



Oktatási Hivatal

2018/2019. tanévi
Országos Középiskolai Tanulmányi Verseny
döntő forduló

NÉMET NYELV II. KATEGÓRIA
HALLÁS UTÁNI SZÖVEGÉRTÉS

MEGOLDÁSOK

1. A
2. C
3. C
4. B
5. A
6. B
7. A
8. B
9. C
10. A
11. B
12. B
13. C
14. A
15. B

Minden helyes megoldás 2 pontot ér, összesen 30 pont adható.



**A 2018/2019. tanévi
Országos Középiskolai Tanulmányi Verseny
döntő forduló
Hallásértés
Transcript**

Wie Nahrung die Psyche beeinflusst

Trost finden Menschen auf unterschiedliche Weise. In schwierigen Zeiten kann zum Beispiel auch Essen helfen. Denn das versorgt uns nicht nur mit Energie und Nährstoffen, sondern kann uns auch einfach nur ein gutes Gefühl geben. Warum Essen und Trinken sprichwörtlich Leib und Seele zusammenhält, und welches Trostessen vielleicht besonders gut funktioniert, Tina Hüttl hat nachgefragt.

Wenn „Musik der Liebe Nahrung ist“, wie Shakespeare dichtete, dann gilt mindestens ebenso sehr, dass Essen nicht nur profane Sättigung ist, sondern vieles: Essen dient uns als Belohnung, es ist Genuss, Zeitvertreib, Seelentröster, Stress- oder Frustrkiller.

Die kanadische Jazzsängerin und Songwriterin Barbra Lica erzählt in ihrem „Food Song“ fröhlich davon, dass etwa Schuldgefühle nach Nudeln verlangen, Einsamkeit nach Brot schmeckt und ein Toast manchmal der einzig königliche Freund sein kann, bis alles wieder wunderbar leicht erscheint.

Bei ihr klingt es so gar nicht nach „Frustr-Essen“, das ja üblicherweise verteufelt wird. Eher schwingt viel positive Erfahrung mit. Vielleicht weil Lica nicht nur Musik, sondern auch Biologie studiert hat und weiß, dass das richtige Essen die Laune erheblich verbessern kann.

Die Kantine in einem Krankenhaus ist vermutlich nicht der optimale Ort für kulinarische Genüsse, die glücklich machen. Doch hier sitzt nun einmal Karin Mauritz bei einem Fenchel-Anis-Tee. Seit gut 40 Jahren beschäftigt sie sich damit, wie Essen und Trinken auch unsere Psyche beeinflussen können. Am Immanuel-Krankenhaus in Berlin-Wannsee leitet sie die Abteilung für Ernährungsberatung.

„Da gibt es in der Wissenschaft drei Ansätze: Das ist einmal, dass Stoffe in der Nahrung unmittelbar auf das Gehirn einwirken: Das sind die sogenannten Neurotransmitter. Und dann spielt auch das komplexe Nervengeflecht im Bereich des Magens und des Darms eine gewisse Rolle, nämlich auch von da werden direkt Signale in das Gefühlszentrum und in das Gehirn gesendet. Und zum Schluss nimmt auch das Immunsystem einen modulierenden Einfluss auf unsere Stimmung.“

Die Schlüsselsubstanz für gute Laune ist vor allem der Nervenbotenstoff Serotonin. Dieser spielt nicht nur eine wichtige Rolle für unseren Schlaf-wach-Rhythmus oder etwa unsere Verdauung. Serotonin kann auch, wenn zu wenig davon da ist, Müdigkeit, Angst oder sogar depressive Stimmungen verursachen.

Am schnellsten steigt der Serotoninspiegel wieder, wenn man Kohlenhydrate, Fett und Zucker isst – am besten alles auf einmal. Der typische Griff zur Schokolade ist daher nicht verwunderlich:

„Schokolade hat eben gleich mehrere Effekte: Das ist einmal, dass es eine Wirkung auf den Serotoninspiegel hat. Das andere ist, dass durch den Zucker auch ein gewisser Energieschub ausgelöst wird, der ja auch als positiv wahrgenommen wird. Und Fett, hat man in Erfahrung gebracht, wirkt durchaus entspannend.“

Trotzdem wird Schokolade als Stress- oder Seelenfutter nicht nur von Frauenzeitschriften verdammt. Chipstüte, Keks und Co. als „Frustr-Essen“ – wie es im Volksmund heißt – gilt als Problem. Die Ernährungsexpertin Karin Mauritz spricht lieber von „emotionalem Essen“:

„Aus meiner Sicht ist es eine gute Reaktion, weil alles, was uns hilft, sozusagen, unser Wohlbefinden zu stärken, trägt erstmal dazu bei, dass auch unsere Gesundheit gestärkt wird. Und nur, wenn der betroffene Mensch keine Alternativen mehr kennt, dann kann das eben auch ein Risiko darstellen.“

Die Verbindung von „vollem Bauch“, „sich satt und zufrieden“ zu fühlen, wird schon ganz früh geschaffen: Im Säuglingsalter beim Stillen. Daran ist per se auch nichts verkehrt. Eine krankhafte Essstörung kann sich aber bilden, wenn in der Kindheit jedes emotionale Bedürfnis mit Essen gestillt wird. Das Kind quengelt? Also wird schnell eine Laugenstange gegen die Langeweile gekauft. Es weint? Schwups, schon steckt ein Lutscher im Mund.

Etwa drei bis fünf Prozent der Bevölkerung sind laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung von einer krankhaften Essstörung betroffen. Mauritz hat eher selten solche Patienten vor sich: Denen rät sie, sich andere glücklich machende Serotonin-Quellen zu suchen: Das kann Musik sein. Oder Gespräche.

Für alle anderen ist ihre Botschaft: mehr Gelassenheit und Genuss in punkto Ernährung. Und selber kochen, weil gerade alle frischen Lebensmittel, wie grünes Gemüse, Obst, Nüsse, Hülsenfrüchte, Fisch und Geflügel, viele Glücksstoffe enthalten.

Statt sich also den Gang zum Kühlschrank strikt zu verbieten, ist es besser, sein Seelenfutter selber zu kochen. Ohnehin ist das der schönere und tröstendere Gedanke.

Auch im Forum von Chefkoch.de, dem größten deutschen Webportal zum Thema Kochen, diskutieren Nutzer übers Trost-Essen. User „balue“ fragt:

„Hallo zusammen, was kocht Ihr Euch Schönes, wenn alles schaurig ist, die Dinge gegen Euch sind, gar nix mehr geht? Ich bin gespannt... Bei mir ist es ganz einfach: Kartoffelgratin.“

Erstaunlich viele antworten mit Nudelgerichten, jemand namens „allrouge“ schreibt etwa:

„Für solche Fälle habe ich immer die Notration für Rigatoni mit Tomatensoße im Haus.“

Rein wissenschaftlich gelten Eierteigwaren übrigens tatsächlich als wahre Glücksmacher: Denn Eier liefern Tryptophan, die entscheidende Aminosäure, die eine Serotonin-Ausschüttung fördert.

Beliebte Trostessen, das zeigt sich auch, sind weiche, cremige Speisen wie Kartoffelbrei mit Soße und Suppen.

Auch Sarah Wiener, eine der bekanntesten Köchinnen Deutschlands, schwört auf Suppe – und zwar eine ganz bestimmte:

„Es gibt ein Gericht, das ich besonders im Winter und im Herbst gern koche und das mich wirklich auch seelisch nährt: Und das ist Hühnernudelsuppe. Ein Topf heißer Hühnernudelsuppe, wenn es draußen kalt ist, das hilft dem Körper, und das hilft der Seele.“

Sarah Wiener hat sich nicht nur zur Aufgabe gemacht, das Kochen und Essen hierzulande zu verändern, ähnlich wie es Jamie Oliver in Großbritannien macht. Seit einigen Jahren ist sie auch Landwirtin. Auf ihrem Gut Kerkow in Brandenburg betreibt sie auf 750 Hektar biologische Landwirtschaft. Neben mehreren Bienenvölkern, Futter- und Getreideanbau und 100 Angus-Rindern hält sie auch Hühner. Denn eins ist für sie wichtig: Um Seelentrostfunktion zu haben, müssen Lebensmittel frisch sein und aus guten Quellen stammen.

„Ich glaube, wenn man eine gute Verbindung mit seinem eigenen Körper hat, dann weiß man auch, was man essen sollte. Nur meistens nehmen wir uns gar nicht die Zeit, auf unseren Körper zu hören: Wir essen einfach nur, was da ist. Aber wenn bei wenigen Momenten genau die Lebensmittel zusammen treffen mit dem, was mir mein Körper sagt, was ich brauche – ist es ein großes Glücksgefühl.“

Quelle: https://www.deutschlandfunkkultur.de/essen-als-trost-wie-nahrung-die-psyche-beeinflusst.976.de.html?dram:article_id=439528