TRANSKRYPCJA NAGRAŃ

Zadanie 1.

Tekst 1.
Hast du schon einmal hungrig und ohne konkreten Plan einen Supermarkt betreten? Dann weißt du, dass dies oftmals in teuren und nicht unbedingt gesunden Spontaneinkäufen endet. Zu Hause angekommen packst du Lebensmittel aus, die du eigentlich gar nicht brauchst. Unsere Lösung: Einkaufslisten schreiben, die dir helfen, unnötige Produkte zu vermeiden. Eine gute Idee sind auch regelmäßige Wocheneinkäufe. So kannst du Spontaneinkäufe vermeiden.

Na podstawie: www.fooodspring.de

Tekst 2.
Es wird oft behauptet, dass man mit dem Lösen von Rätseln das Gehirn trainieren kann. Bei einer britischen Studie schnitten Menschen, die sechs Wochen lang solche Rätsel lösten, in Gedächtnistests allerdings nicht besser ab als die Vergleichsgruppe. Lange Zeit wurde auch angenommen, dass wir täglich nur etwa 10 % unseres Gehirns nutzen. Medizinische Tests beweisen aber, dass schon einfache Bewegungsabläufe oder Sprechen weit mehr als 10 % unserer „grauen Zellen“ in Anspruch nehmen. Unser Gedächtnis kann aber laut Untersuchungen unbegrenzt Informationen aufnehmen. Alle dort gespeicherten Erinnerungen bleiben erhalten. Selbst, wenn wir sie vergessen haben. Vergessen bedeutet nur, dass wir auf die Informationen vorübergehend oder dauerhaft nicht mehr zugreifen können.

Na podstawie: www.gesund.at

Tekst 3.
Es braucht nicht viel, um sich im Urlaub zu ärgern und dabei psychisch total aus dem Ruder zu laufen. Das Essen ist zu kalt, der Strand zu voll, das Zimmer zu klein, das Hotel zu groß. Millionen fahren und fliegen in die Ferien, an die Mittelmeerküsten, in die Alpen, nach Rom, Norwegen oder in die Türkei. Der Urlaub soll Spaß und Entspannung bringen. Viele Menschen sind jedoch nicht imstande, ihre Urlaubszeit richtig zu genießen. Sie bleiben gefangen im Stress, regen sich über jede Kleinigkeit auf und belasten ihren Partner, ihre Kinder oder andere Mitreisende.

Na podstawie: www.stern.de

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

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

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

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

Nummer 5
Eine gute Idee, kleine Wohnungen zu möblieren, sind multifunktionale Möbel wie etwa eine Ausziehcouch, 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

Zadanie 3.

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 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