Erkältung und Grippe — Körperpolizeigegen Viren

I. Kaum fallen die Blätter von den Bäumen, sind Kinder und Lehrer erkältet. Warum? Es gibt über 100 verschiedene Erkältungsviren, die unseren Körper ein bisschen durcheinanderbringen und Hals und Nase entzünden. Ein Virus ist der kleinste Krankheitserreger, der Menschen und Tiere krank machen kann. Ein Virus kann ohne einen anderen Organismus nicht leben, er braucht einen sogenannten „Wirt".

II. Erkältungen haben wir sehr oft – vier bis neunmal im Jahr. Und das ist auch gut so, denn an den einfachen Erkältungsviren kann unsere Körperpolizei üben, wie sie eine Krankheit bekämpfen kann. Eins haben Erkältung und Grippe nämlich gemeinsam: An beiden Krankheiten sind Viren schuld. Natürlich nicht die gleichen: Eine Erkältung kriegen wir durch Erkältungsviren, eine Grippe durch Grippeviren.

III. Wenn man eine Grippe bekommt, dann hat man innerhalb von kurzer Zeit starke Kopfschmerzen und meistens auch trockenen Husten. Typisch für eine Grippe ist aber vor allem ein sehr hohes Fieber, das schnellkommt und meistens über 39 °C ansteigt – und dabei fühlt man sich schlecht.

IV. Zum Glück kann nicht jeder Virus einfach so bei uns reinmarschieren! Unser Körper kann sich gegen Eindringlingewehren, dafür hat er das Immunsystem. Unser Immunsystem ist wie die Feuerwehr und Polizei in einem. Es bekämpft alles, was von draußen reinkommt und uns krank machen kann. Das Immunsystem startet sofort ErsteHilfe-Maßnahmen und versucht, die Eindringlinge zu bekämpfen.

V. Hilf deinem Jmmunsystem! ... **es draußen kalt ist und du rausgehst, sollst du auf jeden Fall deine Jacke zumachen.** Ein Schal, Handschuhe und eine Mütze halten dich zusätzlich warm. Gerade über den Kopf wird im Winter ganz viel Körperwärme abgegeben. Man sollte auch viele Vitamine essen. Die stecken in Obst und Gemüse. **Sie** stärken unser Immunsystem und so wird es fit für seinen täglichen Kampf gegen Viren.

VI. Nach dem Naseputzen soll man das benutzte Papiertaschentuch sofort wegwerfen. Die Viren überleben mehrere Stunden. Wenn man beim nächsten Naseputzen das benutzte Taschentuch wieder nimmt, bringt man sie dann wieder an Mund und Nase. Wer eine richtige Grippe hat, muss sofort zum Arzt. Der Arzt kann dann ein Medikament verschreiben, das gegen die Grippeviren hilft. Übrigens kann aus einer Erkältung keine Grippe werden. Wenn aber die Körperpolizei gerade in dieser Zeit gegen Erkältungsviren kämpfen muss, ist sie zu schwach. Wenn man dann auch noch Grippeviren bekommt, kann man zusätzlich an Grippe erkranken.

Выберите завершение предложения в соответствии с содержанием текста.

Viren ...

1) können nur in einem anderen Körper existieren.
2) können 100 verschiedene Erkrankungen hervorrufen.
3) sind Erreger aller Krankheiten.
4) sind nur für Menschen gefährlich.