

1.

Aufgabe 1 ■ Blatt 1

Schönheit aus dem Kühlschrank

Düsseldorf. Man nehme zwei Esslöffel Olivenöl, ebenso viel Gurkensaft und ein Eiweiß. Was sich anhört wie die Zutatenliste für eine Salatsoße, ergibt eine Gesichtsmaske. Die Anleitung für den Ei-Öl-Gurken-Mix ist längst nicht das einzige Wohlfühlrezept zum Selberausprobieren. So wird das Wellness-Wochenende in den eigenen vier Wänden möglich.

"Nach 30 Minuten wird die Mischung mit lauwarmem Wasser wieder entfernt, sie ist ein Naturrezept aus der Küche gegen fettige Haut", erläutert Brigitte Neumann den Nutzen der Gesichtsmaske. Die Diplom-Ökotrophologin aus Uttenreuth bei Erlangen legt in Vorträgen und bei Seminaren nicht nur die Vorzüge einer gesunden Ernährung dar - sie stellt auch Wellnessrezepte zum Selbermachen vor.

Wohlfühlen fängt nach Brigitte Neumanns Worten zu Hause an: "Man kann sich natürlich mit teuren Kuren verwöhnen lassen, doch es geht auch anders - sehr viel einfacher und sogar nachhaltiger." So sei zum Beispiel das Kneten von Hefeteig eine gute Therapie gegen trockene, beanspruchte Hände. "Die Kombination aus Mehl, Wasser, Fett und Hefe legt einen Samtmantel um die Haut." Für zarte und weiche Hände sorgt aber auch ein Bad in lauwarmem Speiseöl.

Die Geheimwaffe für volles, glänzendes Haar ist Brigitte Neumann zufolge eine Mischung aus einem Esslöffel Olivenöl, einem Eigelb, zwei Esslöffeln Zitronensaft und einem Schnapsgläschen Bier. Sie muss nach dem Auftragen 15 Minuten lang einwirken. "Danach werden die Haare wie gewohnt gewaschen."

Die Fitness- und Wellnessberaterin Yvette Tyl aus Velden in Österreich hat ein spezielles Programm für das Wohlfühlwochenende ausgearbeitet - das ganz ohne Anmeldung im teuren Spa-Hotel auskommt. Los geht es am Freitagabend mit einer Runde Walking und einigen Gymnastikübungen, ehe ein "Kleopatrabad" ansteht: "Die Schönheit vom Nil hatte ihre ganz besonderen Beautytricks - Milch und Sahne machen die Haut glatt und versorgen sie mit Vitaminen und Mineralstoffen."

Entsprechend lautet das Rezept für das "Kleopatrabad": Ein Liter Stuten- oder Vollmilch und ein Becher Sahne werden in das einlaufende Badewasser gegeben, das nicht zu heiß sein darf.

"Dann heißt es, 15 bis 20 Minuten bei Kerzenschein zu genießen und zu entspannen", sagt Yvette Tyl. Am Morgen danach regt eine Wechseldusche zusätzlich die Durchblutung an. Später am Tag wird etwas lauwarmes, kalt gepresstes Olivenöl mit ein wenig Jojobaöl vermischt - für eine kleine Massage. Gute Mittel gegen den Alltagsstress sind auch Kerzenlicht, schöne Musik und Wärme. Den Abschluss des Wellnesswochenendes bildet dann ein selbstgekochtes, fettarmes Abendessen und zuvor ein Glas Weizenrasssaft aus der Apotheke. "Dieser Saft ist reich an Vitamin E und Selen. Er regt den Stoffwechsel und die Durchblutung an. Täglich ein Glas strafft den Körper von innen", erklärt Yvette Tyl. Freilich können beim Wellnesswochenende in der eigenen Wohnung auch spezielle Lotionen oder Shampoos zum Einsatz kommen. Brigitte Neumann zufolge sind Schönheitsrezepturen aus dem Küchenschrank aber manchmal einfach besser als Gekauftes. Denn dabei seien die Zutaten in jedem Fall natürlich und frisch. Teure Kosmetika hätten dagegen oft lange Zutatenlisten und damit ein höheres allergenes Potenzial.

"Doch Küchenkosmetik wirkt wie jede Kosmetik nur oberflächlich", sagt Brigitte Neumann. Weder Fältchen noch Cellulitis kann sie wirklich verschwinden lassen. Die nachhaltigere Wirkung haben Obst, Gemüse, Pflanzenöle, Milch und Eier, wenn sie gegessen werden. "Haut und Haar brauchen deren Vitamine und alle anderen Nährstoffe von innen als Hilfe zur Selbsthilfe, um ihre Zellen selbst pflegen und erneuern zu können."

Und für einen wirklich langfristig anhaltenden Effekt sollte die private Wellness-Behandlung in den Alltag verlängert werden. Dazu gehört laut Lutz Hertel als Grundlage immer ausreichend Flüssigkeit: "Trinken Sie jeden Tag mindestens drei Liter Wasser oder ungesüßten Tee!" Zudem sei es wichtig, die Voraussetzungen für erholsamen Schlaf zu schaffen: ein hochwertiges Bett, ein gutes Kopfkissen und das Ausblenden möglicher Nachtgeräusche. Nach Brigitte Neumanns Worten kann das Wohlfühlprogramm etwa mit einem täglichen Tässchen Espresso weitergehen. "Wer sich so einrichtet, sowohl zu Hause als auch in sich selbst, dass es ihm gut geht damit, der lebt Wellnes." (aus einer deutschen Zeitung)

Aufgabe 1 = Blatt 2

Lesen Sie zuerst den Text auf Blatt 1 und lösen Sie die folgenden Aufgaben, indem Sie die richtige Antwort (A, B oder C) ankreuzen (siehe Beispiel). Achtung: Die Reihenfolge der einzelnen Aufgaben folgt nicht immer der Reihenfolge des Textes.

Beispiel: Brigitte Neumann hält Vorträge und Seminare

- A ☐ darüber, wie man verschiedene Obst- und Gemüsesäfte mischen kann.
- B ☒ zum Thema gesunde Ernährung und Wohlfühlen zu Hause.
- C ☐ über Dressings, die man als Masken verwenden kann.

1 Brigitte Neumann gibt Frauen unter anderem gute Ratschläge

- A ☐ zur Behandlung ihrer strapazierten Hände mit Hausmitteln.
- B ☐ zur Haar- und Körperpflege mit bisher unbekannten Mitteln.
- C ☐ zu teuren Verwöhnkuren in Wellness-Hotels.

2 Yvette Tyls Programmvorschlag

- A ☐ umfasst ein ganzes Wochenende in einem eleganten Vier-Sterne-Hotel.
- B ☐ setzt voraus, dass die Teilnehmerinnen schon einige Schönheitspflegetricks kennen.
- C ☐ enthält Spaziergehen und Sport, kombiniert mit einem Bad nach dem Rezept einer berühmten ägyptischen Königin.

3 Zu einem der Wohlfühlprogramme gehören

- A ☐ Wechselduschen morgens und abends, Milchprodukte, Kerzenlicht und vitaminhaltige Obstsäfte.
- B ☐ nicht nur Körperpflege und spezielle Ernährung, sondern auch Musik und ein behagliches Ambiente.
- C ☐ ein Bad in Olivenöl und Wasser sowie eine körperstraffende Massage mit einer Vitamin-E-haltigen Creme.

4 Möchte man die positive Wirkung der hausgemachten Wellness-Behandlung verlängern, darf

- A ☐ ist es ratsam, jeden Tag ausreichend Kaffee zu trinken.
- B ☐ sollte man sich unbedingt ein teures Bett anschaffen.
- C ☐ sollte man jeden Tag genügend Flüssigkeit zu sich nehmen.

5 Laut Brigitte Neumann

- A ☐ nützt gesunde Ernährung der Schönheit mehr als teure kosmetische Mittel.
- B ☐ sollte man vor allem hausgemachte Cremes, Lotionen oder Shampoos benutzen.
- C ☐ sollte man seinen Körper mit Kosmetika aus dem Kühlschrank pflegen.

Leseverstehen Aufgabe 2

1.

Aufgabe 2 ■ Blatt 1

Lesen Sie die 10 Überschriften auf Blatt 1 und die 5 Texte auf Blatt 2. Ordnen Sie dann den Texten (1-5) die passende Überschrift (A-K) zu und tragen Sie die Lösungen in die Kästchen unten ein. Pro Text passt nur eine Überschrift.

Überschriften

A

UNICEF fordert mehr Geld für Schulen

B

Wir werfen das Geld zum Fenster raus!

C

Reform in den Musikschulen

D

Schule steht wegen Isolierungsproblemen noch immer leer

E

Regelmäßige Leistungsüberprüfungen in österreichischen Schulen

F

Schüler lernen gutes Benehmen

G

Mehr Musikunterricht für Wien

H

Schulkinder warten noch immer auf Unterricht

I

Problemkinder lernen Etikett

K

Schweiz im vorderen Drittel

Reihenfolge

1

2

3

4

5

Textteile

Aufgabe 2 ■ Blatt 2

1

Ordentliche Tischmanieren, die richtige Begrüßung des zukünftigen Chefs oder die angemessene Kleidung bei einem Opernbesuch: An der städtischen Albert-Einstein-Realschule in Essen können Schüler dies seit fünf Jahre in einer eigenen Arbeitsgemeinschaft (AG) lernen und üben. In der "Benimm-AG" beschäftigen sich 16 Jugendliche der neunten und zehnten Klassen jede Woche zwei Stunden lang mit dem richtigen Verhalten in Alltagssituationen und in Bewerbungsgesprächen. Die Regeln des Tischdeckens und Serviettenfaltens gehören ebenso dazu wie ein Krankenbesuch oder das Verhalten bei einer Betriebsfeier. Die Schule arbeitet dabei mit zwei Restaurants zusammen, in denen die Schüler einen Crash-Kurs im richtigen Kellnern bekommen. Es wird betont, dass die Benimm-AG nur ein Bestandteil des gesamten Schulkonzepts ist. Übergeordnetes Ziel ist die Erziehung zur Verantwortung für sich und andere.

[aus einer deutschen Zeitung]

2

425 Grundschulkinder aus Fredenbeck warten seit Monaten auf eine Rückkehr in ihre Schule. Nachdem das erst zwei Jahre alte Gebäude im Sommer 2004 wegen Schimmelbefalls geschlossen wurde, seien jetzt auch noch vereinzelt Probleme im Notquartier aufgetreten, sagte Schulleiter Uwe Alack am Freitag. Derzeit werden die Kinder in Containern unterrichtet. Der Bau war bei der Einweihung als modernstes Schulgebäude Niedersachsens gepriesen worden. Doch schon kurz nach der Fertigstellung gab es Probleme mit einsickerndem Regenwasser. Noch ist unklar, wann die Kinder in ihre Schule zurückkehren können.

[aus einer deutschen Zeitung]

3

Die Schweiz ist bei einer UNICEF-Studie zum Wohlergehen von Kindern in 21 Industriestaaten an den sechsten Platz gekommen. In der Erziehung sieht die Situation für die Schweizer Kinder im Vergleich weniger gut aus. Auch setzten sie sich höheren Risiken aus, hieß es in der am Mittwoch in Genf vorgestellten Studie des UNO-Kinderhilfswerks. Bei der Untersuchung kamen sechs Kriterien zur Anwendung: materielles sowie persönliches Wohlergehen, Gesundheit und Sicherheit, Erziehung, familiäre Beziehungen und Risikoverhalten. Auf den ersten fünf Rängen platzierten sich die Niederlande, Schweden, Dänemark, Finnland und Spanien. Hinter der Schweiz kamen Norwegen, Italien, Irland und Belgien unter die ersten zehn. Deutschland kam auf Platz 11 und Frankreich auf Rang 16. Am schlechtesten sieht es für die Kinder in den USA und Grossbritannien aus. Sie finden sich am Schluss der UNICEF-Rangliste.

[aus einer Schweizer Zeitung]

4

Letzter Platz für Österreich. Bei der neuesten OECD-Studie geht es rein um die Effizienz der Ausgaben, die für die Schulbildung der Sechs- bis 15-Jährigen bereitgestellt werden. 26 OECD-Länder wurden unter die Lupe genommen und Österreich erhielt das denkbar schlechteste Zeugnis von allen. Als einziges Land rangiert die Alpenrepublik in allen untersuchten Kategorien unterhalb des OECD-Schnittes. Besonders schlecht ist es um die effiziente Aufgabenverteilung auf die verschiedenen Gebietskörperschaften bestellt. Auch bei der Ressourcenzuteilung für Kinder aus niedrigen sozialen Schichten liegt Österreich weit unter dem Schnitt. Ebenso lässt die systematische Leistungsüberprüfung und die daraus folgende Entwicklung positiver Musterbeispiele zu wünschen übrig.

[aus einer österreichischen Zeitung]

5

Ausgerechnet in der Musikstadt Wien gibt es viel zu wenig Ausbildungsplätze für sechs- und zehnjährige Kinder an den Musikschulen. Hunderte werden jährlich trotz bestandener Aufnahmeprüfung abgewiesen. Bundesländervergleich schneidet die Hauptstadt am schlechtesten ab: Pro 10.000 Einwohner gibt es nur 0,1 Musikschüler, im Burgenland sind es 4,14. Die meisten Musikschulen stehen in Niederösterreich – immerhin 420 in Wien sind es dagegen lediglich 30. Der Bericht sorgte für Aufregung, Experten und Politiker meldeten sich zu Wort. "Wir rühmen uns immer, die Welthauptstadt der Musik zu sein, und dann bieten wir nicht genügend qualifizierten Unterricht an", so Franz Ferdinand Wolf, ÖVP-Gemeinderat und Gründer der überparteilichen Initiative "Für Musik Wien", und pocht auf eine tiefgehende Reform.

[aus einer österreichischen Zeitung]