

Die Einstellung zur Gesundheit

I. Protokoll.....(12.30)

II. Eröffnung

III. Anwesenheit A. Teilnehmer: Frau Kimura kommt bis Ende Dezember nicht, weil sie in Deutschland ist. Herr Baba vertritt sie.

B. Zuhörer: — C. Vertreter: Herr Baba

IV. Gäste A. europäischer Gast: — B. japanischer Gast: —

V. Fragen zur Tagesordnung.....(12.35)

VI. Informationsmaterial A. über Europa B. über Japan

VII. Vorbereitungen für die nächsten Übungen(12.45)

A. Vorsitzende für den 15. 2. 2020 (Vorschlag: **Frl. Oshikawa** und **Frau Kimura**)

B. Themen für den 8. 2. (**Herr Ishimura** und **Herr Satō**)

C. Informationen für den 1. 2 (**Herr Nasu** und **Frau Uesugi**)

D. Methoden für den 25. 1. „Freizeitgestaltung“ (**Herr Fujiwara** und **Frau Hata**)

E. Gäste F. sonstiges

VIII. Fragen zu den Informationen(13.00)

A. über Japan B. über Europa

IX. Fragen zum Informationsmaterial (Berichte über Japan usw.)(13.05)

A. 23-01) „Die Ernährung“ (5 Seiten, besonders von Seite 2 bis Seite 5) von Frl. Mizue OKUBO (1991)

B. 25-11) „Die Einstellung zur Gesundheit“ (3 Seiten) von Frl. Kazue NUMAO (1993)

C. 25-13) „Volksmedizin“ (2 Seiten) von Frl. Sakiko NISHIBAYASHI (1989)

X. Erläuterungen zum heutigen Thema(13.10)

1.) **Herr Fujiwara** (2') 2.) verbessern 3.) Fragen dazu 4.) Kommentare und Kritik(13.10)

5.) **Herr Nasu** (2') 6.) verbessern 7.) Fragen dazu 8.) Kommentare und Kritik(13.20)

XI. Interviews mit und ohne Rollenspiel

Sie können Ihren Interviewpartner **z. B.** fragen: „Denken Sie oft an Ihre Gesundheit? Was tun Sie jeden Tag für Ihre Gesundheit? Gehen Sie jeden Tag spazieren? Wie ist das bei Ihrem Mann, Ihren Kindern, Ihren Eltern, Freunden von Ihnen, Bekannten und Kollegen?“, „Haben Sie schon an Ihre Gesundheit gedacht, als Sie 10 Jahre alt waren? Und was haben Ihre Eltern gesagt? Und als Sie 15 waren? Als Sie 20 waren? Wie war das bei Ihren Mitschülern?“, „Wann waren Sie zuletzt erkältet? Was denken Sie, warum Sie sich erkältet haben? Sind Ihre Erkältungen vielleicht auch psychisch bedingt?“, „Lassen Sie sich regelmäßig untersuchen? Sagt Ihnen das Ergebnis viel? Nehmen Sie sich je nach dem Ergebnis etwas vor?“, „Haben Sie schon mal im Krankenhaus gelegen? Waren Sie schon mal schwer krank? Hat sich dadurch Ihre Einstellung zur Gesundheit geändert? Wie?“, „Was tun Sie, um zu genießen, daß Sie gesund sind? Gehen Sie oft zum Arzt, damit er Ihnen bestätigt, daß Sie nicht krank sind? Erinnern Sie sich oft daran, wie es war, als Sie krank waren? Als Sie Zahnschmerzen hatten? Erinnern Sie Ihre Kinder daran, damit ihnen immer wieder bewußt wird, wie schön es ist, gesund zu sein?“, „Was denken Sie, wenn Sie in der Stadt viele Leute mit Atemschutz sehen? Denken Sie dabei im März, daß Frühling ist und viele Pollen fliegen? Wann tragen Sie Atemschutz?“, „Wann sind Sie sich dessen bewußt, daß Sie gesund oder krank sind?“, „Haben Sie mal versucht, abzunehmen oder zuzunehmen?“, „Essen Sie etwas, weil das gut sein soll für die Gesundheit?“, „Nehmen Sie Vitamine ein? Warum? Warum nicht?“, „Was sagen Sie zu einer Behandlung mit Aroma-Therapie oder Musik-Therapie?“, „Wie lange schlafen Sie? Und am Wochenende?“, „Nehmen Sie Schlaftabletten ein, wenn Sie nicht einschlafen können? Oder machen Sie etwas anderes?“, „Gehen Sie gleich zum Arzt, wenn es Ihnen nicht gut geht? Oder tun Sie dagegen zuerst gar nichts? Nehmen Sie Medikamente ein?“, „Denken Sie an die Gesundheit, wenn Sie Lebensmittel kaufen oder im Restaurant das Essen bestellen? Oder denken Sie, daß es nicht gut tut, daran zu denken? Was sagen Sie dazu, wenn jemand sagt, daß er um seiner Gesundheit willen nicht viel essen soll, aber nach dem Essen auch noch Nachtisch ißt?“, „Wieviel Mal nehmen Sie jeden Tag etwas zu essen zu sich?“, „Wie oft in der Woche und wie lange treiben Sie Sport? Was für Sport?“, „Wann gehen Sie zu Bett? Wann stehen Sie auf? Was denken Sie, wieviel Schlaf Sie brauchen?“, „Rauchen Sie aus Gewohnheit? Wenn ja, würden Sie lieber aufs Rauchen verzichten?“, „Wieviel alkoholische Getränke trinken Sie in der Woche?“, „Wie oft gehen Sie zum Zahnarzt? Tun Sie etwas für Ihre gesunden Zähne?“, „Essen Sie um Ihrer Gesundheit willen viel Gemüse? Was für Gemüse? Wie kochen Sie das?“, „Essen Sie um Ihrer Gesundheit willen viel Fleisch? Was für Fleisch essen Sie meist? Und wie kochen Sie das?“, „Denken Sie, daß Essen mit viel

Kohlenhydrate dick macht? Wenn ja, bemühen Sie sich, bei Ihrer Ernährung weniger Kohlenhydraten zu sich zu nehmen?“, „Denken Sie, daß fettes Essen dick macht? Wenn ja, bemühen Sie sich, weniger Fett zu sich zu nehmen?“, „Messen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck?“

A. ohne Rollenspiel

- 5 1.) das 1. Interview (4'): **Frl. Oshikawa** interviewt **Herr Nasu** (Interviewer).(13.30)
- 2.) verbessern 3.) Fragen dazu 4.) Kommentare
- 5.) das 2. Interview (4'): **Herr Baba** interviewt **Frau Hata**.(13.40)
- 6.) verbessern 7.) Fragen dazu 8.) Kommentare und Kritik

10 B. mit Rollenspiel: Familie Balk wohnt seit einem Jahr in Yokohama, weil Herr Balk von der deutschen Exportfirma, bei der er arbeitet, nach Yokohama versetzt worden ist. Sie haben da ein Einfamilienhaus gemietet. In der Nähe gibt es viele Häuser, die fast genauso aussehen. Er ist 45 Jahre alt. Seine Frau ist 42. Sie hat, als sie geheiratet hat, bei der Firma in Düsseldorf aufgehört. Sie haben 2 Kinder: Angelika ist 13, und Elise 11. Sie gehen zur Deutschen Schule. Ehe sie nach Japan gekommen sind, haben sie 15 Jahre in Köln in einer großen Wohnung gewohnt. Seine Eltern haben ein kleines Einfamilienhaus in einer Kleinstadt in der Nähe von Aachen.

- 15 1.) kurzes Interview (3'): Herr Balk (**Herr Ishimura**) interviewt **Herr Fujiwara** (Interviewer).(13.50)
- 2.) verbessern 3.) Fragen dazu
- 4.) Kommentare dazu (War das realistisch? Was hätte er ihn noch fragen sollen?)
- 5.) das ganze Interview (4'): Herr Balk (**Frau Uesugi**) interviewt **Herr Satō**.(14.00)
- 6.) verbessern 7.) Fragen dazu 8.) Kommentare und Kritik

20 XII. Gespräche mit Rollenspiel

A. Familie Honda wohnt im Haus nebenan. Herr Honda arbeitet schon seit 20 Jahren bei der Mizuho-Bank. Frau Honda ist Hausfrau. Herr und Frau Honda haben an der Fremdsprachen-Hochschule Germanistik studiert. Sie haben eine Tochter. Yumi ist 17 Jahre alt. Sie hat Deutsch gelernt, weil ihre Eltern miteinander Deutsch gesprochen haben, wenn sie das nicht verstehen sollte. Sie ist im Alter von 16 Jahren als Austauschschülerin ein Jahr in Flensburg gewesen. Jetzt sind Herr und

25 Frau Balk am Sonnabendnachmittag bei Familie Honda, weil Frau Honda sie vor zwei Wochen für heute zum Kaffee eingeladen hat. Frau Honda kocht Kaffee und unterhält sich in der Küche mit Frau Balk.
Frau Balk und Frau Honda sprechen darüber, worauf sie achten, um gesund zu bleiben, und was sie dafür tun. Frau Balk achtet sehr darauf, was sie kocht, und will immer lange genug schlafen. Sie hat in Deutschland immer Biogemüse gekauft. Am Wochenende geht sie oft mit ihrem Mann zusammen in die Sauna. Sich im Urlaub zu erholen, findet sie auch wichtig.

- 30 Frau Honda ist der Meinung, was man täglich ißt, muß man durch die Einnahme von Vitamintabletten ergänzen. Deswegen nehmen sie jeden Tag Tabletten ein, die für den Tagesbedarf von Vitamin B1, C und E reichen sollen. Sie sprechen auch über die Gesundheit ihrer Töchter.
- 1.) kurzes Gespräch (3'): Frau Balk (**Herr Baba**) und Frau Honda (**Herr Nasu**).....(14.10)
 - 2.) verbessern 3.) Fragen dazu 4.) Kommentare dazu (War das realistisch? Worüber hätten sie noch sprechen sollen?)
 - 35 5.) das ganze Gespräch (4'): Frau Balk (**Frau Hata**) und Frau Honda (**Frau Uesugi**)(14.20)
 - 6.) verbessern 7.) Fragen dazu 8.) Kommentare und Kritik

B. Herr Honda und Herr Balk sprechen darüber, was sie für die Gesundheit getan haben. Herr Honda sagt, daß es ihm nun schon seit drei Wochen gelingt, auf Zigaretten zu verzichten. Auch Herr Balk möchte Nichtraucher werden, aber das fällt ihm zu schwer. Andererseits macht Herr Balk schon seit 3 Monaten jeden Tag Dauerlauf. Herr Honda gelingt das nicht länger als 3 Tage hintereinander. Sie sprechen auch über Ideen, um gesundes Verhalten zu einer Gewohnheit zu machen.

- 40 1.) kurzes Gespräch (3'): Herr Balk (**Herr Satō**) und Herr Honda (**Herr Fujiwara**)(14.30)
- 2.) verbessern 3.) Fragen dazu
- 4.) Kommentare dazu (War das realistisch? Worüber hätten sie sich noch unterhalten sollen?)
- 5.) das ganze Gespräch (4'): Herr Balk (**Frl. Oshikawa**) und Herr Honda (**Herr Ishimura**)(14.40)
- 45 6.) verbessern 7.) Fragen dazu 8.) Kommentare und Kritik

XIII. Dialog mit Rollenspiel

Ein deutscher Rotwein ist stolz darauf, daß er nicht nur gut schmeckt, sondern auch gut ist für die Gesundheit. Ein japanisches Energiegetränk findet ihn gefährlich, denn man könnte zu viel von ihm trinken und krank werden. Er findet aber solche Getränke zu unnatürlich. Was nicht von der Natur kommt, sei nicht gut für die Gesundheit. Sie sprechen auch über

- 50 1.) kurzer Dialog (3'): Herr Rotwein (**Herr Baba**) und Frau Energie (**Frau Hata**) (14.50)
- 2.) verbessern 3.) Fragen dazu 4.) Kommentare (War das realistisch? Was hätten sie noch sagen sollen?)

5.) der ganze Dialog (4'): Herr Rotwein (**Herr Satō**) und Frau Energie (**Frau Uesugi**) (15.00)

6.) verbessern 7.) Fragen dazu 8.) Kommentare und Kritik

XIV. Streitgespräche

Thema A: Je mehr man für seine Gesundheit tut, desto wohler fühlt man sich. Seinen Körper hat einem Gott nur für begrenzte Zeit gegeben. Deshalb muß man alles tun, um ihn gut zu erhalten. Außerdem ist die Gesundheit die Basis allen Lebens. Man sollte alles tun, um gesund zu bleiben.

Man sollte sich genau erkundigen, welche Vitamintabletten und welche Nahrungsergänzungsmittel für einen am besten sind. Wenn jemand im Fernsehen empfiehlt, jeden Morgen eine Banane zu essen, sollte man das sofort ausprobieren. Wenn man sich nicht wohl fühlt, sollte man gleich zum Arzt gehen. Wenn man sich bei der Arbeit nicht wohl fühlt, sollte man sofort Urlaub nehmen. Man muß immer auf die Hygiene achten, und wenn man zum Himbeerpflücken in den Wald geht, sollte man jede Beere erst gut abspülen, ehe man sie ißt. Man muß immer darauf achten, ob mit seiner Gesundheit alles in Ordnung ist und was anders ist als am Tag vorher. Wenn man 100 g zugenommen hat, muß man am nächsten Tag weniger essen. Man sollte so oft wie möglich in den Spiegel sehen und sich jeden Tag wiegen. Je früher man eine Veränderung bemerkt, desto effizienter kann man etwas dagegen tun.

1.) das 1. Streitgespräch (4') D (dafür): **Frl. Oshikawa** – E (dagegen): **Herr Nasu**(15.10)

2.) verbessern 3.) Fragen dazu 4.) Ergänzungen 5.) Kommentare dazu

6.) Zusammenfassung der These und der Argumente von D (40"): **Herr Ishimura**

7.) Zusammenfassung der Argumente von E (30") **Herr Baba** 8.) verbessern

9.) Frage an die Beteiligten: „Was denken Sie selber?“ 10.) verbessern 11.) Fragen dazu 12.) Kommentare und Kritik

13.) das 2. Streitgespräch (4') F (dafür): **Frau Uesugi** – G (dagegen): **Frau Hata**(15.25)

14.) verbessern 15.) Fragen dazu 16.) Ergänzungen 17.) Kommentare dazu

18.) Zusammenfassung der These und der Argumente von F (40"): **Herr Fujiwara**

19.) Zusammenfassung der Argumente von G (30"): **Herr Satō** 20.) verbessern

21.) Frage an die Beteiligten: „Was denken Sie selber?“ 22.) verbessern 23.) Fragen dazu

24.) Frage an andere: „Was meinen Sie?“ 25.) verbessern 26.) Fragen dazu 27.) Kommentare und Kritik

Thema B: Um die Gesundheit der Bürger muß sich der Staat kümmern, denn wenn ein Bürger krank wird, kostet das alle viel Geld. Was man ißt und trinkt, muß alles gut sein für die Gesundheit. Bei den Firmen sollten alle in der Kantine zu Mittag essen müssen. Für alle Schüler sollte es Schulspeisung geben. Niemand sollte sich etwas zu essen mitbringen. Die Speisepläne sollten dem Gesundheitsamt zur Genehmigung vorgelegt werden müssen. Einmal in der Woche sollte man im Betrieb bzw. in der Schule gemeinsam frühstücken müssen, damit man merkt, wie gut es ist, schon morgens etwas zu essen und zu trinken, was gut ist für die Gesundheit. Vor und nach dem Essen sollte man Kalorien und Nährstoffe berechnen, um festzustellen, was einem für die Gesundheit noch fehlt, und das dann zu Abend essen.

1.) das 1. Streitgespräch (4') H (dafür): **Herr Fujiwara** – I (dagegen): **Herr Satō**(15.45)

2.) verbessern 3.) Fragen dazu 4.) Ergänzungen 5.) Kommentare dazu

6.) Zusammenfassung der These und der Argumente von H (40"): **Frl. Oshikawa**

7.) Zusammenfassung der Argumente von I (30"): **Herr Nasu** 8.) verbessern

9.) Frage an die Beteiligten: „Was denken Sie selber?“ 10.) verbessern 11.) Fragen dazu 12.) Kommentare und Kritik

13.) das 2. Streitgespräch (4') J (dafür): **Herr Baba** – K (dagegen): **Herr Ishimura**.....(16.00)

14.) verbessern 15.) Fragen dazu 16.) Ergänzungen 17.) Kommentare dazu

18.) Zusammenfassung der These und der Argumente von J (40"): **Frau Uesugi**

19.) Zusammenfassung der Argumente von K (30"): **Frau Hata** 20.) verbessern

21.) Frage an die Beteiligten: „Was denken Sie selber?“ 22.) verbessern 23.) Fragen dazu

24.) Frage an andere: „Was meinen Sie?“ 25.) verbessern 26.) Fragen dazu 27.) Kommentare und Kritik

XV. Gruppenarbeit (70')(16.20)

1.) Sprechen Sie bitte zuerst eine halbe Stunde über die Fragen unter Punkt XI und eine Viertelstunde über die folgenden Fragen! Dann sprechen Sie bitte auch noch ganz kurz (ja oder nein, das stimmt oder stimmt nicht.) über die Themen von Punkt XIV und eine Viertelstunde über die Themen unter Punkt XVI! (Halten Sie sich bitte an diesen Zeitplan!)

a) „Denken Japaner mehr an ihre Gesundheit als Europäer? Woran erkennt man das?“, b) „Denkt man mehr an seine Gesundheit, je älter man wird? Warum? Wie ist das in Europa?“, c) „Was sollte man als Mutter den Kindern beibringen? Und als Vater?“, d) „Was sollte man den Kindern in der Schule beibringen?“, e) „Leben Japanerinnen gesünder als japanische Männer? Woran sieht man das? Warum? Wie ist das bei jungen Leuten? Wie ist das in Europa?“, f) „Wie hat sich in Japan die Einstellung zur Gesundheit und zum Essen geändert? Was war vor 70 Jahren und vor 40 Jahren anders? Wie ist das in

Europa?“, g) „Ist es gut, was man ißt, durch Tabletten zu ergänzen?“, h) „Sind Informationen aus dem Internet, Fernsehsendungen oder Büchern hilfreich, um gesünder zu leben?“, i), „Wer achtet mehr auf seine Zähne, Deutsche oder Japaner? Warum?“, j) „Wer bewegt sich mehr um der Gesundheit willen, Deutsche oder Japaner? Warum?“, k) „Was für Sport sollte man treiben, um gesund zu bleiben?“, l) „Sollte man gesund leben, auch wenn man sehr unglücklich ist und nicht mehr lange leben will?“, m) „Was sollte man zuerst und vor allem tun, um gesund zu bleiben?“, n) „Was sollte der Staat tun, damit die Bürger Gesundheitsschädliches vermeiden?“, o) „Wozu sollte man verpflichtet sein? Zu Vorsorgeuntersuchungen zu gehen? Zu gesunder Ernährung? Sport? Impfungen?“, p) „Was ist in japanischen Krankenhäusern anders als in Europa?“

2.) Berichte (je 1') Sagen Sie bitte nur, was Sie besonders interessant gefunden haben! (Daß Sie darüber gesprochen haben und daß das besonders interessant war, brauchen Sie nicht zu sagen.)(17.30)
3.) verbessern 4.) Fragen dazu 5.) Kommentare und Kritik

XVI. Podiumsdiskussionen

Vorschläge für die Diskussionen:

a) zu wenig und zu viel Sorgen um die Gesundheit b) regelmäßige Bewegung und Sport
c) psychische und körperliche Gesundheit d) Kindererziehung
e) Ehe f) Familie
g) Beziehungen zu anderen h) Haustiere
i) Informationen j) Geld
k) Ernährung
l) gesundheitsschädliche: Zigaretten, alkoholische Getränke, Zusatzstoffe
m) gesunde Zähne: kauen, Zähneputzen, Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt
n) Medikamente für die Hausapotheke und verschreibungspflichtige Medikamente
o) Gesundheitsförderung und Vorbeugung gegen Krankheiten
p) Unterschiede bei der Einstellung zur Gesundheit zwischen Japanern und Europäern
q) Unterschiede bei der Einstellung zur Gesundheit zwischen japanischen Männern und Japanerinnen
r) Unterschiede bei der Einstellung zur Gesundheit zwischen europäischen Männern und Europäerinnen
s) Unterschiede bei der Einstellung zur Gesundheit zwischen jungen und älteren Japanern
t) Unterschiede bei der Einstellung zur Gesundheit zwischen jungen und älteren Europäern
u) Woher kommen die Unterschiede?

1.) Diskussionsthemen für die erste Podiumsdiskussion (Diskussionsleitung: **Herr Nasu**)(17.35)
2.) Kommentare dazu
3.) die erste Hälfte der ersten Podiumsdiskussion (15')(17.40)

Frau Balk (Herr Ishimura), Frl. Oshikawa und Herr Baba

4.) verbessern 5.) Fragen dazu 6.) Kommentare dazu
7.) die zweite Hälfte der 1. Podiumsdiskussion (15')(18.05)

Frau Balk (Herr Ishimura), Herr Satō und Herr Fujiwara

8.) verbessern 9.) Fragen dazu 10.) Kommentare und Kritik
11.) Diskussionsthemen für die 2. Podiumsdiskussion (Leitung : **Herr Baba**)(18.30)
12.) Kommentare dazu

13.) die 2. Podiumsdiskussion mit Fragen und Kommentaren der Zuhörer (30')(18.35)
Frau Uesugi, Frau Hata und Herr Nasu

14.) verbessern 15.) Kommentare und Kritik
XVII. verschiedenes 1.) Vorbereitungen für das nächste Mal 2.) sonstiges(19.15)

XVIII. Kommentare und Kritik 1.) je 1' 2.) verbessern(19.20)

XIX. sonstiges(19.40)

Tokio, den 2. 12. 2019

50 
(Yoshimasa Nasu)


(Yoshimasa Nasu) i. A. von Takumi Fujiwara