

Materialien zur DSH-Prüfungsvorbereitung

Themenbereich *Gesundheit, Sucht und Stress*

1. *Gesundheit / Krankheit*

- der Patient / die Patientin
- der Arzt / die Ärztin
- das Krankenhaus / die Klinik
- **an** einer Krankheit (D) **leiden**
- Schmerzen (A) **haben**
- sich krank fühlen
- **einen Termin** (A) beim Arzt **machen**
- zum Arzt gehen
- vom Arzt untersucht werden
- eine Diagnose (A) **erhalten**
- ein Medikament (A) **einnehmen**
- stationär aufgenommen werden
- privat / gesetzlich **krankenversichert sein**
- die Kosten (A) für die Behandlung **übernehmen**
- eine Allergie (A) haben
- eine Nahrungsmittelintoleranz (A) haben
- die Schädigung der Gesundheit durch Umwelteinflüsse

2. *Gesunde Ernährung und Lebensweise*

- gesund leben
- **auf** seine Gesundheit (A) **achten**
- ein gesundes Leben **führen**
- **sich** gesund /ausgewogen **ernähren**
- eine ungesunde Ernährungsweise
- **auf** Fleisch und Fleischprodukte (A) **verzichten**
- viel Obst und Gemüse (A) **verzehren**
- **sich** vitaminreich / proteinreich **ernähren**
- **sich** kohlenhydratarm / fettarm **ernähren**
- **sich** vegan / vegetarisch **ernähren**
- **auf** Fastfood (A) **verzichten**
- Übergewicht (A) **vermeiden**
- **sich** ausreichend **bewegen**
- viel Wasser (A) **trinken**

3. *Sucht*

- **zu** Drogen / Alkohol / Zigaretten (D) **greifen**
- **mit** Drogen **dealen**
- Drogen (A) **konsumieren** / **nehmen** / **ausprobieren**
- **unter** Gruppenzwang **stehen**
- falsche Vorbilder / Freunde haben

- das Verhalten (A) von Erwachsenen **nachahmen**
- **unter Stress stehen / leiden**
- drogenabhängig sein
- die Realität / Probleme (A) **verdrängen**
- den stressigen Alltag (A) **vergessen**
- **sich entspannen**
- die Leistung (A) **steigern**
- Sorgen und Ängste (A) haben
- gesundheitliche Folgen (A) haben
- **schädlich sein für** (A)
- **in einen Teufelskreis geraten**
- die Beschaffungskriminalität
- kriminell werden
- ins Gefängnis kommen
- Straftaten (A) **begehen**
- Drogen (A) **legalisieren**
- den Verkauf (A) von Drogen **kontrollieren**
- einen Entzug (A) machen
- eine Drogen-Therapie (A) machen
- clean sein
- rückfällig werden

4. Stress

- der Stressfaktor
- sich gestresst fühlen
- **unter Stress / Prüfungsstress (D) stehen**
- **sich überfordert fühlen**
- Sorgen (A) haben
- **unter Leistungsdruck / Termindruck (D) stehen**
- **an Ängsten (D) leiden**
- **sich isoliert fühlen**
- **gemobbt** werden von Kollegen
- **unter Schlafstörungen (D) leiden**
- einen Burnout (A) bekommen
- arbeitsunfähig sein
- Stress (A) **vermeiden / bewältigen**
- **sich entspannen** mit (Musik, Sport)
- sein Verhalten (A) **ändern**
- **sich beraten lassen**
- Stressfaktoren (A) **reduzieren**
- **zu Medikamenten (D) greifen**
- eine Therapie machen