



Direction des Jurys de l'enseignement secondaire

Rue Adolphe Lavallée, 1

1080 Bruxelles

<http://www.enseignement.be/jurys>

jurys@cfwb.be

Tél : +32 (0)2 690 85 86

Jurys de l'enseignement secondaire – CESS général, technique et artistique de transition

Langue moderne II : Allemand
Cycle 2021-2022/1

Articles servant de base à l'évaluation de l'expression orale

**NB : Les trois articles doivent être lus et préparés. Un sera tiré au sort
lors de l'examen oral**

1. Assistenzhund: Hoffnung auf einen Helfer mit vier Pfoten
2. Fahrradfahren macht glücklich, schlau und fit
3. Tag des Schlafes: Gute Nacht!

ASSISTENZHUND: Hoffnung auf einen Helfer mit vier Pfoten

AKTUALISIERT AM 16.07.2019 FAZ

Eine Studentin im Rollstuhl kämpft um einen Assistenzhund und will dafür sogar in die Politik gehen. Dafür hat sie ein ehrgeiziges Ziel: Bundesbehindertenbeauftragte

Manchmal ist ihr ihre Mutter fast ein bisschen unheimlich. Sie kann offenbar Gedanken lesen. Zumindest wirkt es manchmal auf die 21 Jahre alte Ena-Sara Ramusovic so. Verspürt sie Durst, reicht ihr die Mutter ein Glas Wasser, bevor sie überhaupt darum bittet. Benötigt sie etwas aus dem Schrank, hat die Mutter es schon gegriffen, ehe sie die Frage überhaupt formulieren konnte. Mutter Svjetlana Ramusovic versucht die kleinen Hilfestellungen im Alltag so beiläufig wie möglich aussehen zu lassen. Als wäre das alles niemals Mühe, niemals Last. Für sie sind es Selbstverständlichkeiten. Und Svjetlana Ramusovic ahnt, dass ihre Tochter mit 21 Jahren gern unabhängiger wäre. Sie weiß, wie schwer es ihr fällt, immer wieder um Hilfe bitten zu müssen.

Ena-Sara Ramusovic sitzt wegen einer Muskelerkrankung seit ihrer Kindheit im Rollstuhl. Ein speziell trainierter Assistenzhund könnte ihr den Alltag erleichtern. Doch der Wunsch nach einem haarigen Helfer scheint unerfüllbar. Denn die Familie kann die Anschaffungskosten für das Tier nicht allein aufbringen. Alle Ersparnisse sind bisher in neue Therapieformen für die Einundzwanzigjährige investiert worden. Der Verein Rehahunde Deutschland hat Hilfe in Aussicht gestellt. Er übernimmt die Ausbildung des Hundes. Die Ramusovics müssen einen Eigenanteil zahlen, der Rest soll durch Spenden aufgefangen werden.

Die Politikstudentin setzt alle Hebel in Bewegung, um Geld zu sammeln, hat sich aber gleichzeitig ein noch größeres Ziel gesetzt. Sie will sich künftig politisch für die Belange von Menschen mit Behinderung einsetzen, will ihre eigenen Erfahrungen einbringen – am liebsten als Bundesbehindertenbeauftragte.

Ena-Sara Ramusovic ist eine Kämpferin. Kleine Ziele steckt sie sich schon lange nicht mehr. Vielleicht hängt das mit ihrem Start ins Leben zusammen. Damals lautete das bescheidene Ziel: überleben. Sie ist ein Drilling. Während ihre Brüder die Geburt gut überstanden haben, gab es bei ihr Komplikationen. Sie bekam eine Hirnblutung, als Folge daraus entwickelte sie eine sogenannte Tetraparese. Beine und Arme kann sie heute nur stark eingeschränkt bewegen, leidet unter Muskelschmerzen. Nie werde sie

laufen lernen, haben die Ärzte damals gesagt. Die heute 21 Jahre alte Studentin hat ihnen das Gegenteil bewiesen. Sie kann laufen – wenn auch nur wenige Meter.

Ihre beiden Brüder sind mittlerweile nur noch selten zu Hause, beide sind ausgezogen. Ihre Schwester würde es ihnen gern gleichtun. Aber sie traut sich noch nicht. Sie ist rund um die Uhr auf Hilfe angewiesen. Es sind die kleinen Dinge im Alltag, die sie behindern. Steht der Rollstuhl nicht in einem bestimmten Winkel an ihrem Bett, kann sie nicht selbständig aufstehen. Hinzu kommt eine wachsende Unsicherheit. Irgendwann hat sie aufgehört, sich allein durch die Stadt zu bewegen. Mehrfach sei sie als „behindert“ angepöbelt worden. Oder sie sei „angegriffen“ worden, erzählt sie. Von Menschen, die ihren Rollstuhl ungefragt ein paar Meter geschoben, ihr so aber das Gefühl gegeben haben, völlig ausgeliefert, völlig wehrlos zu sein – vermutlich meist ohne böse Absicht. Ramusovic will sich jetzt ihre aufgegebene Freiheit zurückholen. Auch deshalb hofft sie auf den Assistenzhund. Er soll ihr durch den Alltag helfen, soll ihr Türen öffnen, Gegenstände bringen, soll ihr zu dem Selbstbewusstsein zurück verhelfen, das sie in den letzten Jahren verloren hat. Allein seine Anwesenheit, so hofft sie, könnte Leute, die sich distanzlos verhalten, auf Abstand bringen.

„Für mich perfekt“

Der Verein RehaHunde Deutschland hat schon mit der Ausbildung des Hundes begonnen. Neo heißt er, ein heller Labrador, „nicht fotogen“, wie Ramusovic sagt, „aber für mich perfekt“. Derzeit lebt das Tier noch bei seiner Trainerin, im Oktober soll die Ausbildung abgeschlossen sein. Wenn die Finanzierung steht, könnte sie ihn endlich übernehmen, falls nicht, wird er weitervermittelt. Weil die Krankenkassen Assistenzhunde nur in Ausnahmefällen als „Hilfsmittel“ anerkennen, ist die Studentin selbst aktiv geworden. Die Einundzwanzigjährige hat über die Internetplattform „betterplace“ unter dem Stichwort „Der Weg in ein unabhängiges Leben – dank Neo“ eine Crowdfunding-Kampagne gestartet und hofft, so Spenden sammeln zu können.

Die Ramusovics sind das Kämpfen gewöhnt. Die gesamte Familie ist vor einigen Jahren von Baden-Württemberg nach Frankfurt gezogen, um näher an den Ärzten von Ena-Sara zu wohnen. Sie haben zusammengehalten, als es darum ging, einen Schulplatz für sie in einer Regelschule zu erkämpfen, haben sich stets dafür eingesetzt, dass ihre Tochter trotz ihrer Behinderung genauso behandelt wird wie alle anderen Kinder. „Ich bin ja keine Prinzessin auf der Erbse. Ich kann etwas leisten“, sagt die Studentin. Und immer wieder haben sie sich mit der Krankenkasse gestritten.

Zuletzt um den elektrischen Rollstuhl. Weil sie noch ein paar Meter laufen kann, habe die Kasse die Zahlung verweigert. „Ich war ihnen nicht behindert genug“, sagt sie und lacht bitter. „Deshalb studiere ich Politik: weil sich etwas bewegen muss.“ Sie will sich einmischen, will sich für eine bessere Hilfsmittelversorgung einsetzen – und dafür sorgen, dass das Bundesteilhabegesetz „komplett überarbeitet“ wird. „Wenn sich nie jemand an solche Themen rantraut, wird sich auch nie etwas ändern.“

www.faz.net

Fahrradfahren macht glücklich, schlau und fit

“Gesundheit ist gewiss nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts” wusste schon Arthur Schopenhauer. Leider vernachlässigen wir in unserem modernen Leben öfter mal die Faktoren, die zu einem gesunden und langen Leben beitragen können. Neben einer ausgewogenen Ernährung kommt vor allem die Bewegung an der frischen Luft häufig viel zu kurz.

Um dem alltäglichen Bewegungsmangel den Kampf anzusagen, musst du keinen teuren Sportkurs besuchen. Wie wäre es stattdessen mit der Wiederentdeckung des Fahrrads als ebenso praktisches wie umweltfreundliches Verkehrsmittel, das dich ganz nebenbei auch noch schlanker und fitter werden lässt? Welche positiven Effekte durch regelmäßiges Fahrradfahren – selbst kurzer Strecken – auf deine Gesundheit und dein Wohlbefinden entstehen und wie einfach du das Rad in dein tägliches Leben integrieren kannst, erfährst du in diesem Beitrag.

1. Glück auf zwei Rädern

Eins gleich vorweg: Fahrradfahren muss nicht anstrengend sein, genau wie Spaziergehen! Wusstest du, dass Fahrradfahren zu den Ausdauersportarten gehört? Die rhythmische Bewegung wirkt entspannend auf unseren Körper und reduziert Stresshormone. Dafür reichen schon 15 bis 20 Minuten gemütliches Radeln täglich und nach 30 bis 40 Minuten auf dem Rad werden sogar Glückshormone ausgeschüttet. Deshalb hilft Radfahren depressiven Verstimmungen vorzubeugen. Und mit ein bisschen Zeit auf dem Fahrrad an jedem Tag bist du dem kleinen Glück ein wenig näher.

2. Radfahren schont die Umwelt und spart Geld

Wer das Rad anstelle des Autos als Fortbewegungsmittel bevorzugt, tut nicht nur sich selbst etwas Gutes, sondern reduziert auch den Emissionsausstoß und schont die Umwelt. Als positiver Nebeneffekt sparst du auch noch das Geld für Benzin bzw. für die Tickets für den öffentlichen Nahverkehr.

3. Übergewicht vorbeugen

In Zeiten von Bewegungsmangel und kalorienreicher Ernährung neigen die Menschen vermehrt zu Übergewicht. Ausdauersportarten wie Radfahren oder auch Laufen regen den Fettstoffwechsel an. Ab einer Stunde Radfahren beginnt der

Körper, die Fettreserven zu verbrennen. Ein guter Grund also, am Wochenende eine entspannte Radtour zu starten!

4. Radfahren macht schlau

Sogar auf unser Denkvermögen wirkt sich Radfahren positiv aus. Es bringt den Kreislauf in Schwung, wodurch sich der Sauerstoffgehalt im Gehirn erhöht. Die Erfolge spürst du zum Beispiel auf der Arbeit. Denn durch die gestiegene Sauerstoffversorgung verbessern sich das logische Denken, die räumliche Vorstellungskraft und das Konzentrationsvermögen.

5. Stärkung des Herz-Kreislaufsystems

Regelmäßiges Fahrradfahren verringert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen um das 20-fache. Durch die ausdauernde Bewegung baut der Körper Cholesterin ab, das für die Verkalkung der Blutgefäße mitverantwortlich ist. Die erhöhte Herzfrequenz stärkt den Herzmuskel, wodurch sich die Gefahr eines Herzinfarktes verringert. Tipp: In einem anderen Beitrag haben wir weitere Ideen für mehr Bewegung im Alltag gesammelt.

6. Schonung der Gelenke

Anders als beim Joggen werden die Gelenke beim Fahrradfahren kaum belastet, deshalb eignet sich diese Art der Bewegung besonders gut für Übergewichtige. Aber auch Normalgewichtige profitieren von der gelenkschonenden Bewegung auf dem Drahtesel, denn die Muskelgruppen des Knies werden gestärkt und es bildet sich Gelenkschmiere, die die Gelenke vor Verschleißerscheinungen schützt.

7. Stärkung des Rückens

In Folge des zunehmenden Bewegungsmangels werden Rückenschmerzen zur Volkskrankheit. Dabei resultieren viele Probleme weniger aus einer zu starken Beanspruchung des Rückens, sondern sind ganz im Gegenteil auf die viel zu geringe Bewegung zurückzuführen. Auch hier kann das Fahrrad helfen. Denn beim Radfahren werden die kleinen Stützmuskeln um die Wirbel gestärkt, Verspannungen lösen sich auf.

Tipps, wie du dein Fahrrad häufiger nutzen kannst

Hast du einen Arbeitsweg, der sich gut mit dem Fahrrad bewältigen lässt? Dann nutze ihn für dein tägliches Work-out nebenbei. Der Extra-Weg ins Fitnessstudio wird überflüssig und du sparst auch noch jede Menge Geld

Tipp: Auch bei schlechtem Wetter musst du den Drahtesel nicht in der Garage lassen, denn es gibt gute Regenhosen und Regenjacken, die effektiv vor Wind und Wetter schützen. Ein selbst genähter Fahrradsattelbezug hält auch den Po trocken. Zudem wird die Immunabwehr gestärkt, wenn du dich ab und zu ein bisschen den Einflüssen von Wind und Wetter aussetzt.

Auf naturtrip.org und anderen Webseiten kannst du dir schöne Ziele für das Wochenende anzeigen lassen, die bequem per Rad erreichbar sind. Für Anfänger gibt es kurze Strecken zu entdecken, geübtere Radler können ihren Radius problemlos erweitern.

Verzichte doch beim nächsten Urlaub mal ganz bewusst auf das Auto und plane eine Radtour mit Freunden. Es gibt mittlerweile viele gut ausgebaute Radwege in Europa. Portale wie Bicycle, Routes and Tours geben Anregungen für mehrtägige Touren und auch Unterkünfte findest du im Internet, zum Beispiel auf bett+bike.

Tag des Schlafes: Gute Nacht!

Der Mensch verschläft rund ein Drittel seines Lebens. Doch was passiert eigentlich, wenn uns die Augen zufallen? Hier sind zehn verträumte Fakten zum Tag des Schlafes – passend am längsten Tag des Jahres.

1. Powernapping

Die Augen fallen zu, der Körper fühlt sich schwer an - willkommen im Mittagstief! Ein kurzes Nickerchen kann da helfen, und soll sogar die Konzentrations-, Leistungs- und Reaktionsfähigkeit wieder steigern. Allerdings sollte die Dauer des Tagschlafes 30 Minuten am Stück nicht überschreiten, denn danach tritt der Körper in die Tiefschlafphase ein - und aus der wacht man nur schwer wieder auf.

2. Gähnen ist ansteckend

Müdigkeit, steigende Hirntemperatur, Sauerstoffmangel: Warum genau der Mensch gähnt, ist unklar. Ansteckend ist es jedoch eindeutig. Der Grund dafür sind die Spiegelneuronen, vermuten Forscher. Diese Nervenzellen sind beim Handeln und beim Beobachten aktiv und lassen Menschen das eigene und das Verhalten anderer nachvollziehen - der erste Schritt zur unbewussten Nachahmung. Da kann auch schon das bloße Lesen und daran denken genügen: Der Mund geht auf, langes Einatmen, und... funktioniert's?

3. Schlafmittel

Herumwälzen, Gedankenkreisen, und wenn die Augen endlich zufallen, drückt die Blase: Schlaflose Nächte sind anstrengend. Dagegen gibt es bunte Pillen aus der Apotheke, teils auch ohne Rezept. Die bergen laut dem Drogenbericht der Bundesregierung allerdings ein großes Suchtpotenzial. Außerdem sollen insbesondere die meistverschriebenen Schlafmittel, Benzodiazepine, auf lange Sicht dem Gedächtnis schaden und sogar Demenz fördern. Natürliche Mittel gegen schlaflose Nächte sind zum Beispiel Lavendelkissen, Baldriantropfen, Kamillentee oder Vanille. Auch ein paar Mandeln knabbern soll die Nerven beruhigen.

4. Schlafphasen

Ist der Schlaf endlich da, ruhen wir friedlich - oder? Von wegen. Im Schlaf durchläuft der Körper mehrmals pro Nacht verschiedene Schlafphasen. Unterschieden werden sie in REM-Schlaf und Non-REM-Schlaf, der sich noch einmal in Leichtschlaf und

Tiefschlaf unterteilen lässt. In der REM-Phase bewegen sich die Augen unter den geschlossenen Lidern schnell hin und her, daher die Namensgebung. Das Gehirn läuft auf Hochtouren. Auch träumt der Schlafende öfter in dieser Phase. In der Tiefschlafphase erholt sich der Körper, er regeneriert und entspannt sich.

5. Träume

Der Traum ist die psychische Aktivität während des Schlafes. Ganze Geschichten kann man im Schlaf erleben, vom Fliegen, Fantasiewelten bis zum Verwandeln in andere Wesen. Was genau dabei passiert, ist umstritten. Für Hirnforscher sind Träume meist die körperliche Antwort auf neuronale Prozesse, für Tiefenpsychologen die Reflexionen des Unbewussten. Klar ist: Alle Menschen träumen ungefähr gleich viel, insofern sie keine Psychopharmaka nehmen. Erinnern können sich jedoch nicht alle gleich oft an das nächtliche Kopfkino.

6. Wie viel Schlaf ist gesund?

Morgens nochmal umdrehen - das wünscht sich jeder manchmal. Mehr Schlaf kann helfen, doch zu viel davon ist sogar schädlich: Herzinfarkt, Demenz und sogar Depressionen können durch die zu lange Bettruhe gefördert werden. Im Durchschnitt schlafen die Deutschen rund sieben Stunden; über die ideale Schlafdauer sind Wissenschaftler uneins. Zwischen sechs und acht Stunden soll sie liegen - also alles im Lot!

7. Schlaftypen

Der eine ist morgens quirlig und fit, der andere kriegt vor dem dritten Kaffee keinen Ton heraus. Frühaufsteher und Langschläfer eben - oder neuerdings Eulen und Lerchen. Seit einigen Jahren ist durch Studien mehr oder weniger belegt, dass die morgendliche Laune auch genetisch bedingt ist. Bei Eulen tickt die innere Uhr langsamer, bei Lerchen schneller. Die Gen-Rhythmen sind einfach unterschiedlich.

8. Schlafstörer

Mit fortschreitender Zivilisation nimmt der Lärmpegel scheinbar überall zu. Dafür muss man nicht neben einem Tagebau oder in der Einflugschneise eines Flughafens leben. Das sind die "klassischen" Störfaktoren, die müde Menschen um den Schlaf bringen. Doch auch Computerflimmern und das abendliche Scrollen am Smartphone stören den Schlaf. Die hellen Displays können zum Beispiel den Biorhythmus stören. Auch Alkohol bringt Schlaf und Stoffwechsel durcheinander, auch wenn er kurz vor dem Einschlafen entspannend wirkt. Schon ein Glas Wein verschafft einen weniger intensiven Traumschlaf.

9. Schlaf bei Männern und Frauen

Männer sind anders, Frauen auch. Das gilt im Schlummerzustand gleichermaßen. Schnarchen und wildes Umher-Treten sind nur die Nebenschauplätze, warum es manchmal schwierig ist mit dem anderen Geschlecht. Gern wird die Studie des Verhaltensbiologen John Dittami zitiert: Demnach reagieren Frauen im Schlaf sensibler als Männer auf die Anwesenheit eines Bettgenossen und sind insgesamt wachsammer, auch im Schlaf. Männer dagegen nächtigen tiefer, wenn die Partnerin daneben liegt. Andere Studien wiederum wollen belegen, dass Langzeit-Paare weniger Stresshormone im Blut haben als Singles. Da hilft nur: Ausprobieren und notfalls Oropax benutzen.

10. Schlafgewohnheiten weltweit

Ein Fitnessband-Hersteller hat die Daten seiner Kunden weltweit ausgewertet und ihre Schlafgewohnheiten miteinander verglichen. Die Bänder messen, wie viele Schritte ihr Träger am Tag geht, wann er schlafen geht und wann er wieder aufwacht. Demnach ist Tokio die Stadt, die mit fünf Stunden und 44 Minuten am wenigsten schläft. Melbournier ruhen mit 6:58 Stunden am meisten. Und die Berliner schlafen mit sechs Stunden und 49 Minuten eine Minute länger als der durchschnittliche Münchner.

<https://www.dw.com/de>

Dieser Artikel wurde am 21.6.2021 aktualisiert