

Bijlage HAVO
2021

tijdvak 2

Duits

Tekstboekje

Ga verder op de volgende pagina.

Die Wahrheit über „heilsame Schokolade“



(1) Es gibt die gesunde Sünde! Das will eine Handvoll Forscher weltweit beweisen. Ihr Hoffnungsträger ist Schokolade. Die süße braune Masse soll Gefäße schützen, Glücksgefühle steigern und schlank halten....

5 (2) Die Kalorienbombe fördere sogar die 1. So das Ergebnis einer Studie in Boston: 60 Senioren tranken einen Monat lang täglich zwei Becher heiße Schokolade. Schon nach 24 Stunden und auch nach 30 Tagen schnitten sie besser in Denktests ab. Ist Schokolade damit wissenschaftlich geadelt? Denkste! Die Studie
10 beweist gar nichts.

(3) Weder wurde geprüft, ob sich die Ergebnisse nicht nur durch den Übungseffekt verbesserten, noch machte es einen Unterschied, ob das Heißgetränk viel oder wenig Schoko-Wunderstoff Flavonol enthielt, dem die Verbesserungen zugeschrieben werden. Von derlei
15 Unzulänglichkeiten lassen sich die Forscher ihre frohe Kunde aber nicht vermiesen. Sie schmeckt dem Publikum einfach zu gut.

naar: Focus, 19.09.2013

Christine Nöstlinger:

„Ich wollte allerhand nicht sein“

Christine Nöstlinger, 1936 in Wien geboren¹⁾, entstammt einer Arbeiterfamilie. Ihr erstes Buch, *die Feuerrote Friederike*, erschien 1970. Es folgten fast 150 Kinder- und Jugendbücher, zahlreiche Kolumnen für Zeitungen und Magazine, Drehbücher und Radio-sendungen.

(1) STANDARD: Sie sind für viele Menschen eine moralische Instanz. Das gefällt Ihnen nicht, oder?

Nöstlinger: Das wollte ich nie sein.

(2) Was machen wir jetzt?

Ich bin nicht unmoralisch. Ich hab schon meine Moral, und die kommt natürlich auch in Büchern zum Ausdruck. Aber eine moralische Instanz wollte ich nicht sein. Ich wollte überhaupt allerhand nicht sein, was ich bin. Zum Beispiel sagen mir sehr viele erwachsene Frauen, dass meine Bücher sie in der Pubertät getröstet haben – etwa die Geschichten vom Gretchen Sackmeier. Aber eigentlich hab ich es nicht aufs Trösten angelegt.

(3) In dieser Frage hatten Sie eine Differenz mit Ihrer Freundin Astrid Lindgren, die Kinder mit ihren Büchern trösten wollte. Ihnen war das zu wenig.

Ich habe damals geglaubt, dass in 20, 30, 35 Jahren das Leben in Europa gerechter, freier, herrlicher und sozialistischer sein wird. Wenn man das glaubt, redet man anders mit Kindern. Dann stellt man sich vor, dass diese Kinder als Erwachsene einmal ganz andere Menschen sind. Also denkt man, man muss sie dazu animieren, Widerstand zu leisten und aufmüpfig zu sein. Das glaube ich heute nicht mehr.

(4) Als Sie Anfang der 1970er-Jahre zu schreiben begannen, gab es den Begriff Kinderliteratur noch nicht. Was wollten Sie mit Ihren Büchern erreichen?

Ich hab mir nie den Kopf darüber zerbrochen, wie ein Kinderbuch sein soll. Ich hatte zwei Kinder im Volksschulalter, als ich mit dem Schreiben anfang. Sie hatten einen eigenwilligen Lesegeschmack, das waren nicht die üblichen Kinder. Den Begriff Kinderliteratur hat irgendwann Jochen Gelberg vom *Beltz*-Verlag geprägt. Davor waren Kinderbücher faktisch Pädagogikpillen, eingewickelt in Unterhaltungspapier. Die haben müssen sehr lehrreich sein, und die Moral hat müssen herauskommen, und es hat dürfen nicht böse gesprochen werden darin – weil irgendwelche dummen Leute, Eltern, Lehrer und Psychologen, geglaubt haben, wenn ein Kind

ein Kinderbuch liest, in dem sich ein Kind brav verhält, dann wird das lesende Kind selber brav. Vertrottelt.

(5) Sie haben einmal gesagt, dass Sie nur über Dinge schreiben können, die Sie selbst erfahren haben. Fantasie liege Ihnen nicht.

Ich könnte nie ein Kinderbuch über Eskimos schreiben oder über Inuit, wie man jetzt sagt. Ich fände es dringend nötig, dass man Kinderbücher macht, in denen Kinder mit Migrationshintergrund die Helden sind. Aber ich kann sie nicht schreiben. Kinder wollen sich immer in den Helden hineinversetzen, in seine Gedanken und Gefühle, das wollen sie alles erklärt kriegen. Das kann ich nicht bei einem Migrantenkind.

(6) Konservativen Kritikern galten Ihre Bücher regelrecht als „Schmuddelliteratur“.

Ich war einmal in einer Schule – ich gehe ja nicht gerne in Schulen – und da war einer dieser konservativen Deutschlehrer. Der hatte ein Buch von mir in einem Stoß, und die Kinder wollten, dass ich daraus vorlese. Aber der Lehrer wollte mir das Buch nicht geben und hat es festgehalten. Ein Schüler hat es ihm dann weggezogen und mir gegeben. Es war komplett durchkorrigiert. Mit Rotstift.

naar: Der Standard, 01.10.2016

noot 1 Christine Nöstlinger ist am 28. Juni 2018 in Wien gestorben.

Die Smart-Shopper kommen

(1) Es ist 5 jedes Händlers: Kunden kommen in den Laden und lassen sich aufwendig von ihm beraten – zücken dann aber
5 ihr Smartphone und bestellen das Produkt bei einem Internet-anbieter.



(2) Dieses „Showrooming“ findet auch in Deutschland immer mehr Anhänger. Schon zehn Millionen Menschen vergleichen auf diese Weise
10 die Preise in den Läden. Die Gewinner des Duells sind in der Regel die Online-Händler: 90 Prozent der Smartphone-Besitzer, die ihr Kaufverhalten entsprechend angepasst haben, bestellen nachher im Internet. Nur jeder zehnte dieser gut informierten „Smart-Shopper“ gab in
15 einer repräsentativen Umfrage an, danach doch in stationären Läden einzukaufen.

(3) Das alles funktioniert aber erst so richtig, seit die großen Online-Händler ihre Internet-Seiten den mobilen Geräten angepasst haben. Jetzt genügen den Nutzern ein paar Klicks von der Ermittlung des Angebots bis zur Bestellung. Da Smartphones und Tablets immer griffbereit und stets
20 online sind, wird fleißig eingekauft. Endgültig geplatzt ist der Knoten aber erst vor wenigen Monaten. „Bis zum vergangenen Herbst tat sich nicht viel. Aber seither explodiert der Markt“, erklärt Benjamin Thym, der für den modernen Smart-Shopper die App *Barcoo* entwickelt hat. Eine solche Scanner-App hatten im Februar 17 Prozent aller gut 30 Millionen
25 Smartphone-Nutzer in Deutschland. Wer damit den Barcode des Artikels einliest, erhält vor dem Kauf zusätzliche Informationen – wie etwa die Inhaltsstoffe von Lebensmitteln. Thym: „Je Scan werden heute dreimal mehr Produkte bestellt als noch vor einem Jahr.“

(4) Die bestmögliche Gegenwehr des traditionellen Handels: die
30 Verknüpfung zwischen Laden und Internet. „Händler könnten den Kunden auf Bildschirmen zeigen, wenn sie einen Artikel in anderen Größen oder Farben im Lager haben, und ihn binnen wenigen Stunden nach Hause liefern“, rät Digital-Expertin Ulrike Langer. Der Handel müsste dafür aber mit Kurierdiensten zusammenarbeiten.

35 (5) Die Möglichkeiten sind vielfältig. Etwa 40 Prozent der Smartphone-Nutzer haben auch Interesse an persönlichen Angeboten, die der Händler auf ihr Gerät schickt, wenn sie sich in seiner Nähe befinden. Immerhin jeder zehnte Smartphone-Nutzer lässt sich schon auf Coupons, Sonderangebote oder Rabatte in seiner Umgebung hinweisen. Er muss

40 aber zuvor zugestimmt haben, dass ihn der Händler orten und kontaktieren darf – das verlangt der Datenschutz.

(6) Auch wenn die Experimentierphase noch andauert, der Durchbruch zur Marktreife kann ganz plötzlich kommen. Nicolas Biagosch, Geschäftsführer des Mobilfunkunternehmens *Simyo*, verweist auf das
45 mobile Shopping: „Wegen der hohen Verbreitung der Smartphones setzen sich interessante Dienste heute viel schneller durch als früher. Gerade der mobile Einkauf ist in kurzer Zeit für viele Nutzer 9 geworden.“

naar: Focus, 01.03.2013

Tekst 4

Pony bei 59 km/h auf Bundesstraße geblitzt



(1) An der B455 in Eppstein steht seit kurzem eine neue Radarfalle. Als das Ordnungsamt die ersten Daten auswerten will, erlebt es eine Überraschung: Ein Pony wurde bei 59 Stundenkilometern geblitzt.

(2) Bei 59 Stundenkilometern nach Toleranzabzug wurde es mit Blick in die Verkehrsüberwachungskamera auf einem Foto festgehalten. Erlaubt sind an dem Fußgängerüberweg nämlich nur 50 Kilometer pro Stunde. Dem Pony drohte laut Katalog ein Bußgeld von 15 Euro.

(3) Doch vom Ordnungsamt Eppstein kam am Montag Entwarnung: „Der Verdacht, es sei ein neuer Stern am Himmel der Rennpferde aufgegangen, konnte sich nicht bestätigen.“ Denn die eingesetzte Radarfalle hatte ein zu schnelles Auto im Visier, das hinter dem Tier vorbeifuhr.

(4) Der Fahrzeugführer hatte somit großes Glück – sein Nummernschild wurde vom Pony verdeckt, sodass er straffrei davonkommt: „Ein Verwarngeld konnte nicht erlassen werden“, hieß es seitens der Behörde.

naar: Die Welt, 24.06.2014

Made in China: ...



Das Lübecker Holstentor ist weithin bekannt, doch im fernen China hat manch einer mit dem Namen offenbar Probleme. In einer Souvenirfabrik wurde durch einen Schreibfehler aus „Holstentor“ kurzerhand „Bolstentok“. Doch gerade dieser Makel in der

5 Beschriftung macht eine Miniatur-Ausgabe beim *Lübeck und Travemünde Marketing (LTM)* zum absoluten Renner.

„Wir wollten die Tore eigentlich gleich an unseren Händler zurückschicken, der die Souvenirs in China fertigen lässt“, sagte die Leiterin des Gästeservice, Alexandra Grothe. 13 verbreitete

10 *LTM*-Geschäftsführer Christian Lukas ein Foto des „Bolstentok“-Modells auf Facebook – und die Telefone standen nicht mehr still. „Die Dinger gehen weg wie warme Semmeln“, sagte Grothe am Mittwoch. Wegen der großen Nachfrage hat sie schon Nachschub geordert – diesmal allerdings mit korrekter Beschriftung.

naar: Stern, 12.10.2016

Mädchen wollen Coiffeuse werden – Buben Maurer

(1) ZÜRICH – Die Schreinerin geht zur Arbeit, während der Kindergärtner ihre Kids betreut: Davon sind wir in der Schweiz weit entfernt. Die Fachstelle für Gleichstellung des Kantons Zürich hat die im Vorjahr abgeschlossenen Lehrverträge ausgewertet. Fazit: Obwohl man sich in die Gegenrichtung bemüht, wollen Mädchen immer noch lieber Krankenschwester werden als Bauingenieurin. „Die elterlich-familiäre und gesellschaftliche Einstellung beeinflusst die Wahl noch immer sehr stark“, fasst die Fachstelle zusammen. Ein Viertel der Mädchen begann eine KV-Lehre¹⁾ (zur Kauffrau). Rund 15 Prozent wollen Fachfrau Betreuung oder Pflege werden. Es folgen Coiffeuse, Dentalassistentin und Verkäuferin. 75 Prozent der jungen Frauen verteilen sich auf nur elf Berufe. Beim männlichen Geschlecht ist die Palette breiter: Auf der Hitliste stehen 26 Berufe, darunter Elektroinstallateur, Automobil-Mechatroniker und Maurer.



(2) Soziologin Diana Baumgarten vom Zentrum *Gender Studies* der Universität Basel ist nicht 15: „Steter Tropfen höhlt den Stein. Vor 40 Jahren hielt man Berufsbildung bei Frauen noch für überflüssig.“ Ein Tropfen soll der heutige Zukunftstag sein. An diesem Tag begleiten Kinder in der ganzen Schweiz ihre Eltern in deren Joballtag oder sie absolvieren Projekttag – Mädchen in Technik und Informatik, Jungs in Pflege und Pädagogik.



naar: www.20min.ch, 14.11.2013

noot 1 KV-Lehre: basisopleiding voor de (detail)handel van/door het Zwitserse 'Kaufmännischer Verband'

Und diese Biene, die ich meine ...

Vor 40 Jahren flog „Maja“ erstmals im deutschen TV



(1) Sie ist klein, frech, schwarz-gelb gestreift und fliegt schon seit 40 Jahren durch die Fernsehwelt: Die *Biene Maja* hat bereits mehrere Generationen von Kindern und Eltern begeistert. Am 9. September 1976 war sie zum ersten Mal im deutschen Fernsehen zu sehen, davor in
5 Japan. Gemeinsam mit Kumpel Willi bestand Maja in rund 100 Folgen beim ZDF so einige Abenteuer – ob sie Grashüpfer Flip aus einer fleischfressenden Pflanze rettete oder ins Netz von Spinne Thekla geriet. Seit 2013 ist *Biene Maja* in 3D unterwegs. Aus dem Fernsehprogramm ist sie nicht mehr wegzudenken, ein Kinostar war sie 2014 auch schon.

10 (2) Die Serie wurde anfangs 19, wie der Vater der *Biene Maja*, Josef Göhlen, erzählt: „Man hat in der ‚Biene Maja‘ Kitsch gesehen“, sagt der damalige Leiter des ZDF-Kinder- und Jugendprogramms. „Damals musste man die Kinder im Fernsehen erziehen. Ich wollte sie unterhalten in einem guten Sinne.“ Das hat er geschafft: Zunächst wurden 52 Folgen der Serie
15 gezeigt, 1979 und 1980 kamen je 26 neue Folgen hinzu. Wiederholungen liefen später im ZDF, bei 3sat und im Kinderkanal von ARD und ZDF, dazu kamen Hörspiele und Comics.

(3) Als die TV-Serie startete, war die neugierige Biene bereits 64 Jahre alt: Autor Waldemar Bonsels schrieb 1912 das Buch *Die Biene Maja und*
20 *ihre Abenteuer*. Willi tauchte darin noch nicht auf. Die Geburtsstunde für die Fernseh-Maja war 1974 in einem Taxi in München: Göhlen und sein Kollege Herbert Hauk suchten laut ZDF eine Nachfolge-Serie für *Wickie und die starken Männer* und konnten Bonsels Witwe davon überzeugen, dass Maja die richtige Idee für eine Trickserie wäre. Cartoonist Marty
25 Murphy und sein Team entwickelten in Los Angeles die Drehbücher, in Japan wurde die Serie gezeichnet – vom Regisseur, der auch für *Wickie* verantwortlich war.

(4) Die Serie ist kaum vorstellbar ohne den Titelsong von Karel Gott: „In einem unbekanntem Land, vor gar nicht allzu langer Zeit, war eine Biene

30 sehr bekannt, von der sprach alles weit und breit. Und diese Biene, die
ich meine, nennt sich Maja ...“. Der tschechische Sänger sah den Erfolg
des Liedes damals nicht voraus: „Ich habe überhaupt nicht geahnt, wie
populär das Lied in Deutschland werden würde“, sagt er. „Von da an
konnte keines meiner Konzerte in Deutschland ohne es auskommen.“ Und
35 für die neue *Biene Maja* nahm die bekannte deutsche Sängerin Helene
Fischer das Lied mit dem alten Text neu auf.

(5) Das Geheimnis der Kult-Serie? „Am herausragendsten ist vielleicht,
dass die Biene Maja sehr spielerisch die Welt entdeckt“, sagt Marcus
Horn, verantwortlicher Redakteur beim ZDF für die *Biene Maja* von 2013.
40 „Vielleicht ist es das, was die Kinder daran so fasziniert, dass da jemand
etwas darf, was bei ihnen nicht gestattet ist.“ Das sieht Göhlen ähnlich:
„Die Figur hat viele Charakterzüge, die auch Pippi Langstrumpf hat.“
Skeptisch ist er, was die neue 3D-Version angeht – ihm fehlen Charme
und Poesie.

45 (6) Die neue Serie über die Abenteuer der Biene mit etwas kürzeren
Folgen hat 24 auch neue Fans gefunden. Die Quote liegt bei den
3- bis 13-Jährigen im ZDF bei 17,2 Prozent, im Kika bei 28,5 Prozent. Die
Serie ist laut Horn in über 150 Länder verkauft worden. Und es steht
schon fest: Die Biene wird weiterfliegen. Die zweite Staffel mit 52 neuen
50 Folgen ist längst in Planung.

naar: Kölner Rundschau, 09.09.2016

Das Truthuhnparadies

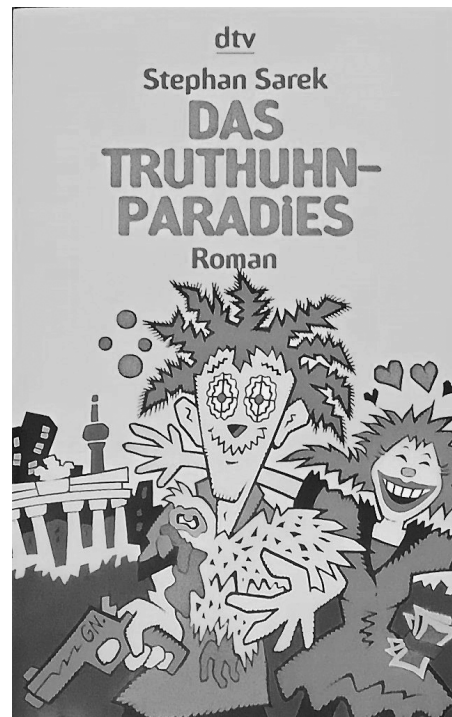
Het volgende fragment komt uit het begin van de satirische roman *Das Truthuhnparadies* (1997) van Stephan Sarek. Maria is de verteller.

Ich öffnete das Fenster weit, um den Mief der Nacht hinaus und den süffigen Duft des Ahorns hineinzulassen, der sich eine Ecke des Hofes ausgesucht hatte, um uralt zu werden. Was fing ich an mit solch einem Tag? Ich hatte keine Arbeit, war neu in Berlin und völlig ohne Ahnung, was meine Zukunft betraf. Was lag näher, als mir einen schönen Kaffee zu kochen? Während das Wasser langsam in Wallung geriet, begann auch Ali von gegenüber seinen Tag, denn türkische Musik drang zu mir herüber. Ich würde einkaufen gehen. Eier, Brot, Käse, Milch. Nicht mehr meine Mutter, sondern ich selbst war es, die sich mit solch profanen Dingen versorgen mußte. Seltsam, wie vergnüglich es sein konnte, Eier und Käse kaufen zu gehen.

Vielleicht, weil man nicht abzuwägen hatte, ob man sie brauchte oder nicht. Es war keine Entscheidungsfindung vonnöten, wie es zum Beispiel der Fall war, wenn man zwischen zwei Wohnorten zu wählen oder sich zu entscheiden hatte, welcher Arbeit man nachgehen sollte. Brot und Eier kaufen war frei von den Gewissensqualen, die einer Entscheidung stets zu folgen pflegen. Und von solchen Qualen hatte ich genug gehabt. Als ob mir die Entscheidung auszuziehen nicht schon schwer genug gefallen wäre, hatten meine Eltern mir ein apokalyptisches Szenario an die Wand gemalt und meinem Mut aschfahl verhärtete Gesichter entgegengesetzt. Was denn nun werden sollte mit mir, mit der Firma von Vater, in dessen Fußstapfen ich doch treten sollte; was denn nun werden sollte mit der Familie überhaupt, deren Bande ich zerriß.

Und ausgerechnet Berlin. Dieses gewalttätige Sündenbabel. Wenn ich schon ausbrechen wolle, weil es mich nach Abenteuern dürstete, dann könne ich doch ebensogut eine Weile zu unserer Verwandtschaft nach Dinslaken gehen oder nach Peine in die Zweigstelle von Vaters Firma.

Am Tag meiner Abreise saßen sie auf der Couch, Vater mit versteinertes Miene und Mutter, hemmungslos heulend. Alle Ängste



kamen in mir hoch, als ich dann doch ging, von Selbstvorwürfen und den schrecklichen Zweifeln gepackt, ob es richtig war, was ich tat.

Nun aber würde ich mich belohnen mit dem Kauf von Eiern, Brot und Käse. Und Sahne für den Kaffee, den ich erst mal widerwärtig schwarz herunterschlürfte. Immerhin machte er mich völlig wach.

Ich bürstete mir schnell die Zähne und lachte in den halbblinden Spiegel hinein, als ich mir das Gesicht meiner Mutter vorstellte, hätte sie das Waschbecken gesehen. Es war angeschlagen und saumistisch. Aber es war mein erstes eigenes Waschbecken. Ich allein würde entscheiden können, ob ich es saubermachen wollte oder nicht. Aus dem Kleiderkarton zerrte ich ein weißes Shirt heraus und zog es mir über. Mehr als das und die kurze Hose würde ich für diesen Tag nicht brauchen. Der prüfende Blick meiner Mutter fiel mir ein, ›hast du dir die Haare gekämmt‹, und ich verwuschelte sie mit einigen Bewegungen, bevor ich die Wohnung verließ. So gehörte ich zur Szene, gekämmtes Haar wäre da unangebracht. Diese Szene wollte ich genießen. Jede einzelne Verrücktheit aufspüren und erfahren, weil ich glaubte, daß das für meine Entwicklung jetzt das Richtige sei.

Es dauerte auch nicht lange, bis ich den ersten Verrückten traf. Er kam mir auf der Treppe entgegen, ein Typ mit einem Schulranzen in der Hand. Es war einer dieser modernen, viereckigen Ranzen aus Kunststoff, knallrot und mit Reflexstreifen drauf. Den hatte er gestern Abend schon bei sich, als ich einzog und gleich schlafen ging, weil ich hundemüde war. Ich ertappte mich dabei, wie ich in Gedanken über ihn lächelte. Voll der Ossi, dachte ich. Mit so einem Ranzen herumzurennen, bloß weil man früher an keinen herangekommen war, war schon mehr als witzig. Immerhin konnte er kaum jünger sein als ich. Er warf mir ein freundliches »Hallo!« zu. Doch dann änderte sich sein Blick, und sein Gesicht verklärte sich geheimnisvoll. Er winkte mich heran und sah sich dabei verstohlen um.

»Ich muß dir etwas Wichtiges mitteilen«, flüsterte er.

Ich war auf dem Treppenabsatz stehengeblieben und beugte mich zu ihm hin, um die geheimnisvolle Nachricht zu empfangen. Doch bevor er sie mir mitteilen konnte, ging eine Tür auf, und ein dicker, schweratmender Mann trat in den Hausflur.

Der Typ mit dem Schulranzen zuckte zurück und tat, als wäre nichts geschehen. »Guten Tag«, grüßte er, wie es Nachbarn nun mal tun, wenn sie einander auf der Treppe begegnen und setzte seinen Weg fort.

Het boek is geschreven volgens de "oude" spellingsregels.

DIE WAHRHEIT ÜBER **Nachnamen**

Brandt, Schmidt, Kohl, Schröder, Merkel: Seit über 40 Jahren hatte kein deutscher Kanzler mehr einen drei- oder mehrsilbigen Namen. Zufall? Nein, würde ein internationales Psychologenteam antworten, das über die Wirkung von Namen forscht und zu dem Ergebnis kam: Menschen wirken auf andere sympathischer, wenn ihr Name leicht auszusprechen ist. Die Wissenschaftler ließen Studenten über fiktive Kanzler-Kandidaten abstimmen, deren Programm sie kaum kannten. Ergebnis: die mit den einfachen Namen lagen vorn.

Diese neuen Erkenntnisse erklären einiges. Zum Beispiel, dass ein Panagiotis Pikrammenos Griechenland nicht retten kann und warum es Zbigniew Brzezinski in den USA nie zum Präsidentschaftskandidaten brachte. Aber: Wie konnte Annegret Kramp-Karrenbauer nur die Wahl im Saarland gewinnen?

naar: Focus, 26.05.2012

Sitzenbleiben ist die neue Volkskrankheit

(1) Wir sitzen uns zu Tode – diese Sorge ist nicht neu, treibt aber Fachleute mehr denn je um. „Wer mehr als neun Stunden am Tag sitzend
5 verbringt, gefährdet seine Gesundheit nachweislich und erhöht sein Sterberisiko“, sagt der Heidelberger Sportprofessor Gerhard Huber vor der *Therapie Leipzig*. Die Fachmesse für medizinische Rehabilitation und
10 Prävention beschäftigt sich ab Donnerstag zum ersten Mal auch mit dem Sitzenbleiben. Ein Thema schon in jungen Jahren: Europäische Jugendliche, so ergab eine zehn Länder umfassende Studie, sitzen im Durchschnitt 9,1 Stunden am Tag.



(2) Den Wissenschaftler ärgert besonders, dass der „verhängnisvolle
15 Kreislauf des Dauersitzens“ schon in der Schule mit dem morgendlichen Weg zum Unterricht beginne. „Immer öfter werden die Kinder mit dem Auto gebracht, statt gemeinsam zu laufen oder Rad zu fahren“, klagt Huber. Und nach dem Unterricht locke der Bildschirm. Nicht besser wird es später im Berufsleben, vor allem für Leute mit Bürojob. Eine Befragung
20 von 150 Mitarbeitern der Universität Heidelberg ergab eine durchschnittliche Sitzzeit von mehr als neun Stunden. „Wir haben uns eine Sitzwelt geschaffen und zahlen den Preis mit wachsenden Krankheitsraten“, resümiert Huber. Die Erkenntnis, dass der Mensch nicht zum Sitzen geschaffen ist, illustriert er mit einer einfach zu verstehenden
25 anatomischen These: „Sonst wären unsere Hintern noch viel breiter und unsere Beine kürzer.“

(3) Was tun? „Warum müssen Meetings immer zu sprichwörtlichen Sitzungen werden?“, fragt Huber und rät: „Im gemeinsamen Gehen oder Stehen würden wir vermutlich schneller zu Lösungen kommen.“ Beim
30 Telefonieren könne man ebenfalls aufstehen oder herumlaufen. „Jede Unterbrechung des Sitzens, jede Treppenstufe, jede intensive Bewegungspause, jeder zurückgelegte Meter ist nützlich.“ Im Büro sollte das Sitzen mindestens alle 20 Minuten kurz unterbrochen werden. Und wie sieht es mit der Horizontalen aus? Leider ist sie nicht die Lösung.
35 „Wer glaubt, es sei besser, Sitzen durch 31 zu ersetzen, liegt falsch.“ Übrigens: Auch dieser Text wurde überwiegend im Sitzen verfasst. Mit geziemend schlechtem Gewissen.

naar: Frankfurter Allgemeine Zeitung, 21.03.2013

Leon Löwentraut: „Ich lebe gerade meinen Traum.“

(1) Vor einem halben Jahr war er noch Schüler – jetzt fliegt der 18-jährige Düsseldorfer um die Welt, um seine Gemälde zu präsentieren. Manchmal kommt ihm das alles dann doch noch ziemlich seltsam vor. Dass er heute Abend in Basel in einer Luxuslimousine vorfahren und dann über den roten Teppich in die Galerie *Loeffel* schreiten wird, um die Ausstellung zu eröffnen. Dass sich die Prozedur am 15. November in New York wiederholen wird – wieder Interviews, Fotografen, die seine selbstbewussten und manchmal leicht extravaganten Auftritte lieben. Und Käufer.



(2) „Das ist schon Wahnsinn“, sagt Leon Löwentraut. Er sitzt in einem Düsseldorfer Café, surft mit seinem Handy im Netz auf die Seiten der Baseler Galerie. „Zu malen und vom und für das Malen zu leben, das habe ich schon immer gewollt“, sagt der 18-Jährige: „Ich lebe gerade wirklich meinen Traum.“

(3) Erst recht, seit er im Mai die Schule beendet hat und sich jetzt ganz auf die Kunst konzentrieren kann. Nächtelang arbeitet er seitdem im eigenen Atelier durch. „Expressiv-Abstrakt“ nennt Leon seinen Stil, große Formate sind ihm lieber als kleine. Gelernt hat er das Malen von seiner Mutter, erste Versuche machte er schon mit acht Jahren. „Ich rede nicht gerne über meine Emotionen. Aber auf der Leinwand kann ich mich ausdrücken“, sagt er.

(4) Sein bunter, wilder Stil kommt an. Über Ausstellungen in Düsseldorf, München und Hamburg tastete er sich vor. Im vergangenen Jahr, mit 17, erfüllte er sich einen Wunsch: eine eigene Ausstellung in London. Als er im April in Singapur ausstellte, waren seine Bilder innerhalb von zwei Stunden ausverkauft – zu Preisen von mehreren tausend Euro.

(5) Jetzt also Basel und New York. „Für beide Ausstellungen habe ich in
35 den letzten Wochen fast die ganze Zeit gemalt“, sagt Leon. Am liebsten
wenn andere schlafen, am liebsten zu klassischer Musik: „Wenn ich
einmal angefangen habe mit einem Bild, dann male ich es meistens auch
direkt zu Ende – egal, wie lange das dauert.“ Die neuen Bilder sind nicht
mehr so bunt wie in den vergangenen Jahren – fast so, als sei er mit dem
40 Schulabschluss älter und ein bisschen reifer geworden.

(6) Und noch ein zweites Projekt beschäftigt ihn gerade: eine App, mit der
er all diejenigen erreichen will, die seine Bilder mögen. „Ein Maler mit
App, das gibt’s bisher, glaube ich, noch nicht“, sagt er selbstbewusst.
Darin will er nicht nur seine neuesten Bilder zeigen, sondern auch mal live
45 aus dem Atelier oder von einer Vernissage streamen. Damit wird er zu
seinem eigenen Rund-um-die-Uhr-Galeristen. Ab und zu, sagt Leon,
sollen auch Gemälde unter den Nutzern der App versteigert werden. Ende
Dezember geht’s los, mit einer Charity-Aktion, bei der der Maler auf einen
ordentlichen Erlös für einen guten Zweck hofft.

naar: Spiegel online, 14.10.2016

Lees bij de volgende tekst steeds eerst de vraag voordat je de tekst zelf raadpleegt.

Tekst 12

Gebrauchsanweisung Der K2-Skihelm

1

GEWÄHRLEISTUNG: Auf K2-Produkte wird für einen Zeitraum von einem Jahr ab Kaufdatum eine Gewährleistung für Material- und Verarbeitungsfehler übernommen (mit Ausnahme der EU, wo der Gewährleistungszeitraum zwei Jahre beträgt). Zum Nachweis des Kaufs ist der Kaufbeleg aufzubewahren. Bitte wenden Sie sich für ausführliche Informationen und Gewährleistungsleistungen an Ihren K2-Vertragshändler. Die Gewährleistung gilt nicht für Schäden aufgrund von Schlageinwirkung, fehlerhafter oder missbräuchlicher Verwendung, Unfällen, Fahrlässigkeit oder normaler Abnutzung.

2

WARNHINWEISE: Zur Verwendung für nicht an Motoren gebundene Freizeit-Wintersportarten (wie z.B. Skilaufen, Snowboarden und andere alpine Sportarten). Kein Helm kann vor allen Arten von Kopfverletzungen schützen. Dieser Helm wurde nicht zum Schutz vor Nackenverletzungen entwickelt. Trotz Tragen des Helms können schwere Verletzungen oder sogar Todesfälle auftreten. Für einen optimalen Schutz muss der Helm passgenau und wie in den Einstellungsanweisungen der Gebrauchsanleitung beschrieben sitzen. Infolge von Schlageinwirkung können für den Benutzer nicht sichtbare Schäden entstehen. Zerstören und ersetzen Sie den Helm nach einem Schlag. Passen Sie den Helm auf keine Art und Weise an, die nicht in der Gebrauchsanleitung beschrieben ist, um Accessoires anzubringen. Diese Handlungen könnten die Schutzfunktion des Helmes reduzieren.

3

ACHTUNG: Beachten Sie stets das Etikett auf der Helminnenfläche, auf dem der/die Zertifizierungsstandard(s) angegeben ist/sind, dem/denen der jeweilige Helm entspricht.

4

PFLEGE UND AUFBEWAHRUNG: Lesen Sie vor Gebrauch oder Reinigung dieses Helms die Gebrauchsanleitung. Bitte beachten Sie, dass der Helm durch Kontakt mit häufig vorkommenden Stoffen (z.B. bestimmten Lösungsmitteln, Reinigern, Haarwässern, Kohlenwasser-

stoffen usw.) beschädigt werden kann. Die Beschädigungen können für den Benutzer unter Umständen nicht sichtbar sein. Verwenden Sie deshalb zum Reinigen nur Wasser und milde Seife. Verwenden Sie niemals Flüssigreiniger, Lösungsmittel, Farben, Klebstoffe oder andere als die vorgesehenen Aufkleber. Überprüfen Sie die Riemen stets auf Anzeichen von Rissen oder Ausfransen. Prüfen Sie immer auch den festen Sitz der Nieten. Bewahren Sie Ihren Helm nicht in direktem Sonnenlicht oder bei übermäßiger Hitze auf. Auch bei guter Pflege altert der Helm im Laufe der Zeit. Ersetzen Sie Ihren Helm alle drei Jahre.

5

WAHL DER RICHTIGEN GRÖSSE – EINSTELLUNGSANWEISUNGEN:

Dieser Helm sollte gut anliegen und bequem sein. Er sollte etwa zwei Zentimeter über den Augenbrauen sitzen. Wenn zwischen Ihrem Kopf und der Innenpolsterung oder den Druckpunkten noch Luft ist, sollten Sie eine größere Größe ausprobieren. Wenn die Riemen und Polster richtig eingestellt sind, den Helm mit beiden Händen fassen und eine Drehbewegung machen. Die Haut an der Stirn sollte sich dann mit dem Helm bewegen.

naar: Gebrauchsanweisung K2-Skihelm