

**Erwartungshorizont: I. Leseverstehen (insgesamt: 15 Punkte)**

1)

- Lebenserhaltung durch einen reflexartigen Angriffs- oder Fluchtmechanismus (Alarmreaktion bei Störung des Wohlbefindens)
- Abgabe von Adrenalin durch die Nebennieren
- Steigerung der Tätigkeit des Sympathikus-Nervs
- Bereitstellung von Energien in Muskeln und Gehirn
- sofortige Mobilmachung aller Körperreserven
- Steigerung von Puls, Blutdruck und Atemfrequenz

6 Punkte

2)

- Es entsteht Dauerstress, u.a. durch ständige Überforderung
- In der Folge treten Stressfolgeschäden auf, z.B. in Form von Schlafstörungen, Störungen des Magen-Darm-Trakts, Konzentrationsschwäche etc.
- Im schlimmsten Fall: Eintreten einer Erschöpfung
- Das ist ein Zustand, in dem der Patient kaum über Widerstandskräfte verfügt und nicht mehr fähig ist, sich in ähnlichen Situationen angemessen zu verhalten

4 Punkte

3)

- a) autogenes Training: Durch Selbstsuggestion direkte Beeinflussung des vegetativen Nervensystems, dadurch Erreichen einer entspannten Reaktionsgrundlage (1 P)
- dadurch: Zunahme der Belastbarkeit auf Dauer und Reduktion von Anspannungszuständen (1P)
- b) Sport: Verbrauch der überschüssigen Energie: Abbau von Adrenalin, Noradrenalin und Stoffwechselprodukten (1)
- bessere Durchblutung von Muskulatur und Organen (1/2), Erhöhung des Atemvolumens (1/2)
- Zunahme der Herzkraft (1/2), Senkung der Pulsfrequenz (1/2)

max. 3 Punkte

4)

Bei zu wenig Belastung: Entwicklung von Stressgefühlen aufgrund von Unterforderung. Kann man Anforderungen, mit denen man konfrontiert wird, bewältigen (beste Stressdosis: mittlere Stressdosis), fühlt man sich i.d.R. wohl.

2 Punkte

**II. Textproduktion (insgesamt: 10 Punkte)**

Formulierung einer passenden Einleitung (Hinführung zum Thema):

1 Punkt

Hauptteil: Erwartet wird die Darlegung von sechs Aspekten, z.B.

- Alkohol ist leicht käuflich zu erwerben, Psychopharmaka werden häufig auf Wunsch der Patienten verschrieben; durch den Konsum von Beruhigungsmitteln / Psychopharmaka / Alkohol Herstellung einer Scheinlösung
- dadurch keine echte Stress- bzw. Konfliktbewältigung möglich
- alternative Stressbewältigungsmethoden (Yoga, autogenes Training, Sport etc.) werden nicht trainiert
- Gefahr der Gewöhnung / Sucht
- Nebenwirkungen der eingenommenen Medikamente
- fehlende Stress- bzw. Konfliktbewältigungsstrategien für zukünftige Situationen
- Teufelskreis, aus dem viele Patienten nur schwer / kaum wieder herausfinden

Hauptteil:

max.

6 Punkte

Aufbau des Textes / Argumentation:

2 Punkte

Schluss: Abrundung des Themas / Ausblick:

1 Punkt

**insgesamt: → LV + TP: 25 Punkte**