

1.1**Stadt oder Land?**

Stadt oder Land – wo wollen wir wohnen? Besonders für junge Familien mit Kindern ist diese Frage, liebe Hörerinnen und Hörer, oft nicht leicht zu beantworten. So ging es auch Susanne Teichmann und Lebenspartner John. Ihr Sohn Justin forderte mehr Platz zum Spielen und spätestens nach der Geburt von Töchterchen Janina stand fest: Eine größere Wohnung war unbedingt nötig. Frau Teichmann erzählt, warum die Familie ihr persönliches Wohn-Glück gezielt in der Stadt gesucht und gefunden hat.

Reporter: Frau Teichmann, viele Familien mit Kindern suchen sich noch immer ein Häuschen auf dem Land. Warum haben Sie sich für die Stadt entschieden?

Frau Teichmann: Es sind die kurzen Wege, die für meinen Mann und mich entscheidend waren – vor allem zur Krippe, zum Kindergarten und zur Arbeit. Wir sind einfach nicht bereit gewesen, in ein zweites Auto zu investieren, wenn wir uns das Leben auch anders, also ohne ein zweites Auto ein bisschen bequemer gestalten können.

R: Welche Kriterien waren für Sie bei der Wohnungssuche wichtig?

T: Sehr wichtig war für uns, dass sich Krippe und Kindergarten in der Nähe befinden. Das hat die Suche nicht leicht gemacht. Es wäre schön, wenn irgendwann in der Zukunft ein Makler nicht nur eine Wohnung in der Nähe eines Kindergartens oder einer Krippe anbieten könnte, sondern auch gleich einen Kindergartenplatz. Aber zurück zu den Kriterien: wir haben außerdem noch geschaut, dass viel Grün in der Umgebung ist, dass die Wohnung nicht ohne Fahrstuhl im Dachgeschoss liegt und dass die Zahl der Räume für eine vierköpfige Familie ausreicht, also vier bis fünf Zimmer besitzt.

R: Die Kinder haben also bei der Wohnungswahl eine große Rolle gespielt?

T: Eine sehr große. Neben Krippe und Kindergarten war uns wichtig, dass wir mit ihnen im Grünen spazieren gehen können. Außerdem profitieren auch sie von der besseren Infrastruktur. Denn eine Grundschule gibt es ja in kleineren Orten noch, aber mit Mittelschulen sieht es dann oft schlecht aus.

R: Wie wichtig ist die Verkehrsanbindung für Sie in der Stadt?

T: Sehr wichtig! Mein Mann ist beruflich sehr viel unterwegs und ist auf eine gute Verkehrsanbindung angewiesen. So war gerade die verkehrsgünstige Lage ein entscheidendes Kriterium, warum wir eben nicht in den Vorort ziehen wollten. Dort fährt früh, mittags und abends ein Bus und das war's. Viele Kinder müssen zur Schule weit fahren.

R: Was ist für Sie das Schöne am Leben in Leipzig?

T: Besonders gefällt mir, dass wir schnell ins Grüne und ins Stadtzentrum gelangen können. Mit der Zeit entstehen auch Stadtteilzentren, in denen man schön einkaufen kann. Und es gibt unheimlich viele Angebote für Kinder, die ein kleiner Ort so nicht bieten kann.

Kultur ist auch ein weiterer Punkt. Kino, Theater, Oper, aber auch Gaststätten sind für uns schnell und zu Fuß erreichbar. So müssen wir dem Babysitter nur zwei Stunden bezahlen und nicht vier, wenn wir noch eine weite Anfahrt hätten.

R: Frau Teichmann, vielen Dank für das interessante Gespräch.

1.2.**Die Seele des Landes**

Hanoi ist nicht nur die Hauptstadt Vietnams, sondern die Seele des Landes. Seit der Stadtgründung wird die Gegend um Hanoi als die Wiege der vietnamesischen Kultur bezeichnet. Hanoi ist fast 1000 Jahre alt.

Wer denkt, dass Hanoi genau wie andere Hauptstädte hektisch ist, kann sich bei einem Besuch dieser Stadt mit ihren alten Straßen, Pagoden und Tempeln vom Gegenteil überzeugen. Es ist eine gemütliche Stadt, in der man Ruhe genießen und sich entspannen kann.

Der Hoan Kiem See im Zentrum der Stadt, der auf den ersten Blick sehr klein ist, stellt die Seele Hanois dar. Ruhig aber lebhaft, besonders am frühen Morgen und am Abend, zeigt sich das Leben am See.

Schon um fünf Uhr im Sommer sieht man am Ufer Spaziergänger und Jogger und auch alte Frauen in Gruppen, die den Tag mit ihren Tai-Chi-Übungen beginnen. Etwas später, um sechs oder sieben Uhr sitzen die alten Männer auf den Bänken am See, um den Sonnenaufgang zu genießen und die Tageszeitung zu lesen. Schülerinnen mit frischen Brötchen in der Hand essen schnell ihr kleines Frühstück damit sie nicht zu spät zur Schule kommen.

In Hanoi frühstückt man meistens nicht zu Hause sondern in den Garküchen am Rand der Straßen oder unterwegs.

Abends ist der See der ideale Treffpunkt für viele Liebespaare oder auch ein Ort für Familienspaziergänge. In der Mitte des Sees ist eine kleine Insel zu sehen.

Ein weiterer Blick führt zu einer roten Brücke. Diese romantisch aussehende Brücke wird auch als „der Ort, wo sich die Morgensonne ausruht“ bezeichnet. Sie führt zum Jadeberg-Tempel, der sich inmitten eines kleinen Wäldchens sehr alter Bäume befindet.

Nicht weit vom See in nördlicher Richtung befindet sich ein Stadtviertel mit 36 Gassen – Hanois Altstadt. Jede einzelne Gasse konnte man einem bestimmten Handwerk oder einer Warengruppe, die da verkauft wurde, zuordnen. Heute erinnern aber nur noch die Straßennamen an die damals verkauften Waren.

Das Leben in diesen engen Gassen ist ziemlich hektisch. Dicht nebeneinander stehen die Läden mit ihren verschiedenen Waren und stellen ein buntes Bild dar. Die Balkone von der ersten Etage der Geschäftshäuser sind mit Pflanzen bewachsen.

Am Rand der Straßen gibt es viele Garküchen, welche zu Mahlzeiten immer gut besucht sind. Im Angebot stehen viele verschiedene lecker duftende Suppen. Im wachsenden Hanoi findet man immer mehr Internetcafés, Musikshops, Reisebüros, was zeigt, dass dieses Land sich schnell entwickelt.

Große Mengen von einzelnen oder in Gruppen organisierten Touristen mit neugierigen Blicken gehen interessiert durch die Straßen, und vielleicht treffen sie sich dann in einem gemütlichen Café am Ende einer Gasse.

Die 36 Gassen sind aber nicht typisch für Hanoi. Außerhalb dieses Viertels gibt es breite Straßen, wo sich meistens nur Ämter, Banken, Hotels oder Villen mit geschlossenen Türen aber offenen Fenstern befinden. Leute, deren Arbeitszeit vorbei ist, sind immer noch mit dem Moped unterwegs.

2.1**Dolmetschertreffen**

Liebe Hörerinnen und Hörer! Heute meldet sich unsere Sendung vom Dolmetschertreffen aus Hannover. Sie hören ein Interview mit einer jungen Dame, die in Hannover als Dolmetscherin lebt.

Reporter: *Kannst du dich kurz vorstellen und erzählen, wie du nach Deutschland gekommen bist?*

Dagmar: Ich heiße Dagmar Stern. Ich wurde in Rumänien geboren, lebe aber seit 1997 in Deutschland. Ich war hier zu Besuch, und hier habe ich meinen Mann kennen gelernt und geheiratet. Zu Hause war ich Lehrerin, in Deutschland durfte ich nicht in diesem Beruf arbeiten. Deshalb bin ich hier Dolmetscherin geworden.

R: *Welche Familienangehörigen von dir leben denn noch in Rumänien?*

D: Meine Mutter und meine Schwester, aber auch viele Verwandte. Ich besuche sie so oft wie möglich, aber nicht so oft wie ich möchte.

R: *Wie geht es denn deiner Familie?*

D: Meiner Familie geht es finanziell gut. Meine Mutter ist schon in Pension. Da bekommt sie nicht viel, aber sie kommt zurecht. Meine Schwester und ihr Mann arbeiten beide bei einer Bank, sie verdienen für die dortigen Verhältnisse sehr gut.

R: *Wie war es, als du nach Deutschland kamst: Konntest du schon Deutsch?*

D: So gut wie gar nichts. Eigentlich gar nicht, nur paar Wörter. Ich konnte Englisch, damit konnte ich die ersten paar Wochen überleben. Aber ich habe Deutsch schnell gelernt, nach sechs Monaten konnte ich hier schon arbeiten. Da ich als Lehrerin nicht anerkannt wurde, habe ich in der Gastronomie angefangen.

R: *Konntest du wirklich nicht als Lehrerin arbeiten?*

D: Um in Deutschland unterrichten zu dürfen, müsste ich noch drei Jahre hier studieren. Das wollte ich aber nicht, ich wollte erst mal die Sprache lernen, habe Arbeit gefunden, und dann kam meine Tochter zur Welt. Ich habe eher einen Job gesucht, den ich auch überall auf der Welt ausüben kann. Und wichtig für mich war auch, dass ich meine Arbeitszeit selbst einteilen kann. Ich will nämlich so viel Zeit wie möglich mit meiner Tochter verbringen.

R: *Wie bist du eigentlich Dolmetscherin geworden?*

D: Man hat mir gesagt, ich sollte versuchen, mit meinen Sprachen auch Geld zu verdienen. Ich habe aber nicht gewusst wie. Dann habe ich erfahren, wie man als freiberufliche Dolmetscherin arbeiten kann. Jetzt bin ich schon seit zwei Jahren im Dolmetscher-Verzeichnis der Landespolizei.

R: *Wann hast du zum ersten Mal gedolmetscht?*

D: Bezahlt habe ich zum ersten Mal am Nikolaustag 2007 bei der Polizei gearbeitet. Davor hatte ich aber schon viel unbezahlt gedolmetscht und auch übersetzt. Seitdem bin ich öfter bei der Polizei, hauptsächlich mache ich Übersetzungen, aber manchmal dolmetsche ich auch.

R: *Welche Sprachen kannst du?*

D: Rumänisch ist meine Muttersprache, Deutsch spreche ich ziemlich gut, Italienisch geht auch gut, Russisch habe ich in der Schule gelernt und Serbisch und Englisch kann ich noch, aber nicht besonders gut.

R: *Was ist für dich beim Dolmetschertreffen wichtig?*

D: Ich möchte neue Kollegen kennen lernen. Man trifft sich hier mit so vielen Menschen. Man kann hier Auftraggeber finden und Aufträge bekommen. Man tauscht nicht nur Erfahrungen, sondern auch Visitenkarten aus, und dadurch bekommt man auf die Dauer auch Aufträge.

R: *Vielen Dank fürs Interview und ich wünsche dir viel Glück.*

2.2**Aller Anfang ist schwer**

Guten Tag, liebe Hörerinnen und Hörer! Stellensuche, erster Arbeitstag, der erste eigenverantwortliche Bereitschaftsdienst. Der Start ins Berufsleben als Arzt ist für viele wie ein Sprung ins kalte Wasser. Dr. Robert Hahn war freundlicherweise bereit, in unserem Studio auf meine Fragen zu antworten.

Reporterin: *Wo und wann haben Sie Ihr Medizinstudium absolviert?*

Hahn: Ich habe in Bochum an der Ruhr-Universität von 1995 bis 2002 studiert.

R: *In welchem Fachgebiet sind Sie heute tätig und wie sieht der normale Arbeitsalltag aus?*

H: Ich arbeitete von Anfang an auf dem Fachgebiet der HNO-Heilkunde und bin inzwischen im letzten, also im 3. Ausbildungsjahr. Der normale Arbeitsalltag fängt um 7:45 mit der Frühbesprechung an. Hier machen wir die Einteilung für den Tag. Entweder man geht in die Ambulanz oder auf die Station oder in den OP zum Operieren. Dann folgt noch viel Papierarbeit. Feierabend hat man dann offiziell gegen 16:45. Es gelingt natürlich nicht immer, zu dieser Zeit nach Hause zu gehen.

R: *Wie sind Sie an Ihre erste Stelle gekommen?*

H: Ein Bekannter von mir gab mir die Information, dass in meiner jetzigen Klinik eine Stelle frei ist. Ich habe mir die Klinik an einem Tag angeschaut und einen Arbeitstag mitgemacht.

Da konnte ich einen kleinen Einblick in die Klinik und das Arbeitsklima bekommen. Die Kollegen habe ich sympathisch gefunden und die Oberärztin auch. Bald hatte ich mein Examen in der Tasche und konnte bereits anfangen.

R: *Was ist Ihnen am Abend vor Ihrem ersten Arbeitstag durch den Kopf gegangen?*

H: Ich kann mich sehr genau daran erinnern. Ich hatte ein bisschen Angst. Ich war sogar ein bisschen nervös. Ich habe hier zwar vor Monaten schon einen Tag verbracht, aber im Grunde genommen war alles neu und ich wusste nicht genau, was mich erwartet. Ich freute mich aber gleichzeitig auch, weil ich endlich mal arbeiten wollte, dafür habe ich doch so viel gelernt.

R: *Der erste Arbeitstag – hat Sie jemand „an die Hand genommen“ oder war das eher ein Sprung ins kalte Wasser?*

H: Ich wurde zum Teil an die Hand genommen, da ich meine erste Visite mit meiner Oberärztin gemacht habe. Aber den Rest des Tages, also Untersuchungen, Aufnahmen und Gespräche mit den Patienten, habe ich schon alleine gemacht.

R: *Wann haben Sie zum ersten Mal gemerkt, dass Sie selbständig Entscheidungen treffen können?*

H: Dies ging recht schnell, da man als Stationsarzt auch für seine Patienten Entscheidungen treffen muss. Vor dem ersten Dienst hatte ich aber wirklich Angst. Hier besprach ich mit meiner Kollegin die häufigsten Fälle im Dienst. Das war eine große Hilfe für mich.

R: *Welche Erlebnisse und Tätigkeiten machen Ihnen als Arzt besonderen Spaß und warum?*

H: Der Dialog mit den Patienten macht mir sehr viel Spaß. Es ist schön, wenn man Menschen helfen kann oder ihnen die Angst nehmen kann oder wenn man sie einfach beruhigen kann. Operieren ist sehr kreativ, dabei habe ich Erfolgserlebnisse.

R: *Würden Sie den Beruf des Arztes aufgrund Ihrer bisherigen Erfahrungen noch einmal wählen?*

H: Ja, ich bin sehr gerne Arzt. Die Patienten merken das auch.

R: *Ich danke Ihnen für das Interview.*

3.1**Partys feiern und veranstalten**

Liebe Hörerinnen und Hörer! Heute haben wir in unser Studio Jürgen Herz, Leiter eines Veranstaltungsbüros, eingeladen. Es geht um Partys, die wir alle gern haben. Können wir sie aber auch richtig vorbereiten? Dabei wird uns Jürgen bestimmt viel helfen.

Reporterin: *Hallo Jürgen!*

Jürgen: Hallo, und danke für die Einladung.

R: *Welche Partys sind am einfachsten?*

J: Eine kleinere Party für 10-15 Teilnehmer in den eigenen vier Wänden kann man leichter organisieren als eine Großfeier in einem Lokal. Der Gastgeber kann im Freundeskreis nach einigen Personen suchen, die bei der Vorbereitung helfen. Ein Wochenendhaus oder ein Einfamilienhaus mit Garten sind dafür am besten geeignet.

R: *Der nächste Punkt sollte die Gästeliste sein, oder?*

J: Wie viele Personen man einladen will, ist sehr wichtig, denn vieles hängt davon ab. Es ist auch sehr wichtig, an welchem Tag die Feier stattfinden soll. Ein Freitagabend oder ein Wochenende ist in der Regel besser geeignet, da die meisten Menschen von Montag bis Freitag arbeiten müssen.

R: *Die Gäste stehen fest, das Datum auch, nun geht's um die weiteren Planungen. Um welche?*

J: Welches Essen wird es geben, wie viele Getränke braucht man und wie wird die Wohnung oder das Haus dekoriert? Für Partys sind Buffets gut geeignet. Hier können Salate, Brote, Würstchen und Frikadellen, Kuchen, Knabberien und andere Speisen auf den Tisch gestellt werden. Die Gäste können auch zwischendurch noch einmal zum Buffet gehen, wenn sie noch essen möchten. Man kann die Gäste auch darum bitten, etwas fürs Buffet mitzubringen.

R: *Wie viel die Gäste trinken, kann man schwer einkalkulieren. Was empfiehlst du?*

J: Nichts ist unangenehmer als plötzlich ohne Getränke da zu stehen. Getränke sind lange haltbar, man kann ruhig zu viel kaufen. Bei Getränken muss man beachten, dass immer wieder Gäste nichts Alkoholisches möchten. So sollten auch genügend nichtalkoholische Getränke bereitstehen.

R: *Was empfiehlst du als Geschirr?*

J: Als Geschirr eignet sich am besten Plastikgeschirr, dass nach der Verwendung im Müll landen kann. Die Umweltschützer kritisieren das immer wieder und sagen, dass solches Geschirr nicht gut für die Umwelt ist. Wenn man aber an die große Menge an Wasser und Spülmittel denkt, die beim Geschirrspülen nötig wäre, ist das Plastikgeschirr nicht viel schlimmer.

R: *Kann man die Getränke nur in den Geschäften kaufen?*

J: Nein, natürlich nicht nur dort. Es gibt in jeder Stadt oder Umgebung Getränkelieferanten, die alles ins Haus liefern. So kann sich der Gastgeber, der sowieso wenig Zeit hat, viel Zeit und Mühe ersparen.

R: *Was kann noch außer Alkohol und guter Musik die Stimmung heben?*

J: Eine Party ist erst dann eine richtige Party, wenn die Gäste Spaß haben. Wird es nach einer Weile Plaudern und Musikhören langweilig, können Partyspiele durchgeführt werden. Spiele für mehrere gibt es viele. Besonders beliebt sind Ratespiele oder auch Tanzspiele, eventuell Kartenspiele.

R: *Jürgen, vielen Dank fürs Interview.*

3.2**Tierschutz ist mein Leben**

Mein Name ist Stella Syntychakis und ich bin 53 Jahre alt. Ich wohne in Athen, bin Lehrerin und lebe mit meiner zwei- und vierbeinigen Familie in einem Haus in einem Vorort Athens.

Unser Haus hat drei Etagen: Das Untergeschoss ist für die vielen Katzen, das Erdgeschoss für zwölf weitere Haustiere und für mich, das erste Stockwerk für meine Mutter, ihren Ehemann und weitere neun Haustiere!

Alle diese Haustiere haben wir auf der Straße in einem schlechten körperlichen Zustand gefunden. So oft habe ich mir schon gesagt: „Ich bin mit meinen Kräften am Ende, ich verliere mich selbst – ich kann nicht mehr, ich kann kein weiteres Tier aufnehmen.“ Doch noch immer finde ich mit Gottes Hilfe die Kraft weiterzumachen, und so beschäftige ich mich die meiste Zeit mit den Tieren auf der Straße und meinen Haustieren.

Jeden Morgen stehe ich früh auf: sauber machen, füttern, nachschauen ob es Probleme gibt und ein wenig mit den Tieren im Untergeschoss, in der Wohnung und auf der Veranda spielen. Dies dauert zwei bis drei Stunden. Dann muss ich noch den kleinen Garten sauber machen, den die Hunde als Toilette benutzen ... Bei dieser Aufgabe muss ich sehr sorgfältig umgehen, wegen der Nachbarn in der unmittelbaren Nähe.

Dann, zum Schluss, darf ich frühstücken und duschen, Hausarbeit erledigen oder einkaufen. Anschließend ist es bereits fast Mittag und Zeit, dass ich mich für die Schule vorbereite. Ich unterrichte erwachsene Schüler an einer Abendschule. Ich bin glücklich mit der Arbeit und es scheint so, dass die Schüler auch mit mir sehr zufrieden sind.

Aber bevor ich zur Schule gehe, muss ich meine Hunde spazieren führen und sie füttern, außerdem bekommen die Katzen ihre zweite Mahlzeit!

Oft hilft mir der Mann meiner Mutter. Er liebt Tiere und beschäftigt sich ebenfalls mit Tierschutz. Wenn ich gegen 23 Uhr von der Schule zurückkomme, bin ich wirklich müde. Dennoch nehme ich mir etwas Zeit, um nach oben zu meiner Mutter zu gehen und ein wenig mit ihr zu reden. Sie ist eine weise alte Dame, eine „Golden Lady“, extrem einfühlsam und sehr gebildet. Ihr Ehemann ist jünger als sie, zum Glück kann er uns in unserem verrückten Haus helfen.

Seit meinem 22. Lebensjahr beschäftige ich mich sehr viel mit den heimatlosen Tieren. Ich habe unendlich viel geweint, ich ließ mich von meinem Mann scheiden, aber natürlich nicht nur wegen des Tierschutzes.

Für mich ist Tierschutz vor allem eine Frage der sozialen Pflicht. Manchmal habe ich schon gedacht, dass ich es nicht mehr schaffe.

Aber die Tierschutz-Organisation hat mich in Momenten unterstützt, in denen es mir fürchterlich ging. Es gibt keine Worte, um ihr, sowie all den freundlichen Menschen zu danken, die diese Organisation unterstützen.

Es geht mir noch nicht schlecht, aber meine Gesundheit ist nicht mehr stabil. Jetzt erhole ich mich von einer schweren Operation, leider zum dritten Mal in acht Jahren. Was ich für die Zukunft am meisten brauche, sind Gesundheit und Kraft, damit ich meine Arbeit fortsetzen kann.

4.1**Die sauberste Stadt der Welt**

Katalin und ihre Eltern haben eine Gruppenreise nach Singapur mitgemacht. Sie war ganz begeistert und jetzt unterhält sie sich mit ihrem deutschen Freund Sven über ihre Erlebnisse.

Sven: Nun, erzähle doch über eure Reise! Ich war noch nie in Singapur, aber ich habe darüber viel gelesen. Vor allem über die Sauberkeit. Ist das wirklich so?

Katalin: Das erste, was uns nach dem Passieren der Grenze auffiel, war die Sauberkeit und die Ordnung. Alles glänzt und ist geputzt. Die Straßen sind mehrspurig und in ausgezeichnetem Zustand. Entlang der Straßen gibt es sehr viele Bäume, Büsche und Blumen. Und am Straßenrand sieht man nirgendwo Müll liegen.

S: Habt ihr im Stadtzentrum gewohnt?

K: Das Hotel, wo wir wohnten, liegt wirklich zentral. In der Nähe gibt es große Kaufhäuser, Tausende von kleinen Läden und schöne Lokale. In unmittelbarer Umgebung liegt Chinatown, wo es Tag und Nacht große Mengen von Essens- und Einkaufsmöglichkeiten gibt.

S: Hattet ihr einen Fremdenführer vor Ort? Gibt es in Singapur überhaupt Leute, die Ungarisch können?

K: Danny hieß unser Reiseführer. Er spricht sechs Sprachen, auch Ungarisch, denn er hat in Budapest studiert. Am liebsten sagte er Sätze mit „picobello“. Etwa: „Die Bürgersteige sind hier picobello.“

S: Das war bestimmt sein Lieblingswort. Ist die Stadt tatsächlich picobello, also sauber?

K: Nein Sven, Singapur ist nicht nur picobello, sondern rein. Klinisch rein. Schon vor dem Aussteigen aus dem Flugzeug möchte man sich die Füße abtreten. Der Asphalt ist so sauber, dass du darauf essen könntest.

S: Ich habe im Internet gelesen, dass man dort die Straßen jeden Tag einmal feucht durchwischt.

K: Stimmt. Morgens fahren Putzmaschinen mit Elektroschaumbürsten über die Gehwege. Nachmittags schrubben fleißige Männer mit sogenannten Spüli, eine Art Bürste, die Hafensperrpromenade.

S: Bis 1963 war Singapur britische Kolonie. Heute ist der Stadtstaat eine der größten Wirtschaftsmächte Asiens. In erster Linie lebt Singapur von seinem Hafen – 1200 Schiffe pro Tag – und von seinen 137 Geldinstituten.

K: Das habe ich auch gewusst. Aber was ich ganz interessant gefunden habe, waren die Garküchen. Einfach aber sauber, gesund und vor allem sehr schmackhaft. Neben den Tischen in der Garküche sind überall Waschbecken angebracht – inklusive Gebrauchsanleitung mit Bildern: Handwäsche in acht Schritten, bitte mindestens 30 Sekunden lang! Ist das nicht lustig?

S: Wie kann man überhaupt alles so sauber halten? Denken die Leute dort anders als bei uns?

K: Danny hat uns erzählt, dass man schon seit den 60er Jahren hohe Strafgelder von Menschen verlangt, die der Umwelt schaden oder die Umwelt verschmutzen. Rauchen in der Öffentlichkeit zum Beispiel kostet umgerechnet 250 Euro, Zigarettenkippe wegwerfen auch 250 Euro, Essen in den öffentlichen Verkehrsmitteln 270 Euro, unerlaubtes Blumenpflücken 50 Euro, ebenso das Spucken aufs Pflaster. Sehr streng bestraft werden auch diejenigen, die Häuser oder Straßenschilder besprühen.

S: Das ist hart, aber wirksam.

K: Das denke ich auch.

4.2**Große Freiheit oder Hotel Mama?**

Wer mit Studium oder Ausbildung beginnt, muss sich entscheiden zwischen dem Zimmer bei den Eltern, der eigenen Wohnung oder einer Wohngemeinschaft. Neben dem Geld spielen dabei auch Bequemlichkeit und der Wunsch nach Freiheit eine große Rolle.

Endlich keinen Ärger mehr mit den Eltern und keine nervigen Geschwister, mit denen man kämpfen muss: In die eigene Wohnung zu ziehen und selber über sein Leben bestimmen zu können, das ist der große Traum vieler Jugendlicher. Doch eine Wohnung bringt nicht nur die angebliche große Freiheit, sondern auch jede Menge Kosten und Arbeit.

Durchschnittlich ziehen Frauen mit 21 aus, Männer mit 23. Lehrlinge verlassen ihr Elternhaus früher, weil sie sich das leisten können. Bei Studenten ist das Ausziehen von der finanziellen Lage der Eltern abhängig. Anders als früher muss man sich vor Freunden nicht mehr schämen, wenn man mit Mitte 20 noch zu Hause wohnt.

Es ist immer häufiger so, dass Jugendliche zu Hause bleiben und Eltern und Jugendliche damit ganz zufrieden sind. Das Hotel Mama hat ja auch zahllose Vorteile. Das ist am billigsten und es ist bequem.

Wenn man alleine wohnt, muss man sich um alles selbst kümmern. Für die eigene Wohnung – die Freiheit – muss man selbst bezahlen und alles selbst machen: Die Wäsche muss man selbst waschen, auch das Essen kommt auch nicht von selbst auf den Tisch.

Zu Hause, bei den Eltern ist es viel bequemer, doch die Bequemlichkeit hat ihren Preis. Egal wie alt man ist, man ist immer unter der Aufsicht der Eltern. Eltern und Kinder bleiben immer Eltern und Kinder.

Spätestens in den Zwanzigern sollte man eine eigene Wohnung haben.

Meist stellt sich die Frage nach den eigenen vier Wänden, wenn man mit der Ausbildung oder mit dem Studium beginnt. Manche Jugendlichen wählen Ausbildungsmöglichkeiten in der Nähe, weil sie zu Hause wohnen bleiben wollen.

Der Auszug aus dem elterlichen Haus kann das Verhältnis zu den Eltern verbessern. Viele Probleme verschwinden dadurch, außerdem merken die Jugendlichen, was die Eltern alles still und leise gemacht haben, und dafür sind sie auch dankbar. Auch die Eltern behandeln ihre Kinder nach dem Auszug anders.

Wichtig ist die finanzielle Seite der eigenen Wohnung. Neben der Miete fordern viele Vermieter eine Kautions von etwa zwei Monatsmieten. Das Geld bekommt man beim Auszug wieder zurück, aber man muss es erst mal bezahlen. Auch bestimmte Schönheitsreparaturen, die man beim Einzug machen muss, kosten Geld.

Eine Möglichkeit, die Miete relativ gering zu halten und in einer größeren Wohnung zu wohnen, sind Wohngemeinschaften. Viele finden so das Leben lustiger als alleine zu wohnen. Bei Wohngemeinschaften tun sich Bekannte oder Freunde zusammen und mieten eine Wohnung. Die Miete teilen sie auf, zahlen sie zusammen und haften alle für die Wohnung. Die Hausordnung und Hausarbeiten bestimmen die Mieter, und jeder von ihnen muss sich daran halten.

5.1**Der Weihnachtsbaum**

In unserer heutigen Sendung geht es, liebe Hörerinnen und Hörer, um einen Baum, den sich gegen das Ende des Jahres alle Kinder wünschen, und das nicht nur in unserem Land. Unser heutiger Gast im Studio ist Herr Uwe Baumann, Kulturhistoriker.

Reporterin: Guten Tag, Herr Baumann.

Baumann: Guten Tag, und danke für die Einladung.

R: Herr Baumann, wie könnten Sie den Weihnachtsbaum definieren?

B: Der Weihnachtsbaum, auch Christbaum oder Tannenbaum genannt, ist ein Nadelbaum, der zur Weihnachtszeit in Kirchen, Wohnungen und in Ortschaften aufgestellt und mit Lichterketten, elektrischen Kerzen, Glaskugeln, Lametta, Engeln, Strohsternen, kleinen Figuren sowie Süßigkeiten geschmückt wird. Auf die Spitze setzt man normalerweise einen Stern oder eine Glasspitze.

R: Diese schöne Tradition hat bestimmt eine lange Geschichte.

B: Ja, wahrscheinlich, aber man weiß nicht genau, wann der erste Christbaum aufgestellt wurde, einen konkreten Anfang kann man also nicht bestimmen. Aber immergrüne Pflanzen findet man in vielen verschiedenen Kulturen. Die Menschen glaubten in früheren Zeiten, sich Gesundheit ins Haus zu holen, wenn sie ihr Zuhause mit Grünem schmückten.

R: Sind das nur grüne Zweige oder ganze Bäume gewesen?

B: Schon im Mittelalter hat man zu bestimmten öffentlichen Festlichkeiten ganze Bäume geschmückt, wie zum Beispiel den Maibaum. Da Tannenbäume in Mitteleuropa selten waren, konnten sich diese erst nur die reichen Leute leisten. Und die ärmere Bevölkerung konnte nur Zweige schmücken. In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts hat man große Tannen- und Fichtenwälder angepflanzt, so konnten auch die Ärmeren einen eigenen Weihnachtsbaum haben.

R: Stimmt es, dass die Welt den Weihnachtsbaum Deutschland zu verdanken hat?

B: Ja, das stimmt. Der Weihnachtsbaum verbreitete sich im 19. Jahrhundert von Deutschland aus. Als die Königin Viktoria 1840 den deutschen Prinzen Albert von Sachsen-Coburg und Gotha heiratete, kam der Weihnachtsbaum nach London. Auch die Niederlande, Italien, Russland, besonders Petersburg und Moskau, verdanken ihren Weihnachtsbaum uns Deutschen.

R: Welche Nadelbäume sind als Weihnachtsbaum am meisten verbreitet?

B: Hauptsächlich Tannen, aber Fichten und andere Nadelbäume sind heute ebenfalls weit verbreitet. In Deutschland wird überwiegend die Nordmann-Tanne als Weihnachtsbaum verwendet.

R: Wie viele Weihnachtsbäume kaufen wir jährlich?

B: In Deutschland werden jährlich etwa 616 Millionen Euro für 28 Millionen Weihnachtsbäume ausgegeben. In Österreich werden im Jahr ca. 2,4 Millionen Weihnachtsbäume verkauft, wovon 85 % aus heimischen Wäldern stammen.

R: Das sind ganze Wälder. Gibt es keine andere Möglichkeit?

B: Doch. In vielen Ländern werden auch künstliche Christbäume aus Metall oder Kunststoff gekauft, diese kann man zusammenlegen und jahrelang verwenden.

R: Der Weihnachtsbaum wird vor dem Heiligen Abend aufgestellt und bleibt höchstens bis Anfang Februar. Und dann?

B: Diese Christbäume werden teilweise gesammelt und zu Ostern als Osterfeuer verbrannt. Wenn Weihnachtsbäume noch nicht ausgetrocknet sind, können sie auch Elefanten und anderen Tieren im Zirkus oder Zoo als Futter dienen.

R: Herr Baumann, ich danke für das Interview.

5.2**Motivation durch Abenteuer**

Das Team von Club Namibia organisiert Konferenzen, aber auch gesellschaftliche Veranstaltungen oder Programme. Viele Firmen, die eine Konferenz veranstalten, buchen meist direkt bei den Hotels, wo auch die Teilnehmer übernachten. Aber es gibt Kunden, die eine Konferenz oder ein Programm etwas anders gestalten oder ihre Mitarbeiter beim Teambuilding motivieren wollen. So bietet Club Namibia für größere Gruppen auch die Planung und Organisation von Konferenzen oder Motivationsreisen an.

Dafür gibt es bei Club Namibia ein extra Team, das sich speziell um die Wünsche der Kunden kümmert. Es besteht aus fünf jungen Frauen, die sehr ambitioniert sind. Sie organisieren unter anderem das Abholen am Flughafen, die Unterbringung, Autovermietung und verschiedene Aktivitäten.

Wenn man eine Konferenz oder etwas anderes veranstalten will, muss man die Vorstellungen des Kunden und natürlich seine finanziellen Möglichkeiten kennen. Erst dann kann man Pläne machen, die Pläne dem Kunden vorstellen, sie mit ihm besprechen. Dann muss man sich um Angebote kümmern sowie künstlerisches, technisches oder anderes Personal organisieren. Schließlich geht es in den meisten Fällen allerdings darum, nicht immer nur etwas Alltägliches anzubieten.

Club Namibia arbeitet dabei eng mit anderen Reisebüros und anderen Firmen zusammen, die flexibel sind und auch besondere Kundenwünsche erfüllen können wie Extrawünsche beim Essen oder Tischdekoration. So kann der Club den Kunden die beste Dienstleistung bieten.

Wichtig bei der Organisation von Events ist vor allem das super Kommunikations- und Organisations-talent der Kolleginnen sowie ihr Reichtum an Ideen und ihre Kreativität. Man muss den Kunden die Angebote nicht nur zusammenstellen, sondern auch überzeugend vorstellen können.

In kritischen Situationen muss man ruhig bleiben und bei Problemen improvisieren können. Die Kolleginnen müssen viel arbeiten können und müssen immer freundlich sein.

Club Namibia will den Kunden garantieren, dass ein Programm problemlos abläuft. Deshalb sind ein bis zwei Mitarbeiterinnen von Club Namibia schon bei der Vorbereitung dabei und kontrollieren alles. Nur so können sie sicher sein, dass die Wünsche des Kunden auch wirklich erfüllt werden und alles gelingt.

Obwohl Club Namibia vielseitige Möglichkeiten gerade für Gruppentourismus hat, ist oftmals der Transport von sehr großen Gruppen in entfernte Gebiete ein Problem. Dafür organisieren die Mitarbeiter dann entsprechende Busse, in vielen Fällen Lkw-s, wenn es nötig ist, kleinere Flugzeuge oder Hubschrauber. Oft geht es aber mit den gewöhnlichen Verkehrsmitteln nicht, dann bedeuten Kamele oder Pferde, auf denen man reiten kann, die richtige Lösung.

Manchmal kommen Kunden mit Extrawünschen auch sehr kurz vor der Veranstaltung zu dem Programmveranstalter Club Namibia. Es ist dann für die Mitarbeiterinnen eine schwierige Aufgabe, eine echte Herausforderung, alles richtig und rechtzeitig zu organisieren. Auch wenn es manchmal schwierig ist, macht es ihnen sehr viel Spaß, die Wünsche und Vorstellungen der Firmen zu verwirklichen.

Club Namibia kann Events, private Feiern und Produktpräsentationen bis zu 500 Personen problemlos organisieren und stellt sich flexibel auf die Wünsche und Vorstellungen der Kunden ein.

6.1**Praktikum im Kindertagesheim – Interview mit Jan Böttger**

Guten Tag, liebe Hörerinnen und Hörer. Heute melden wir uns mit dem Thema „Mehr Männer in den Kindergärten“. Unser Gast ist heute ein junger Mann, der ein einwöchiges Praktikum in einem Kindergarten absolvierte. Guten Tag, Herr Böttger.

Jan Böttger: Guten Tag.

Reporterin: *Herr Böttger, stellen Sie sich bitte kurz vor und erzählen uns, wieso Sie sich für ein Praktikum in einem Kindergarten entschieden haben?*

B: Mein Name ist Jan Böttger und ich bin 17 Jahre alt. Ich bin Schüler der 11. Klasse am Ernst-Moritz-Arndt Gymnasium in Bergen auf Rügen. Mein Traumberuf ist Grundschullehrer und ich habe mich für dieses Praktikum entschieden, weil ich neue Erfahrungen im Umgang mit Kindern sammeln wollte und mal schauen wollte, ob Kindergärtner auch ein Beruf für mich wäre. Ich wollte einfach ausprobieren, wie ich mit Kleinkindern auskomme.

R: *Mit welchen Erwartungen sind Sie in den Kindergarten gegangen? Wie waren Ihre Vorstellungen?*

B: Ich habe gehofft, dass ich neue Kenntnisse erwerbe, wie man mit Kindern umgeht. Ich wollte neue Erziehungsmethoden erlernen und einen Einblick in den Arbeitsalltag eines Kindergärtners bekommen. Ich habe erwartet, dass ich viele praktische Kenntnisse erwerbe und viel mit den Kindern erlebe und unternehme.

R: *Wurden Ihre Erwartungen erfüllt? Inwiefern oder was wurde nicht erfüllt?*

B: Meine Erwartungen wurden im vollen Maße erfüllt, ich habe sogar mehr erfahren und erlebt, als erwartet. Ich wurde wie ein ausgebildeter Kindergärtner, fast wie ein Kollege behandelt. Ich durfte viele Aktivitäten mit den Kindern sogar alleine durchführen und habe viele neue Eindrücke bekommen. Zusätzlich brachte mir dieses Praktikum viele neue Erfahrungen im Umgang mit Kindern, wie ich es mir erhofft hatte.

R: *Was war Ihre konkrete Aufgabe?*

B: In dieser Zeit betreute ich Kinder im Alter von 3-6 Jahren. Ich half ihnen bei den Mahlzeiten, war Partner in der Spielzeit und half beim An- und Ausziehen.

R: *Konnte Ihnen das Praktikum bei der Berufsorientierung weiterhelfen und wie sehen Ihre Pläne aus?*

B: Dieses Praktikum konnte mir bei der Berufsorientierung weiterhelfen, da ich gemerkt habe, dass ich auch an der Arbeit im Kindergarten viel Spaß finde. Ich werde voraussichtlich in zwei Jahren mein Abitur machen und mich dann an verschiedenen Universitäten für ein Studium als Grundschullehrer bewerben. Falls ich zwei Semester warten muss, werde ich ein Freiwilliges Soziales Jahr nochmals in einem Kindergarten absolvieren.

R: *Und wenn Sie eventuell länger warten müssen?*

B: Sollte ich jedoch eine Absage bekommen oder mehr als vier Semester warten müssen, denke ich, dass ich eine Ausbildung zum Kindergärtner oder in einem ähnlichen sozialen Bereich absolvieren werde.

R: *Herr Böttger, vielen Dank für das Interview.*

6.2.**In der Drehpause**

Guten Tag, liebe Hörerinnen und Hörer! In unserer heutigen Sendung möchten wir Ihnen den bekannten Musiker Paul Frick als Schauspieler vorstellen.

Reporterin: Hallo, Paul! Ich gratuliere dir zur Hauptrolle des Films „Der Schnellste“. Ist das dein erster Versuch als Schauspieler zu arbeiten?

Paul Frick: Hallo, ich danke für die Gratulation. Eigentlich nicht. Ich begann mich schon im Alter von neun Jahren für die Schauspielerei zu interessieren. In dieser Zeit lebte unsere Familie in Berlin, wo mein Vater an einer Fernsehserie arbeitete. Darin habe ich als neunjähriges Kind eine kleine Rolle bekommen. Ich war der fleißige Schüler in einer Klasse.

R: Hast du auch in anderen Filmen gespielt?

F: Ja, vier Jahre später, also mit dreizehn Jahren wurde ich für die Rolle eines jungen Sportlers ausgewählt, der vor einer glänzenden Zukunft stand, aber ständige Konflikte mit dem Trainer hatte. Das war mein zweiter Film.

R: Unsere Hörerinnen und Hörer kennen dich als Musiker, ich eigentlich auch.

F: Kein Wunder. Ich habe mit dem Schauspielen aufgehört, lange Jahre nicht gespielt und beschäftigte mich ausschließlich mit Musik. Den Leuten hat gefallen, was ich machte und ich wurde oft in Discos, Clubs und Konzerte eingeladen. Vor einem halben Jahr kam dann das Angebot von einem bekannten Regisseur für die Hauptrolle in einem Spielfilm. Ich habe „Ja“ gesagt.

R: Wie laufen denn die Dreharbeiten soweit?

F: Ich bin sehr zufrieden. Am Anfang war ich innerlich gestresst, aber das ist nun vorbei. Jetzt läuft es schon wirklich gut.

R: Beschreib uns doch kurz deine Erwartungen. Was wurde anstrengender, was leichter als gedacht?

F: Das eigentliche Schauspielen fällt mir sehr viel leichter, als ich es erwartet hätte. Ich habe nie gelernt, wie man spielt. Ich spiele einfach, und denke nicht darüber nach, wie man jetzt vielleicht spielen müsste.

R: Und was gefällt dir nicht daran?

F: Die Arbeitszeiten. Das frühe Aufstehen fällt mir schon schwer. Wir drehen den gesamten Tag von morgens bis abends, und manchmal haben wir nur 3 Minuten Film als Ergebnis.

R: Wie hat dich der Regisseur als Schauspieler nach einer so langen Spielpause gefunden?

F: Das war ein Zufall. Er fand mein letztes Album gut. Er fand die Musik sehr filmisch und daraus ist die gesamte Filmmusik entstanden. Fast zwei Jahre lang hatten wir uns regelmäßig getroffen und haben über das Drehbuch gesprochen. Zuerst war ich eher Konsultant. Und vor etwa sechs Monaten kam dann der Regisseur und sagte: „Paul, du musst die Figur jetzt spielen. Ich trau’s dir zu.“

R: Ganz allgemein. Was für ein Film wird es werden?

F: Es ist ein Porträt. Ein Porträt der Zeit. Es ist ein Spielfilm. Es ist eine Geschichte, die immer wieder ganz vielen passiert, und es ist keine Geschichte über mich.

R: Gehen wir mal davon aus, der Film wird ein Erfolg und dir steht eine Karriere als Schauspieler bevor. Werden wir dich dann weniger im Musicclub sehen können?

F: Das kann durchaus passieren. Am liebsten wäre mir aber beides. Ein Schauspieler sein, der auch Musik machen darf.

R: Ich danke für das Interview und wünsche viel Erfolg.

7.1**Eine heikle Frage**

Liebe Hörerinnen und Hörer! Heute geht es um Handys. Sollte man die Handybenutzung in der Schule erlauben? Das ist eine Frage, die jeden Schüler beschäftigt. Hören Sie sich den Dialog zwischen Frank und Christine an!

Christine: Die meisten Schülerinnen und Schüler sind ganz klar für die Handybenutzung. Doch man sollte sich Vor- und Nachteile von Handys in der Schule klar machen. Denkst du nicht?

Frank: Schon. Ein Handy auf dem Schulhof kann nützlich sein, wenn etwas passiert ist, könnte man sofort Hilfe rufen, wenn die letzte Stunde ausfällt, könnten wir die Eltern informieren oder die Eltern könnten ihre Kinder informieren.

Ch: Da kannst du Recht haben, aber ich bin der Meinung, dass man die Handybenutzung weiterhin verbieten sollte. Ein eingeschaltetes Handy hat in der Schule fast nur Nachteile.

F: In der Schule bestimmt. Es stört den Unterricht sehr stark. Handys klingeln und SMS-Signale stören Schüler und Lehrer im Unterricht und lenken sie ab. Der Lehrer muss mehrfach neu beginnen und er kann kaum noch neuen Stoff lehren. Das Lernniveau wird mit Sicherheit niedriger.

Ch: Ja, und in den Pausen finden keine richtigen Gespräche statt, da man seine Freunde, die zehn Meter entfernt sitzen, einfach anrufen kann. Das tun heute schon viele und ich finde es lächerlich.

F: Das ist eher tragisch. Dadurch werden wir faul, wir brauchen uns nicht mehr zu bewegen. Da keine richtigen Gespräche mehr zwischen den Schülern stattfinden, gibt es keine Gemeinschaft und keine Freundschaft unter uns Schülern mehr.

Ch: Nein, das darf nicht passieren. Aber ich fürchte, dass uns außerdem, also dass es keine Gemeinschaften und Freundschaften gibt, noch etwas genauso Schlimmes bevorsteht. Ich denke an Neid.

F: Das kann leicht passieren. Wir wissen alle, dass es einigen Familien schlechter geht als anderen. Eine Familie, die nur 900 Euro im Monat hat, muss davon nicht nur Essen und Haushalt, sondern auch Kleidung, Schulsachen und Freizeit finanzieren.

Ch: Wenn sie das alles bezahlt haben, ist meist nichts mehr übrig oder die Familie muss Schulden machen. Danach ist für ein schönes Handy gar kein Geld mehr da. Eine Familie, die 5000 Euro oder mehr im Monat hat, kann auch noch ein teures und modernes Handy für ihr Kind kaufen. Das kann zu Neid führen.

F: Auf jeden Fall. Die arme Familie kann sich höchstens ein billiges Handy kaufen, das weder modern noch schön ist. Das Kind dieser Familie wird natürlich neidisch sein, dass ein Mitschüler ein so tolles Handy hat, und das reiche Kind weiß, dass sein armer Klassenkamerad niemals ein solches Handy haben wird.

Ch: Wenn man die Handybenutzung in der Schule erlaubt, müssen die Kinder aus ärmeren Familien immer zusehen, wenn die anderen ihre teuren Handys benutzen. Früher oder später werden sie neidisch, und nicht nur wegen des Handys. Und wenn man neidisch ist, beginnt man oft auch zu mobben.

F: Dazu kommt auch noch, dass Kinder aus reichen Familien die Kinder von ärmeren Eltern wegen ihrer Handys belächeln oder auslachen. Sie machen sich über die Kinder von armen Eltern lustig. Und auf einmal fangen Kinder mit armen Eltern an die Kinder von reichen Eltern zu mobben. Und zu Mobbing sollten wir alle „Nein danke!“ sagen. Ich bin mit dem Verbot der Handybenutzung einverstanden. Also keine Handybenutzung in der Schule.

7.2.**Unsere ABC-Schützen**

Der beste Schulranzen, der sicherste Schulweg, die sinnvollste Hausaufgabenhilfe ... Nicht nur die Schulanfänger, sondern auch ihre Eltern stehen vor neuen Aufgaben. Schulanfang ist unser heutiges Thema, liebe Hörerinnen und Hörer. Ich begrüße im Studio Frau Inge Sack, Unterstufenlehrerin und Elternberaterin.

Reporter: *Frau Sack, was bedeutet der erste Schultag für die Kleinen?*

Inge Sack: Für die Erstklässler beginnt ein neuer Abschnitt in ihrem Leben, auf den sie stolz sind, auf den sie sich freuen, der ihnen auch ein wenig Angst macht. Mit Hilfe der Eltern gelingt der Einstieg in diesen Lebensabschnitt, also der Schulanfang leichter.

R: *Kinder und Eltern sind beim Kauf des Schulranzens anderer Meinung. Wie sehen Sie das?*

S: Das stimmt. Rosa, blau, kunterbunt – für Erstklässler sind vor allem Farbe und Muster des Schulranzens entscheidend. Das Kind sollte deshalb unbedingt bei der Auswahl dabei sein, denn es wird damit einige Jahre täglich zur Schule gehen. Die letzte Entscheidung sollten aber die Eltern bringen, wobei sie sich natürlich auch den Punkt Sicherheit vor Auge halten sollen.

R: *Wie sind eigentlich die idealen Schulranzen?*

S: Die guten Modelle sind praktisch, wasserdicht und sicher. Dazu gehört zum Beispiel auch, dass mindestens 20 Prozent der Vorder- und Seitenteile mit orangerot oder gelb leuchtendem Material ausgestattet sind. Der ideale Ranzen ist gut ein Kilo schwer.

R: *Viele kaufen den Kindern Rucksäcke, weil sie leichter sind als Ranzen. Ist das richtig?*

S: Hier sage ich: Achtung, Vorsicht. Kinder unter zwölf Jahren sollten keine Rucksäcke tragen, auch wenn sie meist leichter sind als Ranzen. Diese sind nicht stabil genug, das Rückenteil ist zudem oft nicht genügend gepolstert.

R: *Wie besorgt man heutzutage die Schultüte?*

S: Gebastelt wird die Kartontüte häufig noch im Kindergarten, im letzten Kindergartenjahr, manche Eltern gestalten sie auch mit ihrem Kind zu Hause. Aber auch im Handel gibt es Schultüten zu kaufen.

R: *Die Tüte soll bis unter den Rand mit Süßigkeiten und Geschenken gefüllt sein, oder?*

S: Zu viel Süßigkeiten zu geben, ist ungesund – ein paar Kleinigkeiten sollten jedoch in keiner Tüte fehlen. Auch mit anderen Dingen kann man dem Kind eine Freude machen: Farbmalfarben, kleine Spiele, eine Trinkflasche, vielleicht schon eine Uhr. Besonders schön ist ein kleines Schmuckstück, etwa ein Herz aus Stein an einer Kette. Das erinnert das Kind noch Jahre später an den ersten Schultag.

R: *Wie soll man den ersten Tag für den Schulanfänger gestalten?*

S: Wenn der große Tag da ist, machen Sie ihn zu einem Fest für Ihr Kind. Jetzt beginnt schließlich ein entscheidender Lebensabschnitt. Also: Ziehen Sie sich und die Familie festlich an. Bruder und Schwester, Oma und Opa – alle können mitkommen. Auf jeden Fall sollten möglichst beide Eltern dabei sein. Vergessen Sie nicht, Ihre Kamera einzupacken, um Einschulungsfotos zu machen.

R: *Wie viel soll ein Kind täglich mit sich in die Schule tragen?*

S: Möglichst wenig. Das Federmäppchen sollte nicht voll mit Stiften sein, das kann zu viel für das Kind sein. Für die erste Zeit genügen ohnehin gute Blei- und Buntstifte, Radiergummi, Spitzer und Lineal. Die Eltern sollten anfangs täglich in den Ranzen des Kindes gucken, damit am nächsten Tag auch nur die notwendigen Sachen mit dem Kind in die Schule wandern. Alles andere ist überflüssiger Ballast.

R: *Braucht ein Schulanfänger sofort einen Schreibtisch?*

S: Anfangs werden die Kinder die Hausaufgaben am liebsten am Küchentisch machen. Das ist okay, wenn sie nicht dauernd von Lärm oder Unruhe abgelenkt werden. Spätestens wenn die Hausaufgaben zunehmen, brauchen die Kinder aber einen eigenen Lern- und Arbeitsplatz.

R: *Frau Sack, ich danke Ihnen für das aufschlussreiche Gespräch.*

8.1**Frühjahrsmüdigkeit**

Guten Tag liebe Hörerinnen und Hörer. Der Winter war dieses Jahr besonders lang und kalt. Die meisten Menschen warten daher schon ungeduldig auf den Frühling. Viele sind müde und matt, das nennt man Frühjahrs müdigkeit. Muss das aber unbedingt so sein? Darüber hören Sie ein Gespräch zwischen Anita und Holger, zwei Studenten.

Anita: Im Frühling fühle ich mich oft schwach, abgeschlagen, kraftlos und ich bin verstärkt wetterfühlilig.

Holger: Das kenne ich auch. Im Frühling produziert unser Körper andere Hormone als im Winter. Die Winterhormone sorgen für Ruhe, Entspannung, die Frühlingshormone beleben aber unseren Kreislauf, machen uns munter.

A: Das habe ich nicht gewusst. Meinst du, dass uns die Umstellung müde macht? Liegt es nicht am Wetter, an den höheren Temperaturen?

H: Außer der Hormonumstellung müssen wir uns natürlich auch an die höheren Temperaturen gewöhnen. Dazu braucht man oft einen Monat. Im Winter bewegen sich die meisten Menschen auch zu wenig, essen aber meistens zu viel und einseitig, so fehlen im Frühling viele notwendige Vitamine und andere Elemente.

A: Dazu kommen noch die vielen Winterkrankheiten wie Grippe, Schnupfen, Husten, Erkältung. Sie schwächen unseren Körper auch. Was machst du eigentlich gegen Frühjahrs müdigkeit?

H: Vieles, nur keine Medikamente. Im Frühling esse ich anders als im Winter. Ich esse Vollkornbrot, Vollkornnudeln, ungeschälten Reis. Auch Kartoffeln, Hülsenfrüchte wie Erbsen und Bohnen und vor allem viel frisches Obst, Gemüse und Salate gehören zu meinen täglichen Speisen. Obst und Gemüse esse ich vier- bis fünfmal täglich.

A: Auch frische Obst- und Gemüsesäfte sind sehr gesund. Jede Portion Gemüse und Obst ist außerdem gegen Infektionen, Krebs und Herzerkrankungen sehr wirksam. Wenn es nicht mehr so kalt ist, laufe ich jeden Abend oder jeden zweiten Abend.

H: Mehr Bewegung hilft bei mir auch. Ich nutze schon die ersten schönen Frühlingstage und gehe an die frische Luft. Morgens fünf Minuten Gymnastik am offenen Fenster und tagsüber zumindest eine halbe Stunde mit schnellem Schritt spazieren gehen, das tut immer gut.

A: Ich habe gelesen, dass Ausdauersport das Beste gegen die Frühjahrs müdigkeit ist. Ausdauersportarten wie Laufen, Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen oder Skaten sind sehr gesund und halten dich jung. Das habe ich schon meinem Opa empfohlen.

H: Doch Vorsicht: Sport muss man richtig betreiben! Wenn Ältere mit einem Training beginnen wollen, sollten sie vorher unbedingt ihren Arzt fragen. Bei alten Leuten kommt es oft vor, dass sie zu wenig trinken.

A: Nicht nur bei alten. Ich trinke z. B. mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag. Wenn es warm ist oder ich im Garten arbeite oder laufe, weit mehr: Leitungswasser, Mineralwasser oder ungezuckerten Tee.

H: Ich kann dir das Wechselduschen am Morgen empfehlen, das hilft bei mir immer.

A: Wie machst du denn das?

H: Das ist ganz einfach: 30 Sekunden mit körperwarmen Wasser und drei Sekunden kurz mit kaltem Wasser duschen, insgesamt dreimal wechseln.

A: Das probiere ich unbedingt aus. Danke für den guten Rat.

8.2**Mein erster Flug**

Ich heiße Jörg, bin Anfang 20 und ich bin bis vor ein paar Tagen noch nie geflogen, weil ich Höhenangst hatte.

Aber irgendwie dachte ich mir, ich muss das unbedingt mal nachholen, ich wollte aber nur einen kurzen Flug mitmachen.

Anfangs wollte ich nur einen Inlandsflug machen, denn ich dachte, wenn es mir nicht gefällt, kann ich einfach per Zug nach Hause fahren. Aber diese Flüge sind sehr teuer.

Also entschloss ich mich, von Frankfurt nach London zu fliegen, und so habe ich für meinen Vater und mich 2 Flugtickets gekauft. Wir haben bereits vor über zwei Wochen gebucht und brauchten nur 50 Euro für den gesamten Flug, also für morgens hin und abends zurück zu bezahlen.

Ich muss sagen, dass ich mir schon Sorgen gemacht habe. Aber ich habe schon vor Wochen mit Hilfe eines Buches mit dem autogenen Training begonnen. Und es war sehr nützlich, denn ich konnte mich beruhigen. Ich habe gelesen, dass es sinnvoll ist zu lachen, so habe ich mir vorher eine CD mit vielen lustigen Witzen gekauft. Außerdem habe ich 2 Bücher mitgebracht, da der Tag ja lang werden wird. Ich habe mir vorher noch einen Film gekauft für hinterher, wenn alles, also der ganze Tag und der Flug vorbei ist. Ich hatte den Film als Kind mal gesehen, wollte ihn aber unbedingt noch mal sehen. Ich wollte ihn also angucken, wenn ich vom Flug wieder zu Hause bin.

Morgens beim Aufstehen war ich schon etwas nervös. Wir sind zwei Stunden vor dem Flug am Flughafen angekommen. Dann mussten wir lange am Check-In warten. Wir wollten möglichst mit den Ersten ins Flugzeug, um einen guten Platz ganz vorne im Flugzeug zu bekommen.

Auf dem Hinflug habe ich in der Mitte eines 3er-Blocks gesessen und mein Vater neben mir. Es war schon ein neues Gefühl für mich, als das Flugzeug startete. Das machte mir überhaupt nichts aus. Als wir dann die Flughöhe erreicht hatten, konnte ich meinen MP3-Player anmachen und dann hörte ich ein bisschen Musik. Außerdem las ich ein Buch. Vor der Landung hatte ich Angst, sie war aber ruhig.

Nach der Landung in London haben wir uns was zu trinken und eine Zeitung gekauft. Da wir sehr hungrig waren, haben wir erst mal die mitgebrachten Brote gegessen und sind dann noch kurz aus dem Flughafen heraus gegangen, um etwas spazieren zu gehen. Dann haben wir uns noch kurz mit der Tourist-Information unterhalten und sind dann schon wieder zum Check-In gegangen wegen dem Rückflug.

Auf dem Rückflug war ich doch schon etwas sicherer und habe mich fast ganz nach hinten an einen Fensterplatz gesetzt. Es war schon fast dunkel, aber es war schon ganz cool am Fenster – trotz meiner Höhenangst.

Hinten im Flugzeug war es jedoch beim Start schon ordentlich laut, also die Motoren haben gut gebrummt. Aber als wir in der Luft waren, wurde es besser. In Zukunft werde ich mir dann wohl doch lieber einen Sitz in der Mitte oder vorne holen.

Es war ein sehr schöner, aber sehr anstrengender Tag. Als wir zu Hause ankamen, war ich schon recht müde, habe mir aber trotzdem noch den Film angeschaut.

Es macht wirklich Spaß zu fliegen.

9.1

Timothy Bauer, Eisschnelllauf

Liebe Hörerinnen und Hörer! Im Studio mir gegenüber sitzt ein talentierter junger Mann, vielleicht ein zukünftiger Olympiasieger im Eisschnelllauf, Timothy Bauer. Ich freue mich, dass er unserer Einladung gefolgt ist und auf meine Fragen antwortet.

Reporterin: *Hallo Timothy! Wie kommt man darauf, einen ziemlich seltenen Sport wie Eisschnelllauf zu wählen?*

Timothy: Begonnen hat alles in der Grundschule. Dort entdeckte meine Sportlehrerin mein sportliches Talent und schickte mich zu einer Talentgruppe. Der dortige Übungsleiter lud mich nach ein paar Wochen zu einem Probetraining im Eisschnelllaufverein ein. Ich bin im Verein geblieben, und er ist heute noch mein Trainer und jetzt bin ich schon 7 Jahre dabei.

R: *Wie sieht die Ausrüstung eines Eisschnellläufers aus?*

T: Unsere Spezialschuhe umfassen optimal den kompletten Fuß. Dafür wird der Schuh auf 60-65 °C erhitzt. So wird der Schuh weich wie gekauter Kaugummi. Der Sportler zieht diesen Schuh an- und lässt ihn am Fuß erkalten. So erhält der Schuh die exakte Form des Fußes. Dazu kommt der hautenge Laufanzug. In diesen werden verschiedene Materialien eingearbeitet, damit der Anzug den Sportler in die optimale Laufposition zieht.

R: *Habt ihr alle einen eigenen Laufstil?*

T: Ja. Eisschnelllauf ist eine sehr individuelle Sportart. Jeder hat seinen eigenen Laufstil, an dem ein gutes Auge sogar den Verein erkennen kann, von dem der Sportler stammt. Das individuelle Trainingsprogramm des Trainers prägt ja jeden Sportler.

R: *Kannst du einige deiner Erfolge nennen?*

T: Ich bin seit 2005 in der Süddeutschen Meisterschaft nicht besiegt worden. 2008 gewann ich die 500 m bei der Deutschen Meisterschaft und noch im selben Monat den 3. Platz über die 500 m in der Europameisterschaft.

R: *Wie sind die Trainingsbedingungen hier in Frankfurt und Umgebung?*

T: Was Fitnessstudios, joggen oder Radtouren angeht, habe ich keine großen Probleme, allerdings kann ich aus Erfahrung sagen, dass das Eis in Frankfurt das schlechteste in ganz Deutschland ist. Außerdem kann ich zu unmöglichen Zeitpunkten, so am Wochenende nur von 7:30 bis 10 Uhr sowie montags von 20:00 bis 22:30 trainieren.

R: *Wie kannst du all das finanzieren?*

T: Eisschnelllauf ist ein sehr teurer Sport und Fördergelder werden nur sehr selten verteilt. Bisher habe ich auch noch keinen Sponsor gefunden, so bleiben die gesamten Kosten an mir und meinen Eltern hängen. Das heißt, alles ist aus eigener Tasche zu zahlen.

R: *Welche Ziele hast du für deine sportliche Zukunft?*

T: 2012 findet eine Juniorenolympiade in Innsbruck statt, an der ich natürlich auch teilnehmen will. Mein Traum ist es aber, einmal bei Olympia zu starten.

R: *Ich danke für das Interview.*

9.2**Mehrere Generationen unter einem Dach**

Liebe Hörerinnen und Hörer! In unserer heutigen Sendung geht es um das Zusammenleben von mehreren Generationen. Im Studio begrüße ich Frau Elsa Frank, Familienforscherin.

Guten Tag, Frau Frank!

Elsa Frank: Guten Tag!

Reporter: *Großeltern, Eltern und Kinder, vielleicht noch die Urgroßeltern unter einem Dach – das war früher normal.*

F: Ideal war es deshalb noch lange nicht. Dieses Zusammenleben kann leicht zu Konflikten führen. Doch weil man oft auch finanziell aufeinander angewiesen war, gab es keine Alternative. Heute ist es meist eine bewusste Entscheidung, wenn die Großeltern zu den Kindern und Enkeln ziehen oder sich mehrere Generationen ein Haus bauen.

R: *Welche Vorteile hat das Zusammenleben mehrerer Generationen?*

F: Die Vorteile sind, meine ich, für alle klar. Die Großeltern können bei der Betreuung der Enkel helfen. Die Älteren bekommen von den Jüngeren Unterstützung im Haushalt. Alle teilen Erfahrungen und Erlebnisse.

R: *Gibt es viele gemeinsame Haushalte von Kindern und Eltern?*

F: Nicht so sehr gern ziehen Senioren in den Haushalt ihrer Kinder. Man hilft einander gern, aber man will auch die Unabhängigkeit genießen. Denn das Problem im gemeinsamen Haushalt ist oft: Man muss einander respektieren. Und die Älteren, die zu ihren Kindern ziehen, müssen sich bewusst machen, dass in diesem Haushalt ihr Kind der Chef des Haushalts ist – und nicht mehr sie selbst.

R: *In den gemeinsamen Haushalten leben praktisch drei Generationen unter einem Dach. Welche Generation hat es am schwierigsten?*

F: Ein Drei-Generationen-Haushalt kann vor allem für die mittlere Generation schwierig werden. Oft gibt es mit den alternden Eltern Konflikte über Erziehungsfragen und Haushaltsführung. Und die Enkelgeneration nutzt das manchmal aus – nach dem Motto: Wenn es Papa nicht erlaubt, dann frage ich Mutti oder wenn es bei Mama nicht schmeckt, gehe ich eben zur Oma.

R: *Was kann das Zusammenleben erleichtern?*

F: Je besser es gelingt, die Lebensräume zu trennen, desto einfacher wird das Zusammenleben. Ebenso wichtig ist es, über Konflikte zu sprechen. Aber das ist oft leichter gesagt als getan: Wenn zum Beispiel ein Paar ins Haus der Eltern des Mannes zieht, wird sich die Schwiegertochter in Konflikten natürlich immer zurückhalten.

R: *Leben nur Familien unter einem Dach?*

F: Nein. Wenn Alt und Jung unter einem Dach wohnen, muss das nicht immer eine Familie sein. Es gibt in Deutschland einige Wohnprojekte, in denen Senioren und fremde junge Menschen zusammenleben. Das Interesse ist in letzter Zeit enorm gewachsen.

R: *Es sind bestimmt die jungen Leute, die Kontakt zu Älteren suchen, oder?*

F: Nicht immer. Es sind oft die Älteren, die neue Lebensformen suchen, wenn die Kinder aus dem Haus sind. Sie suchen die Gemeinschaft, den Kontakt zu Jüngeren. Oft spielen auch finanzielle Aspekte eine Rolle: Ein Haus mit Garten lässt sich leichter finanzieren, wenn mehrere Parteien sich die Kosten teilen.

R: *Gibt es mit Fremden mehr Probleme als mit der eigenen Familie?*

F: Es sind – wie in jeder Familie auch – die alltäglichen Dinge, die das Zusammenleben schwierig machen können. Diese kann man aber meistens leichter lösen, denn die Kommunikation ist viel offener, als in der Familie.

R: *Frau Frank, ich danke Ihnen für das Interview.*

10.1.**Alkohol und Jugendliche**

Liebe Hörerinnen und Hörer! Wir melden uns wieder mit unserer Sendung „Alltagsprobleme“. Unser heutiges Thema ist Alkohol und Jugendliche. Ich begrüße im Studio Herrn Dr. Walter Stein von der Berliner Drogenambulanz.

Reporterin: *Guten Tag, Herr Dr. Stein. Warum trinken Jugendliche so oft Alkohol?*

Dr. Stein: Es gibt verschiedene Gründe, weshalb Jugendliche Alkohol trinken. Es gibt viele, die Alkohol trinken, z. B. um sich besser zu fühlen. Alkohol hebt die Stimmung, man wird lockerer. Alkohol dient als „Anheizer“ für Partys. Die Meinung, eine Party wird besser oder ist lustiger mit Alkohol, ist weit verbreitet. Bei manchen Jugendlichen steht der Alkoholkonsum sogar im Zentrum der Party: Sie wollen sich in erster Linie betrinken.

R: *Was empfindet man, wenn man Alkohol trinkt?*

S: Zu Beginn kann man die Wirkung von Alkohol ohne weiteres positiv empfinden. Man fühlt sich wie ohne Hemmungen, locker, gelöst und selbstbewusster. Wie aber die Alkoholmenge steigt, so kann diese Stimmung schnell negativ werden. Dies kann sich dann in Streit, Brutalität und Schlägerei äußern oder es kann zu Alkoholvergiftung führen. Für Jugendliche, die ihre ersten Erfahrungen mit Alkohol machen, können bereits kleine Alkoholmengen gefährlich sein.

R: *Spielt die Gesellschaft irgendeine Rolle beim Alkoholkonsum von Jugendlichen?*

S: Sogar eine große Rolle. In den Augen der Jugendlichen ist es „cool“. Sie denken, wenn sie mittrinken, werden sie in der Clique anerkannt. Es ist nicht einfach, diesem Gruppendruck zu widerstehen. Wenn jemand nicht mittrinkt, verliert er seinen Platz in der Clique und wird bald zum Außenseiter. Es besteht aber die Gefahr, dass häufiger Alkoholkonsum mit der Zeit zur Gewohnheit wird.

R: *Sind Jugendliche gesetzlich nicht geschützt?*

S: Doch. An jeder Verkaufsstelle wird auf Schildern darauf aufmerksam gemacht. An Jugendliche unter 16 Jahren darf also kein Alkohol verkauft werden und an Jugendliche unter 18 Jahren keine Spirituosen wie Schnaps, Aperitifs, Liköre, Rum, Wodka, Whisky oder andere.

R: *Welche Getränke sind für Jugendliche ab 16 Jahren an Verkaufsstellen erhältlich?*

S: Dies sind fermentierte Getränke wie Apfelwein, Bier, Bier mit Aromazusätzen und Wein. Erlaubt sind auch Frucht- und Beerenweine, Weincooler, Sangria und Schaumwein, die höchstens 15 Alkoholprozent enthalten.

R: *Sind Süßgetränke mit niedrigerem Alkoholgehalt auch gefährlich?*

S: Sehr sogar. Durch den vielen Zucker und guten Geschmack merkt man kaum, dass Alkohol-darin ist. Da Alkohol durch den Zucker und die Kohlensäure schneller ins Blut gelangt, wirken diese Getränke schneller. Man denkt an nichts Schlimmes und trinkt ruhig weiter, oft bis zur Komagrenze.

R: *Herr Dr. Stein, ich danke Ihnen für das Interview.*

10.2.**Baden im Winter**

Im Sommer baden wir, im Winter fahren wir Ski, heißt es. Aber nicht für alle. Es gibt Menschen, die gerne im eiskalten Wasser baden. Sie haben einen Verein mit immer mehr Mitgliedern. Der Vorsitzende des Vereins, Herr Otto Wanderer, ist unser Gast im Studio.

Reporterin: *Guten Tag, Herr Wanderer. Eisbaden oder Winterbaden ist bei Ihren Mitgliedern sehr beliebt. Ist es egal, wie man diesen Sport nennt?*

Wanderer: Eisbaden oder Winterbaden ist das Baden in freien Gewässern bei Wassertemperaturen von nahe 0 °C. Exakt müsste es wohl Winterbaden lauten, da dieser Sport im Herbst beginnt und mit dem Frühling endet. Eis muss nicht unbedingt sein, nur kaltes Wasser.

Eisbaden bedeutet, dass die Beteiligten ein großes Loch ins Eis des Gewässers machen, und dann ins Wasser steigen.

R: *Das ist logisch. Wie steht es aber mit Winterschwimmen oder Eisschwimmen?*

W: Winterschwimmer nutzen oft Kanäle oder Flüsse, die im Winter nicht so schnell zufrieren. Beim Winterschwimmen tragen sie oft Spezialanzüge, um nicht zu stark auszukühlen. Es gibt populäre Winterschwimmer-Veranstaltungen, wie das Donau-Schwimmen in Neuburg, an denen Tausende Sportler teilnehmen.

R: *Ist das ein neuer, ein moderner Sport?*

W: Nein. Winterbaden oder -schwimmen wird seit Jahrhunderten als Volkssport in vielen Ländern mit zufrierenden Gewässern getrieben. Bereits von Johann Wolfgang von Goethe ist bekannt, dass er das Eis der Ilm, eines kleinen Flusses, aufgehackt hat, um im kalten Wasser zu baden.

R: *Wie wird diese Sportart heute gepflegt?*

W: Heutzutage wird diese Wintersportart teils individuell, teils in Vereinen gepflegt. Im Jahr 2010 gab es in Deutschland rund 1000 Eisbader in den Vereinen. Die Sportgemeinschaften, die es in der ganzen Welt für die Winterbader oder -schwimmer gibt, nennen sich Seehunde, Pinguine, Seelöwen oder ähnlich.

R: *Ist Winterbaden überhaupt gesund?*

W: Durch die Kälte kann man das Immunsystem stärken. Der Winterbader bleibt nur wenige Minuten im kalten Wasser. So friert er nach dem Bad nicht, sondern er genießt die Wärme, die der Körper produziert. Winterkrankheiten wie Erkältung, Grippe, Infektionen sind bei uns fast unbekannt.

R: *Darf man sofort ins kalte Wasser steigen und baden?*

W: Untrainierten Leuten empfehle ich nicht, mitten im Winter ins kalte Wasser zu steigen. Als Vorbereitung sollte man vom Sommer an wöchentlich mehrmals im Freien baden. Auch regelmäßiges Kaltduschen ist als Training sehr gut geeignet. Da die Hände und Füße besonders schnell auskühlen, soll man die Hände beim Baden in die Luft halten und dünne Schuhe an den Füßen tragen.

R: *Gibt es in dieser Sportart auch internationale Wettkämpfe?*

W: Seit dem Winter 1999/2000 gibt es auch in dieser Sportart Weltmeisterschaften, die ersten fanden in Finnland statt. Im Jahr 2003 in Lettland nahmen schon 13 Länder an diesen internationalen Wettkämpfen teil.

R: *Was müssen die Teilnehmer der Wettkämpfe tragen?*

W: Für die offiziellen Wettkämpfe müssen sich die Teilnehmer unbedingt Badehose oder Badeanzug anziehen. Mützen, Schutzbrillen und Schuhe können sie, aber müssen sie nicht tragen. Nur eine wärmehaltende Hautcreme ist nicht erlaubt. Ideale Bedingungen sind Wassertemperaturen zwischen 6 und 10 Grad Celsius.

R: *Ich habe etwas vom Extrem-Eisschwimmen gehört. Ist das was anderes?*

W: Das Schwimmen in eiskaltem Wasser wird auch als Extremsport betrieben. Dabei müssen die Teilnehmer bei Temperaturen nahe 0 Grad Strecken von mehr als einem Kilometer schwimmend zurücklegen.

R: *Danke für das Interview.*

11.1**Vaterlose Familien**

Liebe Hörerinnen und Hörer! Der Psychologe Matthias Schmidt hilft oft allein erziehenden Müttern bei der Kindererziehung. Im Interview spricht Herr Schmidt über die Sorgen und Probleme der Frauen nach einer Trennung und die Probleme vaterloser Jungen. Guten Tag, Herr Schmidt!

Schmidt: Guten Tag, und danke für die Einladung.

Reporterin: *Herr Schmidt, viele Leute sagen: „Lieber glücklich getrennt als unzufrieden zusammen“. Was ist das Problem, wenn Partner sich trennen?*

S: Wenn man alles versucht hat, und das Zusammenleben doch nicht gelingt, und die Kinder mehr unter dem Zusammensein leiden, kann eine Trennung wirklich dem Wohl des Kindes dienen. Es gibt Fälle, da ist die Trennung das kleinere Übel. Aber ich will damit natürlich nicht sagen, dass es heute selbstverständlich ist, wenn Eltern nicht mehr zusammenbleiben. Jedes Kind möchte, bewusst oder unbewusst, dass seine Eltern in einer Familie leben.

R: *Die Zahl allein erziehender Frauen wächst. Was sind ihre größten Probleme?*

S: Allein erziehende Mütter stehen oft unter großem Druck. Viele sind im Alltag einfach überfordert. Wer mit seinen Sorgen alleingelassen wird und sich einsam fühlt, kann seinen Kindern nicht vorspielen, dass er glücklich ist. Auf die Dauer sind diese Frauen erschöpft – und haben weder Zeit für sich noch für ihre Kinder.

R: *Bringt eine Trennung unbedingt Probleme für die Kinder mit sich?*

S: Problemlos ist eine Trennung nicht. Und je jünger die Kinder sind, desto mehr Probleme gibt es. Kinder brauchen Zeit und Beschäftigung und es ist nicht egal, ob ein Elternteil oder zwei für sie da sind. Diese Kinder haben nicht automatisch Probleme; wenn man sich aber die Statistiken anschaut, dann haben sie alle irgendwelche Probleme.

R: *Glauben Sie, dass es für Alleinerziehende zu viel ist, wenn sie versuchen, Beruf und Kinder zu vereinbaren?*

S: Es ist jedenfalls ein größeres Problem, als man denkt. Ich habe festgestellt, dass fast jede zweite berufstätige alleinerziehende Frau Hilfe wünscht, aber keine Hilfe findet. Wenn eine Mutter selbst Hilfe braucht, kann sie ihrem Kind nicht helfen, wenn es das Kind am nötigsten braucht. Das Kind spürt das sehr genau.

R: *Es wird derzeit wieder viel über die Probleme von Jungen diskutiert. Haben es Kinder von allein erziehenden Müttern da auch schwerer?*

S: Es gibt immer weniger männliche Vorbilder für die Jungs. Jungen orientieren sich ab einem gewissen Zeitpunkt eher an männlichen Idealen. Im Idealfall an ihren Vätern, Lehrern oder Erziehern. Ihren Vater haben sie aber verloren, Lehrer und Erzieher, also Männer gibt es kaum mehr in den Schulen.

R: *Wozu kann das führen?*

S: Die vaterlosen Jungs sind längst zu einem Milliardengeschäft geworden. Sie suchen ihre Vorbilder nämlich in falschen Vorbildern, etwa in Medienmonstern und unrealen Filmfiguren. Dabei können sie brutal und aggressiv werden.

R: *Herr Schmidt, ich danke Ihnen für das Interview.*

11.2.**Raubtier der Meere: der Hai**

Haie – Fleisch fressende Mörder, die allzu gerne Badegäste oder Surfer angreifen, um sie zu fressen. Solche Geschichten kennt jeder von uns. Sie basieren zwar teilweise auf Tatsachen, sind jedoch vor allem die Produkte unserer Fantasie. Durch Hollywood-Filme entstand das schlechte Image des Hais. Im Jahr werden weniger als 10 Menschen von einem Hai getötet. Dafür werden aber jährlich 200 Millionen Haie durch den Menschen umgebracht.

Der Weiße Hai – kein brutaler Mörder, sondern vielmehr ein normaler Raubfisch. Er jagt, weil er fressen muss. „Der weiße Hai“ – ein Film aus dem Jahre 1975 von Steven Spielberg wurde nach einer wahren Geschichte gedreht, die sich im Sommer des Jahres 1916 ereignete.

Zwischen dem 1. und dem 12. Juli wurden an der Küste von New Jersey fünf Menschen Opfer von Haien, vier starben an den Folgen. Dies war ein Grenzpunkt für den Hai. Hollywood machte aus dem gewöhnlichen Raubfisch einen kaltblütigen Menschenfresser. Das war auch der Anfang einer gnadenlosen Jagd.

Im Durchschnitt fallen also den Haien jährlich zwischen 4 bis 10 Menschen zum Opfer. Ein Vergleich: In einem Jahr werden mehr Menschen von einer Kokosnuss erschlagen oder vom Blitz getroffen.

Obwohl die meisten Haie, aber nicht alle, Raubtiere sind, können dem Menschen nur einige der vielen Haiarten überhaupt gefährlich werden, wie z. B. der Tigerhai oder der Weiße Hai.

Gefahr besteht vor allem, wenn Schwimmer in bestimmten Gebieten die Badezonen verlassen. Die meisten Haie bleiben von den Menschen fern und halten sich selten in küstennahen Regionen auf. Die Raubfische reagieren zum einen auf schnelle, hektische Bewegungen im Wasser. Zum anderen greifen einige der Tiere an, wenn man ihnen zu nahe kommt und sie provoziert.

Fast alle Haiarten sind Raubtiere. Und genau wie Raubtiere am Land greifen sie dann an, wenn sie Hunger haben und Futter suchen. Der Hai muss nur etwa einmal in der Woche jagen. Trifft man also tatsächlich auf einen Hai, ist es wahrscheinlich, dass dieser gar nicht hungrig ist.

Haie sind etwa 400 Millionen Jahre alt. Leider gibt es nicht viele Funde, denn sie haben keine Knochen. Man findet meist nur die Zähne, die sehr hart sind.

Haie haben einen extrem feinen Geruchssinn. Sie können so gut riechen, dass nicht einmal ein blindes Tier verhungern würde. Haifische werden auf Beutetiere sogar in einer Entfernung von mehr als 75 Kilometern aufmerksam.

Haie hören auch sehr gut. Sie hören auch vieles, was wir Menschen nicht mehr hören können. Sie können Geräusche exakt lokalisieren. Sie können mit ihrem Gehörsinn sogar kranke Tiere von gesunden unterscheiden, da die Geräusche bei ihnen anders sind.

Auch sehen können Haie prima – etwa so gut wie Menschen. Die meisten Meeresbewohner können nur hell und dunkel unterscheiden, die Haie können auch Farben und Formen gut erkennen. Sie sehen auch abends sehr gut, sie sind aber kurzsichtig.

12.1**Sport hat mir das Leben gerettet**

Liebe Hörerinnen und Hörer! In unserer heutigen Sendung möchten wir Ihnen Vanessa Low vorstellen. Ihre Sportkarriere beginnt im Krankenhaus. Die damals 15-Jährige entschließt sich, Leichtathletin zu werden – und das, obwohl sie gerade beide Beine nach einem Unfall verloren hatte. Sechs Jahre später ist sie Weltrekordlerin im Weitsprung.

Reporter: *Frau Low, wie reagieren die Menschen, wenn sie erfahren, dass Sie mit Prothesen gehen?*

Vanessa Low: Die meisten sind natürlich ziemlich betroffen und wissen nicht, was sie sagen sollen. Aber wenn sie merken, dass ich damit relativ locker umgehe, zeigen sie Interesse und fragen nach.

R: *Sie haben Ihre Beine bei einem Unfall verloren. Was ist passiert?*

L: Ich stand am Bahnsteig, es gab großes Gedränge, jemand hat mich angestoßen und ich bin auf die Gleise gestürzt. Das ist zumindest das, was man mir erzählt hat. Ich selber kann mich nicht mehr an das Ganze erinnern, nur daran, dass ich keine Beine habe.

R: *Der Unfall passierte vor sechs Jahren. Da waren Sie 15. Wie wurden Sie damit fertig, von einem Tag auf den anderen behindert zu sein?*

L: Eigentlich ganz gut. Ich habe die Situation erst langsam begriffen und hatte somit auch die Chance, mich an alles zu gewöhnen. Meine Familie und meine Freunde waren sehr viel da für mich und haben mich direkt aufgefangen und sehr viel geholfen. Es gab nicht einen Tag, an dem es mir richtig schlecht ging.

R: *Beschäftigen Sie sich noch mit der Vergangenheit?*

L: Nee, gar nicht, interessiert mich nicht. Ich kann es ja sowieso nicht mehr ändern. Ich war vor dem Unfall schon sehr sportbegeistert. Vorher bin ich viel gelaufen, hauptsächlich längere Strecken, 20 Kilometer. Außerdem habe ich Handball gespielt und bin Snowboard gefahren. Jetzt konzentriere ich mich nur auf Laufen und Weitsprung, die auch mit meiner Behinderung gehen.

R: *Stimmt es, dass die Entscheidung, Leichtathletin zu werden, noch im Krankenhaus kam?*

L: Das stimmt. Ich habe meine ersten Prothesen noch in der Klinik bekommen und am Anfang war ich etwas verzweifelt. Ich dachte, dass sie einfacher funktionieren. Man legt sie an und geht los. Das war aber sehr schwer. Dann habe ich aber Leute kennen gelernt, die damit gelaufen sind und ich wollte unbedingt laufen.

R: *Wie lange hat es gedauert, bis Sie wieder gehen konnten?*

L: Ich war zwei Jahre lang fünf bis sechs Mal die Woche in der Gehschule, bis ich wirklich gut gehen konnte. Jetzt merkt niemand, dass ich Prothesen trage.

R: *Jetzt gehen Sie nicht nur, sondern nehmen auch an Sportwettkämpfen teil. Sie laufen und springen mit speziellen Sportprothesen.*

L: Gehen und laufen sind zwei unterschiedliche Dinge. Beim Laufen auf der Bahn rennt man nur geradeaus. Beim Gehen muss man noch Schwierigkeiten lösen wie hinsetzen, aufstehen, Treppen steigen. Das Laufenlernen war aber auch schwierig, und vor allem tat's mehr weh, denn ich bin oft gestürzt.

R: *Was bedeutet Ihnen der Sport?*

L: Der Sport hat mir das Leben gerettet. Ich verbringe die Hälfte meines Lebens mit Sport. Mein erster Traum, bei der Weltmeisterschaft dabei zu sein, hat sich erfüllt. Das nächste große Ziel ist Olympia. Da wäre es schön, wenn ich eine Medaille dabei gewinnen könnte.

R: *Ich wünsche Ihnen viel Kraft und Gesundheit!*

12.2.**Amische – ein Leben nach alten Traditionen**

Die Amischen bilden eine Religionsgruppe. Der Großteil von ihnen wanderte im 18. Jahrhundert aus Europa nach Pennsylvania in Nordamerika aus, weil sie auf unserem Kontinent verfolgt wurden. Besonders viele kamen aus dem deutschen Sprachraum. Sie leben auch heute nach den alten Regeln. Die meisten von ihnen fahren immer noch Pferdekutschen, die je nach der Gruppe grau, schwarz, gelb, weiß oder braun sind, und oft ohne Gummireifen.

Im Allgemeinen nähen sie ihre Kleidung aus einfachen, meist dunklen Stoffen selbst, aber Hemden dürfen sie auch in Läden kaufen. Hellere Farben tragen die Kinder, im Sommer aber auch die Erwachsenen. Die Stoffe kaufen sie gewöhnlich im Dorfgeschäft, welches von einer Frau der Gemeinde geführt wird. Die Amischen lehnen Geschäfte ab, in denen die Waren von der Mode bestimmt werden. Ihre Socken, Strümpfe und Schuhe sind schwarz. Vor allem Kinder gehen während der Sommermonate barfuß, ihre Schuhe stehen bis Herbst in den Schränken.

Ihre Haushalte haben keinen Anschluss an das Elektrizitätsnetz, aber für einige Geräte erzeugen sie selbst eigene Elektrizität, und auch Batterien sind schon teilweise erlaubt. Sonst verwenden sie Gaslampen.

Die Amischen treffen sich alle zwei Wochen zu einem Hausgottesdienst, jedes Mal in einem anderen Haus. Ein solcher Gottesdienst dauert über vier Stunden lang. Man richtet dazu das Haus anders ein: man verschiebt die Zwischenwände, man stellt Bänke in den großen Raum.

Sonntagmorgen kommen die Mitglieder der Gemeinde mit ihren Kindern. Frauen und Männer versammeln sich getrennt. Die Männer begrüßen sich und reden über dies und jenes, aber nicht über Geschäfte. Schließlich geht man in das Haus, legt die Hüte ab, setzt sich auf bestimmte Bänke, Männer und Frauen getrennt. Sie singen lange Lieder, hören sich die Predigt an, die manchmal zwei Stunden lang dauert.

Nach dem Gottesdienst gehen zuerst die Männer hinaus, die Frauen bleiben drinnen und bereiten den Mittagsimbiss zu. Die Männer essen zuerst, die Frauen erst später und sie waschen ab. Danach fährt man entweder heim, geht andere besuchen oder geht wie die Jugendlichen zu sportlichen Veranstaltungen, die man selber organisiert, wie etwa Baseball.

In den amischen Schulen unterrichten junge unverheiratete Frauen die Kinder. Die Kinder lernen nur lesen, schreiben, rechnen und Deutsch, damit sie die religiösen Texte später lesen können. In amischen Schulen herrscht große Ordnung.

Nach ihrer Schulzeit arbeiten die amischen Jugendlichen meistens auf der Farm ihrer Familie, bis sie heiraten, dann kaufen sie sich eine eigene Farm.

Die meisten Amischen sind dreisprachig. Untereinander, also in der Gruppe und in der Familie sprechen sie in der Mehrzahl einen deutschen Dialekt, während des Gottesdienstes benutzen sie ein stark gemischtes Hochdeutsch mit vielen englischen Wörtern, und sie sprechen natürlich auch Englisch. Frauen lassen sich nie die Haare schneiden. Sie tragen ihre Haare zu einem Zopf geflochten. Alle Arten von Schmuck und Verschönerung sind verboten, dazu gehört auch das Tragen von Ringen und Make-up.

13.1**Forschungsstation Neumayer**

Heute melden wir uns, liebe Hörerinnen und Hörer, von der Forschungsstation von Deutschland in der Antarktis. Unser Gastgeber und Begleiter ist Herr Dr. Walter Jost, Polarforscher.

Reporterin: *Herr Doktor Jost, wo sind wir eigentlich?*

Jost: Das ist die Forschungsstation Neumayer III. 1982 stellte Deutschland auf dem Eis der Antarktis die erste Neumayer Forschungsstation auf, die nach dem deutschen Polarforscher Georg von Neumayer benannt ist.

R: *Soviel ich weiß, ist die erste Station im Eis versunken. Wie hat sie ausgesehen?*

J: Die erste Station bestand aus zwei 50 Meter langen Stahlröhren, die wie zwei U-Boote nebeneinander im Eis lagen. Fenster gab es keine, aber innen war für das Nötigste gesorgt: Es gab einen Funkraum, eine Küche, Toiletten, Schlafkabinen, Vorratsräume und Labors.

R: *Wie kam es dazu, dass die erste Station versank?*

J: Es gab ständig Schneestürme, so wurde die erste Station von Jahr zu Jahr mehr von Schneemassen zugedeckt. Außerdem wurden die Rohre warm, da die Forscher drin heizen mussten, um nicht zu erfrieren. So ist die Station auch ein bisschen in das Eis hinein geschmolzen. Nach zwölf Jahren war das Ende für Neumayer I gekommen.

R: *Auch die zweite Station ist im Eis versunken, oder?*

J: Man baute eine zweite Station mit drei Stahlröhren. Die neuen Rohre waren viel größer und die Forscher hatten nun richtige Schlafräume und mehr Platz für die Vorräte und die Labors. Leider war nach 16 Jahren Schluss. Die Station Nummer II versank wie die erste in Schnee und Eis.

R: *Welche Aufgaben hatten die Forscher der zwei Stationen?*

J: Erforscht wurden in der ersten Station zum Beispiel der Wind, die Polarluft und die Bewegungen der Erde. Die Aufgaben der zweiten Station waren die Messung der Ozonschicht und die Untersuchung des Meereises.

R: *Das hier ist also schon die dritte Forschungsstation. Sie sieht interessant aus.*

J: Die Neumayerstation III wurde am 20. Februar 2009 feierlich eröffnet. Die neue Station soll doppelt so lange halten wie ihre Vorgänger, mindestens aber 25 Jahre.

R: *Wie kann man das erreichen?*

J: Die Ingenieure haben sich einen Trick ausgedacht: Die neue Station steht auf 16 Beinen, und die Höhe der Beine ist verstellbar. Das sieht aus wie ein Raumschiff mit Antennen und vielen Fenstern. Der Vorteil der Beine ist, dass der Wind nun unten durchpfeift und die Station nicht sofort mit Schnee bedeckt. Wenn es nötig ist, kann man die Beine einfach ein Stück nach oben fahren, also die ganze Station heben.

R: *Es ist sehr schön hier, wie in einem Hotel.*

J: Nicht ganz, aber fast. Die vierstöckige Station bietet im Vergleich zu den vorherigen Stationen sehr viel Platz. Neben den Laborräumen gibt es eine Küche, Büros, eine Krankenstation und sogar eine Sauna. Die Menschen, die hier arbeiten, wollen das Klima erforschen und die Ozonwerte messen. Das Wetter wird fast rund um die Uhr genau beobachtet. Die Mitarbeiter gewinnen das Trinkwasser aus Schnee und verkehren mit Schneemobilen.

R: *Wie viele Menschen arbeiten hier?*

J: Jedes Jahr arbeiten hier bis zu vierzig Menschen: Wissenschaftler, Techniker und viele mehr.

13.2**Wer wagt, gewinnt auch nicht**

Das Motto unseres heutigen Gespräches mit Herrn Mark Gleich könnte lauten: „Illusion ist sehr billig zu haben“. Herr Gleich ist, liebe Hörerinnen und Hörer, Soziologe und Lottoforscher. Ich freue mich, dass ich ihn in unserem Studio begrüßen kann.

Reporterin: *Herr Gleich, Sie haben das Glücksspiel Lotto mit allen Methoden der Sozialwissenschaft untersucht. Was gewinnen Lottospieler?*

Mark Gleich: Wenig. Wenn man sparen möchte, gibt es viel bessere Möglichkeiten, als jede Woche einen Lottoschein auszufüllen. Wichtig ist nur die Möglichkeit, dass man mehrere Millionen gewinnen kann nur damit, dass man einen Fünf- oder Zehn-Euro-Tipp abgibt. Aber man gewinnt so viel bekanntlich nicht sehr oft.

R: *Wie hoch sind die Chancen, den Jackpot zu gewinnen?*

G: Genau gesagt liegt die statistische Gewinnerwartung bei 1:140.000.000. Beim Roulette hat man immerhin viel größere Chancen, nämlich eine Chance von 1:37. Wer Lotto spielt, hat praktisch schon verloren. Lotto ist so gesehen ein besonders unfaires Spiel. Die Spieler wissen das übrigens.

R: *Und sie spielen trotzdem. Ist das nicht irrational?*

G: 92 Prozent der Spieler haben gesagt, dass sie nicht damit rechnen, etwas zu gewinnen. Sie wissen, wie sinnlos Lotto spielen eigentlich ist. Nur acht Prozent behaupten, dass sie es für wahrscheinlich halten, zu gewinnen.

R: *Wovon träumen die Menschen?*

G: Sie träumen von einem besseren Leben. Lottospieler investieren jede Woche in diese Vorstellung. „Du brauchst einen Dollar und einen Traum“, heißt eine amerikanische Lottowerbung. Die Menschen stellen sich vor, was sie sich alles leisten könnten. Zwei Drittel unserer Befragten sagten, sie träumen regelmäßig vom großen Gewinn.

R: *Aber das ist eigentlich eine Lüge sich selbst gegenüber, oder?*

G: Die Leute kaufen sich in der Lottoannahmestelle in Wahrheit die Möglichkeit zu träumen. Sie stellen sich ein besseres oder anderes Leben vor – wenigstens so lange, bis sie die Gewinnzahlen lesen. Dieser Traum ist es, der die meisten Menschen in die Lottoannahmestellen führt.

R: *Wie viele Menschen spielen überhaupt mit?*

G: Rund 20 Millionen Menschen spielen einmal wöchentlich. Fast die Hälfte der deutschen Bevölkerung nimmt einmal im Jahr an dem Spiel teil, bei dem sie höchstwahrscheinlich nichts gewinnt.

R: *Wer spielt? Die kleinen Leute, die ihren Alltag vergessen wollen?*

G: Das ist nicht so einfach. Sagen wir lieber, eher spielt die untere Mittelschicht. Es sind Leute, die glauben, dass sie mehr haben sollten als sie haben, darum spielen sie oft. Arbeitslose oder ärmere Menschen spielen eher seltener, aber dann mit relativ hohen Summen.

R: *Gibt es auch andere Gründe, warum man Lotto spielt?*

G: Ja. Lottospieler haben ein Thema. Es ist für sie eine Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen. Und ein großer Teil spielt, weil es Spaß macht und interessant ist. Ungefähr sieben Millionen Bürger spielen in Tippgemeinschaften. Die Mitglieder dieser Gemeinschaften sind Arbeitskollegen, Freunde, Verwandte oder Nachbarn.

R: *Was sagen die Lottospieler selbst zu den minimalen Gewinnchancen?*

G: Alle wissen, dass allein der Zufall entscheidet, wer gewinnt. 90 Prozent aller Lottospieler schätzen am Lotto besonders, dass jeder die gleiche Chance hat – unabhängig von Herkunft, Ausbildung, Beruf oder Talenten.

R: *Ich danke für das Interview.*

14.1.**Weiße Nächte in St. Petersburg**

Liebe Hörerinnen und Hörer! Heute melden wir uns aus St. Petersburg. Es ist 2 Uhr nachts und die Straßen sind hell. Die Einheimischen sind an die weißen Nächte gewöhnt, Ausländer können kaum schlafen. Mein Gesprächspartner ist Herr Igor Kovaljov, Reporter des örtlichen Fernsehens.

Reporterin: Wie findest du die Stadt zu dieser Zeit?

Igor: Einfach wunderbar. Wer St. Petersburg zur Zeit der Weißen Nächte erlebt, kann sich in diese Stadt mit vielen Brücken, Flüssen und Kanälen für immer verlieben. Es ist wie in einem Märchenfilm. Der Himmel leuchtet rotgold über den goldenen Kuppeln der Stadt der ehemaligen russischen Herrscher, der Zaren. Ein magisches Licht herrscht über die Metropole rund um die Uhr. Zu dieser Zeit ist St. Petersburg der romantischste Ort der Welt.

R: Wann kann man dieses Wunder sehen?

I: Ende Mai bis Mitte Juli geht die Sonne in St. Petersburg nicht ganz unter, so dass es auch nachts hell bleibt. Der Tag hat durchschnittlich 19 Stunden und die längste Weiße Nacht fällt auf den 21./22. Juni.

R: Kann man die Weißen Nächte nur in St. Petersburg beobachten?

I: Nein. Die Naturerscheinung der Weißen Nächte wird nicht nur in St. Petersburg, sondern auch in anderen Regionen nördlich des 60. Längengrades beobachtet. In den russischen Städten wie Murmansk oder Petrozawodsk bleibt es sogar acht Wochen lang hell. In Deutschland kann man das Schauspiel in einer schwächeren Form auf der Insel Sylt erleben.

R: Von den anderen zwei Städten habe ich nicht viel gehört.

I: Das wundert mich nicht. Nicht umsonst ist vor allem St. Petersburg für seine Weißen Nächte bekannt. Denn die großartige Stadt an dem Fluss Newa bietet dieser Naturerscheinung eine einmalige Kulisse. Zum Schlafen ist es einfach zu schade. Es wird gefeiert, getanzt, gesungen, gelacht und getrunken. Viele versammeln sich an den Newa-Ufern und lassen die Korken der Sektflaschen knallen.

Ein unvergessliches Erlebnis für Verliebte und Romantiker ist eine Bootsfahrt über die Newa und ihre Seitenarme. Boote liegen überall da. Den Preis für einen Privatausflug mit dem Boot soll man vor der Abfahrt aushandeln. Eine Stunde kostet ca. 50,- Euro.

R: Gibt es in diesem Zeitraum besondere Veranstaltungen?

I: Ein ganz besonderes Erlebnis ist die Abi-Abschlussfeier, die jedes Jahr Mitte Juni in St. Petersburg veranstaltet wird. Im Jahr 2011 wurde für die Schulabsolventen der Stadt am 18. Juni 2011 ein großes Konzert auf dem Schlossplatz organisiert.

R: Welche anderen Erlebnisse bietet die Stadt St. Petersburg?

I: Jedes Jahr bewundern Einheimische und Touristen ein besonderes Schauspiel: das Hochziehen der Newa-Brücken. Die Brücken öffnen sich zwischen 1:30 und 5:00 Uhr nachts, damit große Schiffe passieren können. Von insgesamt 300 Brücken der Stadt werden 13 nachts geöffnet.

R: Igor, ich danke dir für das Interview.

14.2.**Der Montag ist der schlimmste Tag**

Guten Tag liebe Hörerinnen und Hörer! Für 80 Prozent der Deutschen ist Montag der schlimmste Tag der Woche. Montags fällt das Aufstehen besonders schwer, es ist besonders mühsam, selbst die zweite Tasse Kaffee macht nicht wach und die Laune steigt frühestens in der Mittagspause. Das ist das Thema unseres heutigen Gespräches mit Herrn Dr. Jürgen Zulle, Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums der Universität Regensburg.

Reporterin: Guten Tag Herr Dr. Zulle! Ist das wirklich so?

Zulle: Guten Tag! Das ist wirklich so. Das zeigen nicht nur Umfragen, sondern auch die Statistik: So passieren montags die meisten Arbeits- und Verkehrsunfälle und sogar die Zahl der Selbstmorde ist an diesem Tag höher als sonst. Dafür ist aber nicht der Montag verantwortlich, sondern das Wochenende und die Nacht davor.

R: Wie sollen wir das verstehen?

Z: Am Wochenende wird oft zu viel gefeiert, es gibt viel Alkohol und zu wenig Schlaf. Man plant zu viel – weil man Angst hat, dass man irgendetwas verpasst.

Die meisten gehen am Wochenende später ins Bett und stehen später auf. Wir folgen nicht unserem gewohnten Tag-Nacht-Rhythmus und sind deshalb montags aus dem Gleichgewicht. Nach unserer inneren Uhr könnten wir noch eine bis zwei Stunden schlafen, der Wecker erlaubt es aber nicht.

R: Es sind also nur die Nachwirkungen des Wochenendes, die den Montagmorgen so schwer machen, oder?

Z: Teilweise ja, aber nicht ganz. Auch unsere Gedanken spielen dabei eine Rolle. Die Leute denken bereits am Sonntag über die Arbeit, die Kollegen oder den Chef nach und man ist schon ein bisschen nervös. Deshalb schlafen viele Menschen von Sonntag auf Montag schlechter als sonst.

R: Wie sollte man Ihrer Meinung nach den Montag betrachten?

Z: Am Montag sollte man sich auf die ganze Woche einstimmen, mit den Dingen langsam starten und wichtige Termine lieber auf Dienstag verschieben. Das bedeutet, dass man nicht weniger arbeiten soll, nur anders.

R: Kann man gegen die Müdigkeit nicht mit einfachen Tricks kämpfen?

Z: Um gegen die Müdigkeit anzukämpfen, gibt es kleine Helfer. Nehmen wir die Aufputschmittel: im Gegensatz zu Energy-Drinks, die nur für kurze Zeit frisch machen, hält Kaffee länger fit. Autofahrer, die Koffein im Blut haben, sind am Steuer zum Beispiel leistungsfähiger und fahren konzentrierter. Doch Vorsicht: Kaffee und schwarzer Tee helfen nur eine gewisse Zeit lang. Sie sind also keine richtige Lösung, wenn man übermüdet ist.

R: Wirkt frische Luft nicht erfrischend?

Z: Doch, selbstverständlich! Wer lange aufbleiben muss oder auch tagsüber übermüdet ist, sollte für genügend Frischluft sorgen. Die kühle Luft belebt Geist und Körper. Eine kühlende Wirkung haben auch ätherische Öle. Pfefferminzöl zum Beispiel wirkt besonders aktivierend.

R: Es gibt viele Unfälle, weil der Fahrer eingeschlafen ist. Was empfehlen Sie müden Autofahrern?

Z: Sportliche Aktivitäten halten ebenso fit wie frische Luft. Autofahrer sollten daher öfters eine Pause halten und auf dem Rastplatz ein paar Übungen machen. Auch bei der Arbeit hilft es schon, sich mehrmals am Tag ein bisschen anders zu bewegen und hin und wieder ein paar Schritte zu gehen. Auch Treppensteigen bringt den Kreislauf wieder in Schwung.

R: Kann man sich einfach müde essen?

Z: Und ob! Auch die Ernährung beeinflusst unsere Vitalität. Wer wach und fit bleiben will, sollte keine schweren Gerichte zu sich nehmen. Besser ist leichte Kost wie Obst und Gemüse.

R: Unsere Hörerinnen und Hörer haben bestimmt viel Nützliches gehört. Herr Dr. Zulle, vielen Dank für das Interview.

15.1**Bio schmeckt besser**

Guten Tag, liebe Hörerinnen und Hörer! Für heute habe ich einen richtigen Feinschmecker und Gastrokritiker, Herrn Ekkehard Peschel, eingeladen. Unser heutiges Thema ist Biofleisch.

Reporterin: Herr Peschel, Sie schreiben in Ihren Artikeln oft, dass Sie Biofleisch lieber haben. Was ist so gut daran?

Peschel: Die bessere Qualität merkt man besonders beim Biohuhn. Das Biofleisch, das ich esse, ist etwas ganz Besonderes, es ist fest und nicht wässrig. Man hat dabei das Gefühl, richtiges Hühnerfleisch zu essen. Das liegt daran, dass ein Biohuhn wesentlich länger lebt als ein Masthuhn.

R: Was ist mit Bio-Schweinefleisch? Gibt es dort auch einen großen Unterschied zwischen Bio und nicht Bio?

P: Selbstverständlich. Die Tiere können sich frei bewegen, können frei herumlaufen, können dreckig sein. Wenn die Schweine glücklich gelebt haben, schmecken sie einfach auch besser.

R: Gibt es besondere Vorschriften für den Stall?

P: Im Stall muss es frische Luft und Tageslicht geben. Schweine darf man nicht in ständiger Dunkelheit halten. Künstliches Licht muss stark sein, also zumindest der natürlichen Beleuchtung zwischen 9 und 17 Uhr entsprechen.

R: Das richtige Futter muss auch sehr wichtig sein.

P: Tiere müssen Ökofutter bekommen, am besten Ökofutter vom eigenen Hof. Verboten sind gentechnisch verändertes Futter, synthetische Produkte und Antibiotika. Das Futter darf der Gesundheit nicht schaden.

R: Tiere muss man auch transportieren. Wie soll man das machen?

P: Es darf praktisch keinen Stress geben. Beruhigungsmittel sind verboten und man darf die Tiere nicht prügeln. Es ist ganz besonders wichtig, dass sie immer Wasser bekommen können.

R: Wie wählen Sie gutes Fleisch aus?

P: Es ist wichtig, seinen Händler zu kennen. Wenn wir normale Käufer uns das Fleisch ansehen, sehen wir kaum, wie es schmeckt. Wir müssen uns beim Kaufen viel Mühe geben, und es lohnt sich, viel zu probieren. Irgendwann findet man gutes Fleisch. Ich wohne zur Hälfte des Jahres in Frankreich. Dort sieht man oft, wie viele Fragen eine Hausfrau an den Metzger stellt, bevor sie das Fleisch kauft.

R: Woran erkennt man gutes Fleisch?

P: Ein gutes Schweinesteak zum Beispiel soll rosa bis rosarot, aber nicht zu blass sein. Schlecht ist es, wenn das Fleisch im eigenen Saft liegt. Ebenso schlecht ist, wenn wir kein Fett am Fleisch sehen. Dann fehlt auch Fett in den Muskeln. Dieses Fett gibt nämlich den Geschmack. Wenn Sie es fettarm mögen, schneiden Sie äußeres Fett nach dem Braten einfach weg.

R: Wie soll man das Fleisch richtig aufbewahren?

P: Frisches Fleisch verdirbt schnell. Lagern sie es möglichst nur einen Tag im Kühlschrank. Stellen Sie es gleich nach dem Einkauf auf einem abgedeckten Teller kalt. Nehmen Sie das Fleisch kurz vor der Zubereitung wieder heraus. Es wird schön zart, wenn es zuvor Zimmertemperatur hat.

R: Welche Tricks verwenden Sie bei der Zubereitung?

P: Keine. Wie schon gesagt, kurz vor der Zubereitung herausnehmen, heiß braten. Wenn rohes Fleisch in heißes Fett kommt, tritt weniger Wasser aus, das Steak bleibt schön saftig. Salzen Sie Fleisch erst am Ende, wenn es schon gebraten oder gekocht ist. Sonst trocknet es aus.

R: Vielen Dank für das Interview.

15.2**Energie und Geld sparen**

In unserem heutigen Interview geht es, liebe Hörerinnen und Hörer, um Geld. Wenn die kalten Monate kommen, müssen wir alle heizen. Es ist aber nicht egal, wie viel auf der Rechnung steht. Muss es unbedingt jedes Jahr mehr sein oder kann es eventuell auch weniger werden? Danach frage ich hier im Studio Frau Karla Steinecke vom Amt für Energieversorgung.

Reporter: *Noch nie war Heizen so teuer wie heute. Allein die Kosten für Erdgas haben sich im vergangenen Jahr im Durchschnitt um fast 27 Prozent erhöht. Energie sparen heißt daher bares Geld sparen. Kann man das überhaupt?*

Steinecke: Es gibt viele Möglichkeiten, mit denen wir die Energiekosten um einige Prozente senken können. Solche Möglichkeit ist z. B. der Einbau neuer Fenster oder die Isolierung der Decke eines Kellers, in dem nicht geheizt wird. Wer allerdings richtig sparen möchte, muss seine Heizung modernisieren, und das ist nicht billig.

R: *Eine moderne Heizung ist bestimmt sehr teuer. Müssen die Hausbesitzer alles, also die ganze Investition selbst zahlen?*

S: Nein, nicht alles. Bei der Investition hilft der Staat den Hausbesitzern. Es gibt verschiedene Programme und sie waren in diesem Jahr sehr beliebt.

R: *Wie funktioniert so ein Programm?*

S: Wer eine solche Investition nicht selber finanzieren kann, dem hilft die Staatsbank mit günstigen Krediten. Man muss z. B. nicht die ganze Heizung austauschen, oder es gibt schon Unterstützung zum Beispiel nur für den Austausch alter Fenster.

R: *Was soll man unter günstigen Krediten verstehen?*

S: Die Zinsen sind günstig und fest, die Laufzeiten flexibel. Und es besteht die Möglichkeit, dass man den Kredit auch vorzeitig kostenlos zurückzahlen kann. Ein gutes Angebot für Wohneigentümer.

R: *Warum verbraucht man eigentlich so viel Energie?*

S: Sehr viele, über zwei Millionen Heizungsanlagen in Deutschland sind 20 Jahre alt oder noch älter. Dabei verbrauchen sie um bis zu 30 Prozent mehr Energie als moderne Anlagen. Diese alten Anlagen, die die Energie sozusagen fressen, muss man in kurzer Zeit austauschen oder modernisieren – so schreibt es das Gesetz vor.

R: *Eine neue Heizung kann sich aber auch für Eigentümer auszahlen, denen das Gesetz nicht vorschreibt zu modernisieren.*

S: Selbstverständlich. Mithilfe einer einfachen Rechnung können sie feststellen, ob der Energieverbrauch und damit die Kosten zu hoch sind. Wenn sie in einer Heizsaison mehr als 18 Liter Öl oder 18 Kubikmeter Gas pro Quadratmeter Wohnfläche für die Heizung verbrauchen, dann lohnt sich die Modernisierung, sie können damit Geld sparen.

R: *Muss man die ganze Heizung erneuern?*

S: Nein, nicht unbedingt. Oft reicht schon, wenn man einen neuen Brenner einbaut. So ein Brenner kostet etwa 2000 Euro und man kann damit bis zu zehn Prozent Energie und Geld einsparen. Wer mehr sparen will, der muss einen modernen Brennwertkessel kaufen. Er erzeugt aus Gas oder Öl nahezu in 100 Prozent Wärme. Deshalb ist er sehr vorteilhaft und günstig.

R: *Das spart nicht nur Geld, sondern schont zusätzlich die Umwelt. Aber nun eine andere Frage. Man hört überall, dass Solarenergie besonders günstig ist.*

S: Das stimmt. Solarenergie ist nicht nur günstig, sondern auch absolut umweltfreundlich. Doch Vorsicht: Wer in unseren Gebieten, besonders im Winter ausschließlich mit der Kraft der Sonne rechnet, liegt falsch, sie genügt allein nicht. Deshalb sollte ein Solarkollektor immer mit einer anderen Heizung kombiniert werden. Mit dem Technik-Mix kann man sogar 31 Prozent Heizungskosten sparen.

S: *Frau Steinecke, ich danke für das Interview.*