

TRANSKRYPCJA NAGRAŃ

Zadanie 1.

Mężczyzna: Heute ist die Food-Expertin Hanna Rützler zu Gast bei uns im Studio. Frau Rützler, in Ihrem neuen Artikel schreiben Sie über das „Snacking“ – was ist das genau?

Kobieta: Das ist ein neuer Trend. Die traditionellen Mahlzeiten, wie Frühstück, Mittagessen und Abendessen werden immer häufiger durch Snacks ersetzt. Fast fünfzig Prozent der Deutschen verzichten auf mindestens eine Mahlzeit am Tag und essen dafür einen Snack.

Mężczyzna: Haben sich dadurch auch die Essenszeiten verändert?

Kobieta: Früher haben die Menschen zu festen Zeiten gemeinsam gegessen. Der heutige Arbeitsstil hat die Gewohnheiten verändert. Die größte Mahlzeit wird nicht mehr mittags oder nachmittags gegessen. Man isst zu dieser Zeit nur eine Kleinigkeit, dann arbeitet man gleich weiter. Dafür hat man abends mehr Zeit und kocht gern mit Freunden. Tagsüber isst man öfter Snacks.

Mężczyzna: Wie viele Snacks essen die Deutschen täglich?

Kobieta: 80 Prozent der deutschen Konsumenten geben an, dass sie mindestens einen Snack pro Tag essen. Meistens kaufen sie sich eine Süßigkeit. 87 Prozent der Befragten sagen, dass es ihnen dabei wichtig ist, wie groß die Snacks sind. Sie wählen lieber kleinere.

Mężczyzna: Wie reagiert die Gastronomie darauf?

Kobieta: Die Gastronomie passt sich an. Das klassische Menü mit Vorspeise, Hauptspeise und Dessert kommt heute nicht mehr so oft auf den Tisch. Besonders Jugendliche wollen mehr Essmöglichkeiten haben. Sie wollen auch nicht viel Zeit mit Essen verbringen. Deshalb sind z. B. Foodtrucks bei Jugendlichen beliebt, weil sie sich dort schnell etwas zu essen auf der Straße kaufen können.

Mężczyzna: Vielen Dank für das Gespräch.

Na podstawie: www.bve-online.de

Zadanie 2.

Nummer 1

Mężczyzna:

Circa ein Drittel aller Deutschen entscheidet sich bei einer Kurzreise nicht für einen Urlaubsort am Meer, sondern für eine Stadt als Ziel. Das hängt damit zusammen, dass in einer Stadt alles nah beieinander liegt: Restaurants und Shoppingzentren, wo man Geschenke kaufen kann, historische Sehenswürdigkeiten und moderne Neubauten. All das befindet sich oft nur wenige Gehminuten vom Hotel entfernt.

Na podstawie: www.travador.com

Nummer 2

Kobieta:

Städte wie Paris oder Venedig sind bekannte romantische Urlaubsziele für Verliebte – ideal zum Valentinstag. Deshalb hat unser Reisebüro Geschenkgutscheine für Ihren romantischen Städteurlaub im Angebot. Damit können Sie Ihre Freundin oder Ihren Freund ganz besonders glücklich machen. Gutscheine für Städtereisen können Sie ganz einfach bei uns im Urlaubsbox-Shop online kaufen und dann verschenken.

Na podstawie: www.urlaubsbox.com

Nummer 3

Mężczyzna:

Manche Strände sind gar nicht weit weg und für ein Wochenende schnell zu erreichen. Nach Mallorca zum Beispiel fliegt man in nicht mal zwei Stunden, in Südfrankreich oder Italien ist man sogar noch schneller. So ein Kurzurlaub am Meer kann Wunder wirken – es ist einfach super, am Freitag aus dem Büro zu gehen und abends ein Glas Wein in der Strandbar zu trinken. Wir haben viele günstige Angebote für einen Kurzurlaub am Strand!

Na podstawie: www.lastminute.de

Nummer 4

Kobieta:

Die wunderschönen Strände auf unserer Insel habe ich Ihnen in den letzten Tagen schon gezeigt. Aber wenn Sie hier auf Bali etwas ganz Besonderes erleben möchten, schlage ich Ihnen vor, morgen den Sonnenaufgang auf dem 1.600 Meter hohen Vulkan Batur zu sehen. Die Jeep-Fahrt auf den Berg dauert 90 Minuten. Um rechtzeitig zum Vulkan zu kommen, müssen wir uns früh am Morgen auf den Weg machen. Treffpunkt: Rezeption, pünktlich um 3:00 Uhr. Wer darauf Lust hat, soll sich gleich nach unserem Treffen bei mir melden. Auf dem Weg zurück besuchen wir noch den Affenwald, wo Sie die Tiere aus nächster Nähe sehen können. Passen Sie aber auf, denn die Tiere sind ganz wild auf alles, was glänzt.

Na podstawie: www.22places.d

Nummer 5

Mężczyzna:

Dein Traum ist es, bis zum Nordkap zu fahren? Wilde Tiere frei laufen zu sehen? Dann solltest du einen Camper mieten und los geht's Richtung Norwegen. Warum? Norwegen bietet eine wunderschöne Natur, Fjorde und Gletscher. Aber nicht nur das. Das Land ist ein wahres Paradies für Campingurlauber. Fans von Aktivitäten unter freiem Himmel werden hier zufrieden sein. Wildcamping ist in Norwegen erlaubt. Auch an Campingplätzen fehlt es in diesem Land nicht.

Na podstawie: www.camperboys.de

Zadanie 3.

Tekst 1.

Kobieta:

Ich heiße Kerstin Behlmann und bin Erzieherin und Teamleiterin in einem Kinderheim. Zurzeit wohnen in unserem Heim elf Jungs im Alter zwischen acht und siebzehn Jahren. Die Wochenenden und die Hälfte der Ferien verbringen sie bei ihren Familien. Es kann unterschiedliche Gründe geben, warum Jugendliche in unserem Kinderheim wohnen, zum Beispiel Probleme in der Schule oder im Elternhaus.

Unser Team besteht aus sechs Erzieherinnen. Wir arbeiten nicht von 8 bis 16 Uhr, sondern in drei Schichten, im Früh-, Spät- und Nachtdienst. An den Wochenenden haben wir frei, weil die Kinder dann nach Hause gehen. Sonntags um 16 Uhr wird das Kinderheim wieder geöffnet und die Kinder und Jugendlichen kommen zurück.

Als Erzieherin sollte man ein großes Herz haben. Man muss sich um die Kinder kümmern können und bereit sein, etwas von sich als Mensch zu geben. Natürlich ist es auch wichtig, den privaten und beruflichen Alltag nicht zu vermischen. Dabei hilft mir die 30-minütige Autofahrt zur Arbeit und zurück, bei der ich die Arbeit hinter mir lassen kann.

Für mich ist die Zusammenarbeit mit meinen Kolleginnen enorm wichtig. Auch vom Chef bekommen wir viel Unterstützung. Im Team tauschen wir uns ständig aus und geben uns gegenseitig Rat. Das schätze ich sehr. Ich glaube, die Teamfähigkeit ist besonders wichtig, um diesen Beruf gut ausüben zu können. Es ist kein Job für Individualisten.

Na podstawie: blog.vitos.de

Tekst 2

Mężczyzna: Wie wichtig Schlaf für die Regeneration ist, weiß niemand besser als ein Sportler. Deshalb fragen wir die Slalom-Skirennläuferin Vera Thaler danach. Vera, kannst du in der Nacht vor einem Rennen überhaupt einschlafen?

Kobieta: Ja. Ich habe da meine Methode. Ich lege mein Handy mindestens eine Stunde vor dem Einschlafen weg, sehe nicht mehr fern, sondern lese einige Seiten in einem Buch. Das bereitet mich auf einen erholsamen Schlaf vor.

Mężczyzna: Wie sieht dein normaler Trainingstag aus?

Kobieta: Ich habe einen festen Tagesplan. Ich stehe auf und beginne mit 15 Minuten Yoga. Dann frühstücke ich, jeden Tag das gleiche Frühstück, egal wo ich bin. Danach kommt mein erstes Skitraining. Nach dem Mittagessen versuche ich mich zu erholen und bereite mich mental auf das Nachmittagstraining vor. An intensiven Tagen ist es für mich wichtig, das Richtige zu essen und so früh wie möglich zu Bett zu gehen.

Mężczyzna: Welchen Einfluss haben Training und Wettkämpfe auf deinen Schlaf?

Kobieta: Wenn ich am späten Nachmittag sehr intensiv trainiere, ist der Stress auch abends noch sehr hoch. Dann habe ich öfters Schwierigkeiten, gut zu schlafen. Nach Wettkämpfen schlafe ich dagegen sehr gut, egal ob sie gut oder schlecht laufen.

Mężczyzna: Vielen Dank für das Gespräch.

Na podstawie: www.daunenstep.com