

Wie lese ich den Text? (I)

Globales Lesen. Sie sollten beim ersten Lesen

- das Wörterbuch nicht benutzen und unbekannte Wörter erraten oder ignorieren (→ Aufgaben 2 + 7),
- sich auf die Kernsätze konzentrieren (→ Aufgabe 3),
- die Teilthemen erkennen (→ Aufgaben 1 + 6),
- die Schlüsselwörter erkennen (→ Aufgaben 1 + 6),
- auf Textbezüge achten (→ Aufgaben 4 + 8),
- auf Komposita achten (→ Aufgaben 5 + 9).

Lesen Sie zunächst nur den **Textabschnitt A** und lösen Sie die Aufgaben 1 – 5.

Lesen Sie danach den Rest des Textes und lösen Sie die Aufgaben 6 – 9.

Schokolade fürs Gehirn

A Das Gehirn eines erwachsenen Menschen benötigt im Ruhezustand ein Fünftel der täglich durch Kohlehydrate aufgenommenen Energie, obwohl es nur rund zwei Prozent des Körpergewichts ausmacht. Dieser enorme Verbrauch ist nicht verwunderlich, betrachtet man die vielfältigen Aufgaben, die unser Gehirn bewältigt. Wir können zugleich fühlen, sehen, hören, sprechen, uns bewegen und die verschiedenen Sinneseindrücke speichern. All das wird von unserem Gehirn koordiniert und ausgeführt, und dazu verbraucht es ständig Energie.

B Dabei ist Glukose der wichtigste Treibstoff für das Gehirn. Glukose ist eine Zuckerart, die vorwiegend in stärkehaltigen Lebensmitteln (Brot, Reis, Teigwaren und Kartoffeln) sowie in Früchten, Säften, Honig, Marmeladen und Haushaltszucker enthalten ist. Der Körper kann die Kohlenhydrate in diesen Lebensmitteln in Glukose zerlegen, die als Energie zum Gehirn und zu anderen Organen geleitet wird.

C Das Gehirn steuert auch die Verteilung der Energie. Da es selbst keinen großen Speicher für Energie besitzt, muss es sie dem Körper aktiv entziehen. Dies geschieht auf egoistische Weise, denn erst deckt das Gehirn seinen kompletten eigenen Bedarf, dann bekommen auch die übrigen Organe etwas zugeteilt.

D Kommt es in bestimmten Bereichen des Gehirns zu einem Absinken des Glukosespiegels, können geistige Funktionen beeinträchtigt werden. Betroffen davon sind kognitive Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Lernen und Merkfähigkeit. Aus diesem Grund greifen viele Menschen zu kohlenhydrathaltigen Nahrungsmitteln, vor allem zu Schokolade, wenn ihre Lern- oder Konzentrationsfähigkeit nachlässt.

E Doch Glukose wirkt sich nur für kurze Zeit positiv auf kognitive Fähigkeiten aus. Sie lässt nämlich den Blutzuckerspiegel stark ansteigen, was zur Folge hat, dass der Körper Insulin ausschüttet, um den Blutzuckerspiegel wieder zu senken. Insulin wirkt sich jedoch negativ auf die Lerneffizienz aus, denn unter einem schwankenden Insulinspiegel leidet die Konzentration. Dies kann auch zu Kopfschmerzen, Unruhe, Müdigkeit, Schwächegefühlen und Hunger führen. Wird der Hunger dann wieder mit Schokolade, Chips und Limonade gestillt, geht das Blutzucker-Karussell wieder von vorne los.

F Untersuchungen haben gezeigt, dass der Energiebedarf des Gehirns vor allem unter Stress stark ansteigt. Versuchspersonen mussten vor einem fremden Publikum eine zehnminütige Rede halten, eine Kontrollgruppe musste es nicht. Wer zuvor eine Rede gehalten hatte, war nicht nur deutlich gestresster, sondern aß auch im Schnitt 34 Gramm Kohlenhydrate mehr – das sind zwei kleine Brötchen zusätzlich, ein Sechstel des Tagesbedarfs.

G Stress scheint auch eine Ursache für Übergewicht zu sein. Bei manchen Menschen kann sich das Gehirn seine Energie nicht gut aus den Körperreserven holen, selbst wenn genügend Fettpolster vorhanden sind. Die wichtigste Ursache dafür ist chronischer Stress. Damit ihr Gehirn trotzdem nicht unterversorgt wird, müssen diese Personen viel essen – und dabei in Kauf nehmen, dick zu werden. Sie essen nicht zu viel, sondern orientieren sich am Bedarf des Gehirns, nicht an dem des restlichen Körpers. Oft besteht der einzige Ausweg darin, eine stressige Umgebung zu verlassen. Dann braucht das Gehirn wieder weniger Nahrung, und die Person kann abnehmen.

6 Überschriften formulieren. Lesen Sie den Rest des Textes, markieren Sie den wichtigsten Satz und die Schlüsselwörter und schreiben Sie eine Überschrift für jeden Abschnitt (wie in Aufgabe 1).

B	
C	
D	
E	
F	
G	

7 Wörter raten. Welche (ungefähre) Bedeutung haben folgende Verben im Text? Raten Sie mit Hilfe des Kontextes oder der Wortbildung.

Z. 11: entziehen	<input type="checkbox"/> wegnehmen <input type="checkbox"/> geben <input type="checkbox"/> vermindern	Z. 14: beeinträchtigen	<input type="checkbox"/> besser werden <input type="checkbox"/> schlechter werden <input type="checkbox"/> kontrollieren
Z. 16: nachlässt	<input type="checkbox"/> weniger werden <input type="checkbox"/> mehr werden <input type="checkbox"/> keine Wirkung haben	Z. 19: schwankenden (schwanken)	<input type="checkbox"/> gleich bleiben <input type="checkbox"/> sich ständig verändern <input type="checkbox"/> sinken
Z. 21: stillen	<input type="checkbox"/> ruhiger werden <input type="checkbox"/> ein Bedürfnis befriedigen <input type="checkbox"/> größer werden	Z. 29: unterversorgt	<input type="checkbox"/> zu viel erhalten <input type="checkbox"/> krank werden <input type="checkbox"/> zu wenig bekommen

8 Textbezüge bestimmen. Auf welches Wort / auf welchen Satzteil bezieht sich ...

- a) Z. 6: dabei
- b) Z. 11: sie
- c) Z. 14: davon
- d) Z. 17: Sie
- e) Z. 25: es
- f) Z. 31: dem

9 Komposita auflösen. Ergänzen Sie die Lücken.

- a) z. 15 Merkfähigkeit die , sich etwas zu
- b) z. 16 Lern- und Konzentrationen- die , und sich
 rationsfähigkeit
- c) z. 17 Blutzuckerspiegel der des / soviel
 ist im enthalten
- d) z. 21 Übergewicht zu

Wie lese ich den Text? (II)

Selektives Lesen. Lesen Sie den Text gezielt, um bestimmte Informationen zu finden. Bei Prüfungen bestimmen die Aufgaben, um welche Informationen es sich handelt.

Die Reihenfolge der Aufgaben 1 – 5 entspricht nicht dem Textverlauf.

- Markieren Sie die Schlüsselwörter der Aufgabe. Das hilft beim Auffinden der Textstelle.
- Suchen Sie zunächst die Textstelle, in der Sie die Antwort finden.
- Schreiben Sie in den roten Kasten Abschnitt und Zeilennummer (Beispiel : Aufgabe 1: Abschnitt B, Z. 7)
- Schreiben Sie die Antwort auf.

1 Nennen Sie Beispiele für Lebensmittel, aus denen Glukose gewonnen werden kann.

➤ B, 7

2 Welche Ursache wird im Text für Übergewicht genannt, und was wird Menschen empfohlen, die darunter leiden?

Ursache:
Empfehlung:

3 Welche Folgen kann es haben, wenn zu wenig Glukose im Blut enthalten ist?

4 Wann braucht das Gehirn besonders viel Glukose?

5 Ergänzen Sie die Beschriftungen in dem Kreis.

