

Wahre Schönheit kommt im Schlaf

Wer hat nicht schon einmal gedacht, der Tag muss mehr Stunden haben? Und wo sparen wir Zeit, wenn wir nach Arbeit, Haushalt oder Schule noch ein wenig Freizeit genießen wollen? Beim Schlaf. Dabei ist das ein großer Fehler. Denn ausreichend Schlaf ist wichtig für Gesundheit und Schönheit. Wir sollen unserem Körper also den Luxus gönnen, sich ausruhen zu dürfen.

Erholung in der Nacht

(1) Es klingt ja logisch, dass jeder mal ein bisschen ausruhen muss, auch der Körper. Tatsächlich arbeitet er aber auf Hochtouren, während wir schlafen. Die Haut erholt sich und wird gleichzeitig verstärkt mit Sauerstoff versorgt. Der Körper baut Gifte ab und Viren und aufkommende Krankheiten werden bekämpft. Wenn wir nicht genug schlafen oder das Immunsystem mit einem Erreger anfangs überfordert ist, dann wachen wir morgens mit Halsschmerzen oder Schnupfen auf. Wer gut aussehen und gesund bleiben will, muss 17 darauf achten, ausreichend zu schlafen.

Gute Bedingungen schaffen

(2) Sie liegen ja rechtzeitig im Bett, können aber nicht einschlafen oder wachen sehr häufig auf und fühlen sich am nächsten Morgen miserabel? Mit



diesem Problem stehen Sie nicht alleine da. Jeder dritte Deutsche leidet mehr oder weniger häufig unter Schlafstörungen. Und die werden in der Regel mit dem Alter nicht besser, sondern schlimmer. Wenn Sie nur gelegentlich Probleme mit dem Einschlafen haben, können Sie sich wahrscheinlich selbst helfen. Zunächst müssen die Bedingungen stimmen: Ist das Zimmer vernünftig abgedunkelt? Ist die Sauerstoffversorgung gut, also zum Beispiel ein Fenster geöffnet? Benutzen Sie lieber eine dickere Decke als die Heizung anzustellen. Haben Sie eine Matratze, auf der Sie bequem liegen und die trotzdem den Rücken stützt?

Notizen gegen Stress

(3) Kontrollieren Sie zunächst all diese Punkte. Wenn Sie weiterhin Einschlafschwierigkeiten haben, liegt es vielleicht am Stress. Denken Sie abends im Bett an die Erlebnisse des Tages oder an das, was Sie noch alles erledigen müssen? Setzen Sie sich dann abends hin und machen Sie eine Liste für den nächsten Tag. So können Sie sicher sein, dass Sie nichts vergessen und haben im Bett Ihre Ruhe. Sie sollen Tagebuch führen, wenn Sie viel über Vergangenes nachdenken. Denn dabei geht man automatisch alles noch einmal durch und kann man es besser abschließen.

Noch zwei Tipps: Schlafen Sie immer zu festen Zeiten. Und wenn Sie wach im Bett liegen, stehen Sie auf und lenken sich zum Beispiel durch Lesen ab. Nichts ist schlimmer als daran zu denken, dass man nicht schlafen kann. Das verhindert den Schlaf garantiert.

- 1p **15** Welche Aussage stimmt mit dem Inhalt der Einleitung überein?
A Eine strikte Tageseinteilung ist wichtig für guten Schlaf.
B Man soll sich genug Zeit zum Schlafen nehmen.
C Man soll versuchen mehrmals am Tag zu schlafen.
D Regelmäßige Entspannung ist genauso wichtig wie Schlaf.
- 1p **16** „Die Haut ... Sauerstoff versorgt.“ (Absatz 1)
Wie verhält sich dieser Satz zum vorhergehenden Satz?
A Er bezweifelt den Satz „Tatsächlich arbeitet ... wir schlafen.“
B Er ist ein Beispiel zu „Tatsächlich arbeitet ... wir schlafen.“
C Er steht im Gegensatz zu „Tatsächlich arbeitet ... wir schlafen.“
- 1p **17** Welches Wort passt im Sinne des Textes in die Lücke in Absatz 1?
A also
B trotzdem
C zwar
- 2p **18** Geef van elk van de onderstaande beweringen over slaapstoornissen aan of deze juist of onjuist is volgens alinea 2.
Kruis aan 'juist' of 'onjuist' in de uitwerkbijlage.
1 Veel slaapproblemen ontstaan als men te vroeg naar bed gaat.
2 Een meerderheid van de Duitse bevolking heeft last van slaapproblemen.
3 Er is een verband tussen leeftijd en de ernst van slaapproblemen.
4 Voor sommige slaapproblemen is er een eenvoudige oplossing.
- 1p **19** Was ist der Kern des 3. Absatzes?
A Beim Einschlafen soll man an schöne Momente aus seinem Leben denken.
B Eine gute Planung ist die halbe Tour.
C Gedanken aufschreiben, hilft bei Schlafstörungen.
D Man soll versuchen ein Muster in den schlaflosen Momenten zu entdecken.