

Notizen von der 25. Übung am 23. 3. 2019

(Vorsitzende: Herr Baba & Frau Kimura)

Thema: Gesundheit

Yokohama, den 25. März 2019
Haruyuki ISHIMURA

Erläuterungen von Herrn Baba

„Seit ich über 30 bin, denke ich mehr an meine Gesundheit. Jetzt schlafe ich länger. Ich darf nicht krank werden, weil meine Krankenversicherung zu wenig zahlen würde. Früher habe ich mir um meine Gesundheit keine besonderen Sorgen gemacht. Die Lebensweise heutzutage belastet mich.“

Erläuterungen von Frau Kimura

„Ich interessiere mich für die Gesundheit. Ehe ich zur Arbeit muß, gehe ich eine Stunde spazieren. Statt mit ^{dem} Fahrstuhl zu fahren, gehe ich zu Fuß.“

„Als ich 35 war, hatte ich einen Hexenschuß. Seitdem habe ich oft Rückenschmerzen. Gegen die Rückschmerzen habe ich vielerlei versucht.“

„Ab und zu esse ich mehr, als ~~es~~ mir gut tut.“

Frau Kimura interviewt Frau Uesugi.

„Für die Gesundheit interessiere ich mich nicht.“

„Frauengespräche mit meinen Töchtern helfen, Streß zu vermeiden.“

„Haben Sie dadurch weniger Streß?“

„Ich tue viel für die Gesundheit meiner Familie, für meine ^{einige} aber nur wenig.“

„Ich achte auf die Zusammenstellung der Nährwerte.“

„Das ist da, wo ich arbeite, in der Nähe.“

Herr Satô interviewt Frau Hata.

„Um gesund zu bleiben, bemühe ich mich, alles ^{Schlechte} schnell zu vergessen.“

„Beim Essen bemühe ich mich, zuerst Gemüse zu essen.“

„Ich bemühe mich, an etwas anderes zu denken.“

„Ich versuche, die Realität anders zu interpretieren. Ich bemühe mich,

Negatives positiv zu betrachten.“

„Wie lange ich schlafe, ist unterschiedlich, aber für mein Alter schlafe ich schnell ein.“

„Wenn ich ^{schon um} gegen 10 zu Bett gehe, wache ich um halb eins schon wieder auf.“

H
Berr Baba interviewt Herrn Balk.

„Am Wochenende mache ich Dauerlauf und fahre Rad.“

„Ich gehe jedes Jahr zur Vorsorgeuntersuchung.“

„In Japan gibt es mehr ältere Leute.“

Frau Kimura interviewt Herrn Balk.

„Ich gehe auch schwimmen.“

„Das bezahlt die Firma.“

„7 Stunden Schlaf sind genug für mich.“

kurzes Gespräch A

„Als ich bei der Bank gerade angefangen hatte, fühlte ich mich verpflichtet, auch wenn ich eine Grippe hatte, zur Arbeit zu gehen.“ –

„Wenn Sie mit Ihrer Grippe auch noch Kollegen angesteckt hätten, wäre der Schaden für die Bank noch größer geworden. So etwas sollte man nicht machen.“

„Ich habe mich bemüht, niemanden anzustecken.“

„Um seine Gesundheit sollte sich jeder selber kümmern.“

„In Deutschland braucht man, wenn man krank ist, nicht zu arbeiten.“

das ganze Gespräch A

„In Japan trägt fast jeder Atemschutz.“

„Jeder hat das Recht, wenn er krank ist, zu Hause zu bleiben.“

„Wer krank ist, sollte auf andere Rücksicht nehmen.“

„In Deutschland haben die Kunden Verständnis dafür, wenn wegen einer Erkrankung etwas nicht rechtzeitig da ist.“

kurzes Gespräch B

„Auch wenn man nur kurze Zeit schläft, braucht das nicht schlecht zu sein. Beim Schlaf kommt es auch auf die Qualität an.“

„In Deutschland denkt man, Tiefkühlkost ist schlecht für die Gesundheit.“

„Mit Tiefkühlkost spart man Zeit und Mühe.“

das ganze Gespräch B

„Japaner leben länger, haben aber viel Streß.“

kurzer Dialog

„Früh aufzustehen ist zu anstrengend. Das belastet einen.“

„Wenn man zu wenig schläft, kommt man gar nicht dazu, sich im Schlaf zu erholen, weil einem der Tiefschlaf fehlt.“

„Das wäre Zeitverschwendung.“

der ganze Dialog

„Ein regelmäßiger Lebensrhythmus ist wichtig.“

„Wenn man früh aufsteht, fühlt man sich wohl.“

Streitgespräch A-1

„Wer gesund ist, sollte weniger für die Krankenkasse zahlen müssen. Der Krankenkassenbeitrag sollte sich nicht nach dem Einkommen, sondern nach dem Gesundheitszustand richten.“

„Die Krankenkasse sollte vom Staat finanziert werden.“

„Die Beitragshöhe ist nicht einheitlich.“

„Die Krankenkassen bekommen auch Geld vom Staat.“

„Je älter man wird, desto öfter wird man krank. Also würden die Beiträge mit dem Alter steigen. Das wäre ^{eine} zu große Belastung für alte Leute.“

„Wer zu faul ^{zu} arbeiten ist, geht aus Langeweile öfter zum Arzt.“

„Wer viel für seine Gesundheit tut, wird seltener krank und belastet die Krankenkasse weniger, sollte also einen niedrigeren Beitrag zahlen.“

Streitgespräch A-2

„Zur Arbeit sollte man mit dem Fahrrad fahren. Das wäre gut für die Gesundheit. Dann gäbe es weniger Autos auf der Straße. Es gäbe weniger

Abgase, und das wäre gut für die Gesundheit. Mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren wäre schön.“

„Jede Firma müßte dann Duschräume haben.“

„Beim Radfahren gibt es viel Unfälle.“

„Sicher Radzufahren kann man lernen.“

„Radfahren gefährdet auch psychische Gesundheit, wenn man sich dabei oft aufregt.“

Streitgespräch B-1

„Man sollte sich nie wiegen, denn, wenn man sieht, daß man zugenommen hat, möchte man weniger essen, und das ist nicht gut für seine Gesundheit. Man sollte essen, was man will und so viel man will. Man sollte ohne schlechtes Gewissen essen können, was einem schmeckt.“

„Damit, wenn man sich regelmäßig wiegt, kann auch Freude verbunden sein.“

„Wer krank war und deshalb abgenommen hat, freut sich, wenn er beim Wiegen sieht, daß er wieder zugenommen hat. Wer schlanker werden will, freut sich, wenn er beim Wiegen sieht, daß er abgenommen hat. Sich zu wiegen, macht Freude und kostet nicht viel.“

Streitgespräch B-2

„Man sollte nie heiraten, denn dann fühlt man sich dazu gezwungen, dafür zu sorgen, daß man gesund bleibt, und muß sich auch um die Gesundheit seines Ehepartners kümmern. Das würde einen sehr belasten. Für seine Familie gesund bleiben zu müssen, ist eine zu große Belastung.“

„Viele Männer wollen nicht kochen und sich auch nicht um ihre Gesundheit kümmern.“

„Wenn man Kinder bekommt, fühlt man sich als Mutter besonders dazu verpflichtet, dafür zu sorgen, gesund zu bleiben.“

„Wer nicht selber kocht, kann nicht genug für seine Gesundheit tun, Es sei denn, er wäre verheiratet und sein Ehepartner kümmerte sich darum.“

„Wer immer an seine Gesundheit denkt, wird leichter krank.“

Gruppenarbeit

„Wenn die Waage immer ihr wahres Gewicht anzeigt, hat sie bald keine Lust mehr, sich auf die Waage zu stellen und weiter abzunehmen. Die Waage sollte klug genug sein, manchmal lügen zu können.“

„Manche Deutsche trinken, wenn es ihnen nicht gut geht, heißen Rotwein mit einer Orangenscheibe.“

„Er sagt: „Das möchte ich auch machen.““

„Sie trinken beide Mineralwasser. Das tut ihnen gut.“

die 1. Hälfte der 1. Podiumsdiskussion

Japaner wiegen sich öfter als Deutsche.

Japaner unterhalten sich gerne über die Gesundheit, tun aber nur wenig dafür.

Medikamente, die man in Japan ohne Rezept bekommt, wirken schwächer, haben aber auch weniger Nebenwirkungen.

Viele Medikamente bekommt man auch ohne Rezept, aber mit schwächeren Wirkungen.

Wenn man ein Medikament auf Rezept kauft, bezahlt den größten Teil die Krankenkasse, aber wenn man es ohne Rezept kauft, muß man es alleine bezahlen.

In Japan ist der Verkauf von Medikamenten streng geregelt.

„Als ich nach Japan kam, war ich überrascht, wieviel Medikamente man hier in jeder Drogerie ganz ohne Rezept zu kaufen bekommt.“

Ältere Leute sind in Japan gesünder als in Deutschland.

Zum Arzt sollte man Vertrauen haben.

die 2. Hälfte der 1. Podiumsdiskussion

Wer Streß gut abbauen kann, hat damit keine Probleme.

Heutzutage werden immer mehr seelisch krank.

Die Behandlung bezahlt in Deutschland die Krankenkasse. Medikamente muß man aber selber bezahlen.

In einer heißen Quelle zu baden, wirkt entspannend.

Wer schon mal krank war, kümmert sich mehr um seine Gesundheit.

Viele Japaner haben viel Streß, bemühen sich aber, den Streß schnell wieder abzubauen.

Viele, die psychisch krank sind, kündigen von sich aus.

Viele Japaner baden nicht um der Gesundheit willen in heißen Quellen, tun aber so.

„Mit wieviel Jahren wird man sich seiner Gesundheit bewußt?“

Die Firmen sollten für seelisch Kranke mehr tun.

Seelische Krankheiten sind schwer ^{er} zu erkennen als körperliche.

In Großstädten hat man viel Streß.

In Deutschland hat man für seelische Krankheiten mehr Verständnis als in Japan.

Die Zahl der Psychotherapeuten soll ^{te} steigen.

Je älter man wird, um so mehr kümmert man sich um die Gesundheit.

Daß gesund zu sein nicht selbstverständlich ist, wird einem bewußt, wenn man einen Unfall gehabt hat oder krank ^{wird} ist.

die 2. Podiumsdiskussion

Manches ißt man, obwohl man weiß, daß das schlecht ist für die Gesundheit.

Als Mann treibt man um der Gesundheit willen Sport.

Als Frau macht man sich um die Gesundheit seines Mannes und seiner Kinder große Sorgen.

Manchen japanischen Männern geht es nur darum, wenn es ihrer Frau nicht gut geht, wer nun kocht.

Viele Deutsche können sich das Rauchen nicht abgewöhnen.

Ein regelmäßiger Lebensrhythmus fördert die Gesundheit.

Viele Japaner geben viel Geld für Sportvereine und Übungsstätten aus.

In Deutschland gibt es mehr junge Raucher als in Japan.

Auf diese Weise fühlen sie sich den Kollegen überlegen.

Für Deutsche ist am wichtigsten, das Leben zu genießen, weil man dadurch seelisch gesund bleibt.

Es gibt auch Menschen, die viel über gute Ernährung wissen, ~~richten aber~~
aber sich nicht danach. *richten*

Viele japanische Männer ruhen sich am Wochenende nur aus. Sie brauchen keinen langen Urlaub.

Deutsche wissen, gesund zu leben, ohne dafür viel Geld auszugeben.

Wer viel Überstunden macht und darauf stolz ist, ist damit zufrieden und lebt länger.

Was viele Frauen angeblich für ihre Gesundheit tun, tun sie in Wirklichkeit, um gut auszusehen.

Wegen Vitaminmangels Tabletten einzunehmen, ist sinnlos.

Wenn ein Japaner sagt, daß es ihm nicht gut geht, bedeutet das manchmal nicht, daß er krank ist.

Viele Japaner gehen zum Sport nicht an die frische Luft, sondern in eine Übungsstätte oder in ein Schwimmbad.

Kommentare und Kritik

„Seit einer Woche geht es meinem Vater nicht gut; er liegt im Krankenhaus. Er war noch nie krank.“

„Wenn man gesund ist, kann man das Leben genießen.“

„Mir ist schwergefallen, mir *in dem Hotel* das Zimmer mit zwei anderen zu teilen.“