

Arztbesuche

Für meine Freundin sind Arztbesuche total stressig. „Ich habe Angst vor

der Diagnose oder den möglichen Behandlungen, die folgen könnten.“

Sie weiß aber, wie wichtig es ist, zu bedenken, dass regelmäßige

Arztbesuche eine wichtige Rolle bei der Erhaltung der Gesundheit spielen

können.

„Ich muss mich gut darauf vorbereiten und ihm genau sagen, was

mir fehlt. Wenn man nämlich zum Arzt geht, sollte man sich über

seine Symptome im Klaren sein und dem Arzt darüber berichten.“ Nur

dann kann der Arzt eine genaue Diagnose stellen und eine geeignete

Behandlung empfehlen.

Während des Arztbesuches notiert sie immer alle Empfehlungen und

Anweisungen des Arztes sorgfältig, damit sie nichts vergisst und seine

Empfehlungen befolgen kann. Sie möchte ihre Gesundheit erhalten und

mögliche Probleme frühzeitig erkennen. Auch wenn ein Arztbesuch manchmal

unangenehm sein kann, weiß sie, dass es ein wichtiger Schritt auf dem Weg

zu einem gesunden Körper und Geist ist.

Doctor-visits

For my friend-in are doctor-visits total[ly] stressful. „I have fright in front [of]

the diagnosis or the possible treatments, which follow could.“

She knows however, how important it is, to [keep in mind], that regular

doctor-visits an important role by the preservation (of) the health play

can.

„I must myself good on that prepare and him exactly say [tell], what

me misses. If one nämlich [you see] to the doctor goes, should one himself over

his symptoms in the clearness be [be aware of] and the doctor about that report.“ Only

then can the doctor an exact diagnosis set and an appropriate

treatment recommend.

During the doctor-visit (takes) notes she always all recommendations and

instructions (of) the doctor thorough[ly], so that she nothing forgets and his

recommendations follow can. She would like (to) her health preserve and

possible problems premature[ly] recognize. Also [even] if a doctor-visit some-time

unpleasant be can, knows she, that it an important step on the way

to a healthy body and mind is.

Fit und gesund

Mir fehlt nichts. Ich habe keine Grippe und keine Erkältung. Ich habe

weder Kopf- noch Hals- noch irgendwelche andere Schmerzen. Ich habe mir noch

nie etwas gebrochen, verstaucht, gezerrt oder gerissen. Meine Knochen sind

robust, meine Bänder und Gelenke sind gesund und meine Zähne sind

perfekt.

Ich trage auch keine Brille, weil ich hervorragend sehe. In meiner ganzen

Familie gibt es keine Allergien oder andere Beschwerden, die ich

geerbt haben könnte.

Ich bin außerdem gegen alle Krankheiten der Welt geimpft und lasse

meine Impfungen alle paar Jahre erneuern. Ich nehme auch keine Tabletten und

keine Pillen oder andere Medikamente. Ich ernähre mich gesund und

bewege mich viel an der frischen Luft.

Ich mache regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und verschiedene Tests bei

verschiedenen Ärzten. Meine Urin- und Stuhlproben sind immer gut. Meine

psychologischen Gutachten sind auch immer positiv. Warum fühle ich mich

dann aber müde und erschöpft?

Fit and healthy

Me misses nothing. I have no flu and no cold. I have

neither head- nor throat- nor any other aches. I have myself yet

never anything broken, sprained, strained or torn. My bones are

robust, my ligaments and joints are healthy and my teeth are

perfect.

I wear also no glasses, bc I outstanding[ly] see. In my entire

family gives it no allergies or other complaints, which I

inherited have could.

I am besides that against all illnesses (of) the world vaccinated and let

my vaccinations all couple years renew. I take also no tablets and

no pills or other medications. I nourish myself healthy and

move myself much at the fresh air.

I make regular prevention-examinations and different tests by

different doctors. My urine- and stool-probes are always good. My

psychological evaluations are also always positive. Why feel I myself

then however tired and exhausted?

Gesundheitsvorsorge

Gesundheit ist ein wichtiger Bestandteil des Lebens. Es gibt viele

Faktoren, die dazu beitragen, dass wir uns gesund und wohl fühlen.

Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität und ausreichend

Schlaf sind nur einige davon.

Doch manchmal können wir trotz unserer besten Bemühungen krank

werden oder uns verletzen. In solchen Fällen ist es wichtig,

dass wir uns um unsere Gesundheit kümmern und die notwendigen

Maßnahmen ergreifen, um uns zu erholen.

Das Gesundheitssystem spielt hierbei eine entscheidende Rolle. Ärzte und

Krankenschwestern stehen bereit, um uns bei der Genesung zu helfen

und uns mit den notwendigen Behandlungen und Medikamenten zu

versorgen.

Es ist jedoch auch wichtig, dass wir uns selbst um

unsere Gesundheit kümmern und auf unser Wohlbefinden achten. Indem

wir uns gesund ernähren, körperlich aktiv sind und regelmäßig ärztliche

Untersuchungen durchführen lassen, können wir unser Risiko für

Krankheiten verringern und ein langes, erfülltes Leben führen.

Health-prevention

Health is an important component (of) the life. It gives many

factors, which to that contribute, that we ourselves healthy and well feel.

A balanced diet, regular physical activity and sufficient

sleep are only some from that.

But some-time can we despite our best efforts sick

become or ourselves hurt. In such cases is it important,

that we ourselves around our health care and the necessary

measurements take, [in order] ourselves to recover.

The health-system plays hereby a deciding role. Doctors and

nurses stand ready, [in order] us by the recovery to help

and us with the necessary treatments and medications to

supply.

It is however also important, that we ourselves on our own around

our health care and on our well-finding [well-being] [watch]. By

we ourselves healthy nourish, physical active are and regular medical

examinations through-lead [perform] let, can we our risk for

illnesses reduce and a long, fulfilled life lead.

Krankheiten und Verletzungen

Krankheiten und Verletzungen können unser Leben erheblich beeinträchtigen. Wenn

wir krank sind oder verletzt werden, müssen wir uns oft

umgehend in ärztliche Behandlung begeben. Viele Krankheiten sind leicht zu

behandeln und können schnell geheilt werden, wenn sie frühzeitig

erkannt werden. Einige Verletzungen können jedoch langwieriger sein und

eine längere Erholungszeit erfordern.

Einige der häufigsten Krankheiten sind Erkältungen, Grippe und

Magen-Darm-Infektionen. Diese können durch Kontakt mit

infizierten Personen oder durch unhygienische Bedingungen verbreitet werden.

Um sich vor solchen Krankheiten zu schützen, ist es wichtig,

regelmäßig die Hände zu waschen und Abstand zu kranken Menschen

zu halten.

Verletzungen können aufgrund von Unfällen, Sport oder Überanstrengung auftreten.

Einige Verletzungen können heilen, indem man einfach Ruhe hält und den

betroffenen Bereich entlastet. Andere Verletzungen können jedoch ärztliche

Behandlung erfordern, wie beispielsweise eine Operation oder Physiotherapie.

Illnesses and injuries

Illnesses and injuries can our life considerab[ly] impair. If

we sick are or hurt become, must we ourselves often

prompt[ly] in medical treatment betake. Many illnesses are easy to

treat and can quickly healed become, if they premature[ly]

recognised become. Some injuries can however prolonged-er be and

a longer recovery-time require.

Some (of) the common-est [most common] illnesses are colds, (the) flu and

stomach-bowel-infections [gastrointestinal infections]. These can through contact with

infected persons or through unhygienic conditions spread become.

[In order] oneself before such illnesses to protect, is it important,

regular[ly] the hands to wash and distance to ill humans

to hold.

Injuries can on-basis from [due to] accidents, sport or overexertion occur.

Some injuries can heal, by one simply quiet holds and the

affected area relieves. Other injuries can however medical

treatment require, how for example an operation or physiotherapy.

Unser Körper

Unser Körper besteht aus vielen verschiedenen Teilen, die alle miteinander verbunden sind und zusammenarbeiten. Unser Kopf beherbergt unser Gehirn, das Zentrum unseres Nervensystems, das unsere Sinne steuert und unsere Gedanken und Emotionen reguliert. Unsere Arme und Beine ermöglichen es uns, uns zu bewegen und unsere Hände sind ein wichtiger Teil unserer taktilen Wahrnehmung.

Unser Herz ist das zentrale Organ unseres Kreislaufsystems, das Blut durch unsere Adern pumpt und Sauerstoff und Nährstoffe zu unseren Zellen transportiert. Unsere Lungen sind dafür verantwortlich, Sauerstoff aufzunehmen und Kohlendioxid abzugeben, während unser Verdauungssystem unsere Nahrung aufnimmt, verarbeitet und als Energie an unseren Körper abgibt.

Es ist wichtig, unseren Körper gesund zu halten, indem wir regelmäßig Sport treiben, uns ausgewogen ernähren und ausreichend Schlaf bekommen. Wir sollten auch darauf achten, uns vor schädlichen Umwelteinflüssen zu schützen, wie z. B. Rauchen, Luftverschmutzung und übermäßigem Sonnenbaden.

Our body

Our body consists out (of) many different parts, which all

with-each-other connected are and together-work. Our head houses our

brain, the centre (of) our nerve-system, which our senses

steers and our thoughts and emotions regulates. Our

arms and legs enable it us, ourselves to move and our

hands are an important part (of) our tactile perception.

Our Heart is the central organ (of) our circulatory-system, which blood

through our veins pumps and oxygen and nutrients to our

cells transports. Our lungs are for that responsible, oxygen

up-to-take [take in] and carbon dioxide off-to-give [to relieve], while our

digestion-system our nourishment up-takes, processes and as energy

at [to] our body off-gives [delivers/relieves].

It is important, our body healthy to hold, by

we regular sport [make], ourselves balanced nourish and sufficient

sleep receive. We should also on that [watch], us before harmful

environment-influences to protect, how e. g. smoking, air-pollution

and excessive sun-bathing.