

**B** Gesundheit und Leben – Der Apotheken-Ratgeber

1 Lesen Sie die 10 Überschriften und die 5 Texte. Suchen Sie dann zu jedem Text (1 bis 5) die passende Überschrift (A bis K). Schreiben Sie den Buchstaben auf die Linie über dem Text (1 Überschrift: \_\_\_\_\_). Pro Text gibt es nur eine Lösung.

**A**

Kurzsichtigkeit: Ab unter den Laser?

**B**

Brille besser als Laseroperation

**C**

Die häufigsten Ernährungsfehler

**D**

Gefahren bei Wellness

**E****Den Körper so richtig verwöhnen****F**

Hilft Teufelskralle bei Rheuma?

**G**

Ernährung – Basis für ein gesundes Leben

**H**

Neues Medikament für Tiere

**I**

90 Prozent der Deutschen kaufen in der Apotheke

**K****Medikamente: Deutsche schauen aufs Geld**

## 1 Überschrift: \_\_\_\_\_

Für viele kurzsichtige Patienten stellt sich die Frage, ob eine Laseroperation eine echte Alternative zu Brille oder Kontaktlinsen darstellt. Letztendlich entscheiden sich immer mehr für solch einen Eingriff, denn sie versprechen sich davon gutes Sehen innerhalb kürzester Zeit. Im letzten Jahr führten Mediziner allein in Deutschland über 100.000 derartige Operationen an Patienten durch, die ihre Brille leid sind. Das liegt dennoch deutlich unter dem europäischen Durchschnitt. Gewarnt wird jedoch vor sogenannten Augenlaserketten aus Süd- oder Osteuropa. Sie bieten zwar preisgünstige Laseroperationen an, aber nicht jeder kurzsichtige Patient ist in solchen Zentren gut aufgehoben.

## 2 Überschrift: \_\_\_\_\_

Die Afrikanische Teufelskralle, auch als Trampelklette bekannt, wächst in den Steppen Namibias und Südafrikas und ist dort schon seit ewigen Zeiten als Heilpflanze bekannt: Sie soll bei Rheuma, Arthrose und Rückenschmerzen helfen. Den etwas ungewöhnlichen Namen verdankt sie einerseits ihrem eigentümlichen Aussehen und andererseits ihrer ungewöhnlichen Art, sich zu verbreiten: Sie hakt sich im Fell von vorbeistreichenden Tieren fest und diese tragen dann schmerzhafte Verletzungen davon. In der westlichen Schulmedizin werden die in den Wurzeln vorkommenden Iridoide für eine unterstützende Therapie bei Arthrose und anderen Mobilitätseinschränkungen eingesetzt. Die in der Pflanze enthaltenen Bitterstoffe wirken appetit- und verdauungsanregend.

## 3 Überschrift: \_\_\_\_\_

In Deutschland achtet die Hälfte der Befragten beim Medikamentenkauf auf den Preis. In Drogerien und Supermärkten wird dann auch heftig zugegriffen, denn dort liegen die Preise deutlich unter denen in Apotheken. Für ca. 50 Prozent der Deutschen sind beim Kauf vergleichbarer rezeptfreier Arzneimittel vor allem der günstigste Preis entscheidend.

15 Prozent der Befragten räumten ein, trotz fehlender fachgerechter Beratung oder Empfehlung durch den Apotheker auch im Internet zu kaufen. Im Netz besteht auch die Gefahr, nicht zugelassene Plagiate zu erwerben, deren Einnahme unwirksam oder auch lebensgefährlich sein kann. Glücklicherweise vertrauen 90 Prozent der Deutschen weiterhin dem Rat des Apothekers.

## 4 Überschrift: \_\_\_\_\_

Wellness ist kein gesetzlich geschützter Begriff, steht jedoch für ein ganzheitliches Gesundheitskonzept, welches auf Wohlbefinden, Spaß und einer guten körperlichen Verfassung basiert. Man versteht darunter vor allem Methoden und Anwendungen zur Steigerung des geistigen und körperlichen Wohlbefindens. Einen Überblick über die verschiedenen Bereiche können Sie sich bei uns verschaffen: Lesen Sie über neueste Entspannungstechniken, Kosmetiktipps und Anregungen für einen Wellnesstag daheim. Nicht zuletzt bieten wir Ihnen auch eine Bewertung der verschiedenen Wellness-Hotels.

## 5 Überschrift: \_\_\_\_\_

Durch eine schlechte Ernährung können Lebensjahre verloren gehen. Doch für einen Ernährungswandel ist es nie zu spät. Eine gesunde Ernährung erhöht die Chancen, länger gesund, beweglich und geistig fit zu bleiben. Darin sind sich Forscher einig. Aber wie soll jemand, der sich für eine gesunde Ernährung interessiert, wissen, was wirklich gesund ist? Skurrile Erfindungen der Lebensmittelindustrie wie Analog-Käse, Gammelfleischskandale, Nahrungsergänzungsmittel und das schier unüberschaubare Angebot in den Geschäften verwirren den Verbraucher — und die Werbung tut ein Übriges. Halten Sie sich am besten an fettarme Produkte, Fisch, Obst, Gemüse, Olivenöl und Wasser. Meiden Sie zuckerhaltige Speisen und Getränke. Das ist der sicherste Weg zu einem langen, gesunden Leben!