



02.2021

LINGO

GLOBAL



GESUND LEBEN

+++ Gesundheit und COVID-19 +++ Du und deine Gesundheit +++ Gesundheit für alle +++

DARUM GEHT ES

Gesundheit und COVID-19

Die Jahre 2020/2021 waren eine spezielle Zeit. Alle haben nur noch von COVID-19 und Gesundheit gesprochen. Was bedeutet COVID-19 für unsere Gesundheit? Wie hast du diese Zeit erlebt? Wie ist es jetzt für dich?



Jugendliche sitzen während der Pandemie mit Maske in der Schule.



Jugendliche lernen im Unterricht mit Maske.

Wann sind wir gesund?

Wir fühlen uns gesund, wenn wir keine Krankheit haben. Dann sind wir **körperlich** und **psychisch** fit. Menschen, die im **Rollstuhl** sitzen, müssen nicht krank sein. Manche Menschen sehen gesund aus, haben aber psychische Probleme. Wann fühlst du dich gesund?

Wie bleiben wir gesund?

Wir brauchen für ein gesundes Leben sauberes Wasser, saubere **Luft**, eine saubere **Umgebung**, gesundes Essen und **Bewegung**. Wenn wir krank sind, brauchen wir eine Ärztin oder einen Arzt. Manchmal brauchen wir Medikamente. Bei schweren Krankheiten gehen wir in ein Krankenhaus. Was brauchst du für deine Gesundheit?



Eine Ärztin untersucht einen Jungen.



WICHTIGE WÖRTER

-e Luft (ohne Plural)

.....

-e Umgebung, -en

.....

-e Bewegung, -en

.....

körperlich

.....

psychisch

.....

-r Rollstuhl, -e

.....

medizinisch

.....

-e Versorgung (ohne Plural)

.....

-e Wissenschaft, -en

.....

-e Grenze, -n

.....

An einem Haus in Frankfurt am Main soll während der Pandemie Hoffnung gemacht werden.

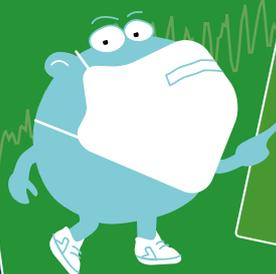
Gesundheit für alle

Viele Menschen auf der Welt haben keine gute **medizinische Versorgung**. Wie kann man die Gesundheit weltweit verbessern? Was hat die **Wissenschaft** in den letzten 200 Jahren erreicht? Wie ist die Situation heute? Antworten auf diese Fragen findest du in diesem Magazin.

Wir sind nicht allein

COVID-19 hat uns gezeigt: Das Thema Gesundheit ist für die ganze Welt und für alle Menschen wichtig. Krankheiten wie Malaria oder COVID-19 kennen keine **Grenzen**. Viele Länder haben zusammen 17 Ziele formuliert und möchten gemeinsame Lösungen finden. Ein Ziel ist ein gesundes Leben für alle Menschen.

Die anderen Ziele lernst du in den nächsten Magazinen Lingo Global kennen.



FAKTEN FINDEN

GESUNDHEIT IN VERSCHIEDENEN LÄNDERN

Die COVID-19-Pandemie hat gezeigt: Das Thema Gesundheit ist für die ganze Welt wichtig. Wie sieht die Situation in **Peru**, im **Vereinigten Königreich** und in **Deutschland** aus?



Einwohner/-innen



Einwohner/-innen/km²



BIP/Einwohner (KKP)¹⁾



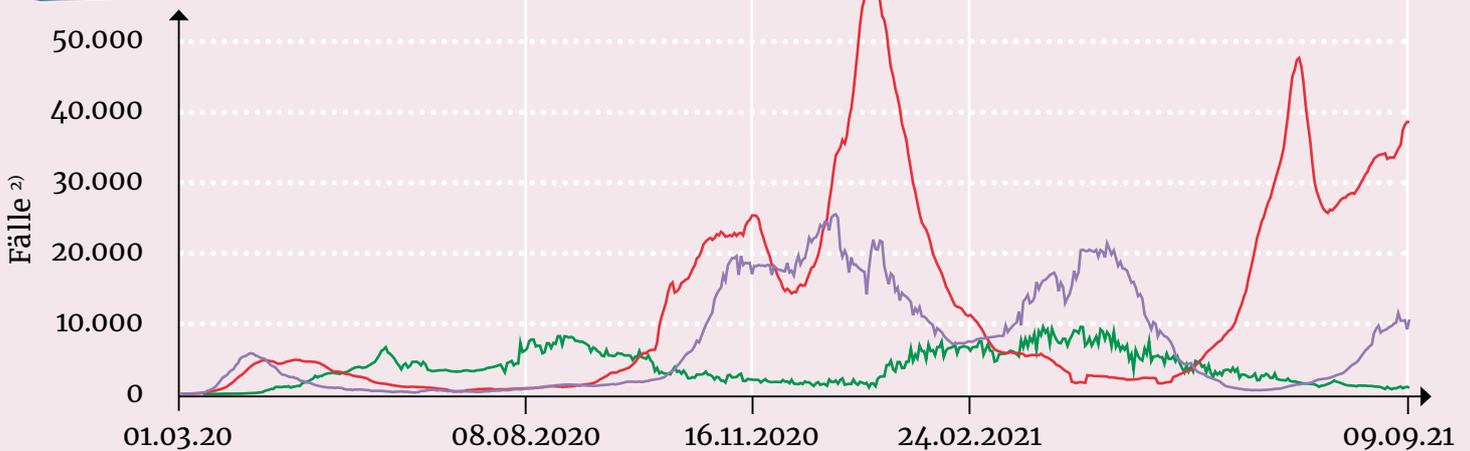
Gesamtausgaben für das Gesundheitswesen als Anteil am nationalen BIP



Krankenhausbetten/1.000 Einwohner

	Republik Peru	Vereinigtes Königreich	Bundesrepublik Deutschland
Einwohner/-innen	33 Millionen	67 Millionen	83 Millionen
Einwohner/-innen/km ²	25	275	233
BIP/Einwohner (KKP) ¹⁾	13.327 USD	40.406 USD	54.076 USD
Gesamtausgaben für das Gesundheitswesen als Anteil am nationalen BIP	5,47 %	9,12 %	11,3 %
Krankenhausbetten/1.000 Einwohner	1,6	2,54	8

COVID-19 IM VERGLEICH



GESCHICHTE DER MEDIZIN

Medizin und Technik haben in den letzten 250 Jahren große **Fortschritte** gemacht. Wir wissen heute sehr viel mehr über Krankheiten und ihre **Heilung**.

Anfänge der **Chemo-therapie**

Impfstoff gegen **Pocken** (lat. Variolae)

Edward Jenner

Erreger der Tuberkulose (lat. Tuberculosis) **entdeckt**

Robert Koch

Entdeckung der **Röntgen-Strahlen** („X-Strahlen“)

Wilhelm Conrad Röntgen

Identifizierung der **Blutgruppen** A, B und 0

Karl Landsteiner

1796

1882

1895

1901

1910

1) BIP ist das Brutto-Inlands-Produkt eines Landes: (Güter + Dienstleistungen) – (Vorleistungen + Steuern) – Subventionen = Bruttoinlandsprodukt. KKP ist die Kaufkraftparität. Durch sie sind die BIPs vergleichbar.

2) Hannah Ritchie, Edouard Mathieu, Lucas Rodés-Guirao, Cameron Appel, Charlie Giattino, Esteban Ortiz-Ospina, Joe Hasell, Bobbie Macdonald, Diana Beltekian und Max Roser (2020) – „Coronavirus Pandemie (COVID-19)“. Erschienen auf OurWorldInData.org. Daten auf Grundlage des Coronavirus Visual Dashboard der Johns Hopkins University Center for Systems Science and Engineering (JHU CSSE).

WICHTIGE WÖRTER

COVID-19-Fälle

2 Mio.

7 Mio.

4 Mio.

insgesamt ³⁾

September 2021



-r Einwohner/

-e Einwohnerin, ~/-nen

Todesfälle

199.000

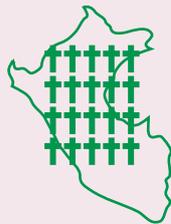
136.000

93.000

durch COVID-19

insgesamt ⁴⁾

September 2021



-r Fortschritt, -e

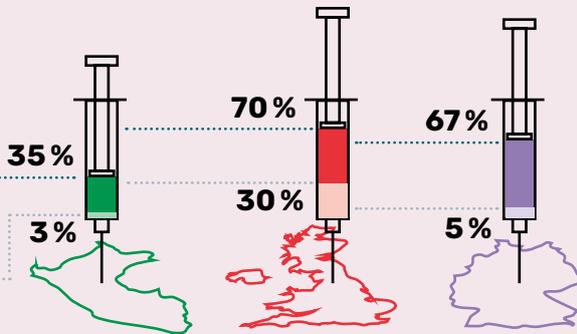
-e Heilung, -en

Mindestens 1x geimpfte Personen

insgesamt ⁵⁾

September 2021

Februar 2021



-r Erreger, ~

(Viren oder Bakterien, Parasiten)

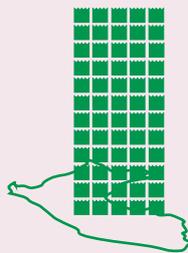
entdecken

Schul-schließungen

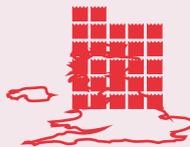
insgesamt ⁶⁾



62 Wochen



27 Wochen



38 Wochen



identifizieren

Entdeckung des **Penicillins** (lat. penicillium)

Alexander Fleming

Impfstoff gegen **Masern** (lat. Morbilli)

John Franklin Anders

Impfstoff gegen **Mumps** (lat. Parotitis epidemica)

Impfstoff gegen **Windpocken** (lat. Varicella Zoster)

weltweit keine **Pocken** (lat. Variolae) mehr

erstes künstliches **Herz implantiert**

diverse Impfstoffe gegen **COVID-19**

1928

1963-64

1966

1974

1980

1982

2021

3) Ebenda. 4) Ebenda. 5) Ebenda.

6) Schulschließungen weltweit. Herausgegeben von UNESCO Institute for Statistics, 2021. <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse#schoolclosures> (Letzter Zugriff 21.09.2021).



Die **Pandemie** war für uns alle ein **Schock**. Kein Unterricht in der Schule, kein Sport, keine Treffen mit Freunden, keine Reisen, keine anderen Freizeitaktivitäten! Die lange **Isolation** war schlimm. Viele hatten Angst um ihre Familie und ihre Freunde. Andere hatten zu Hause Streit oder Probleme mit dem

Was genau ist „Gesundheit“?

Heißt „gesund sein“ „nicht krank sein“? Die Weltgesundheitsorganisation (WHO = World Health Organization) beschreibt Gesundheit so: Wir fühlen uns körperlich und psychisch gut, wenn wir gute Kontakte zur Familie und zu Freunden haben. Viele Menschen leben mit einer **Behinderung**, aber sie fühlen sich gesund und gut. Wenn du zu Hause **Streit** oder in der Schule Probleme hast, siehst du nicht krank aus, aber du fühlst dich vielleicht schlecht. Es ist also wichtig, wie gesund wir uns selbst fühlen. Was bedeutet für dich „Gesundheit“?

ALLES ANDERS. UND NUN?

Das Virus bestimmt schon fast zwei Jahre unser Leben. Wir wissen nicht, wie lange das so bleibt. Es gibt Impfstoffe, aber nicht jedes Land kann genug Impfstoff für alle Menschen kaufen. Viele Schulen sind wieder offen. Wir dürfen auch wieder andere Menschen treffen. Aber es kann immer wieder Situationen geben, die uns Angst machen, zum Beispiel Nachrichten von neuen Virus-Varianten. Kennst du diese Gefühle auch?





WICHTIGE WÖRTER

-e Behinderung, -en

-r Streit, -e

-e Pandemie, -n

-r Schock, -s

-e Isolation, -en

-e Unruhe (ohne Plural)

-e Depression, -en

-s Symptom, -e

-e Erschöpfung (ohne Plural)

Online-Unterricht. COVID-19 hat uns gezeigt, welche Folgen eine Pandemie auch für die psychische Gesundheit haben kann. Angst oder **Unruhe** können uns krank machen. Unser Körper zeigt uns meistens, wenn etwas nicht in Ordnung ist. Zum Beispiel, wenn wir nicht gut schlafen oder oft Kopfschmerzen haben. Wie hast du dich in dieser Zeit gefühlt? Wie geht es dir jetzt?



MÖGLICHE FOLGEN EINER PANDEMIE FÜR DEINE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Situation in einer Pandemie

- Schulen geschlossen
- nur Online-Unterricht
- keine sozialen Kontakte
- kein Sport
- wenig Bewegung
- keine Freizeitaktivitäten
- viel Zeit am Computer oder Smartphone
- täglich schlechte Nachrichten

Mögliche Folgen

- Infektion
- Angst, krank zu werden
- Angst um Familie und Freunde
- Streit in der Familie
- Probleme in der Schule
- Angst vor der Zukunft
- Traurigkeit, **Depression**

Körperliche Symptome

- Bauchschmerzen
- Kopfschmerzen
- Schlafprobleme
- Essprobleme
- Unruhe
- **Erschöpfung**
- Herzrasen





Wer bist du?



Ich bin Niko aus Zagreb.
Ich bin 18 Jahre alt.



Ich bin Varshini aus Neu-Delhi.
Ich bin 16 Jahre alt.



Ich bin Barbara. Ich bin 13 Jahre
alt und lebe in Argentinien.



Ich bin Céline und 14 Jahre alt.
Ich lebe in Tunesien.



Was hat sich durch Corona in deinem Leben geändert?



An meiner Art zu leben hat sich
nicht so viel geändert. Anderes hat
sich geändert. Ich habe meistens
Online-Unterricht vor dem Computer.
Ich muss in Gebäuden und im Bus eine
Maske tragen. Ich muss aufpassen,
mich nicht (mit COVID-19) zu **infinzie-**
ren. Eine **Infektion** könnte problema-
tisch sein. Während des Lockdowns
habe ich mich sehr traurig gefühlt.



Die Pandemie hat viel verändert:
Die Wirtschaft und das Leben von
Menschen. Ich bin wegen der Pan-
demie ein wenig traurig geworden. Viele
von uns haben einen Menschen verloren,
der uns wichtig war. Die soziale Isolation
war psychisch schwierig für mich. Ich
hatte Stress und Angst. Es ist komisch,
in den vier Wänden unserer Häuser zu
sitzen, ohne Kontakte zu Freunden.



Mein Leben hat sich seit dem
Coronavirus sehr verändert. Es
war nicht einfach. Anderthalb
Jahre hatte ich digitalen Unterricht.
Jetzt hat sich wieder alles geändert.
In ein paar Tagen beginnt der Prä-
senz-Unterricht wieder. Ich konnte
meine Freundinnen nicht mehr treffen.
Wir haben uns digital verabredet und
miteinander geredet. Am Anfang des
Lockdowns hatte alles geschlossen,
auch die Sportvereine, und das war
schwierig für mich und hat mich trau-
rig und krank gemacht.



Ich bin gerne zu Hause.
Ich konnte nicht mehr zum
Sport. Also habe ich zu Hause
Sport gemacht. Das war sehr,
sehr langweilig.



Hast du etwas erlebt oder gelernt, was du auch nach Corona für deine Gesundheit wichtig findest?



Ich habe gelernt, wie wichtig
eine gesunde Ernährung und
Vitamine, zum Beispiel Vita-
min C, sind. Sie helfen dem Körper,
auch bei einer COVID-19 Infektion.
Ich habe in diesen schwierigen Zeiten
auf meine psychische Gesundheit
geachtet.



WICHTIGE WÖRTER

ändern

infizieren

-e Infektion, -en

-s Vitamin, -e

-e Einsamkeit (ohne Plural)

-r Psychologe/ -e Psychologin,

-n/-nen

-r Ratschlag, "-e

Es gibt Hoffnung. Selbst in einer Situation wie dieser Pandemie habe ich etwas gelernt. Zum Beispiel: Zeit für mich ist wichtig. Doch es ist auch wichtig, Zeit mit anderen Menschen zu verbringen, mit den Menschen, die man liebt. Alleinsein kann auch schnell **Einsamkeit** bedeuten. Ich brauche ein Gleichgewicht zwischen Einsamkeit und gemeinsamer Zeit.



Varshini

Während der Pandemie habe ich gemerkt, wie wichtig Sport und Bewegung für den Körper sind. Ich habe anderthalb Jahre keinen Sport gemacht. Jetzt habe ich nicht mehr so viel Kraft. Das Essen war auch ein Problem. Ich habe viel Zeit und Lust gehabt zu kochen. Also habe ich jeden Tag etwas anderes gegessen. Leider waren das nicht viele gesunde Dinge.



Barbara

Zum Beispiel genieße ich die Zeit mit meiner Familie. Ich brauche meine Familie in meinem Leben.



Céline

Was hilft dir, wenn du dich nicht gut fühlst?



Mit meinen Freunden Basketball zu spielen hat mir geholfen, mich gut und glücklich zu fühlen.



Niko

Wenn ich mich streite oder einen schlechten Tag habe, gehe ich in mein Zimmer und höre Musik. Das tut mir gut. Außerdem habe ich eine **Psychologin**, die mir hilft. Auch meine Eltern hören mir zu und geben mir **Ratschläge**.



Barbara

Ich hatte Zeit, mit alten Freunden zu reden, zum Beispiel über alte Erinnerungen. Ich konnte neue Dinge ausprobieren: tanzen, kochen, backen und malen. Bei so etwas merkt man schnell: Es ist nicht gut nur Serien zu schauen.



Varshini

Ich habe angefangen zu zeichnen und zu malen. Dann war der Lockdown zu Ende und ich habe meine Freunde wiedergesehen. Wir sind ins Schwimmbad gegangen.



Céline

Die Wissenschaft weiß heute sehr viel über Krankheiten und ihre **Heilung**. Die medizinische **Forschung** und der **technische Fortschritt** haben in den letzten 200 Jahren sehr viel erreicht.



Forscher arbeiten an einem neuen Impfstoff.

1 Gesundheitsforschung

Ärztinnen und Ärzte arbeiten weltweit mit modernsten **Methoden** und modernster Technik. Forscherinnen und Forscher **entwickeln** gemeinsam neue Medizin, zum Beispiel Impfstoffe gegen COVID-19.



2 Medizinische Versorgung für alle

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) arbeitet in der Forschung und hilft bei Katastrophen. Sie möchte dafür sorgen, dass alle Menschen weltweit gesund sind. Seit 2019 hat sie auch ein spezielles Programm für psychische Gesundheit.

Bei Naturkatastrophen, Epidemien / Pandemien oder bei Gefahr für die Gesundheit durch **politische Konflikte** helfen auch internationale Hilfsorganisationen vor Ort. Ein Beispiel: „Ärzte ohne Grenzen“ kümmern sich in mehr als 70 Ländern um Menschen, die medizinische Hilfe brauchen.



Eine Ärztin untersucht Frauen in Pakistan.

3 Alternative Heilmethoden

Es gibt auch viele alternative Heilmethoden, die teilweise Jahrtausende alt sind: Ayurveda, Yoga und Meditation aus Indien, traditionelle chinesische Medizin (TCM) und Akupunktur sind weltweit bekannt. Auch die Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) gehört dazu. Sie versuchen, die körperliche und psychische Gesundheit in eine **Balance** zu bringen.



Eine Gruppe macht gemeinsam Yoga in Indien.

UND JETZT DU!



Hier findest du ein paar Tipps gegen schlechte Stimmung und für mehr **Freude** im Leben:

1 Hör auf dich

Frag dich immer: Was tut dir gut?
Mit wem fühlst du dich gut?
Was brauchst du wirklich, was nicht?
Deine innere Stimme weiß immer,
was gut für dich ist!



2 Bleib in Kontakt

Bleib mit deinen Freunden in Kontakt,
auch wenn du sie vielleicht nur digital
treffen kannst. Positive **Beziehungen**
helfen gegen Stress und schlechte
Stimmung.



3 Zeig deine positive Energie

Zeig Menschen, die dir wichtig sind,
dass du sie magst. Jeder Mensch freut
sich über ein **Lächeln** oder eine nette
Nachricht. Wenn du nett zu anderen
Menschen bist, kommt die positive
Energie auch wieder zu dir zurück.



4 Nimm dir Zeit für dich

Mach mal Pause. Nimm dir **bewusst** Zeit
für die Dinge, die dir Spaß machen.
Du kannst mit Freunden telefonieren,
im Park joggen oder ein Eis in der
Sonne essen.



5 Sei offen für Neues

Was möchtest du schon lange einmal
ausprobieren? Sei offen und neugierig;
beginne heute noch. Wer weiß, vielleicht
entdeckst du eine ganz neue Seite an dir!



6 Finde deine Kraftquelle

Was hilft dir, wenn es dir nicht gut geht?
Was gibt dir immer wieder neue **Kraft**?
Das können Musik, ein Ort, ein Mensch,
ein Tier und vieles mehr sein.
Was ist deine **Kraftquelle**?



WICHTIGE WÖRTER

-e Heilung (ohne Plural)

-e Forschung, -en

-r technische Fortschritt, -e

-e Methode, -n

entwickeln

politisch

-r Konflikt, -e

-e Balance, -n

-e Freude, -n

-e Beziehung, -en

-s Lächeln (ohne Plural)

bewusst

-e Kraft, -e

-e Quelle, -n

WERKSTATT SPRECHANLASS

Eine Mindmap erstellen

Mit einer Mindmap kannst du deine Gedanken zu einem Thema sammeln und ordnen, zum Beispiel vor einer Prüfung oder einer Präsentation. Du kannst so aber auch Inhalte zusammenfassen.

Und so geht's:

1. Nimm ein Blatt Papier und schreibe das Thema in die Mitte, in unserem Beispiel „Wie bleibe ich gesund?“.
2. Ergänze dann mehr Themen und verbinde sie mit Linien oder Pfeilen. Was fällt dir ein? Notiere alles.
3. Jetzt kannst du über das Thema sprechen oder schreiben. Deine Mindmap hilft dir.



IMPRESSUM

Herausgeber
Eduversum GmbH
Verlag und Bildungsagentur
Tanusstraße 52, 65183 Wiesbaden

Kooperationspartner
Goethe-Institut e.V.
Oskar-von-Miller-Ring 18
80333 München

Gefördert durch das Auswärtige Amt

Verlag und Vertrieb
Eduversum GmbH

Projektleitung, Konzept, Inhalt und Redaktion
Charlotte Höhn (verantw.)
Katharina Hahslinger
Minalde Wagner

Autor*innen
Anja Schümann

Fachliche Beratung
Dr. Katharina Ochse (Goethe Institut)
Beate Widlok
Dr. Rainer E. Wicke
Dr. Heike Schettler (ScienceLab)

Layout, Illustration, Satz
Alexander Weiler
Visuelle Kommunikation & Illustration
65510 Hünstetten

Bildnachweis
Picture-Alliance: Titelbild: picture alliance / empics | Ben Birchall (Ein Graffiti von Banksy, das das „Mädchen mit den Perlenohrringen“ von Jan Vermeer zeigt, hat während der Pandemie eine Maske bekommen).
S. 1 picture alliance / REUTERS | Nick Oxford (Jugendliche mit Masken); picture alliance / Zoonar | Channel Partners (Jugendliche im Unterricht mit Maske);

picture alliance / Ulrich Baumgarten | Ulrich Baumgarten (Ärztin untersucht Jungen); S. 2 picture alliance / greatif | Florian Gaul (Haus in Frankfurt am Main); S. 9 picture alliance / YONHAPNEWS AGENCY | Yonhap (Forscher in Korea); picture-alliance / Ton Koene | Ton Koene (Ärztin in Pakistan); picture alliance / NurPhoto | Vishal Bhatnagar (Welt-Yoga-Tag in Jaipur).

Das „Lingo Global“-Magazin erscheint viermal jährlich.

Weitere Materialien finden Sie unter www.lingonetz.de. Bei Fragen oder Hinweisen zum Lingo-Magazin wenden Sie sich bitte an unsere Redaktion: redaktion@lingonetz.de.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Digitalisierung sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

www.lingonetz.de



eduversum
VERLAG UND BILDUNGSAGENTUR



Auswärtiges Amt