

TEST IM HÖRVERSTEHEN ZUM TEXT 1

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

1. F	6. R	11. R	16. R
2. R	7. F	12. F	17. F
3. F	8. F	13. R	18. F
4. R	9. R	14. F	19. F
5. R	10. F	15. R	20. F

20 Punkte

TEST IM HÖRVERSTEHEN ZUM TEXT 2

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

1. R	6. R	11. F
2. F	7. F	12. F
3. F	8. R	13. R
4. F	9. F	14. F
5. R	10. R	

14 Punkte

II. Wählen Sie die richtige Variante.

1. b	4. d
2. c	5. c
3. c	6. b

6 Punkte

HÖRTEXT 1

Herzlich willkommen zu Wissen vor Acht – Mensch. Und wie schlafen Sie so? Immer ausgefeiltere Matratzen, thermoregulierende Pyjamas, Apps, die unseren Schlaf aufzeichnen. Eine ganze Industrie ist nur damit beschäftigt, unseren Schlaf zu optimieren.

Und trotzdem schlafen wir anscheinend so schlecht wie noch nie. Etwa jeder Dritte in Deutschland leidet unter Schlafproblemen und zu wenig Schlaf. Kann man diesen fehlenden Schlaf nachholen?

Schlaf ist überlebenswichtig für uns Menschen. Ein Grundbedürfnis wie Essen oder Trinken. Der Körper kann sich regenerieren, Wunden heilen. Und auch das Gehirn ist nachts hochaktiv. Es verarbeitet und sortiert Informationen, mistet unnützes Wissen aus, erlernt es, verfestigt sich, Gedächtnis entsteht.

Zu wenig Schlaf ist ungesund. Und dauerhaft zu wenig Schlaf kann sogar das Leben verkürzen.

Jeder sollte so viel schlafen, wie es seine Gene vorgeben. Bei über 80% der Bevölkerung sind das etwa 7 Stunden. In der heutigen Arbeitswelt ist das aber nicht immer möglich.

So rutscht das Schlafkonto Tag für Tag immer mehr in die Miesen. Kann man diesen Rückstand nun durch Nachschlafen wieder aufholen? Eine aktuelle schwedische Studie behauptet „Ja“. Zumindest was das Risiko betrifft, aufgrund von Schlafmangel früher zu sterben. Ausschlafen am Wochenende könne dem vorzeitigen Tod durch Schlafmangel vorbeugen. Auch viele Schlafforscher hierzulande räumen durchaus ein, dass man die Müdigkeit, die sich unter der Woche angesammelt hat, durch Nachschlafen besiegen kann. Wenn aber der Schlafmangel bereits gesundheitliche Schäden angerichtet hat, lassen sich diese jedoch nicht rückgängig machen.

Hinzu kommt, wer am Wochenende lange schläft, hat am Sonntagabend Probleme, einzuschlafen. Wir werden einfach nicht müde. Und dann startet auch noch das Kopfkarussell angesichts der bevorstehenden Arbeitswoche. Das lässt einen dann schnell verzweifeln. Nicht umsonst schlafen die meisten Menschen in der Nacht von Sonntag auf Montag am schlechtesten. Und wenn dann morgens der Wecker klingelt, ist der schöne Nachschlaffeffekt wieder dahin.

Also, es kann nicht schaden, in der Woche mal das Licht etwas früher auszumachen. Bleiben Sie gesund und schlafen Sie gut.

HÖRTEXT 2

Interviewerin: Liebe Hörerinnen und Hörer, wenn es Ihnen aufgrund der hochsommerlichen Temperaturen hier bei uns im Norden ein bisschen zu warm geworden ist, dann haben wir jetzt eine richtige kleine Abkühlung für Sie. Bei mir am Telefon ist Herr Werner aus Garmisch-Partenkirchen. Herr Werner arbeitet bei der Bayerischen Zugspitzbahn. Und er ist gerade an seinem Arbeitsplatz auf der Bergstation. Hallo, Herr Werner. Sie werden's kaum glauben, aber hier in Hamburg sind's knapp 30 Grad. Wie ist denn das Wetter bei Ihnen?

Herr Werner: Ja, grüß Gott, liebe Hörer, liebe Frau Bitsch. Kalt isses. Hier auf dem Zugspitzgipfel haben wir circa ein Meter Schnee, etwas weiter unten liegt ein dreiviertel Meter. Höchste Wintersaison zurzeit. Allerdings ohne Skibetrieb muss ich sagen, gell.

Interviewerin: Aha, Wintersport ist also nicht möglich.

Herr Werner: Nein, dafür reicht's dann doch noch nicht.

Interviewerin: Wie sieht's denn in Garmisch-Partenkirchen aus? Liegt da denn auch etwas Schnee oder nur oben?

Herr Werner: Nein, die Schneefallgrenze liegt circa bei 2000 Meter. Darunter ist alles grün. Das ist schön. Man kann wunderbar laufen, wenn es nicht regnet.

Interviewerin: Also regnen tut's auch noch?

Herr Werner: Ja, zwischendurch regnet's immer wieder mal. Damit die Leute nicht übermütig werden, gell, regnet's herunter halt ein bisschen.

Interviewerin: Bei uns im Norden sind ja die Wetterprognosen für die kommenden Wochen sehr gut. Es soll sommerlich bleiben. Haben Sie sich erkundigt, wie es bei Ihnen werden wird?

Herr Werner: Ab Montag soll's besser werden. Wir hoffen allerdings schon, dass wir am Sonntag besseres Wetter bekommen. Denn an der Bergstation der Alpschutzbahn tritt der Tridentiner Bergchor auf. Da wird eine Messe gefeiert und wir hoffen natürlich auf einigermaßen schönes Wetter.

Interviewerin: Eine Messe?

Herr Werner: Ja, ein Gottesdienst, und da wollen wir den Herrgott auch ein kleines bisschen um besseres Wetter bitten.

Interviewerin: Herr Werner, können Sie mal versuchen zu beschreiben, wie die Landschaft bei Ihnen im Moment aussieht? Ist es eher so eine Zuckerbäckerlandschaft, wenn Sie so auf die Gipfel schauen, oder ist alles verhangen im Nebel? Sieht man die Zugspitze?

Herr Werner: Die Zugspitze sieht man zurzeit, wenn ich aus meinem Büfenster rausschäue. Die Zugspitze ist tief verschneit. Der Wettersteingrat ist auch verschneit. Aber wie gesagt, weiter unten ist alles grün und es ist wirklich gut zum Anschäuen.

Interviewerin: Was sagen eigentlich die Feriengäste zum schlechten Wetter in den Bergen? Maulen die eigentlich schon kräftig herum oder sagen die sich „Na ja, wir machen was draus“?

Herr Werner: Na, das ist Gott sei Dank in Garmisch-Partenkirchen so, dass es genügend Alternativen gibt. Wir haben ja unheimlich viel zu bieten; und das schätzen die Leute: Es gibt ein Schwimmbad, es gibt ein Eisstadion, wo die Leute Schlittschuh laufen können. Zurzeit fahren Sie auch gern rauf nach Oberammergau zu den Passionsspielen. Es gibt 200 Kilometer Wanderwege. Also, genügend Alternativen, wo man auch bei Schlechtwetter was machen kann. Es gibt dreimal täglich Kurkonzerte und so. Es wird den Leuten nicht langweilig. Das ist wichtig.

Interviewerin: Aber das Problem ist natürlich, dass man das alles im Regen machen muss. Aber wenn die Sonne scheinen würde, wäre es ein bisschen schöner, nicht?

Herr Werner: Absolut richtig, Frau Bitsch, absolut.

Interviewerin: Ja, Herr Werner, und wie geht's Ihnen? Schlägt der Schnee oder der Regen aufs Gemüt? Man hat jetzt nicht unbedingt den Eindruck bei Ihnen.

Herr Werner: Na, das schlägt nicht aufs Gemüt, nur, wenn's mal ein bisschen schneit. Es ist jedes Jahr irgendwann einmal so, dass ein länger anhaltendes Tief da ist und da muss man einfach durch und hinterher kommt mit Sicherheit wieder die Sonne. Der Sommer kommt ja noch, da bin ich ganz optimistisch.

Interviewerin: Also, das heißt, es hat Sie auch nicht besonders überrascht, dass es jetzt Neuschnee gegeben hat? Das ist keine einzigartige Situation?

Herr Werner: Nein, wir hatten im Juni heuer durchgehend schönes Wetter. Und irgendwann holt uns das schlechte Wetter wieder mal ein.

Interviewerin: Und so in den vergangenen Jahren, wenn Sie zurückblicken, gab es da auch mal im Juli schon Neuschnee?

Herr Werner: Nein, im Juli nicht. Aber dafür im Juni und im August. Das gab's also immer wieder mal.

Interviewerin: Und was tun Sie ganz genau, um bei dem Wetter bei Laune zu bleiben?

Herr Werner: Mei, wissen Sie. Ich mache meine Arbeit hier oben. Und ich möchte mich überhaupt nicht beklagen. Das ist doch herrlich hier auf dem Gipfel: Ein Geschenk vom lieben Gott ist das. Da möchte ich mit keinem tauschen, der da drunten in irgendeinem Büro hockt.

Interviewerin: Neuschnee auf der Zugspitze im Juli, Herr Werner, herzlichen Dank. Das hat uns Mut gemacht für die Tage, wenn's hier bei uns wieder mal kalt und schmuddelig ist.

Herr Werner: Ja bitte. Viele Grüße an die Hörer, gell.

Interviewerin: Das war Herr Werner vom verschneiten Zugspitzgipfel. Wir machen weiter mit Musik.