

# TRANSKRYPCJA TEKSTÓW DO SŁUCHANIA

## ARKUSZ II

### Zadanie 8.

#### STRESS IN UNSEREM LEBEN

*Immer mehr Menschen klagen über Stress im Job, im Privatleben, in der Freizeit. Stress macht dick und krank. Auf sein Konto gehen Schlafstörung, Magengeschwür, Herzinfarkt und totale Erschöpfung. Man kann Stress zwar nicht immer vermeiden, aber es gibt Wege, mit ihm fertig zu werden. Wir sprechen mit Professor Dr. Sepp Porta, Arzt und Stressforscher. Herr Professor, Sie sagen, Stress sei nicht unser Feind. Warum?*

Es gibt zwei Arten von Stress: den guten Stress und den schlechten. Guter ist zum Beispiel jener wunderbare Hormonrausch, den glückliches Verliebtsein hervorruft, während Liebeskummer schlechten Stress bedeutet. Doch auch der meint es gut mit uns. Stresshormone reagieren nämlich immer genau der Situation entsprechend und versetzen uns in erhöhte Alarmbereitschaft. Nicht der Stress ist das Problem, sondern unsere Unfähigkeit, mit ihm richtig umzugehen.

*Was ist die beste Anti-Stress-Strategie?*

Das tun, was die Stresshormone verlangen. Viele Menschen stehen den ganzen Tag unter starkem Druck. Der Pegel ihrer Stresshormone steigt und mit ihnen Blutdruck und Blutzucker. Der Mensch führt aber keinen Kampf, wie es unser biologisches Stressprogramm vorsieht. Wir sitzen den ganzen Tag vor dem Computer und überlassen uns dem Strudel der Hormone. Es ist aber besser, den Stresshormonen nachzugeben.

Ganz einfach, indem wir uns bewegen, spazieren gehen oder joggen, Rad fahren oder schwimmen. Wir kämpfen damit, wenn wir uns bewegen. Für manche Leute ist es aber auch nicht ganz gesund, wenn sie plötzlich überhaupt keinen Stress haben.

Sie fühlen sich wochenlang sehr schlecht und manchmal sogar richtig krank, bis sich der Körper daran gewöhnt. Ein typisches Beispiel ist die Umstellung beim Eintritt in den Ruhezustand. Im Urlaub sollte man den gewohnten Stress durch einen neuen Stress, zum Beispiel durch Sport oder das Abenteuer Lesen ausgleichen.

*Stress macht dick. Warum?*

Der wichtigste Grund dafür ist: Stress lässt sich mit Süßigkeiten bekämpfen. Und deshalb greifen viele Menschen instinktiv danach.

*Was beruhigt die Nerven noch?*

Magnesium. Der Mineralstoff reguliert die Stresshormone abhängig von der Situation, in der sich ein Mensch gerade befindet. Dass so viele Menschen mit Stress nicht fertig werden, hat fast immer mit Magnesiummangel zu tun. Man sollte also viel frisches Obst, Vollkornprodukte, Nüsse und Samen essen.

*Welche Stresssituationen sind besonders schlimm?*

Extreme Temperaturen, Immobilisierung, also eine geringe Bewegungsfreiheit wie z.B. in einem engen Flugzeugsitz, Liebeskummer, der Tod eines geliebten Menschen, Arbeitsplatzverlust.

*So ganz ohne Stress macht das Leben aber auch keinen Spaß.*

Richtig. Stress bedeutet Reize und ohne Reize wäre das Leben sehr langweilig. Man muss nur mit dem Stress richtig umgehen.

*nach: BUNTE 48/2001*

## **Zadanie 9.**

### FÜHRERSCHEIN MIT 17?

In sieben Bundesländern soll ein Modellversuch die Sicherheit von Fahranfängern verbessern. Geplant ist, dass Führerscheinneulinge ein Jahr nur in Begleitung fahren dürfen. Kritiker bezweifeln, dass dieses Modell wegen der hohen Verkehrsdichte in Deutschland geeignet ist.

Zirka ein Viertel aller Verkehrsunfälle in Deutschland verursachen heute Fahranfänger. Typische Unfälle der 18- bis 25-jährigen Autofahrer sind fast nie auf fehlende Fahrpraxis zurückzuführen, sondern auf unterschiedlichste Formen der Selbstüberschätzung: unangepasste Geschwindigkeit, Alkohol und Überholfehler.

Das Verantwortungsbewusstsein wächst mit dem Alter. Viele halten es für Unsinn, das Alter für den Erwerb eines Führerscheins zu senken. Selbst ein erfahrener Beifahrer, der für die unter 18-Jährigen Pflicht sein soll, gibt keine Garantie für bessere Umsicht. Hier stellt sich auch die Frage, wie das kontrolliert werden soll.

Wichtig ist, dass man das Verantwortungsgefühl der jungen Menschen besser ausbildet. Schon in der Schule könnte man damit beginnen, indem man eine intensive Verkehrsschulung zum Gegenstand des Unterrichts macht.

Es sollte auch ein vollständiges Alkoholverbot für Fahranfänger geben. Erfahrungen in anderen Ländern zeigen, dass man auf diese Weise Unfallzahlen durchaus reduzieren kann. Bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres sollten Nachtfahrten untersagt und die Höchstgeschwindigkeit auf Autobahnen auf 130 km/h festgeschrieben werden.

Es wird bezweifelt, ob man durch das „begleitete Fahren“ das Qualitätsniveau der Fahranfänger deutlich verbessern kann. Doch die Aufgabe, junge Autofahrer durch besondere Schutzkonzepte vor den Risiken am Steuer zu bewahren, sollte keineswegs vernachlässigt werden.

*nach: Focus 6/2002*