



AUFGABENSTELLUNG

1. Formuliere fünf Regeln zur gesunden Lebens- und Ernährungsweise! (Man soll..., weil....)
2. Fülle den Lückentext aus!

| Verstopfungen und Blähungen | Durchfall | Magengeschwüre |
|---|---|--|
| | | |
| <p>Gegen Verstopfungen ist es gut, wenn man sich zusätzlich _____ und somit die Körperbewegung auf die Bewegung des Nahrungsbreis überträgt. Außerdem gut ist das _____, weil dadurch der Nahrungsbrei verdünnt wird. Gut gegen Verstopfungen wirkt sich auch das Essen von vielen _____ aus, weil diese die _____ anregen.</p> <p>Zu Blähungen führt ein _____ Essen. Blähungen können aber auch dadurch entstehen, dass die _____ verstärkt produzieren.</p> <p>Dazu kommt es dann, wenn wir so viele _____ essen, sodass diese nicht vollständig verdaut und resorbiert werden können.</p> | <p>Auf Reisen ist die häufigste Ursache für Durchfallerkrankungen _____, die über unreine Lebensmittel aufgenommen werden. Das Darmsystem reagiert sensibel und versucht, über verstärkte _____ die Krankheitserreger „herauszuspülen“. Außerdem wird die _____ erhöht. Durchfall kann aber auch durch _____ hervorgerufen werden. Denn zum Beispiel Stress beeinflusst die Nerventätigkeiten des Darmsystems und führt somit zu einer verstärkten _____ oder einer _____, wodurch der Nahrungsbrei stark verdünnt bleibt. Ähnlich dem Stress bewirken Gifte wie _____ oder _____ die gleichen Effekte.</p> | <p>Der Magen wird durch permanente Einwirkung von Giften wie _____, _____ oder _____ gereizt und schließlich geschädigt. Diese Gifte setzen die Absonderung des schützenden _____ herab. Ferner ist es für den Magen wichtig, viele _____ zu essen, weil sie durch Reibung die _____ stimulieren. Durch viel Bewegung bleiben die Magenzellen aktiv und gesund.</p> <p>Ist die schützende _____ zu dünn oder gar nicht mehr vorhanden, so kommt es dazu, dass das (Pepsin) auch die Proteine der Magenschleimhautzellen _____.</p> <p>Aus den geschädigten Magenschleimhautzellen können zunächst Magengeschwüre und schließlich dann _____ entstehen.</p> |