

TRANSKRYPCJA NAGRAŃ

Aufgabe 1

Kobieta:

Und jetzt hören wir noch drei Meinungen zur „Paradies-Diät“, die nur aus rohem Obst und Gemüse besteht:

Aussage A

Mężczyzna:

Ich finde, jede extrem einseitige Ernährung ist ungesund, egal ob man nur Schokolade oder nur Obst und Gemüse isst. Der Körper benötigt eine Vielzahl von Nährstoffen: Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette, Vitamine und Mineralstoffe. Diesen Bedarf kann man nicht ausschließlich über Obst und Gemüse decken. Natürlich gehören Obst und Gemüse zu einer guten Ernährung, aber auch Vollkornprodukte und hochwertige Fette. Denn manche Vitamine kann unser Körper nur nutzen, wenn wir sie zusammen mit Fett aufnehmen. Bei einer ausgewogenen Ernährung ist auch Eiweiß aus magerem Fleisch, aus Fisch, Hülsenfrüchten, Quark usw. wichtig. Eine solche Mischkost versorgt den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen und ist gesund. Doch die Menge ist ausschlaggebend: Wenn man darauf achtet, kann man alles essen, auch mal Schokolade, Eis und andere Süßigkeiten, und trotzdem abnehmen.

nach: www.abnehmen.com

Aussage B

Kobieta:

Meine Grundüberlegung war, dass die Natur alle Wesen so geschaffen hat, dass sie die Lebensmittel essfertig vorfinden, die für sie nahrhaft und heilend sind. Bei uns Menschen wären das rohes Obst und Gemüse, weil wir zum Verzehr der meisten anderen Nahrungsmittel unnatürliche Verarbeitungsprozesse anwenden müssen. Diese Überlegung hat sich für mich bestätigt. Ich habe ein Jahr lang nur rohes Obst, Gemüse und Nüsse gegessen und bin jetzt gesünder als vorher. Das Merkwürdigste ist, dass mich alle für einen besonders disziplinierten Verzehrs-Apostel halten. In Wahrheit esse ich von den Dingen, die ich inzwischen am liebsten esse, einfach so viel ich will, und wenn ich noch mehr will, esse ich einfach noch mehr davon und weiß, dass es mir guttut. Ich kenne nur wenige Leute, die das auch von sich behaupten könnten. Außerdem ist meine Diät gesund. Mir fehlen weder Vitamine noch wichtige Nährstoffe.

nach: www.woman.at

Aussage C

Mężczyzna:

Wenn man sich nur von Obst und Gemüse ernährt, ist das ein normales und artgerechtes Verhalten. Man ist absolut fit und gesund, wenn man sich so ernährt. Das meiste Obst und Gemüse lässt sich roh essen. Sogar ohne Würzmittel. Man sollte aber darauf achten, nicht zu viel auf einmal zu essen.

Obst und Gemüse sollte man auch nicht zusammen essen, sondern immer getrennt und nur, wenn man wirklich Hunger hat. Vorher sollte man es ordentlich lauwarm abspülen, damit so viele Pestizide wie möglich abgewaschen werden.

Wenn man vorher viele Jahre oder gar Jahrzehnte die übliche Mischkost gegessen hat, muss man auf jeden Fall vorsichtig, das heißt: schrittweise, in die Obst- und Gemüse-Diät einsteigen, da sich der Körper erst daran gewöhnen muss.

nach: www.gutefrage.net

Aufgabe 2

Text 1

Journalist: Schön, dass Sie mir etwas Zeit widmen können, Leonie. Aber der Ort, den Sie für unser Gespräch gewählt haben, ist eher ungewöhnlich – nämlich ein Zug.

Leonie: Züge sind für mich im Moment sehr wichtig.

Journalist: Es ist Donnerstagmorgen, wir befinden uns auf der Strecke Köln – Stuttgart. An den Eingängen der ersten Wagen drängten sich gerade noch die Passagiere, doch Sie sind unbeirrt weiter nach hinten gegangen, zum Wagen mit der Nummer 22. Während sich die Passagiere in den anderen Wagen nebeneinander quetschen, ist es hier nahezu leer. Haben Sie den ganzen Wagen für sich reserviert?

Leonie: Nein, ich habe gar nicht reserviert, das ist ein sogenannter Airrail-Wagen. Der ist extra für Leute reserviert, die zum Flughafen wollen. Aber so viele sind das meistens gar nicht. Ich bin zwar nicht auf dem Weg zum Flughafen, aber ein paar kleine Annehmlichkeiten müssen eben sein, wenn man jede Woche viele Stunden auf den Schienen verbringt. Deshalb nutze ich diesen Wagen, so kann ich bequem reisen. Natürlich steige ich nicht am Flughafen aus. Das ist einer der vielen Tricks, die man lernt, wenn man viel reist.

Journalist: Warum verbringen Sie so viel Zeit im Zug?

Leonie: Im Frühjahr habe ich meine Wohnung in Stuttgart gegen eine Bahncard 100 getauscht. Die Karte ist beim Kauf zwar teuer, aber dann darf ich mit der Karte ein ganzes Jahr in ganz Deutschland flexibel reisen, ohne einzelne Fahrkarten zu kaufen. Seither sind Züge für mich nicht nur Fortbewegungsmittel, sondern auch Wohnzimmer und Arbeitsraum. Pro Woche fahre ich zwischen 1200 und 2000 Kilometer. Dabei pendle ich vor allem zwischen Tübingen – meinem Studienort, Köln – dort wohnt mein Freund, Bielefeld – meiner Heimatstadt, dem Wohnort meiner Oma, und Berlin, wo meine Mutter lebt. Meist entscheide ich spontan, wann ich wohin fahre. Ich sehe mich als Reisende, nicht als Extrempendlerin. Ich fühle mich unabhängig. Das ist vielleicht auch der Grund dafür, dass mir nichts fehlt und mich nichts nervt, nicht einmal Signalstörungen, verpasste Anschlusszüge oder das viele Sitzen.

Journalist: Wie kamen Sie überhaupt auf diese Idee?

Leonie: Auf den Gedanken, meine Wohnung aufzugeben, brachte mich mein Freund. Er wohnt in Köln und beobachtete, wie ich zwischen ihm, meinem Wohnort Stuttgart und dem Studienort Tübingen pendelte. Außerdem stellte er fest, dass ich im Monat weniger für die Bahncard als bisher für Miete, Strom und Wasser bezahlen würde. Dabei war ich effektiv kaum zu Hause. Ich habe also alles in Kisten gepackt und bei meiner Mutter abgestellt. Was ich seither brauche, passt in meinen Reiserucksack. Was für viele meiner Bekannten unvorstellbar wäre, ist für mich ein Experiment: Was macht die Wohnungslosigkeit auf Zeit mit mir? Ich habe viel Freiheit, die aber auch Entscheidungen mit sich bringt. Ich muss mich ständig fragen: Was will ich, was muss ich? Über die Erfahrung schreibe ich in meinem Blog, den ich auch als Werkstück für meine Bachelorarbeit in Medienwissenschaften einreichen will. Mein Professor an der Uni ist jetzt schon gespannt, was daraus wird. Andere, denen ich von meiner Entscheidung erzähle, reagieren oft verständnislos. Vielleicht fühlen sie sich regelrecht angegriffen. Als würde ich deren Lebenskonzept infrage stellen.

nach: www.spiegel.de

Text 2

Kobieta:

Ich kann das Gerede von der Work-Life-Balance nicht mehr hören. Ich sage immer: Mein Leben ist meine Arbeit und meine Arbeit ist mein Leben. Ich lese täglich online über Themen, die sich mit dem „Frausein“ in allen Aspekten beschäftigen, und das macht mir viel Spaß. Der Schwerpunkt Frauen und Karriere interessiert mich hier aber besonders. Doch nach und nach ist mir aufgefallen, dass ich mich in keiner dargestellten Persönlichkeit oder Geschichte wiederfinde. Dass kein Artikel, kein Text zu meiner Situation passt. Als ich darüber nachgedacht habe, ist mir eins klar geworden: Ich habe noch nie über Frauen wie mich gelesen, weil diese Frauen nie etwas über sich schreiben wollten, aus dem gleichen Grund wohl wie ich. Ich wollte meine Zeit lieber in „sinnvolle“ Arbeit stecken.

Das ist mein Lebenslauf in Kurzform: 29 Jahre alt. Diplom-Designerin. Geschäftsführerin eines Unternehmens mit 20 Mitarbeitern. Partnerin in einer weiteren Firma. Kurz gesagt, vor allem Arbeit. Mein Betrieb ist wie eine Familie für mich und die Angestellten sind wie meine Kinder. Und bei einer Familie sind immer Emotionen mit im Spiel. In guten wie in schlechten Zeiten. Als Geschäftsführerin fühle ich mich wie Big Mama oder wie die Kapitänin eines großen Schiffs, je nachdem, welche Situation gerade zu bewältigen ist. Ich fälle selbst alle Entscheidungen und wäge Risiken ab, jeden Tag aufs Neue. Ich kann mir nicht vorstellen, jemand anderem die Entscheidungen zu überlassen. Ich kann Pläne schmieden, große Projekte anfassen und viel bewegen. Alles, damit es ein guter Betrieb wird und bleibt. Und genau das mache ich jeden Tag mehr als zwölf Stunden lang und bin lange noch nicht müde.

nach: www.editionf.com

Aufgabe 3

Journalistin: **Unser Gast, der Soziologe Helmuth Berking, erklärt, welche Bedeutung es hat, Geschenke zu machen. Herr Berking, Einkaufen in der Adventszeit artet oft in Stress aus. Machen wir nicht zu viel Aufhebens um Weihnachtsgeschenke?**

Herr Berking: Überhaupt nicht. Schenken ist generell ein unglaublich wichtiger zwischenmenschlicher Vorgang. Weite Teile unseres Zusammenlebens basieren auf dem Prinzip des freiwilligen Gebens. Freundschaft, Liebe, Empathie können Sie ja nicht einfach kaufen. Das Schenken zu Weihnachten ist eine Besonderheit, weil wir alle zur selben Zeit schenken und beschenkt werden.

Journalistin: **Schenken ist also ein Austausch von Waren?**

Herr Berking: Vordergründig betrachtet, vielleicht. Die emotionale Bedeutung des Schenkens an Heiligabend geht jedoch viel tiefer. Geschenke sind ein Zeichen der Beziehung, sie sind Gefühle zum Anfassen. Mit einem Präsent können Sie jede Emotion zum Ausdruck bringen: Zuneigung, Liebe, Wertschätzung, aber auch Gleichgültigkeit, Geringschätzung oder sogar Verachtung.

Journalistin: **Haben Sie ein Beispiel dafür?**

Herr Berking: Der Ehemann, der für seine Gattin an Heiligabend eine Schachtel Pralinen an der Tankstelle kauft, signalisiert pures Desinteresse.

Journalistin: **Unter dem Weihnachtsbaum finden sich immer öfter Geschenkgutscheine und Geld. Sie zählen mittlerweile zu den häufigsten Geschenken. Wie gefällt Ihnen dieser Trend?**

Herr Berking: Gar nicht. Ich finde die Vorstellung, in einem wohlgeschmückten Zimmer mit beleuchtetem Baum zwischen Geldkuverts und Gutscheinkarten zu sitzen,

erschreckend. Mit einem Geschenkgutschein sage ich: Mach doch, was du willst, ist mir doch egal.

Journalistin: **Heißt das, man sollte besser keine Gutscheine und kein Geld verschenken?**

Herr Berking: Wir empfinden sie als akzeptabel, wenn sie dem Eigentumstransfer zwischen Großeltern und Enkeln dienen. Die Oma muss nicht wissen, welche Konsole die Enkel toll finden. Deshalb darf sie ihnen auch Geld schenken. Wenn der Vater hingegen seiner Tochter einen 100-Euro-Schein zusteckt, stellt sich die Frage, warum ihm nichts Besseres einfällt.

Journalistin: **Wäre es nicht klüger, auf das Schenken gleich zu verzichten?**

Herr Berking: Es gibt Familien, die beschließen, die Bescherung ausfallen zu lassen. Sie begründen den Boykott mit dem Argument, ihnen sei das ganze Fest zu kommerziell geworden. Aus meiner Sicht steht dahinter auch Angst. Man weiß nicht mehr, was dem anderen eine Freude bereiten könnte.

Journalistin: **Wie finde ich denn nun das perfekte Geschenk?**

Herr Berking: Machen Sie sich lange im Vorfeld Gedanken über die Person, der sie etwas schenken wollen. Fühlen Sie sich in sie hinein. Und denken Sie darüber nach, was Sie durch das Geschenk zum Ausdruck bringen wollen.

nach: www.focus.de