

## TRANSKRYPCJA NAGRAŃ

### Zadanie 1.

#### Tekst 1.

*Journalist:* Bei uns im Studio ist die österreichische Autorin Maria Kapeller, die in ihrem Buch „Lovely Planet“ Reisegewohnheiten kritisch betrachtet. Frau Kapeller, was bedeutet das Reisen für Sie persönlich?

*Maria Kapeller:* Als ich jünger war, bedeutete Reisen für mich, interessanten Menschen zu begegnen, die eigene Komfortzone zu verlassen und dabei sehr viel über mich selbst zu lernen. Ich wollte etwas erleben und war neugierig auf die Welt. Teilweise ist das heute noch so. Jetzt reise ich aber seltener, bewusster, langsamer und ein Stück weit mehr, um mich zu erholen und abzuschalten, als um etwas Aufregendes zu erleben.

*Journalist:* Ihrer Ansicht nach sollten wir auf Reisen Dankbarkeit empfinden. Warum eigentlich?

*Maria Kapeller:* Viele Menschen halten das Unterwegssein für ziemlich selbstverständlich. Ich meine aber, dass Reisen ein großes Privileg ist. Die meisten Menschen haben weder genügend Urlaubstage noch genug Geld, um auf Reisen zu gehen. Zahlreiche Studien bestätigen, dass etwa 80 Prozent der Menschen weltweit noch nie geflogen sind. Weil sie es sich einfach nicht leisten können! Wenn wir uns das bewusst machen, sollten wir automatisch dafür dankbar sein, dass wir reisen können.

*Journalist:* Inwieweit beeinflussen die sozialen Medien unser Reiseverhalten?

*Maria Kapeller:* Die sozialen Medien sind eine perfekte Plattform dafür, sich selbst als echte Globetrotter darzustellen. Viele Menschen glauben, dass sie dadurch einen höheren sozialen Status erlangen. Man hat den Eindruck, dass viele Reisende sich ein Reiseziel aussuchen, weil es gut auf Fotos aussieht. Ich bin überzeugt, dass Facebook und Instagram die Wahl des Urlaubszieles beeinflussen, indem Menschen zu bestimmten Zielen angeregt werden. Wenn die Nutzer auf diesen Plattformen Reisefotos sehen, die von ihren Bekannten oder bekannten Influencern geteilt werden, wollen sie dieselben Orte besuchen.

Na podstawie: [www.personalitymag.com](http://www.personalitymag.com)

#### Tekst 2.

*Emma Schulze:* Kulturprojekte Berlin, Emma Schulze, guten Tag.

*Steffen Meyer:* Guten Tag, Steffen Meyer hier. Ich rufe wegen der Jugendkulturkarte an, die in Berlin eingeführt wurde. Ich möchte gerne wissen, was das eigentlich ist.

*Emma Schulze:* Na klar. Also, die Jugendkulturkarte ist ein Angebot des Berliner Kultursenats und der Gesellschaft *Kulturprojekte Berlin*, das sich an junge Berlinerinnen und Berliner richtet. Es ist ein Kulturgutschein im Wert von 50 Euro, der 18- bis 23-Jährigen zur Verfügung steht. Um in den Besitz der Jugendkulturkarte zu kommen, muss man in Berlin gemeldet sein, zumindest solange die Aktion läuft, das heißt von Anfang Mai bis Ende September. Am 30. September ist die Aktion dann zu Ende.

*Steffen Meyer:* O. K. Und was muss ich tun, um die Karte zu bekommen?

*Emma Schulze:* Für die Jugendkulturkarte können Sie sich auf der Website [www.jugendkulturkarte.berlin](http://www.jugendkulturkarte.berlin) über ein Online-Formular anmelden. Wir benötigen unbedingt den Scan von Ihrem Personalausweis. Außerdem müssen Sie uns für die Karte ein Foto von sich hochladen. Sie dürfen aber nicht vergessen, im Formular zu bestätigen, dass Sie der Datenverarbeitung zustimmen. Einen zusätzlichen Nachweis Ihres Wohnsitzes brauchen wir nicht. In Deutschland steht die Adresse ja in Ihrem Ausweis. Nach Abschluss der Formalitäten erhalten Sie einen personalisierten Code, mit dem Sie Ihre Karte in einer der 40 Berliner Bibliotheken abholen können.

*Steffen Meyer:* Und wie funktioniert die Jugendkulturkarte?

*Emma Schulze:* Die Jugendkulturkarte ermöglicht jungen Berlinern, im Aktionszeitraum viele verschiedene Veranstaltungen live vor Ort zu erleben. Mit dem 50-Euro-Gutschein können Sie direkt in 200 Berliner Kulturorten Tickets kaufen. Der Gutschein funktioniert leider nicht bei Online-Käufen. Sie können gerne auch andere Personen, z. B. Freunde, über Ihre Karte mitnehmen. Allerdings nur unter der Bedingung, dass diese die ganze Veranstaltung zusammen mit Ihnen besuchen. Eine Weitergabe der Jugendkulturkarte an Dritte ist jedoch nicht erlaubt. Deshalb ist Ihre Karte auch personalisiert.

*Steffen Meyer:* Ich habe noch eine letzte Frage: Müssen die Begleitpersonen auch in Berlin gemeldet sein?

*Emma Schulze:* Herr Meyer, Sie können gerne jemanden mitnehmen, der nicht in Berlin wohnt. Für die Begleitpersonen gilt auch die Altersgrenze nicht. Eines sollten Sie aber beachten: Mit der Jugendkulturkarte können Sie nur Eintrittskarten bezahlen, aber keine Snacks. Zögern Sie nicht mit der Anmeldung für die Jugendkulturkarte! Unsere Aktion dauert nur bis Ende September. Viele Events warten auf Sie.

Na podstawie: [www.jugendkulturkarte.berlin](http://www.jugendkulturkarte.berlin)

## **Zadanie 2.**

### **Nummer 1**

Vor allem Studierende kennen das Problem: Das Geld ist knapp und beim Wohnraum sieht es nicht besser aus. Als ich mich für mein Studium in München entschied, musste erst einmal eines her: eine Wohnung. Meine Panik, nichts Passendes zu finden, war groß. Letztendlich habe ich aber eine winzige unmöblierte Wohnung gefunden. Eine kleine Wohnung einrichten zu müssen, ist eine echte Herausforderung. Aber es macht mir Freude, die Räume selbst zu gestalten. Ich will es gemütlich und gleichzeitig geschmackvoll haben. Keine leichte Aufgabe, wenn man nicht viel Geld investieren kann. An Ideen mangelt es mir allerdings nicht.

Na podstawie: [www.glamour.de](http://www.glamour.de)

### **Nummer 2**

Als uns vor einiger Zeit angeboten wurde, einen Tag in einer Mikrowohnung zu verbringen, sagten wir, mein Mann und ich, sofort zu. Ich hätte nie gedacht, dass man in einer so winzigen Wohnung alles Nötige unterbringen kann – inklusive Bad und Küche. Wir sollten die angewandten Lösungen in den einzelnen Wohnbereichen entdecken und ausprobieren. Wir waren von den cleveren Ideen, wie man viele Dinge in den einzelnen Räumen verstauen kann, begeistert. Damit hatten wir gar nicht gerechnet. Generell hat uns gefallen, dass der Platz bestmöglich genutzt wurde. Nur der Preis für die Wohnung war für uns absolut nicht bezahlbar.

Na podstawie: [www.blum-inspirations.com](http://www.blum-inspirations.com)

### **Nummer 3**

Günstige Möglichkeiten, auf kleiner Wohnfläche zu leben, stehen bei jungen Erwachsenen hoch im Kurs. Dazu gehören Mikroappartements und neuerdings das sogenannte Co-Living. Dieses Konzept gleicht dem Co-Working: Kleine Wohnungen werden mit Gemeinschaftsbereichen kombiniert. Da im Co-Living-Modell die Kosten aufgeteilt werden, sind die Wohnungen für die Mieter bezahlbar. Diese Art zu wohnen ist deshalb für Investoren interessant.

Na podstawie: [www.profamilia.ch](http://www.profamilia.ch)

### **Nummer 4**

Bei all den nützlichen und notwendigen Möbelstücken und wenig Platz für dekorative Elemente kann ein Wohnzimmer schnell langweilig wirken. Aber das können Sie mit der passenden Farbe der Wände ändern: Sie kann wahre Wunder wirken und eine leichte und wohnliche Atmosphäre schaffen. Denn mit Farben lassen sich kleine Zimmer wunderbar strukturieren und in verschiedene Zonen einteilen. Sie können zum Beispiel eine Sitzecke mit kräftigen Grün- und Blautönen vom Rest des Raums abgrenzen. Besonders gemütlich wird es, wenn nicht nur die Wand, sondern auch Heizungsrohre oder Heizkörper die gleiche Farbe haben.

Na podstawie: [www.schoener-wohnen.de](http://www.schoener-wohnen.de)

### **Nummer 5**

Eine gute Idee, kleine Wohnungen zu möblieren, sind multifunktionale Möbel wie etwa eine Ausziehcouche, die sich in wenigen Sekunden in ein Bett verwandelt, oder ein kleiner Hocker, der Sitzgelegenheit und Beistelltisch in einem ist. Vor allem dann, wenn man in einem kleinen Appartement lebt und Wohnzimmer und Schlafzimmer nicht voneinander getrennt sind. Ich persönlich liebe ausziehbare Möbel. Da ich mir meine Mini-Wohnung nicht mit einem riesigen Bett zustellen wollte, habe ich etwas Geld in ein ausklappbares Sofa investiert. Tagsüber habe ich eine bequeme Sitzfläche, nachts ein gemütliches Bett, und die integrierten Schubladen bieten noch genug Platz für Kleinigkeiten.

Na podstawie: [www.schoener-wohnen.de](http://www.schoener-wohnen.de)

### Zadanie 3.

*Journalist:* Im heutigen Podcast zum Thema „Sport für alle“ hören Sie Lena. Sie erzählt uns, wie sich ihre Liebe zum Joggen entwickelt hat.

*Lena:* Ich habe mit dem Laufen begonnen, als ich mich mit meinem Bruder für ein 10-Kilometer-Rennen angemeldet habe. Schon während des ersten Trainings wurde mir klar, dass das Laufen ziemlich anspruchsvoll ist. Jedes Mal genoss ich die ersten Minuten, nur um mich ab Minute 3 total erschöpft zu fühlen. Am Tag des Rennens wollte ich beinahe kurz vor dem Ziel aufgeben. Mein Bruder versuchte mir Mut zu machen, aber das hat mir nicht wirklich geholfen. Erst als ich meine Freunde hörte, die meinen Namen laut riefen, konnte ich völlig außer Atem als eine der Letzten die Ziellinie überqueren. Ich war total glücklich! Im April bat mich dann eine Freundin, mit ihr spazieren zu gehen. Sie hatte viel Stress beim Lernen und wollte an die frische Luft. Dafür suchte sie Gesellschaft. Ich schlug ihr vor, zu laufen statt spazieren zu gehen, damit sie den Stress besser abbauen konnte. Sie war sofort einverstanden. Im nächsten Monat begannen wir, zweimal pro Woche zu joggen. Das war für uns ziemlich anstrengend. Um Freude am Laufen zu haben, mussten wir erstmal an unserer Kondition arbeiten.

Deswegen haben wir uns in einem Ausdauerclub angemeldet, wo wir Leute kennengelernt haben, die sich gegenseitig beim Training unterstützen. Ich fühle mich wohl in dem Club, denn hier kann ich alle Themen ansprechen, egal ob sportlich oder privat. Wir verabreden uns einmal die Woche zum Laufen.

Manchmal laufen wir bis an einen nahegelegenen See und machen dort ein Training. Solche Strandbesuche bei schönem Wetter mit Freunden aus dem Club machen mir am meisten Spaß. Mit der Zeit wurde mein Lauftempo dann immer besser und ich kann jetzt kilometerlange Strecken ohne Atemprobleme laufen. Im Club bekomme ich aber auch viele nützliche Tipps zum Laufen. Dass neue Schuhe groß genug sein müssen, damit die Zehen genügend Spielraum haben, wusste ich schon längst. Oder dass Jogging-Schuhe auf keinen Fall in die Waschmaschine dürfen, war mir auch klar. Ich war aber überrascht, als ich erfuhr, dass es eine gute Idee ist, seine alten Schuhe beim Kauf neuer Schuhe ins Geschäft mitzunehmen. Die abgelaufene Sohle gibt Fachberatern Auskunft über die Fußstellung und den Laufstil, was sehr hilfreich beim Finden des richtigen Schuhmodells ist.

Jetzt genieße ich das Laufen, und es gefällt mir unter allen Sportarten, die ich bisher ausprobiert habe, am besten.

Na podstawie: [www.businessinsider.de](http://www.businessinsider.de), [www.ausdauerclub.de](http://www.ausdauerclub.de), [www.srf.ch](http://www.srf.ch)