

МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО, МЛАДЕЖТА И НАУКАТА

ДЪРЖАВЕН ЗРЕЛОСТЕН ИЗПИТ ПО НЕМСКИ ЕЗИК

1 септември 2011 г.

Вариант 1

HÖRVERSTEHEN

Text A

Wie schmeckt gesund?

Die Schüler hören den Text zweimal. Sie müssen bei Ihrer Antwort entscheiden, welche Aussagen richtig oder falsch sind oder ob es dazu Information im Text gibt.

Vor dem ersten Hören haben sie 2 Minuten Zeit, um die Aufgaben 1 – 10 zu lesen. Beim ersten Hören dürfen sie die Antworten nicht markieren. Nach dem ersten Hören haben sie 5 Minuten Zeit, um die gewählten Antworten auf dem Antwortblatt anzukreuzen. Beim zweiten Hören dürfen sie die Fragen parallel beantworten. Nach dem zweiten Hören haben sie noch 2 Minuten Zeit zum Antworten oder zum Korrigieren.

Frau Theodora Doleno erzählt, wie ihre zwölfjährige Tochter am erfolgreichen Abnehm-Programm für übergewichtige Kinder der Münchner Ernährungsberaterin Agnes Streber teilnimmt.

“ Meine zwölfjährige Tochter Elena”, sagt Frau Theodora Doleno – “hat in den vergangenen Jahren nicht auf einmal, aber von Jahr zu Jahr immer mehr zugenommen. Deshalb haben die Kinder in der Schule sie beleidigt. Das vermischte sich mit anderen Problemen, und Elena kam immer wieder weinend nach Hause, wollte sogar die Schule wechseln. Da habe ich ihr erklärt, dass wir nicht vor Problemen davonlaufen können und eine Lösung finden müssen.

Es ist wirklich schwierig, dem eigenen Kind zu sagen: „Du musst abnehmen!“ Das Wichtigste war natürlich, dass Elena es selbst wollte. Ich habe zu ihr gesagt: „Ich zwing dich nicht! Egal, ob du 30, 50 oder 100 Kilo wiegst – du bist mein Kind, und ich liebe dich so, wie du bist.“ Aber sie hatte den Willen, etwas an ihrem Essverhalten zu verändern. Sie hatte auch gesundheitliche Probleme. Die Knie taten ihr weh, weil sie zu schnell gewachsen war. Und dann noch das Übergewicht. Das war alles ein bisschen viel. Die Familie hat dann bei Frau Streber Hilfe gesucht. Zuerst gab es ein Erstgespräch mit uns, um festzustellen, wo das Problem liegt. In diesem Fall war schnell klar, dass das „KinderLeicht Programm“ für Elena passen würde. Ziel ist es dabei, dass sich die Kinder ein eigenes Bewusstsein schaffen: Wie ernähre ich mich? Wie ist mein Essstil? Was esse ich? Warum esse ich das? Das war also keine Liste mit durchgestrichenen Schokoladentafeln und Burgern, keine Sätze wie „vier Kilo in vier Monaten“. Und da die Kinder hochmotiviert sind, braucht man keine Verbote. Der Vorschlag von Frau Streber lautet: „Wie wäre es, wenn du statt drei Stückchen Schokolade immer nur zwei isst?“ Wer das schafft, ist für weitere Schritte motiviert. Jeder Schritt macht den Alltag gesünder. Essen und Schmecken werden also zu ganz neuen Erfahrungen.

Wenn „gesund“ bedeutet „schmeckt nicht“, dann gibt es keine guten Resultate. Elena macht aber gern mit. Sie liebt es zum Beispiel, ihrer kleinen Schwester zu sagen, wie und was die essen soll. Da sieht man doch wunderbar, dass die Kinder wirklich zu kleinen Ernährungsexperten werden. Sie wissen jetzt viel über richtige und gesunde Ernährung. Kinder, die im Supermarkt auch mal

sagen: „Hey Mama, wenn du das kaufst, bekommen wir ja noch mehr Hunger! Da ist zu viel Süßstoff drin!“, zeigen ihr neues Wissen. Natürlich gibt es Momente, in denen Elena wieder zur Schokolade greift. Sie wurde vor Kurzem wegen ihrer neuen Frisur in der Schule verspottet und war sehr traurig. Und was finde ich zu Hause im Mülleimer? Ein Schokopapier.

Und in so einer Situation sollen die Eltern unterstützend reagieren. Man soll das Kind nicht beschimpfen, weil das wenig hilft. Es ist viel besser, Verständnis zu zeigen. Dann isst das Kind beim nächsten Mal vielleicht nur eine halbe Tafel und hört dann laut Musik. Das funktioniert natürlich auch nicht immer. Wenn meine Tochter manchmal vor dem Kühlschrank steht und lange hineinschaut, dann frage ich lächelnd: „Na, was siehst du im Fenster? Wie ist das Wetter?“ Und dann macht sie den Kühlschrank wieder zu.“

Text B

Heilpflanzen im Gesundheitsdienst

Die Schüler hören den Text zweimal. Vor dem ersten Hören haben sie 5 Minuten Zeit, um die Aufgaben 11 – 15 zu lesen. Beim ersten Hören dürfen sie die Antworten nicht markieren. Nach dem ersten Hören haben sie 5 Minuten Zeit, um die gewählten Antworten auf dem Antwortblatt anzukreuzen. Beim zweiten Hören dürfen sie die Fragen parallel beantworten. Nach dem zweiten Hören haben sie noch 2 Minuten Zeit zum Antworten oder zum Korrigieren.

Seit Jahrhunderten spielt die Kraft der Natur eine großartige Rolle in der traditionellen Heilkunde vieler Kulturen. Gerade jetzt, in einer Zeit, in der negative Umwelteinflüsse, Stress, Hektik und ungesunde Lebensführung herrschen, sollten wir zu den sanften Heilkräften der Natur zurückfinden.

Heilpflanzentees sind natürliche Arzneimittel. Der Unterschied zu einem industriell gefertigten Medikament liegt in der milden Wirkung. Schädliche Nebenwirkungen sind ausgeschlossen. Außerdem werden Heilpflanzentees in der Behandlung leichterer Beschwerden wie z.B. Erkältung, Husten oder Durchfall oder auch zur Prophylaxe und unterstützenden Behandlung bei akuten und chronischen Krankheiten genutzt.

Besonders zur Prophylaxe geeignet sind Heilpflanzen mit spezifischer Wirkung auf viele Zellen des Organismus, mit Antistresswirkung sowie mit Eigenschaften gegen Entzündungen und zur Abwehrsteigerung. Heilpflanzentees werden bevorzugt von aktiven Patienten getrunken, die sich für ihre Gesundheit mitverantwortlich fühlen. „Der Arzt sollte diese engagierte Haltung unterstützen, da die Mitarbeit des Patienten bei jeder Therapie sehr wichtig ist.“ erläutert Dr. Mansmann, Facharzt für Allgemeinmedizin – Naturheilverfahren.