach diesen kurzen Gesprächen können wir feststellen, dass jede gefragte Person sich dessen bewusst ist, dass Sport im gesunden Leben eine wichtige Rolle spielt. Aber freilich wer die ideale Sportart für sich gefunden hat, der tut viel mehr für seine Gesundheit.

Volkskrankheit Rauchen – Tue was dagegen!

Von Blaschek Krisztina, Németh Rebeka, Kovács Nikolett

Die Jugendlichen können Freunde und die Menschen um sich herum leicht beeinflussen. Die meisten beginnen im Teenageralter damit, zu rauchen und Alkohol zu trinken. Es bestimmt das Leben von ihnen. Meistens sind diese Leute süchtig nach Zigarette und Alkohol.

Wir haben einen Jungen und einen Arzt gefragt. Der Junge ist 17 Jahre alt. Er heißt Martin. Er hat nur ein Jahr geraucht. Wegen einem Mädchen und weil er beim Sport Atemprobleme hat, sagte er sich: "Es ist sehr schlecht. Ich muss damit aufhören". Seit zwei Monaten hat er keine Zigarette mehr geraucht.

Der Arzt sagt, dass zirka 1,5 Milliarden Menschen täglich rauchen. Es gibt sehr viele Auswirkungen auf unseren Körper.

Zum Beispiel auf das Herz - Kreislauf – System, und es verursacht Tumore (Lunge, Harynx). Rauchen ist nach Angaben des Arztes der häufigste Grund für Unfruchtbarkeit und Impotenz. Warum sollten die Menschen aufhören zu rauchen?, haben wir ihn gefragt. Seine Antwort: "Nach 72 Stunden ist die Atmung leichter. Nach einem Jahr halbiert sich die Chance auf Herzinfarkt. Nach 5 Jahren ist es bedeutend weniger.” Am Ende des Gesprächs sagt er: "Das Leben ist endlich, aber es hängt weitgehend von uns ab, wie viele gesunde und qualitativ hochwertige Jahre wir vor uns haben."

Wir haben andere Leute auch gefragt, aber sie denken, dass Martin Recht hat. Das Rauchen ist sehr ungesund und teuer. Es ist die Ursache vieler Todesfälle, aber 49% der Menschen rauchen trotzdem. Es ist unsere Wahl, die Menschen neben uns können nicht sagen, was man machen soll oder nicht.

Aus der Balance

Was geht in einem depressiven Personenkopf vor? -
Der Kampf gegen psychische Störungen

Von Bence Fogel, Panna Paulik und Péter Sasvári

Viele Leute leiden an somatoformen Störungen. Die bekanntesten sind: Depression, Phobien, Essstörungen, Schizophrenie und so weiter. Unzählige Sachen können seelische Störungen verursachen: Stress, Familie, Arbeit, Freunde, eine Tragödie. Die Symptome einer somatoformen Störung können sehr vielfältig sein: Rücken- und Kopfschmerzen, Schwindel, Müdigkeit, Schlafstörungen. Psychische Störungen werden von Ärzten, Heilpraktikern und Psychotherapeuten behandelt. Aber das ist teuer und zeitaufwendig.

Wir haben einen Psychologen nach der Behandlung von Depression gefragt: „Depression ist eine der häufigsten und belastendsten psychischen Störungen.

Ist eine kognitive Therapie oder Medikamente besser? Studien haben gezeigt, dass die kognitive Therapie ebenso wirksam wie der Einsatz von Antidepressiva ist, und es scheint das Risiko für einen Rückfall auch nach ihrer Einstellung zu reduzieren. Kognitive Therapie und Antidepressiva lösen wahrscheinlich einige ähnliche neuronale Mechanismen aus sowie Mechanismen, die bei jedem unterschiedlich sind.

Eine genaue Spezifikation dieser Mechanismen könnte eines Tages verwendet werden, um die Behandlungsauswahl zu unterstützen und die Ergebnisse zu verbessern.” Der Arzt sagte ferner, dass wenn du dich krank fühlst, du so schnell wie möglich einen Arzt finden sollst.

Zum besseren Verständnis fragten wir einen Jungen, der deprimiert war, wie seine Krankheit war: „Du fühlst nichts oder alles, da ist nichts dazwischen. Es ist wie ein Traum, alles fühlt sich so unwirklich an, wie wenn du ertrinken würdest. Alles ist sinnlos, du kannst deine Zukunft nicht sehen. Du fühlst dich schuldig, auch wenn es dir anscheinend gut geht. Man muss so tun, als ob es dir gut gehen würde, aber es gibt Tränen hinter deinen Augen. Du weißt, dass du Hilfe brauchst, aber du hast zu viel Angst, darum zu fragen. Meine Eltern waren wirklich besorgt um mich. Sie nahmen mich zu einer Psychologin mit, und ich sprach mit ihr viel. Sie wollte mir Medizin geben, aber ich habe es abgelehnt. Jetzt fühle ich mich besser, meine Familie und meine Freunde haben mir geholfen, um mich zu erholen.”

Psychische Erkrankungen sind ein ernstes Problem. Das Wichtigste ist, dass man, wenn man glaubt, dass man jegliche Arten von psychischen Problemen hat oder jemanden kennen, der sie hat, so schnell wie möglich Hilfe bekommt. Man soll zu einem Arzt gehen, oder es gibt Hotlines (0800 3344533) für Leute mit solchen Problemen. Psychische Erkrankungen können gefährlicher sein als normale Krankheiten, und die Behandlung ist schwieriger in der Regel. Daher sollte es eine große Aufmerksamkeit diesem Problem geschenkt werden.

Impressum

2/1 spezial

Themenheft des Deutschkurses 2/1

des József-Eötvös-Gymnasiums Totis/Tata

Die Redaktion

Leitung

Richard Guth, OStR

Landesprogrammlehrkraft
und deutscher Lektor am
József-Eötvös-Gymnasium Totis/Tata

Redakteure Krisztina Blaschek, Borbála Csák, Marcell Dományi, Bence Fogel, László Gyarmati, Beatrix Heller, Tamás Károlyi, Nikolett Kovács, Fanni Laposa, Cintia Matuschek, Rebeka Németh, Panna Paulik, Balázs Pekár, Péter Sasvári, Botond Selmeczi, Ádám Surapka, Márk Tillmann, Norbert Tóth, Réka Vincze

---

Die verwendeten Bilder stammen
allesamt aus dem CC-Bereich.

Erscheint in 27 Exemplaren, Mai 2017
Eienverlag von Richard Guth