

## TRANSKRYPCJA NAGRAŃ

### Zadanie 1.

#### Tekst 1.

*Kobieta:*

Viele Eltern fürchten, dass Werbung Kinder zum Habenwollen verführt. Kinder würden deshalb leicht manipuliert. Am besten wäre es daher, Kinderwerbung zu verbieten. Wirklich? Untersuchungen, die Stefan Aufenanger, Professor für Medienpädagogik und Werbeforschung an der Uni Mainz, durchgeführt hat, zeigen, dass der Einfluss der Werbung nicht so groß ist, wie man annimmt. Die Hersteller geben jährlich Milliarden Euro für Werbung aus, damit Kinder glauben, ihre Produkte würden sie froh und glücklich machen. Allerdings wissen auch Kinder, dass Werbung nicht immer ganz ehrlich ist. „Deshalb müssen wir sie vor Werbung nicht schützen“, sagt Professor Aufenanger.

*nach: www.familie.de*

#### Tekst 2.

*Mężczyzna:*

Es ist durchaus möglich, dass Wolkenkratzer in Städten bald aus Holz gebaut werden. In Europa gibt es schon ein paar solcher Hochhäuser. Und in Japan ist ein 350 Meter hoher Holzturm mit 70 Stockwerken in Planung. Da bis zum Jahr 2050 wahrscheinlich mehr als zwei Drittel der Menschheit in Städten leben werden, benötigt man neuen Wohnraum. Der Bau von Hochhäusern aus Holz könnte hier eine Lösung sein. Internationale Studien bestätigen, dass Hochhäuser aus Holz genauso stabil und sicher wie jene aus Beton und Stahl sind. Manche Experten gehen in ihren Ansichten sogar noch weiter: Für sie sind auch hölzerne Straßenbeläge und Laternenmasten durchaus vorstellbar.

*nach: science.orf.at*

#### Tekst 3.

*Kobieta:*

Ich liebe es, Geschenke zu machen. Aber trotz meiner Begeisterung für Geschenke bin ich manchmal vom Kauf der Weihnachtsgeschenke überfordert. Und ihr werdet mir sicher zustimmen, dass es nicht nur mir so geht, obwohl die Geschäfte in dieser Zeit besonders viele Waren im Angebot haben. Deswegen möchte ich euch einen Vorschlag machen, wie man das Problem mit den Weihnachtsgeschenken lösen kann. Man kann den Bereich bestimmen, aus dem das Geschenk ausgewählt werden soll, z. B. Bücher. Besonders in großen Familien ist es empfehlenswert, ein Familienmitglied zu bestimmen und dieser Person dann etwas wirklich Besonderes zu schenken. Ein Abendessen in einem netten Restaurant oder Eintrittskarten für ein Theaterstück. Wenn man nur 50 Euro für ein Geschenk ausgeben kann, ist es schön, etwas Besonderes für eine Person auswählen zu können, anstatt diese 50 Euro auf insgesamt 15 Familienmitglieder zu verteilen.

*nach: dianatuep.com*

## Zadanie 2

### Nummer 1

Als ich zum ersten Mal in einem Yoga-Kurs war, fand ich es komisch, dass man beim Üben nicht spricht. Daran habe ich mich aber sehr schnell gewöhnt. Yoga habe ich in der Schwangerschaft kennengelernt. Inzwischen ist das 20 Jahre her und ich gehe immer noch am Wochenende zum Yoga und habe mehrere Arten von Yoga ausprobiert. Am besten gefällt mir das ruhige Viniyoga, bei dem man sich ganz stark auf die Atmung konzentriert. Besonders am Freitagabend, wenn ich nach der ganzen Woche erschöpft bin, helfen mir diese Atemübungen dabei, mich wieder für den Alltag zu regenerieren.

nach: [www.kaleidos.de](http://www.kaleidos.de)

### Nummer 2

Als Yoga-Kurse vor 40 Jahren hier nach Deutschland kamen, war ich ungefähr 35 Jahre alt. Und ich muss zugeben, dass ich das alles schon ein bisschen neu fand. Aber da ich fürchterliche Rückenbeschwerden und Schlafstörungen hatte, hat mir meine Ärztin empfohlen, Yoga einmal auszuprobieren. Seitdem bin ich davon begeistert und gehe jeden Montagmorgen zu meiner Yoga-Lehrerin zum Üben. Ich wäre sonst in meinem Alter nicht so beweglich und körperlich fit.

nach: [www.kaleidos.de](http://www.kaleidos.de)

### Nummer 3

Ich selbst lebe mit einem Handicap. Yoga hilft mir, mich zu entspannen, reduziert meine Rückenschmerzen, verbessert mein Körperbewusstsein, lässt mich aufrechter gehen und macht mir einfach Spaß. Als Yoga-Lehrerin möchte ich Menschen mit körperlichen Einschränkungen dabei unterstützen, Yoga-Übungen genießen zu können. Sie können viele klassische Yoga-Stellungen nicht oder nur eingeschränkt machen. In meinem Unterricht will ich die Stellungen finden, die realisierbar, stabil und angenehm für Behinderte sind. Deshalb verwende ich Hilfsmittel wie Stühle, Gurte und Kissen.

nach: [www.inklusionslandkarte.de](http://www.inklusionslandkarte.de)

### Nummer 4

Bei jeder körperlichen Aktivität ist gründliches Aufwärmen Pflicht. Für Profisportler ist das selbstverständlich, aber nicht für diejenigen, die mit Yoga beginnen. Wer direkt nach dem Aufstehen zu viel von seinem noch steifen Körper verlangt, kann sich selbst schaden. Sinnvoller ist es, langsam in die Übungen einzusteigen und den Schwierigkeitsgrad dann kontinuierlich zu erhöhen. Beim Vorbeugen und Aufrichten sollten die Knie grundsätzlich leicht gebeugt sein, das entlastet den unteren Rücken. Besonders wichtig ist das für Menschen mit Rückenbeschwerden.

nach: [www.yogaeasy.de](http://www.yogaeasy.de)

### Nummer 5

Mit Yoga begann ich, nachdem ich krank geworden war. Ich habe meine Ärztin um Rat gefragt, aber sie konnte mir leider nicht helfen. Ich suchte also nach einem Heilmittel, entdeckte Yoga und alles wurde besser! Seit 5 Jahren bin ich neben meiner hauptberuflichen Tätigkeit auch Yoga-Lehrerin. Ich unterrichte Yoga, weil mir das einfach Spaß macht. Ich fühle mich nach einer gelungenen Yoga-Stunde oder nach einem Workshop einfach glücklich, wenn die Menschen begeistert sind und ihre Augen leuchten.

nach: [yogaindividual.com](http://yogaindividual.com)

### Zadanie 3.

**Kobieta:** Heute im Studio ist Timo Peters, der den Atlantik per Anhalter auf zwei Jachten überquert hat. Herr Peters, wie kamen Sie auf diese Idee?

**Mężczyzna:** Ich reise so in der ganzen Welt, aber nicht weil ich mir Schiff oder Flugzeug nicht leisten kann. Ich reise per Anhalter, weil ich so viele Leute kennenlernen kann. Ihre Lebensgeschichten faszinieren mich sehr. Eines Tages las ich im Hafen von Gibraltar eine Anzeige, in der jemand einen Mitsegler suchte. Da wurde mir klar: Als Anhalter kommt man auch über den Ozean. Meine Neugierde und mein Abenteuergeist waren geweckt. Ab da ließ mich der Gedanke nicht mehr los. Wie groß ist eigentlich so ein Ozean? Wie fühlt es sich an, wenn man so lange Zeit kein Land sieht? Wie lebt man auf hoher See?

**Kobieta:** Und? Haben Sie Antworten auf Ihre Fragen bekommen?

**Mężczyzna:** Ja. Es ist abenteuerlich, irgendwo auf einem blauen Fleck auf der Landkarte zu sein, auf dem vielleicht noch nie jemand war.

**Kobieta:** Sie sind von Oktober bis Februar gesegelt. Warum nicht im Sommer?

**Mężczyzna:** Das wäre keine gute Idee. Auf dem Atlantik ist zu dieser Zeit Hurrikansaison. Klar, es gibt einige Menschen, die keine Angst vor Stürmen haben. Aber das sind erfahrene Segler, die eher keine Trampler mitnehmen würden. Die beste Zeit für eine Atlantiküberquerung Richtung Südamerika ist von Oktober bis März. Dann weht der Passatwind oft konstant und die Sonne scheint.

**Kobieta:** Wie findet man eigentlich so eine Mitsegelgelegenheit? Wen nehmen die Schiffskapitäne mit an Bord?

**Mężczyzna:** Es gibt einige Webseiten, die Mitfahrgelegenheiten vermitteln. Dort kann man mit Segelschiffskapitänen sprechen. Am besten sollte man vor Ort suchen. Dabei ist ein Segelschein nicht notwendig. Ich weiß von Leuten, die keinen hatten und trotzdem mitgenommen wurden. Wichtiger sind daher Sympathie und die Softskills. Wer eine positive Lebenseinstellung hat, gut kocht oder etwas reparieren kann, hat sehr gute Karten, per Anhalter mit dem Schiff zu fahren.

**Kobieta:** Mussten Sie etwas an Bord reparieren?

**Mężczyzna:** Zum Glück nicht. Manche Menschen fürchten, dass sie im Maschinenraum hart arbeiten werden. Als ich darüber mit meinem Schiffskapitän sprach, lachte er und sagte: Ja, das war wichtig ... aber vor etwa hundert Jahren. Davor brauchte ich also keine Angst zu haben. So wie vor einer Seekrankheit; ich war nämlich schon mehrmals auf dem Wasser. Was ich aber befürchtete, war die Einsamkeit. Nie zuvor war ich so lange an Bord.

**Kobieta:** Die letzte Frage: Was haben Sie jetzt vor? Eine nächste Reise per Anhalter?

**Mężczyzna:** Zurzeit arbeite ich an meinem Reisebuch. Ich beobachte ein wachsendes Interesse an meiner letzten Reise. Auch wenn ich mich mit Freunden treffe, kommt das Gespräch oft auf dieses Abenteuer zurück. Das Buch wird in ein paar Monaten herausgebracht. Gestern habe ich die Fotos von der Reise für das Buch ausgewählt.