

3. . Lesen Sie den Zeitungsartikel über Koffein und beantworten Sie kurz die Fragen (12-18). Schreiben Sie zu jedem Punkt nur eine Information. (0) ist ein Beispiel für Sie.

#### Koffein hilft beim Denken

Wissenschaftler, Laboranten und Beschäftigte im Marketingbereich gehören laut Umfragen zu den absoluten Kaffeejunkies\*. Natürlich gibt es noch viel mehr Menschen, die ihre tägliche Kaffeedosis geradezu brauchen, um in die Gänge zu kommen. Und nun gibt es auch endlich einen wissenschaftlichen Nachweis: Amerikanische Forscher haben nämlich belegt, dass Koffein unserem Gedächtnis auf die Sprünge hilft.

Bereits zwei Tassen Kaffee haben genügend Koffein, um ein paar mehr unserer grauen Zellen fit zu kriegen, oder eben aufzuwecken. Denn die Forscher haben herausgefunden, dass 100 mg Koffein nichts bringen. Aber ihre Versuchsteilnehmer konnten sich mit 200 mg Koffein viel besser konzentrieren, sich mehr merken. Und vor allem haben sie sich Details viel besser eingeprägt. Interessant ist auch, dass mehr Koffein auch nicht mehr gebracht hat. 200 mg Koffein scheinen also der Schlüssel zu unserer Hirnleistung zu sein. Wer starken Kaffee braut, der kommt auch mit einer Tasse auf diese Dosis. Aber eine durchschnittlich starke Tasse Kaffee enthält nur ca. 150 mg Koffein. Und die reichen eben noch nicht. Wer Espresso trinkt, der braucht zwei doppelte Espressi, um das Gehirn zu dopen.

Mit Tee oder Cola, die auch Koffein enthalten, klappt es natürlich auch. Nur ist da weniger Koffein drin als im Kaffee. Man muss also entsprechend mehr trinken. Ein Glas Cola bringt es nur auf 20 mg Koffein. Eine Tasse schwarzer Tee enthält ungefähr so viel Koffein wie ein Espresso. Und dann funktioniert es trotzdem nicht so wie beim Kaffee. Denn das Koffein im Tee ist an Gerbstoffe gebunden und entfaltet seine Wirkung langsamer als das Koffein im Kaffee. Beim Kaffee dagegen ist alles klar: Das Koffein geht innerhalb einer halben bis dreiviertel Stunde ins Blut.

Danach sollte man allerdings nicht gleich wieder zwei Tassen Kaffee trinken, denn ab 1.000 mg treten Vergiftungserscheinungen auf. Das sind z.B. Herzrasen und oft auch Übelkeit. Mehr als sechs Tassen Kaffee direkt hintereinander sind für gesunde Erwachsene wirklich nicht zu empfehlen. Jugendliche reagieren empfindlicher. Außerdem können Medikamente die Wirkung von Koffein hemmen oder sogar verstärken. Überdosierungen sollten wir also alle vermeiden.

Über den Tag verteilt, sind mehrere Tassen Kaffee aber kein Problem. Im Gegenteil, wenn wir nicht überdosieren, dann profitieren wir von noch anderen Wirkungen. Denn Koffein ist ja eine Stimulanz, es wirkt also anregend, nicht nur aufs Hirn, auch auf die Verdauung. Koffein fördert sogar die Durchblutung. Der Durchschnittskaffeetrinker profitiert also vom Koffein in vielerlei Hinsicht.

\*Kaffeejunkies=Kaffeeliebhaber

Wozu brauchen viele Menschen ihre tägliche Kaffeedosis?

0. um in die Gänge zu kommen

Was konnte man bei Versuchspersonen nach ausreichendem Koffeinkonsum beobachten?

12.

13.

Warum hat es keinen Sinn die Koffeindosis noch weiter zu steigern?

14.

Worin unterscheiden sich die anderen koffeinhaltigen Getränke vom Kaffee?

15.

Wie schnell gelangt das Koffein nach dem Kaffeetrinken in den Kreislauf?

16.

Was verursacht die Überdosierung von Koffein?

17.

Was beeinflusst das Koffein neben der Hirnleistung auch noch positiv?

18.

und

4. Das sind die gemischten Teile eines Textes. Rekonstruieren Sie den Originaltext und schreiben Sie die entsprechenden Buchstaben (A-H) in die Rubrik. (0) ist ein Beispiel für Sie.

**Bitte einmal zum Mond – und wieder zurück!**

- A) Aber sie schafften es! Am 16. Juli 1969 stiegen drei Raumfahrer in eine riesige Rakete und düsten mit viel Lärm davon. Ihre Namen waren Neil Armstrong, Buzz Aldrin und Michael Collins. Sie waren die Mannschaft der Apollo-11-Mission. Drei Tage reiste sie mit ihrem Raumschiff durch das Weltall. Dann erreichten sie ihr Ziel. Den Mond, endlich! Nun mussten sich die drei Raumfahrer voneinander trennen.
- B) Bis dahin war gerade ein amerikanischer Raumfahrer im Weltall gewesen. Das Raumschiff umrundete damals nicht einmal komplett die Erde. Nun sollte es gleich zum Mond gehen? „Das war eine gewaltige Idee – und äußerst mutig“, sagt der Forscher Ralf Jaumann.
- ☒ C) Es war ein Tag im Mai 1961, vor mehr als 50 Jahren. Da hielt der Präsident des Landes USA eine Rede. Er sagte ungefähr Folgendes: Ich finde, wir sollten einen Menschen zum Mond schicken! Er soll dort mit einem Raumschiff landen und wieder sicher auf die Erde zurückkehren. Das Ganze, so fand der Präsident, sollte innerhalb der nächsten neun Jahre passieren.
- D) Das war ein kleines, leichteres Raumschiff. „Das wurde in einer Art Kofferraum des großen Raumschiffes mitgebracht“, verrät der Experte. Die Mondfähre wurde extra für die Landung auf dem Mond gebaut. Denn das Problem war: Die Raumfahrer mussten den Mond wieder verlassen, aber mit dem großen, schweren Raumschiff hätte das nicht geklappt. Dafür hätte man riesige Raketen und jede Menge Antrieb gebraucht.
- E) Denn nicht alle konnten auf den Mond hinunter. Michael Collins blieb als Pilot im großen Raumschiff zurück. Er sauste auf einer Umlaufbahn immer wieder um den Mond und wartete auf die Rückkehr seiner Kollegen. Neil Armstrong und Buzz Aldrin stiegen in die Mondfähre.
- F) Ohne sie wären sie vom Mond nicht weggekommen. Schuld daran ist seine Anziehungskraft. Mit dem kleinen Raumschiff war das einfacher. Doch beinahe wäre die Landung schiefgegangen: Denn die Mondfähre war zu schnell unterwegs und auch der Computer machte Probleme. Dadurch sausten sie an ihrem geplanten Landeplatz ein Stück vorbei. Doch die Raumfahrer behielten die Nerven. Sie steuerten die Fähre von Hand – und schafften es.
- G) Sie landeten sicher auf dem Mond, im sogenannten Meer der Ruhe. Am 21. Juli, morgens in der Früh, war es dann so weit. Der erste Mensch setzte seinen Fuß auf den Mond. Es war Neil Armstrong. Er sagte damals einen berühmten Satz: „Das ist ein kleiner Schritt für einen Menschen, aber ein großer Schritt für die Menschheit.“ Aber die Raumfahrer hatten keine Zeit, um lange zu feiern. Sie mussten arbeiten.
- H) Zum Beispiel sollten sie Proben aus dem Boden nehmen und mehrere Kilogramm Steine einsammeln. Sie machten Messungen und sammelten Daten. Auch eine Flagge der USA stellten die beiden Raumfahrer auf. Doch diese soll umgefallen sein, als das Raumschiff wieder vom Mond abhob. Ein paar Tage später landeten die Astronauten wieder sicher auf der Erde. Ein riesiges Abenteuer war zu Ende gegangen.

Quelle: [www.mittelbayerische.de/nachrichten/junge-leser/jun-taeglich/artikel/bitte\\_einmal\\_zum\\_mond\\_und\\_wied/1092176/bitte\\_einmal\\_zum\\_mond\\_und\\_wied.html](http://www.mittelbayerische.de/nachrichten/junge-leser/jun-taeglich/artikel/bitte_einmal_zum_mond_und_wied/1092176/bitte_einmal_zum_mond_und_wied.html)

0.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.
C							