

TEST IM HÖRVERSTEHEN ZUM TEXT 1

I. Entscheiden Sie, ob die Aussagen richtig (R) oder falsch (F) sind.

1. R	5. F	9. R
2. F	6. F	10. R
3. R	7. R	11. F
4. R	8. R	12. F

12 Punkte

II. Wählen Sie die richtige Variante

1. B	5. A
2. B	6. B
3. B	7. B
4. D	8. C

8 Punkte

TEST IM HÖRVERSTEHEN ZUM TEXT 2

I. Entscheiden Sie, ob die Aussagen richtig (R) oder falsch (F) sind.

1. F	5. F	9. R
2. F	6. R	10. R
3. R	7. F	11. F
4. R	8. F	12. F

12 Punkte

II. Wählen Sie die richtige Variante.

1. D	5. C
2. D	6. D
3. C	7. C
4. C	8. C

8 Punkte

HÖRTEXT 1

Herzlich willkommen bei Wissen vor 8 Mensch. Für unsere Großeltern war ja noch ganz selbstverständlich der Mittagsschlaf. Ein Ritual, das heutzutage nur noch wenige pflegen.

„Zu Unrecht“, sagen Schlafforschende, denn der Kurzschlaf, auch Powernap genannt, soll helfen, das Mittagstief zu überwinden und neue Energie zu tanken. Was genau bringt der Kurzschlaf wirklich und warum? Wir brauchen den Schlummer zur Regeneration. Im Schlaf finden wichtige Stoffwechsel- und Reparaturprozesse statt. Das Immunsystem wird gestärkt. Nach dem morgendlichen Aufstehen baut sich dann nach und nach ein sogenannter Schlafdruck auf, den wir mittags oft als Leistungstief verspüren. Ein kurzes Schläfchen kann diesen Schlafdruck abbauen.

Wer einen Powernap macht, befindet sich in bester Gesellschaft. Nobelpreisträger Albert Einstein war bekennender Langschläfer, der auch tagsüber gerne ein kurzes Nickerchen einlegte, offensichtlich nicht zu seinem Schaden. Denn Schlaf, auch der Kurzschlaf, fördert die Gedächtnisbildung. Zuvor gelerntes Wissen und Fähigkeiten werden dann fest verankert. Der optimale Zeitpunkt für so ein Kraftschläfchen liegt zwischen Mittagessen und frühem Nachmittag. Es sollte nicht zu spät stattfinden, damit der abendliche Schlaf nicht gestört wird. Und der Kurzschlaf sollte auch kurz bleiben. Forschende empfehlen 10 bis 20 Minuten. Denn ein zu langer Tagesschlaf, bei dem wir in den Tiefschlaf fallen, kann das Gegenteil bewirken. Hinterher fühlen wir uns müde und erschöpft. Schon wenige Minuten Powernapping genügen, um Konzentration, Stimmung und Reaktionsfähigkeit zu verbessern. Das ist messbar.

Eine Studie der Harvard Medical School belegt, Testpersonen, die nach einer Gedächtnisaufgabe einen Kurzschlaf hielten, hatten ein besseres Gedächtnis als die Testpersonen, die hinterher nicht geruht hatten. Der Schlaf hatte sich positiv ausgewirkt.

In Deutschland tut sich was. Mitarbeitende einiger weniger, aber teils großer Unternehmen können bereits von Ruheräumen profitieren, in die sie sich nach dem Mittag zurückziehen können. Denn Untersuchungen zufolge arbeitet man nach dem Powernapping deutlich effektiver und ist konzentrierter und kreativer. Sogar das Risiko für Unfälle im Verkehr oder der Industrie sinkt.

Auch langfristig wirkt sich regelmäßiges Powernapping positiv auf die Gesundheit aus. Eine mehrjährige Studie der Harvard School of Public Health mit 23.000 Testpersonen konnte zeigen, dass die Lebenserwartung steigt und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt. Ein Kurzschlaf ist kein Ersatz für den nächtlichen Schlaf, doch er hilft uns, tagsüber konzentriert und energievoll zu bleiben.

Mit angenehmen Nebenwirkungen, Stimmung und Wohlbefinden steigen. Probieren Sie es aus und bleiben Sie gesund. Ich bin dann mal weg.

HÖRTEXT 2

Es wäre aktuell

Klimazentrale mit Werner Eckert und Tobias Koch.

– Hallo Werner.

– Hallo Tobi.

– Werner, alle wollen es, alle reden darüber, wir heute auch und zwar über Klimaneutralität. EU 2050, Deutschland sogar schon 2045, USA 2050, China strebt 2060 an. Die Frage ist doch einfach dann auch mal, die wir klären sollten, was bedeutet das eigentlich, was ist Klimaneutralität, wie erreicht man die, wie sieht ja unser Leben aus, was bedeutet es eigentlich, wenn heute schon auf einem Produkt draufsteht, dass es klimaneutral ist. Also wir haben viele Fragen vor uns, die wir beantworten müssen.

– Du hast recht, es sind ganz unterschiedliche Antworten auf diese vielen Fragen.

– Definitiv. Also erstmal vielleicht grundlegend vorneweg, was ist Klimaneutralität? Ich glaube, da denken ganz viele auch dran, ja dann dürfen wir keine Treibhausgase mehr ausstoßen. Nein, ganz so schlimm ist es gar nicht.

– Genau. Die Natur hat ja einen natürlichen Treibhausgaskreislauf, das hat ja über Jahrmillionen funktioniert mit kleinen Abweichungen, die jeweils große Folgen hatten, aber es gibt ein Geben und Nehmen in der Natur. Es wird CO₂ abgegeben und aufgenommen, es wird Methan abgegeben und aufgenommen. Also Klimagase sind per se nichts Schlimmes, im Gegenteil. Sie müssen nur eben in einem vernünftigen Verhältnis zueinander stehen und es darf nicht mehr ausgestoßen werden, also neu in die Atmosphäre reingepusht werden, als wir umgekehrt durch natürliche Vorgänge wieder rausholen können. Oder durch unnatürliche Vorgänge, sprich durch Technik, wäre dann die Idee. Und Klimaneutralität bedeutet, dass das in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander ist. Das ist der eigentliche Sinn.

– Das hast du sehr schön erklärt. Ich habe nichts hinzuzufügen und würde aber die Frage aufwerfen, naja, wie viel weniger CO₂ als heute ist es dann eigentlich? Wie weit sind wir denn von diesem Ziel der Klimaneutralität entfernt? Und vielleicht vorweg, auch da gibt es, weil das eine sehr komplexe Frage ist, unglaublich viele Zahlen, unglaublich viele Annahmen. Also eine Annahme wäre zum Beispiel, wie viel CO₂ kann denn die Erde, du hast es gerade angesprochen, wirklich aufnehmen? Also Wälder, Böden oder Ozeane und wie entwickelt sich das im weiteren Verlauf? Ganz spannend. Ich habe beim Umweltbundesamt eine Veröffentlichung gefunden, beziehungsweise zwei. Eine aus 2014, das ist eine Weile her, eine aus dem September 2019, wobei es scheint mir noch aktuell. Da steht, es ist ja so. Also jede und jeder von uns produziert mit seinem normalen Leben in Deutschland im Schnitt um die 11 Tonnen CO₂ pro Jahr.

– Konsumberechnet, ja.

– Genau, richtig. Durch Heizen, durch Wohnen, durch Verkehr und so weiter. Also, Schnitt 11 Tonnen. Jetzt kommt's. Laut Umweltbundesamt dürften wir spätestens 2050, um die Pariser Klimaziele zu erreichen und unter zwei Grad Erderwärmung zu bleiben, nur noch bei unter einer Tonne Treibhausgasemission liegen. Also, gut 90 Prozent weniger als heute. Und da mir das sehr viel erscheint, und ich dachte mir, das ist ja sehr ernüchternd, das muss doch nochmal anders zu berechnen sein, du weißt ja, Zahlen kann man sich biegen. Ja, da habe ich eine Studie beim Europäischen Parlament gefunden, die sagt, knapp 10 bis 11 Gigatonnen CO₂ können natürliche Senken aufnehmen, also die Erde. Und wenn man jetzt guckt, wie viel die Welt, also wir so ausgestoßen haben 2022, dann waren das so je nach Datenlage knapp bis gut 37

Gigatonnen. Sprich, wenn man sich das anguckt, müssten wir uns um 75 Prozent reduzieren. Oder halt, ich würde mal vorsichtigerweise sagen, mindestens 75 Prozent, weil die Aufnahmefähigkeit der Erde, das ist eine Studie von 2018. Seitdem haben wir ja nicht aufgehört, zum Beispiel Regenwälder abzuholzen oder die Moore trocken zu legen.

– Exakt. Und das sind meistens sehr optimistische Annahmen, die dem zugrunde liegen. Also man kann immer sagen, es ist noch ein bisschen schlimmer, als es durch diese Zahlen scheint. Mir wird es immer deutlich, was das für eine Aufgabe ist, klimaneutral zu werden, wenn man bedenkt, dass wir eben mittlerweile durch die Verbrennung fossiler Rohstoffe, Kohle, Öl und Gas, Autofahren, Heizen, all die schönen Gadgets betreiben auf den Laptops und Smartphones, dass das in jedem Jahr so viel CO₂ freisetzt, wie die Natur in grob gerechnet einer Million Jahren einlagern kann. Also es ist ein krasses Missverhältnis. Wir müssen wirklich drastisch runter mit den Klimagasen, das ist ganz ohne Frage so. Und das wird alleine nicht ausreichen. Also wenn man sich die aktuellen Studien anguckt, dann sieht man sehr genau, dass wir mit dem, was wir noch erreichen können in den nächsten Jahren, über die 1,5 Grad alleweil hinausschießen werden. Und die Konzepte setzen alle darauf, dass wir später dieses Gleichgewicht wieder herstellen, indem wir nämlich CO₂ aus der Atmosphäre raussüffeln, weil sonst kommen wir gar nicht hin.

– Das haben wir schon zweimal erwähnt, da bleibt einfach mal ganz kurz gesagt, dieses Raussüffeln, wie du es gerade nanntest, ist Carbon Capture and Storage.

– Da gibt es verschiedene Sachen, ja zum Beispiel.

– Wie können wir das CO₂ quasi wieder raussaugen aus der Atmosphäre? Und ich sage das deshalb so, weil so heißt unsere Folge.