

Język niemiecki Poziom rozszerzony

Listopad 2019

TRANSKRYPCJA NAGRAŃ

Zadanie 1.

Tekst 1.

Meżczyzna: Deutsche Winter sind oft dunkel. Die Tage sind kurz und die Sonne zeigt sich nur selten. Bei vielen Nordeuropäern löst das graue Wetter eine Winterdepression aus. Dann fühlen sie sich müde und schlapp. Das beste Mittel gegen ein winterliches Stimmungstief ist das Tageslicht selbst. Man sollte so viel wie möglich draußen spazieren gehen und sich bewegen. Regelmäßiger Sport kann bei Winterdepressionen helfen. Dazu sollte man auf eine gesunde und vor allem vitaminreiche Ernährung achten.

nach: <https://www.dw.com>

Tekst 2.

Kobieta: Ob Würstchen vom Grill, ein saftiges Steak oder Schnitzel, die Deutschen essen gern Fleisch. Durchschnittlich hat jeder Deutsche mehr als ein Kilogramm Fleisch pro Woche auf dem Teller. Eigentlich empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung aber, nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche zu essen. Das entspricht ungefähr zwei Schnitzeln. Wer viel Fleisch isst, schadet nicht nur seiner Gesundheit, sondern auch der Umwelt. Bei der Produktion von tierischen Lebensmitteln entstehen nämlich Treibhausgase, die für das Klima sehr schädlich sind. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass wir zwei Drittel CO₂ einsparen könnten, wenn wir weniger Fleisch und mehr Obst und Gemüse essen würden.

nach: <https://www.dw.com>

Tekst 3.

Reporter: Frau Glasmacher, Sie sind Biologin und Expertin des Robert Koch-Instituts für Infektionskrankheiten. Warum sollte man sich gegen Masern impfen lassen?

Frau Glasmacher: 2018 gab es in Deutschland 512 Masernfälle. Masern sind eine der ansteckendsten Krankheiten, die wir kennen. Man kann sich mit Masern schon anstecken, wenn man im gleichen Raum ist wie ein Infizierter. Die Krankheit kann in seltenen Fällen tödlich sein. Deswegen muss man sie bekämpfen. Damit eine Gesellschaft masernfrei wird, müssen 95 Prozent dagegen immun sein. Kinder sollen ungefähr zu ihrem 1. Geburtstag gegen Masern geimpft werden. In Deutschland gibt es keine Impfpflicht, die Eltern entscheiden, ob ihr Kind geimpft wird. 93 Prozent der Schulanfänger sind durch die Masern-Impfung geschützt. Doch nicht jeder vertraut den Medikamenten. Etwa zwei bis fünf Prozent in Deutschland sind strenge Gegner von Impfungen.

nach: <https://www.dw.com>

Zadanie 2.

Tekst 1.

Wer sich gut mit seinen Nachbarn versteht, hat einen Vorteil: Die Wahrscheinlichkeit, Hilfe zu bekommen, steigt. Egal, ob man an einem Sonntag beim Kuchen backen steht und merkt, dass es keinen Zucker mehr im Haus gibt, oder ob man jemanden braucht, der sich um die Pflanzen kümmert, während wir auf Urlaub sind – gute Nachbarn helfen gerne aus. Im Idealfall werden aus guten Nachbarn sogar Freunde, die man hin und wieder mal einladen kann. Hier gilt jedoch das Motto: Alles kann, nichts muss. Man kann sich mit den Nachbarn auch einfach gut verstehen, ohne sich gleich anfreunden zu müssen. Aber wenn Frau Müller von nebenan schon immer so nett ist und die Sympathie erwidert wird, was spricht dagegen, sich einmal auch außerhalb des Treppenhauses zu treffen?

nach: <https://www.sage-immobilien.at>

Tekst 2.

Ich sehe meine Nachbarn sehr selten. Wir treffen uns einfach nicht zufällig im Treppenhaus. Ich habe auch kein Bedürfnis, mich mit ihnen anzufreunden. Was sollte ich mit Familien mit Kindern oder Rentnern anfangen? Sie haben ganz andere Probleme als ich. Und wenn ich manchmal am Abend ein Ei für den Kuchen brauche, würde ich meine Nachbarn nicht stören wollen. Da fahre ich lieber zwei Stationen zum Geschäft, das lange offen hat. Außerdem arbeite ich ziemlich lange. Wenn ich Abend nach Hause komme, habe ich eh keine Kapazitäten, mich mit meinen Nachbarn zu treffen.

nach: <https://fragnebenan.com>

Tekst 3.

In meiner Stadt ist eine handwerkliche Nachbarschaftshilfe entstanden. Glühbirnen wechseln, Stühle reparieren, Leisten kleben oder die Vermittlung von günstigen Möbeln aus dem „sozialen Kaufhaus“ – für fast alles gibt es eine schnelle, unkomplizierte Lösung. Wir sind alle im Ruhestand und haben Zeit, die wir gerne investieren, um unseren Nachbarn zu helfen. Sechs Ehrenamtliche sind schon seit 2011 bei hilfebedürftigen Nachbarn unterwegs, um kleinere Reparaturen auszuführen. Damit die Hilfe auch die richtigen Personen erreicht, werden Anfragen im Vorfeld eingehend geprüft.

nach: Sozialverband VdK Deutschland e. V. (<https://www.vdk.de/permalink/69461>)

Tekst 4.

Ich beneidete die Menschen um ihre Nachbarn. Meine beste Freundin zum Beispiel wohnte in einem Mehrfamilienhaus und ein paar Stockwerke weiter unten wohnte ein Mädchen, das häufig an ihrer Wohnungstür klingelte und fragte, ob sie Zeit zum Spielen habe. Wie toll ich das fand. Wie gerne ich das auch haben wollte. Nicht, dass ich wohn technisch irgendeinen Mangel gelitten hätte, im Gegenteil: Das Forsthaus, das wir bewohnen durften, solange mein Vater dort arbeitete, war im Vergleich zu der kleinen Wohnung meiner besten Freundin eine Art luxuriöser Riesenvilla. Nur eines hatte ich eben nicht: Nachbarn. Lange Zeit waren meine nächsten Nachbarn Wildschweine in einem Gehege. Obwohl ich die sehr liebte und sehr viel Zeit mit ihnen verbrachte, konnte ich trotzdem nicht zu ihnen hingehen, klingeln und fragen, ob sie Zeit zum Spielen hatten.

nach: <https://www.jetzt.de>

Zadanie 3.

Kobieta / Moderatorin: Herr Müller, wie sieht der Arbeitsalltag des Ernährungsberaters aus?

Meżczyzna / Sven-David Müller: Grundsätzlich bedeutet Ernährungsberatung an erster Stelle, ein Vertrauensverhältnis zwischen Berater und Klient zu schaffen. Der Berater muss zu seinem Klienten einen guten Kontakt aufbauen und zunächst sein bisheriges Essverhalten prüfen. Dann schaut der Ernährungsberater, was aufgrund der Erkrankung oder des Wunsches des Kunden in wissenschaftlich begründeter Form notwendig wäre. Das muss er dem Kunden dann so übersetzen, dass er das verstehen kann.

Moderatorin: Welche Stellung nimmt Ernährung im Gesundheitswesen ein?

Sven-David Müller: Ernährung hat eine weitaus größere Bedeutung, als die meisten Menschen denken. Das größte Problem ist, dass sich die Menschen anders ernähren, als sie sollten. Falsche Ernährung und die daraus entstehenden Krankheiten sind der größte Faktor im Gesundheitswesen überhaupt! Ein Großteil der Todesfälle geht auf die Kosten von Fehl- und Überernährung zurück. Wir haben in Deutschland einen großen Nachholbedarf, was kundenorientierte Ernährungsberatung angeht.

Moderatorin: Welche Maßnahmen können helfen, den Menschen gesunde Ernährung näher zu bringen?

Sven-David Müller: Bei der Behandlung oder Vermeidung von Krankheiten werden Arzneimitteln und Nahrungsergänzungsmitteln mehr Bedeutung beigemessen als dem Essverhalten. Dabei ist Ernährung das wichtigste Medikament. Schon Hippokrates hat gewusst: „Lass deine Nahrung deine Medizin und Medizin deine Nahrung sein!“ Das Problem ist, dass die Menschen das nicht einsehen wollen. Viele glauben, dass eine gesundheitsbewusste Ernährungsweise oder eine diätetische Therapie nicht gut schmeckt. Man darf aber nicht vergessen, dass Diätetik die Kunst des Erlaubens ist, eine gesundheitsbewusste Ernährung Spaß machen kann und auch sicher gut schmeckt.

Moderatorin: Wenn jemand den Wunsch hat, im Bereich Ernährungsberatung beruflich tätig zu werden, was sollte er tun?

Sven-David Müller: Dann sollte man ein Studium der Ernährungswissenschaften abschließen. Oder als Arzt oder Apotheker eine Weiterbildung vom Berufsverband durchführen. Erst dann ist man qualifiziert, eine Ernährungsberatung durchzuführen. Trotzdem gibt es viele nicht-qualifizierende Angebote. Solange man das nur für sich selbst nutzt und sich der Qualität der Weiterbildung bewusst ist, kann man natürlich einen solchen Lehrgang oder ein Fernstudium absolvieren.

Moderatorin: Herr Müller, ich danke Ihnen herzlich für das Gespräch.

nach: <https://www.bildungsexperten.net>