



Name: _____

Leseverstehen

insgesamt 90 Minuten

Aufgabe 2 | Blatt 2

5 Punkte

1

Der frühe Schulbeginn raubt Teenagern den Schlaf und macht sie zu schlechteren Schülern. Ursache ist ein biologisch verankerter Tagesrhythmus bei Heranwachsenden, der sie erst im Laufe des Tages zu voller Form auflaufen lässt, wie US-Forscher im Fachjournal „Pediatrics“ berichten.

Generell brauchen junge Leute im Alter von 13 bis 22 Jahren mehr Schlaf, im Durchschnitt neun bis zehn Stunden pro Nacht, betont das Forscherteam. Der übliche Schulbeginn gegen 8 Uhr koste Teenager jedoch bis zu zwei Stunden Schlaf pro Nacht. Das Forschungsprojekt stützt sich auf Daten von Schülern, die Leistungstests am Computer machten sowie Stimmung und Vitalität über den Tag hinweg in Tagebüchern vermerkten. Die Schüler schrieben, in den Morgenstunden müder und weniger aufmerksam zu sein und sich mehr anstrengen zu müssen als am Nachmittag.

Als mögliche Lösungen schlagen die Forscher vor, den Schulbeginn zu verlegen sowie Prüfungen und Klassenarbeiten erst später am Tag schreiben zu lassen.

[aus einer österreichischen Zeitung]

2

Rund ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch im Schlaf. Warum das so ist, können Wissenschaftler bis heute nicht plausibel erklären. Aber sie wissen jetzt, was im Gehirn den Schlaf einleitet.

Schon seit langem wird vermutet, dass sich bestimmte Stoffe während der Wachphase im Gehirn anreichern, die das Schlafbedürfnis erhöhen und schließlich das Einschlafen auslösen, berichtet Andreas Bauer vom Institut für Neurowissenschaften und Biophysik am Forschungszentrum Jülich. Tatsächlich konnte der Experte jetzt ein Eiweiß im Gehirn identifizieren, das den Menschen schläfrig macht. Bauer hatte mit seinem Team an Testpersonen die Menge des Proteins A1-Adenosinrezeptor beobachtet, das in hoher Konzentration im Gehirn vorkommt. Ergebnis: Bei jenen Probanden, die nicht schlafen durften, stieg die Eiweißmenge an.

[aus einer deutschen Zeitung]

3

Randy Gardner wollte einen Rekord aufstellen. Elf Tage hatte er nicht geschlafen. Zwei Freunde hielten ihn wach, brachten Unmengen Kaffee vorbei. „Gegen Ende ist Randy sehr übel-launig geworden“, beschrieben Augenzeugen ihren Freund. „Allein der eiserne Wille hat mich wach gehalten“, erklärte Randy, bevor er in einen tiefen Schlaf fiel.

Der „Wachbleibe-Rekord“ von Randy Gardner aus dem Jahr 1963 ist eines von 300 Exponaten der Ausstellung „Schlaf und Traum“, die das Historische Museum in Bern bis zum 3. Oktober zeigt. Museumsdirektor Peter Jeszler begreift das Thema als ein Mysterium. Weder Neurologie noch Psychoanalyse können Fragen wie „Warum schläft der Mensch? Warum träumen wir? Wie wäre die Welt ohne Schlaf?“ bis heute beantworten. Weil das Rätsel Kunst, Literatur und Wissenschaft gleichermaßen fasziniert, hängen in der 800 Quadratmeter großen Ausstellung auch abstrakte Traumbilder neben medizinischen Schlafmessgeräten.

[aus einer deutschen Zeitung]

4

„Man muss zwischen dem Mittag- und Abendessen einige Zeit schlafen, und zwar richtig“, erklärte der britische Premier Winston Churchill nach dem Zweiten Weltkrieg.

Recht hatte er. Schliesslich lässt uns eine regelmässige Siesta sogar länger leben. Der Schlaf zwischendurch erhöht nicht nur die Leistungsfähigkeit, er ist auch gut für unser Herz. Das belegt eine Studie von Forschern der Harvard School of Public Health in Boston und der Medizinischen Hochschule von Athen. Demnach senkt eine mindestens 30-minütige Siesta dreimal die Woche das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, um 37 Prozent. Die Studie fand in Griechenland statt, wo eine Siesta nicht ungewöhnlich ist. Bereits zuvor hatte es Hinweise darauf gegeben, dass im Mittelmeerraum und in einigen lateinamerikanischen Ländern, wo viele Menschen tagsüber eine Schlafpause einlegen, weniger Menschen an Herzkrankheiten sterben.

[aus einer Schweizer Internetbroschüre]

5

Der nächtliche Tiefschlaf gilt als Voraussetzung für alltägliche Höchstleistungen. Gerade die so erholsamen Tiefschlafphasen sind allerdings allerlei Störungen ausgesetzt: Auf konventionellen Schlafunterlagen führt der erhöhte Auflagedruck an Körperschwerpunkten wie Schultern, Becken oder Fersen zu Blutstaus. Um diese auszugleichen, wechselt der Schläfer die Schlafstellung, beginnt sich zu drehen, zu wenden und zu wälzen – bis zu 80 Mal pro Nacht. Jeder dieser oft unbewussten Positionswechsel im Schlaf unterbricht die Tiefschlafphasen. Und am Morgen fühlt man sich dann im wahrsten Sinne des Wortes „wie gerädert“.

Ergonomisch ausgerichtete Schlafsysteme sind deshalb auf die totale Regeneration von Geist und Körper abgestimmt. Zu diesem Zweck ist höchste Anpassungsfähigkeit angesagt: Schlafsysteme der Marke austro/flex etwa geben nach, wo Nachgiebigkeit gefragt ist. Und stützen, wo Unterstützung nötig ist. Dadurch bleibt die Wirbelsäule in jeder Liegeposition in ihrer natürlichen Stellung.

[aus einer österreichischen Werbebroschüre]