

Notizen von der 5. Übung am 4. 11. 2023

(Vorsitzende: Frau Hata & Frau Kimura)

Thema: Die Einstellung zur Gesundheit

Yokohama, den 5. November 2023

Haruyuki ISHIMURA

Erläuterungen von Frau Kimura

„Je älter ich werde, desto mehr interessiere ich mich für meine Gesundheit. Morgens gehe ich eine Stunde spazieren, und dann mache ich Yoga. Ich mache alles, was gut ist für meine Gesundheit. Ich interessiere mich für alles, was man für seine Gesundheit tun kann.“

Verb + Subjekt = Hauptsatz

„Ich esse immer zur gleichen Zeit. Ich esse immer etwas, was gut sein soll für ^{die} (meine) Gesundheit, aber ich gehe erst sehr spät zu Bett.“

Erläuterungen von Frau Hata

„Fast jeden Tag bekommt man Informationen, was man für seine Gesundheit tun sollte.“

„Ich koch ^{ve} Reis mit getrockneten Blättern ⁿ von ^m schwarzen Tee, weil das gut sein soll für die Gesundheit.“

„Ich informiere mich auch, wie man sich die Zähne putzen sollte.“

Herr Satô interviewt Frau Numahata.

„Für meine Gesundheit tue ich nichts Besonderes. Um mich zu erholen, gehe ich spazieren oder mache Dauerlauf. Um mich zu entspannen, mache ich auch Dehnübungen.“

„Was machen Sie, wenn Sie ^{ein bißchen} (leichtes) Fieber haben?“

„Ich versuche, viel Gemüse zu essen, weil das gut sein soll für meine Gesundheit.“

„Ich interessiere mich für Yoga, aber ich das noch nie gemacht.“

Thema habe

„Heutzutage verwende ich fürs Händewaschen kein Desinfektionsmittel

mehr.“

„Tun Sie viel für Ihre Gesundheit?“ - „Nein, für meine Gesundheit tue ich nicht viel.“

„Von Desinfektionsmitteln bekommt man eine trockne Haut.“

„Vor dem Essen desinfiziere ich mir die Hände.“

Frau Kimura interviewt Frau Watanabe.

„Ich bade nicht besonders gerne, versuche aber, um meiner Gesundheit willen jeden Tag zu baden.“

„Achten Sie immer darauf, nur etwas zu essen, was gut ist für die Gesundheit?“

„Ich erkälte mich fast nie.“

„Ich messe meinen Blutdruck morgens und abends vor dem Essen. Wenn (mein Blutdruck) zu hoch ist, informiere ich mich im Internet.“

Herr Ikeda interviewt Frau Balk (Frau Kimura): kurzes Interview

„Ich bemühe mich immer, etwas zu kochen, was gut ist für die Gesundheit meiner Familie. Ich koche mit viel frischem Gemüse.“

„Wenn ich mich erkältet habe, trinke ich Kamillentee und lege mich ins Bett. Kamillentee wirkt entspannend.“

Frau Watanabe interviewt Frau Balk (Herr Ishimura): das ganze Interview

„Im Schlaf möchte ich nicht gestört werden.“

„Zu Mittag mache ich Salat aus frischem Gemüse. Frisches Gemüse schmeckt uns.“

kurzes Gespräch A

„Unter der Woche schlafe ich genug und brauche am Wochenende keinen Schlaf nachzuholen.“

„An Wochentagen kann ich nicht so lange schlafen, wie ich möchte.“

„Da ich ^vimmer ^{mich} ^{versuche} ^{benutze, nicht} zu viel zu tun, brauche ich mich nicht zu entspannen.“

das ganze Gespräch A

„Ich schlafe siebeneinhalb Stunden am Tag.“

„Um gesund zu bleiben, muß ich mich viel bewegen.“

„Um Energie zu sparen, bewege ich mich nur wenig.“

„Gerade Ältere sollten sich viel bewegen, um ihren Körper fit zu erhalten.“

kurzes Gespräch B

„~~Mir geht es~~ ^{Ich habe} nirgendwo ~~schlecht~~ ^V. Ich sehe keinen Grund, mich untersuchen zu lassen. Auf meinen Körper passe ich schon selber auf.“

das Gefühl, daß etwas nicht in Ordnung sein könnte.

„In Japan sind die Firmen dazu verpflichtet, die Angestellten regelmäßig medizinisch untersuchen zu lassen.“

das ganze Gespräch B

„Röntgenstrahlen sind schlecht für den Körper.“ - „Bei medizinischen Untersuchungen bekommt man weniger Röntgenstrahlung als bei einem Flug zwischen Japan und Deutschland.“

„In Japan ist die Lebenserwartung höher als in Deutschland.“ - „Leben Japaner nur deswegen länger, weil sie sich oft untersuchen lassen?“

„Für solche Untersuchungen zahlt man nicht selber.“

Monolog

„Vielleicht habe ich durch meine schlechten Eßgewohnheiten Diabetes bekommen.“

„Ich konnte alles machen, ^{wie} (was) ich wollte. Jetzt bereue ich, so viel Alkoholisches getrunken zu haben.“

Streitgespräch A-1

Um gesund zu bleiben, sollte man kein Fleisch mehr essen.

Wer viel Fleisch isst, lebt länger. Mit Fleisch hat sich die Eßkultur hoch entwickelt. Ohne Fleisch müßte man auf die hoch entwickelte Eßkultur verzichten.

Fleisch zu essen, hat man in Japan erst vor 200 Jahren angefangen.

Rinderzucht schadet auch der Umwelt und verursacht gesundheitliche Probleme.

Streitgespräch A-2

Alle Japaner sollten Vegetarier werden.

Wer viel Fleisch isst, bekommt womöglich Darmkrebs.

Durchs Fleischessen bekommt ^{en viele} ~~man oft~~ Darmkrebs.

Unter Vegetariern versteht man Menschen, die kein Fleisch essen.

Früher hat man in Japan keine vierbeinigen Tiere gegessen, z. B. Rinder oder Schweine.

Proteine bekommt man genug von Fischen und Soja.

Nur von Fischen und Soja kann man sich nicht ernähren.

Streitgespräch B-1

Wer Tabak und Zigaretten produziert, verkauft und raucht, sollte hingerichtet werden, denn deren Rauch schadet nicht nur seiner eigenen Gesundheit, sondern auch ^{der} ~~die~~ anderer.

Durchs Rauchen kann man Streß abbauen.

„Sollten Menschen, ^{die} ~~mit~~ solchen ^{verursachen,} ~~Schäden~~ nicht leben dürfen?“

Heutzutage raucht man von anderen getrennt in einem Raucherraum.

Streitgespräch B-2

^{Die} Tabaksteuern sollten verdreifacht werden, denn je weniger Menschen rauchen, desto besser ist es.

Von Drogen und Alkoholischem wird man oft abhängig, bis man stirbt.

Bei der Arbeit zu rauchen, hat auch Vorteile. Dadurch kann man sich entspannen und leistet mehr, und unter Rauchern entsteht leicht ein starkes Zusammengehörigkeitsgefühl.

Rauchen ist nicht nur für einen selber, sondern auch für andere ungesund. Alkoholisches trinkt niemand bei der Arbeit.

Gruppenarbeit

„Sowohl für seine geistige als auch für seine körperliche Gesundheit geht er oft wandern.“

In Deutschland gibt es viele Wanderlieder, z. B. „Das Wandern ist des Müllers Lust“.

Sie hat vor 2, 3 Monaten angefangen, zu meditieren.

anfänger + Anf. + zu

die 1. Hälfte der 1. Podiumsdiskussion

Allein von dem, was man ißt, kann man nicht leben; man braucht noch etwas zusätzlich, z. B. Vitamine.

Viele japanische Mütter gehen mit einem Kind, das sich erkältet hat, sofort zum Arzt, weil sie das Gefühl haben wollen, daß es nichts Schlimmes ist.

die 2. Hälfte der 1. Podiumsdiskussion

Deutsche sind individualistisch, akzeptieren aber auch, was andere machen, *öfter (leichter)* mehr als Japaner,

Nach Feierabend mit Kollegen in eine Kneipe zu gehen, hilft manchen, sich zu entspannen.

Viele Japaner tragen auch Atemschutz, *aus Rücksicht auf andere,* wenn sie sich erkältet haben,

Enge Beziehungen zu Nachbarn hat man in Japan nur auf dem Lande.

Stress bauen Deutsche auch am Stammtisch ab.

Um Streit zu vermeiden, sagen Japaner oft nicht, was sie denken.

die 2. Podiumsdiskussion

Wenn man schwanger wird, wird man sich seiner Gesundheit bewußter, weil man dann für sein Baby verantwortlich wird.

Als Kind sollte man ^{er} ⁿ allerlei zu essen bekommen, damit ^{sie} man gesund bleibt. ^{en}
„Ich möchte lange leben, auch wenn ich ^{dann} vieles nicht mehr ^{selber} machen kann.“

In Japan ist man zur Firma oft lange unterwegs.

Geistig sind Deutsche viel gesünder als Japaner, weil sie Stress abbauen, indem sie sagen, was sie denken.

Die meisten jungen Leute haben noch keine großen Probleme mit ihrer Gesundheit.

Essen mit viel Fett schmeckt besser als ^{tt} fettarmes Essen.

Während der Pandemie hat man es mit den Gefahren manchmal übertrieben.

Wenn man denkt, daß das Schlimmste vorbei ist, kommt ^{oft} das noch Schlimmere.

„Von der Kita (^{stätte} Kindertageseinrichtung) kommt mein Sohn mit allerlei Erkrankungen nach Hause.“

„Ich möchte weiterleben und noch manche Veränderungen in der Welt erleben.“

„Ich bin fast der gleichen Meinung wie Herr Balk.“

Viele Europäer denken, das Leben zu genießen ist wichtiger als lange zu leben.

Auch was nicht gesund ist, sollte man ab und zu essen, wenn einem das besonders gut schmeckt.

Genug zu schlafen ist wichtig, aber manche übertreiben es damit.

Kommentare und Kritik

„Wenn ich älter werde, sollte ich mehr auf meine Gesundheit achten, aber jetzt bin ich noch zu jung, um daran zu denken.“

„Als junge Frau habe ich meinen Vorgesetzten verachtet, weil er bei einer Party nur über seine Gesundheit gesprochen hat. Aber jetzt denke ich ^{auch} immer nur an meine Gesundheit.“

„Bei Yoga achte ich darauf, ob mit mir alles in Ordnung ist.“

„Mir geht es so wie Herr ⁿ Ikeda. Ich bin noch zu jung, um um meiner Gesundheit willen auf vieles zu verzichten.“