

Dunkle Winter machen depressiv

Aufgaben zum Text

1. Fragen zum Text

Beantwortet die Fragen. Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

1. Was ist richtig?

- a) Gründe für Winterdepressionen sind zu wenig Tageslicht und zu wenige Sonnenstunden.
- b) Es leiden deutlich mehr Frauen als Männer an winterlichen Depressionen.
- c) Zu wenig Licht verursacht hormonelle Veränderungen.

2. Was wird im Text über Symptome für Depressionen im Winter gesagt?

- a) Betroffene leiden oft an Müdigkeit, Traurigkeit und Hunger auf Süßes.
- b) Betroffenen hilft es, sich in depressiven Phasen mit Freunden zu treffen.
- c) Betroffene haben meistens Probleme bei der Arbeit, aber selten im Alltag.

3. Was wird im Text gesagt?

- a) Bei zu wenig Tageslicht reagieren Menschen mit Müdigkeit, weil sich das Schlafhormon in unserem Gehirn vermehrt.
- b) Es ist wichtig, darauf zu achten, was man isst und wie oft man sich bewegt.
- c) Bei vielen Leuten dauert die Depression bis zum Frühlingsende.

2. Übt die Vokabeln!

Welches Wort gehört in welchen Satz? Setz die Vokabeln an die richtige Stelle.

- 1) Du solltest deine _____ umstellen! Du isst zu viele Süßigkeiten!
- 2) Im Winter leide ich immer an extremer _____. Dann würde ich am liebsten den ganzen Tag im Bett bleiben.
- 3) „Ich verstehe das nicht!“ – „Mensch, streng doch mal dein _____ an.“
- 4) Typische _____ für eine Grippe sind Fieber und Halsschmerzen.
- 5) Experten wissen, dass bei zu wenig Tageslicht die _____ im Gehirn gestört werden.
- 6) Leiden Sie auch an einem _____? Dann kommen sie zu unserem wöchentlichen Sporttreff im Park!

- a) Stimmungstief
- b) Symptome
- c) Hormone
- d) Ernährung
- e) Gehirn
- f) Müdigkeit

3. Reflexive Verben

Sind die Verben in den Sätzen reflexiv oder nicht? Wählt die richtige Antwort.

1. Der menschliche Körper braucht Sonne. Das lässt _____ an vielen Beispielen zeigen.

- a) sich
- b) -

2. Depressive Menschen fühlen _____ oft müde und unmotiviert.

- a) sich
- b) -

3. Vor allem Frauen leiden _____ an Winterdepressionen.

- a) sich
- b) -

4. An Regentagen fällt es vielen Menschen schwer, _____ für den Arbeitsalltag zu motivieren.

- a) sich
- b) -

5. Zu lange und trübe Winter führen _____ bei den Deutschen oft zu schlechter Laune.

- a) sich
- b) -

6. Bei zu wenig Tageslicht vermehren _____ die Hormone, die die Menschen müde machen.

- a) sich
- b) -

7. Ärzte empfehlen ihren Patienten, _____ regelmäßig zu bewegen.

- a) sich
- b) -

Autorinnen: Sophia Wagner /Anna-Lena Weber

Redaktion: Ingo Pickel