

LESEVERSTEHEN

Alternative Medizin: Natürlich heilen

Die Errungenschaften der Schulmedizin will kaum ein Patient mehr missen. Doch gerade **bei (0)** leichteren Erkrankungen oder bei chronischen Krankheiten vertrauen viele Menschen – oft zusätzlich – auf alternative Methoden. Diese können die klassische Medizin ergänzen, manchmal sogar ersetzen, sofern aus ärztlicher Sicht **(1)** dagegen spricht. Die alternative Medizin wird auch Komplementärmedizin genannt (komplementär = lateinisch für Ergänzung). Diese Bezeichnung ist treffender, weil die Verfahren in vielen **(2)** keine reine Alternative, jedoch eine sinnvolle Ergänzung zur Schulmedizin sind oder in klassische Therapien integriert werden können. In diesem Fall kann man auch von integrativer Medizin sprechen.

Deutschland **(3)** zu den Ländern, in denen die Komplementärmedizin eine lange Tradition hat und sehr häufig angewendet wird. Rund 60 Prozent der Bevölkerung nutzen neben der Schulmedizin komplementärmedizinische Methoden, so Claudia Witt, Ärztin und Professorin für Komplementärmedizin an der Universität Zürich. Die Expertin sagt: „Eine sinnvolle Behandlung setzt eine gute schulmedizinische Diagnostik **(4)**. Für die Behandlung können Schulmedizin und Komplementärmedizin kombiniert werden, sofern deren Wirksamkeit belegt ist.“

Ein Beispiel aus der Pflanzenheilkunde: Für Johanniskraut ist die Wirksamkeit bei leichten bis mittelschweren Depressionen nachgewiesen. Ein Beispiel für Akupunktur: Die Therapieerfolge bei chronischen **(5)** wie bei Kniegelenk-Arthrose, Rückenschmerzen und Kopfschmerzen wurden bereits in Studien bestätigt, teilweise mit besseren Ergebnissen als bei einer klassischen Behandlung. Wie erste Studien belegen, kann auch Yoga bei Rückenschmerzen eine deutliche Linderung verschaffen.

Um den Nutzen und die Sicherheit einer Therapiemethode einschätzen zu können, sind Studien notwendig. Noch ist die Wirksamkeit vieler alternativer Therapien nicht hinreichend erforscht – was nicht unbedingt **(6)**, dass sie nicht wirksam sind. Um ihren Nutzen und die bedenkenlose Anwendung nachweisen zu können, gibt es unterschiedliche Studienformen. Zum Beispiel ermöglichen Vergleichsstudien – etwa zwischen der chinesischen Medizin und der Schulmedizin – einen Vergleich der Wirksamkeit beider Therapien. Hierfür werden Patienten mit **(7)** Beschwerden (wie Kniegelenk-Arthrose oder Rückenschmerzen) in zwei Gruppen geteilt. Die eine Gruppe wird mit Methoden der chinesischen Medizin behandelt, die andere, die Kontrollgruppe, schulmedizinisch therapiert. Allerdings kann man nicht ganz ausschließen, dass Patienten mit bestimmten Eigenschaften in einer von beiden Gruppen häufiger vorkommen. So könnte es etwa sein, dass die Patienten in der Gruppe der chinesischen Medizin ein allgemein besseres Gesundheitsverhalten haben. Das würde das Therapieergebnis beeinflussen. Dieser Effekt wird vermieden, wenn die Patienten nach dem Zufallsprinzip in Gruppen **(8)** werden. Diese Studien nennt man randomisiert. Sie können am sichersten einen ursächlichen Zusammenhang zwischen der Therapie und dem Behandlungsergebnis herstellen.

Wie finde ich den richtigen Therapeuten für alternative Heilmethoden? Grundsätzlich **(9)** man zwischen den zwei Berufsständen – Arzt und Heilpraktiker –, die komplementäre Therapien nutzen. Ärzte haben Medizin studiert und ihr Wissen in einer Vielzahl von Prüfungen und Staatsexamen nachgewiesen. Heilpraktiker darf sich nennen, wer eine entsprechende Prüfung abgelegt hat, bei der unter anderem die Grundlagen der Schulmedizin wie beispielsweise Anatomie und Infektionslehre geprüft werden. „Bei Heilpraktikern ist jedoch nicht so genau geregelt, wie umfangreich die Ausbildung in einer Therapie sein muss, damit der Heilpraktiker diese Therapie ausüben darf“, sagt Witt.

Die Bestimmungen für Ärzte sind konkreter: Für die drei am weitesten verbreiteten Bereiche Naturheilverfahren, Akupunktur und Homöopathie bieten die Ärztekammern Weiterbildungen an. Nur Ärzte, die sich etwa 200 Stunden weitergebildet und eine Facharztausbildung haben, dürfen die Zusatzbezeichnungen führen.

Claudia Witt warnt vor Heilsversprechen: „Anbieter, die Patienten mit schweren und schulmedizinisch nicht (10) Erkrankungen trotzdem eine Heilung versprechen, halte ich für unseriös.“ Bei aller verständlicher Verzweiflung der Betroffenen: Suchen Sie sich lieber einen Arzt oder Heilpraktiker, der Sie ehrlich (11) die Vor- und Nachteile der jeweiligen Therapie informiert. Grundsätzlich gilt: Auch bei komplementärmedizinischen Methoden ist die Rücksprache mit einem Arzt sinnvoll. Denn auch pflanzliche Arzneien oder traditionelle Anwendungen können zum Beispiel Nebenwirkungen haben oder in Wechselwirkung mit anderen Medikamenten (12).

Die häufigsten Methoden der alternativen Medizin:

Klassische Naturheilverfahren verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz. Die Behandlung kann vielseitig sein und beinhaltet(13) der Pflanzenheilkunde Elemente der Ernährungstherapie, Bewegungstherapie, Hydrotherapie (Anwendung von kaltem und warmem Wasser, zum Beispiel nach Kneipp) und Ordnungstherapie.

Die Akupunktur ist eine Behandlungsmethode, die vor mehr als 2000 Jahren in China entwickelt (14). Sie ist ein fester Bestandteil der sogenannten "Chinesischen Medizin", zu der neben der Akupunktur die Moxibustion (Erwärmung spezieller Punkte), die Ernährungstherapie, die Massage (Tuina), die Heilgymnastik (Tai-Chi und Qigong) und die Verwendung von Arzneien pflanzlicher, tierischer und mineralischer Herkunft gehören.

Bei der klassischen Homöopathie lässt sich der Behandler die Krankengeschichte des Patienten erklären, er analysiert die Symptome und gibt in der (15) ein homöopathisches Arzneimittel.

Aufgabe

Lesen Sie den Artikel und füllen Sie die Lücken mit jeweils maximal 2 Wörtern. Tragen Sie Ihre Lösung in die Tabelle ein. (0) ist ein Beispiel für Sie.

WÖRTER, UM DIE LÜCKEN ZU FÜLLEN	KORREKTUR	
	1.	2.
0. <i>bei</i>	✓	✓
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
ERGEBNIS		

Korallen im Roten Meer trotzen dem Klimawandel

0. _____

Schon ganz früh bei Sonnenaufgang geht es geschäftig zu. Im kristallklaren warmen Wasser kommen unzählige Fische aus ihren Verstecken in den bunten Korallen. Im Golf von Akaba, ganz im Norden des Roten Meeres, scheint die Welt noch in Ordnung. Die Korallenbleiche, die viele andere Korallenriffe überall auf der Welt heimgesucht hat, gibt es hier nicht.

1. _____

Korallen sind sehr sensible Meerestiere, die meisten können nur innerhalb eines engen Temperaturbereichs überleben. Weltweit steigen jedoch die Wassertemperaturen in den Ozeanen. Dadurch wird die Symbiose von Korallen und Algen gestört, denn durch den Hitzestress produzieren Algen bei der Photosynthese nicht nur Zucker, also den lebenswichtigen Nährstoff für die Korallen, sondern auch Gifte. Um sich zu schützen, bleibt den Korallen nichts anderes übrig, als die Algen abzustoßen. Die Folge: Die Korallen bleichen aus. Schaffen sie es nicht, sich davon zu erholen, sterben sie ab - ganze Ökosysteme können zusammenbrechen. In nur einem Jahrzehnt sind auf diese Weise 14 Prozent aller Korallenriffe verloren gegangen. Seit den 1950-er Jahren hat sich wegen der globalen Erwärmung, aber auch durch die Verschmutzung und Zerstörung der Lebensräume, die Zahl der Korallenriffe weltweit halbiert. Experten gehen davon aus, dass in den kommenden Jahrzehnten insgesamt bis zu 90 Prozent von ihnen abgestorben sein könnten.

2. _____

„Wir haben festgestellt, dass den Korallen in Akaba Temperaturen weit über dem sommerlichen Höchstwert von 27 Grad Celsius nichts anhaben können“, sagt Maoz Fine. Der Wissenschaftler hat die Forschungen zur Hitzeresistenz der Korallen in der Region geleitet. Im Rahmen der Studie entwarfen Fine und sein Team ein Aquariensystem, in dem sie mögliche künftige Bedingungen im Roten Meer simulierten. Mit ihren Experimenten wollten die Wissenschaftler herausfinden, was die Korallen in Akaba so widerstandsfähig macht. Die meisten Korallen bleichen bereits bei Temperaturanstiegen um ein bis zwei Grad über ihrem Normalbereich aus. In ihren Experimenten haben die Forscher zeigen können, dass den Korallen von Akaba sogar Temperaturen um bis zu sechs Grad Celsius darüber nichts anhaben können.

3. _____

Die Wissenschaftler vermuten als Ursache für die Hitzebeständigkeit die letzte Eiszeit vor rund 20.000 Jahren. Damals waren die Korallen aus dem Indischen Ozean ins Rote Meer gelangt. Auf ihrem Weg in den Golf von Akaba mussten die Meerestiere den Golf von Aden und den südlichen Teil des Roten Meeres durchqueren. Dort sind die Wassertemperaturen viel höher. Über Generationen hinweg wanderten jeweils die Larven der überlebenden Korallen nach Norden und besiedelten Gebiete mit deutlich niedrigeren Wassertemperaturen. Ihre Hitzebeständigkeit behielten die Korallen jedoch. „Durch die natürliche Selektion entwickelten sich so Korallen, die hohe Temperaturen tolerieren. Heute leben sie bei Temperaturen, die etwa sechs Grad unter ihrer Bleichschwelle liegen“, erklärt Fine. „Der Golf von Akaba ist einer der wenigen Orte, von dem wir wissen, dass die Korallen die globale Erwärmung hier überleben können“, sagt er. „Der Golf von Akaba hat ein sehr vielfältiges Ökosystem“, sagt der jordanische Naturschützer Ehab Eid. „In Jordanien haben wir 157 Arten von Steinkorallen identifiziert und es gibt mehr als 500 Fischarten. Über die Hälfte von ihnen ist von den Korallen abhängig.“

4. _____

Korallenriffe sind aber nicht nur wichtige Lebensräume für ihre Bewohner. Sie liefern zugleich Nahrung und Rohstoffe für Medikamente. Sie schützen die Küsten und sichern den Lebensunterhalt von mehr als 500 Millionen Menschen weltweit. Trotz ihrer Widerstandsfähigkeit gegenüber hohen Temperaturen sind die Korallen von Akaba in Gefahr. Umweltverschmutzung und eine nicht nachhaltige Entwicklung der städtischen Küstengebiete setzen den Riffen zu. Das wiederum bedeutet eine Gefahr für den Lebensunterhalt vieler Menschen in Jordanien, Israel, Saudi-Arabien und Ägypten, die von der Fischerei und dem Tourismus leben. Wissenschaftler fordern deswegen den Schutz des Riffs. „Die Korallenriffe

im Golf von Akaba könnten zu den letzten gehören, die es am Ende dieses Jahrhunderts überhaupt noch geben wird“, sagt Eid. „Wir haben hier einen unglaublichen Schatz. Und wir sind es künftigen Generationen schuldig, ihn zu bewahren.“

Aufgabe 1

Lesen Sie den Zeitungsartikel „**Korallen im Roten Meer trotzen dem Klimawandel**“ und entscheiden Sie, welche Überschrift (A-F) zu welchem Absatz (1-5) passt. **Achtung! Es gibt eine Überschrift zu viel.** Tragen Sie Ihre Lösung in die Tabelle ein. (0) ist ein Beispiel für Sie.

- A. Falsche Photosynthese
- B. Hintergrund der gefährdenden Lage
- C. Mit gewaltigen Verlusten ist zu rechnen
- ~~D. Romantische Idylle im Golf von Akaba~~
- E. Untersuchungen als Basis der Prävention
- F. Wichtigkeit aus human(itär)er Hinsicht

0.	1.	2.	3.	4.	Ergebnis
D					
✓					
✓					

Aufgabe 2

Lesen Sie den Text noch einmal, und machen Sie aufgrund der angegebenen Leitpunkte Notizen (max. 8 Wörter). **Achtung! Sie dürfen in jede Zeile nur eine Information schreiben.** Tragen Sie Ihre Lösung in die Tabelle ein. (0) ist ein Beispiel für Sie.

LEITPUNKTE	NOTIZEN	Korrektur	
		1.	2.
<i>Im Golf von Akaba sind die Korallen (noch).....</i>	0. bunt	✓	✓
Die Korallenriffe dienen den Meerestieren.....	5.		
Ursache der Korallenbleiche:	6.		
Methode der Untersuchungen:	7.		
Die natürliche Selektion, die zur Hitzetoleranz führte, vollzog sich.....	8.		
Eine Ursache der Gefährdung des vielfältigen Ökosystems im Golf von Akaba:	9.		
Mahnung der Forscher:	10.		
ERGEBNIS			

SCHREIBEN

Aufgabe 1

Sie haben in einer Online-Zeitung einen Artikel über den getrennten Unterricht für Mädchen und Jungen gelesen. Schreiben Sie zu diesem Thema einen Kommentar. Verwenden Sie dafür 140-160 Wörter.

In Ihrem Kommentar beschreiben Sie

- die Situation in Ungarn aus dieser Hinsicht (Perspektive),
- die Vor- und Nachteile der gleichgeschlechtlichen Erziehung,
- Ihre persönliche Meinung.

Aufgabe 2

Die Klimakatastrophe und der zunehmende Aktivismus junger Menschen dagegen ist ein heißes Thema in jeder Zeitung. Schreiben Sie an den Herausgeber der Bonner Umwelt Zeitung einen Leserbrief in einer E-Mail.

Verwenden Sie für Ihren Leserbrief 180-200 Wörter.

Erklären Sie in Ihrem Brief,

- warum Sie von den Aktivitäten von Schülern, wie Greta Thunberg, so beeindruckt sind,
- wie ungarische Schüler und Studenten bisher dazu beigetragen haben,
- welche weiteren Möglichkeiten ihnen noch offen stehen.

HÖRVERSTEHEN

Aufgabe 1

Hören Sie sich die Nachricht über die Rücknahmepflicht an, und entscheiden Sie, ob die folgenden Aussagen anhand des Textes richtig (R) oder falsch sind (F) hat. Tragen Sie Ihre Lösung in die Tabelle ein. (0) ist ein Beispiel für Sie. **Achtung! Wenn in Ihrer Lösung ausschließlich "R" oder "F" stehen, wird die Aufgabe nicht bewertet.**

AUSSAGEN		R/F	KORREKTUR	
			1.	2.
0.	<i>Im Text geht es um die Rücknahmepflicht für Elektrogeräte.</i>	<i>R</i>	✓	✓
1.	Obwohl das einfache Wegwerfen der Geräte verboten ist, landen viele davon im Hausmüll.			
2.	Durch das neue Gesetz verwirklicht die Bundesregierung die EU-Vorschriften.			
3.	Das geplante Gesetz über die Rücknahmepflicht gilt für alle Elektrogeschäfte.			
4.	Eine Bedingung für die Rücknahme der Altgeräte ist der Kauf eines neuen Gerätes.			
5.	Jedes Elektrogerät muss unabhängig von seiner Größe zurückgenommen werden.			
6.	Die Online-Händler finden die geplante Regelung ausschließlich aus der Sicht der Umwelt problematisch.			
7.	Der Meinung der Grünen nach sollten auch der Bau und die Reparatur der Geräte in Betracht gezogen werden.			
8.	Durch die neue Regelung kann auch das Elektroschrott-Recycling in Afrika eingedämmt werden.			
ERGEBNIS				

Aufgabe 2

Hören Sie sich die Sendung vom Deutschlandfunk über das Bildungssystem in Kenia an und beantworten Sie die Fragen anhand des Textes kurz (max. 8 Wörter). (0) ist ein Beispiel für Sie. **Achtung! Sie dürfen in jede Zeile nur eine Information schreiben.**

FRAGEN	ANTWORTEN	Korrektur	
		1.	2.
Worum geht es im Text?	0. um das Hochschulwesen in Kenia	✓	✓
Worauf ist die Erhöhung der Zahl der Studenten zurückzuführen?	9.		
	10.		
Was ist für die Familien schwer zu finanzieren?	11.		
Warum nehmen viele Familien die finanziellen Schwierigkeiten in Kauf?	12.		
Welche Unterstützung sind die armen Studenten gerechtfertigt zu bekommen?	13.		
Wie versuchen die Universitäten ihre leeren Kassen aufzufüllen?	14.		
	15.		
Welche Studiengänge werden angeboten?	16.		
Warum sind die angebotenen Studiengänge problematisch?	17.		
Warum ist es kostspielig, den Ingenieurberuf zu studieren?	18.		
Warum ist die deutsche Regierung daran interessiert, in Kenia zu helfen?	19.		
Was ist das große Problem bei der Ausbildung der Ingenieure?	20.		
ERGEBNIS			