

Raus aus den Federn

Wenn Napoleon Recht hatte, sind die meisten Menschen Idioten: „Vier Stunden schläft der Mann, fünf die Frau und sechs ein Idiot“, soll er gesagt haben. Von sich selbst behauptete der Kaiser, kaum Schlaf zu brauchen. Er hat aber offenbar gemogelt, denn der Eroberer hielt seinen Mittagsschlaf heimlich oder war tagsüber so übermüdet, dass er im Sattel einschlief.

Für genug Schlaf in der Nacht gibt es gute Gründe. „Zu wenig Schlaf macht alt und ruiniert die Gesundheit“, so Jürgen Zulley, Schlafforscher aus Regensburg. Denn im Schlaf leistet der Körper zahlreiche Aufbau- und Reparaturarbeiten an Zellen und Organen. Und Schlaf ist notwendig, um Gedächtnisinhalte zu speichern. Denn bei der Nachtruhe wird das Gedächtnis gebildet. „Man muss sich das als aktives Durcharbeiten und Verdauen der Inhalte vorstellen, die man am Tag aufgenommen hat“, so der Lübecker Experte Jan Born.

„Durch den Schlaf gewinnen wir eine neue Sicht auf Probleme. Das führt zu schnelleren Lösungen“, sagt Born. Wenn wir wach sind, so die Vermutung, werden Gedächtnisinhalte zunächst im Hippocampus abgelegt. In dieser Region im Mittelhirn befinden sie sich in einer Art Zwischenspeicher. Erst im Schlaf werden sie dort reaktiviert und an langfristige Gedächtnisinhalte in der Großhirnrinde angepasst. „Der Hippocampus hält die Kopie¹ bereit, die im Langzeitgedächtnis verankert wird“, so Born. Wurde der Schlaf von vier auf acht Stunden gesteigert, verbesserte sich das Gedächtnis bei Versuchsteilnehmern kontinuierlich. „Wenn man am Tag vor einer Prüfung viel lernt“, so Borns Rat, „ist es wichtig, genügend zu schlafen, damit man am nächsten Tag keine Abrufschwierigkeiten bekommt.“

Doch auch zu viel Schlaf könnte schädlich sein. Bisher hat sich die Forschung zwar hauptsächlich mit Schlafmangel und Schlafstörungen beschäftigt. Dabei gibt es viele Hinweise, dass zu langes Schlafen der Gesundheit schaden kann. Sterblichkeit und Anfälligkeit für Krankheiten sind bei jenen erhöht, die täglich länger als acht Stunden schlafen. Durch den Wandel von körperlich anstrengenden Tätigkeiten in früheren Jahrhunderten hin zum sitzenden Lebensstil heute ist der Kalorienbedarf ebenso wie das Schlafbedürfnis gesunken. Länger lebt daher, wer weniger isst – und womöglich, wer weniger schläft. Befragungen von insgesamt mehreren Millionen Testpersonen belegen die Annahme, dass ausdauernde Langschläfer sich wenig Gutes tun.

Von einem kausalen Zusammenhang ist Zulley aber noch nicht überzeugt: „In den Studien konnte man nicht unterscheiden, ob die Leute länger schliefen, weil sie krank waren, oder ob sie krank wurden, weil sie lange schliefen.“ Zur Klärung dieser Streitfrage gibt es verschiedene Ansätze. Einerseits steigt in den letzten Wochen und Monaten des Lebens das Schlafbedürfnis. Bei älteren Menschen könnte eine Erhöhung der Schlafdauer dafür sprechen, dass sie nicht mehr lange zu leben haben. Ein anderes Modell geht davon aus, dass Menschen nur dann regelmäßig mehr als acht Stunden im Bett bleiben, wenn ihr Schlaf öfter für längere Zeit unterbrochen wird. Dieser fragmentierte Schlaf ist ebenfalls ein Zeichen für einen schlechten Gesundheitszustand.

Alle Schlafforscher warnen davor, den Schlaf drastisch zu verkürzen – womit nicht nur Napoleon kokettierte, sondern auch die Talk-Lady Sabine Christiansen, die eine Sendung unter das Thema „Deutschland vor dem Untergang – verschlafen wir die Zukunft?“ gestellt hatte. Zu Beginn verblüffte sie mit dem Bekenntnis: „Die Deutschen schlafen zu lange. Eine Kuh beispielsweise kommt mit drei bis vier Stunden Schlaf am Tag aus. Ich auch.“

¹ im Sinne von: die Version

Name: _____ Klasse: _____ Note: _____

- Jahrgangsstufentest Deutsch 2009 – Gymnasium – Jahrgangsstufe 8: Aufgaben -

Kompetenzbereich I: Textzusammenfassung und Textverständnis 27 Punkte

Aufgabe 1 5 Punkte

Jeweils e i n e r der folgenden Vorschläge erfasst den K e r n g e d a n k e n eines Abschnitts am genauesten. Kreuze an!

- Abschnitt 1 (Z. 1-5): ☐ Eine nicht zutreffende Behauptung Napoleons
 ☐ Eine hinterlistige Frage Napoleons
 ☐ Eine heimliche Eigenschaft Napoleons
 ☐ Eine berechtigte Forderung Napoleons
- Abschnitt 2 (Z. 6-12): ☐ Die geistigen Folgen von zu wenig Schlaf
 ☐ Die Bedeutung von Schlaf für die Zellen
 ☐ Begründungen für ausreichend Schlaf
 ☐ Das neueste Ergebnis der Schlafforschung
- Abschnitt 3 (Z. 13-22): ☐ Erkenntnis von Problemen und deren Lösung
 ☐ Die Bedeutung des Langzeitgedächtnisses
 ☐ Leistungssteigerung durch Hirnaktivität im Schlaf
 ☐ Schlaf als einzige Voraussetzung für gute Prüfungsleistungen
- Abschnitt 4 (Z. 23-31): ☐ Die gesundheitsschädliche Wirkung des Schlafs
 ☐ Die Notwendigkeit des Schlafs im Wandel der Zeit
 ☐ Zusammenhang von Schlafdauer und Sterblichkeit
 ☐ Mögliche Auswirkungen von zu viel Schlaf auf die Gesundheit
- Abschnitt 5 (Z. 32-40): ☐ Die neuesten Theorien für lange Schlafzeiten
 ☐ Infragestellen eines negativen Einflusses von zu viel Schlaf
 ☐ Der Zusammenhang zwischen Schlafzeit und Lebensalter
 ☐ Die Bedeutung des fragmentierten Schlafs

Punkte

Aufgabe 2 5 Punkte

Überprüfe die folgenden Aussagen a n h a n d d e s T e x t e s und kreuze das Zutreffende an!

- a. Der Kalorienbedarf ist heute im Schnitt gesunken, weil das Schlafbedürfnis gesunken ist.
☐ richtig ☐ falsch ☐ nicht enthalten
- b. Napoleon soll sich abfällig über Menschen geäußert haben, die viel schlafen.
☐ richtig ☐ falsch ☐ nicht enthalten
- c. Der Text lässt offen, ob weniger Schlaf das Leben verlängert.
☐ richtig ☐ falsch ☐ nicht enthalten
- d. Im Vergleich zu früheren Zeiten isst und schläft der Mensch heutzutage weniger.
☐ richtig ☐ falsch ☐ nicht enthalten
- e. Vom Hippocampus gelangen Gedächtnisinhalte über einen Zwischenspeicher ins Mittelhirn.
☐ richtig ☐ falsch ☐ nicht enthalten

Punkte

Aufgabe 3

6 Punkte

Kreuze an, welche Bedeutung die folgenden unterstrichenen Formulierungen i m T e x t haben! Setze j e w e i l s e i n K r e u z!

- a. Zu wenig Schlaf macht alt und ruiniert die Gesundheit. (Z. 6 f.)
m belastet zeitweise
m schädigt ... schwer
m beeinflusst ... über lange Zeit
m betrifft ... nur wenig
- b. Erst im Schlaf werden [Gedächtnisinhalte] dort reaktiviert. (Z. 16 f.)
m aufgeweckt
m wieder aufgerufen
m betätigt
m vertieft
- c. [So] verbesserte sich das Gedächtnis bei Versuchsteilnehmern kontinuierlich. (Z. 19 f.)
m zeitweise
m beständig
m erstaunlicherweise
m geringfügig
- d. Durch den Wandel [...] zum sitzenden Lebensstil heute ist der Kalorienbedarf ebenso wie das Schlafbedürfnis gesunken. (Z. 27ff.)
m Lebensweise
m Lebensmöglichkeit
m Lebenschance
m Lebensgefühl
- e. Dieser fragmentierte Schlaf ist ebenfalls ein Zeichen für einen schlechten Gesundheitszustand. (Z. 39 f.)
m verkrampfte
m fiebrige
m unterbrochene
m verkürzte
- f. [...] womit nicht nur Napoleon kokettierte. (Z. 41 f.)
m zu verführen suchte
m liebäugelte
m betören wollte
m sich interessant machen wollte

Punkte

Aufgabe 4

6 Punkte

Die Abschnitte eines Textes spiegeln dessen gedanklichen Aufbau. Kreuze an, welche der folgenden Formulierungen für den jeweiligen Abschnitt zutreffend ist! Setze jeweils ein Kreuz!

- | | |
|-------------------------|--|
| Abschnitt 1 (Z. 1-5): | <input type="checkbox"/> Appell an den Leser
<input type="checkbox"/> überraschender Einstieg in das Thema
<input type="checkbox"/> Definition des Themas
<input type="checkbox"/> Erklärung der zentralen These |
| Abschnitt 2 (Z. 6-12): | <input type="checkbox"/> Definition von Fachbegriffen
<input type="checkbox"/> Bewusstmachen einer wichtigen Erkenntnis
<input type="checkbox"/> Infragestellen des Themas
<input type="checkbox"/> Widerlegung einer allgemein bekannten Ansicht |
| Abschnitt 3 (Z. 13-22): | <input type="checkbox"/> Bewertung der Ergebnisse
<input type="checkbox"/> Wiederholung des Beispiels aus Abschnitt 1
<input type="checkbox"/> Aufspalten des Themas in widersprüchliche Teilbereiche
<input type="checkbox"/> Vertiefung von Abschnitt 2 |
| Abschnitt 4 (Z. 23-31): | <input type="checkbox"/> Relativierung der zuvor formulierten Behauptung
<input type="checkbox"/> Entwertung des bisher Gesagten
<input type="checkbox"/> Betonen von Vertrautem
<input type="checkbox"/> Abschweifen vom eigentlichen Thema |
| Abschnitt 5 (Z. 32-40): | <input type="checkbox"/> Einschränkung von Abschnitt 4
<input type="checkbox"/> Bestätigung von Abschnitt 4
<input type="checkbox"/> Verneinung von Abschnitt 4
<input type="checkbox"/> Widerlegung von Abschnitt 4 |
| Abschnitt 6 (Z. 41-46): | <input type="checkbox"/> Präsentation eines zusammenfassenden Zitats
<input type="checkbox"/> Rückbezug zur Einleitung
<input type="checkbox"/> Widerlegung von Abschnitt 4
<input type="checkbox"/> Verkehrung des bisher Gesagten ins Gegenteil |

Punkte

Aufgabe 5

5 Punkte

Die folgende Tabelle enthält Angaben zum Schlaf bei unterschiedlichen Tierarten.

Tierart	Schlaf in Stunden pro Tag	Anteil der REM-Phasen ¹ am Schlaf	Augenposition während des Schlafs
Kleine Taschenmaus	20,1	16 %	beide geschlossen
Braune Fledermaus	19,9	10 %	beide geschlossen
Südliches Opossum	19,4	10 %	beide geschlossen
Nachtaffe	17,0	11 %	beide geschlossen
Katze	13,2	26 %	beide geschlossen
Taube	11,9	8 %	ein Auge manchmal offen
Haushuhn	11,8	10 %	ein Auge manchmal offen
Schimpanse	10,8	15 %	beide geschlossen
Hund	10,7	29 %	beide geschlossen
Kaiserpinguin	10,5	13 %	ein Auge manchmal offen
Fruchtfliegen	10,0	0 %	keine Augenlider
Ente	9,1	16 %	ein Auge manchmal offen
Kaninchen	8,7	14 %	beide geschlossen
Schwein	8,4	26 %	beide geschlossen
Asiatischer Elefant	5,3	34 %	beide geschlossen
Kuh	4,0	19 %	beide geschlossen
Pferd	2,9	27 %	beide geschlossen
Giraffe	1,9	21 %	beide geschlossen

Überprüfe die folgenden Aussagen anhand der Tabelle und kreuze das Zutreffende an! Setze bei jeder Aussage e i n Kreuz!

	richtig	falsch	nicht in der Tabelle enthalten
Die Reihenfolge der Tierarten in der Tabelle ergibt sich aus der zweiten Spalte von links.	m	m	m
Bei Ente und kleiner Taschenmaus dauern die REM-Phasen gleich lang.	m	m	m
Das durchschnittliche Schlafbedürfnis des Menschen liegt zwischen dem des Schweins und dem des Asiatischen Elefanten.	m	m	m
Es gibt Vögel, die beim Schlafen meistens beide Augen geschlossen haben.	m	m	m
Der Schimpanse hat bei seinem Schlaf einen geringeren Anteil an REM-Phasen als der Nachtaffe.	m	m	m

Punkte

¹ REM-Phase: Schlafphase mit schnellen Augenbewegungen

Kompetenzbereich II: Ausdrucksvermögen **20 Punkte**

Aufgabe 6 **5 Punkte**

Der folgende Text enthält fünf Ausdrucksfehler. Verbessere sie in der Zeile daneben! Der Sinn des Textes darf dabei nicht verändert werden.

Neueste Forschungen erzählen, dass sich die Schlafgewohnheiten von Kultur zu Kultur heftig unterscheiden. Die größten Unterschiede gibt es zwischen Völkern, denen künstliches Licht reichhaltig zur Verfügung steht, und solchen, bei denen das nicht der Fall ist. So legen sich beispielhaft Menschen aus Kulturen der zweiten Gruppe bereits wenig nach Sonnenuntergang schlafen, um dann nachts öfters aufzuwachen.

Punkte

Aufgabe 7 **5 Punkte**

Ersetze die unterstrichenen Wörter mit fremdsprachlicher Wurzel durch einen deutschen Begriff! Der Sinn des Satzes darf dabei nicht verändert werden.

- a. Träume regen auch die Phantasie der Menschen an.

- b. Experimente der Schlafforschung haben oft erstaunliche Resultate.

- c. Höher entwickelte Organismen wie z.B. Säugetiere kommen nicht ohne Schlaf aus.

- d. Schlafstörungen sind oft psychisch bedingt.

- e. Unregelmäßiges Schlafen kann zu einer massiven Beeinträchtigung der Gesundheit führen.

Punkte

Aufgabe 8 **5 Punkte**

Fülle die Lücken der folgenden Sätze so, dass jeweils passende Redewendungen aus dem Wortfeld Schlaf/Schlafen entstehen! Achte auf grammatikalische Richtigkeit!

- a. Der Pressesprecher des Autokonzerns hatte sich seinen Vortrag so gut eingeprägt, dass er ihn _____.
- b. „Vor dieser Idee warne ich“, sprach der besorgte Manager, „mit zu viel Aufmerksamkeit könnten wir bei der Presse _____ wecken.“
- c. „Den Zeitpunkt der Vertragsveröffentlichung kann ich noch nicht entscheiden, da muss ich erst _____.“

- d. Doch die Sorge vor einer Übernahme des Konzerns _____ ihm den Schlaf.
- e. Dagegen _____ den Pressesprecher nach dem anstrengenden Tag noch während der Zugfahrt der Schlaf.

Punkte

Aufgabe 9

5 Punkte

Ersetze die f ü n f unterstrichenen Ausdrücke durch im Zusammenhang bedeutungsgleiche und füge diese in die Klammern ein! Verwende keine Umgangssprache!

Man hört sie nicht, man sieht sie nicht – aber sie tickt unablässig (_____): die innere Uhr des Körpers. Wer morgens mit den ersten Sonnenstrahlen aufsteht und schnell (_____) aus dem Bett kommt, gilt in unserer Gesellschaft als fleißig, Langschläfer hingegen gelten als faul. Aber ihr Ansehen (_____) leidet zu Unrecht, behaupten heute viele Wissenschaftler. Es ist nicht fehlender Arbeitswille, sondern insbesondere (_____) eine Frage der inneren Uhr: der Gene, die unseren Biorhythmus vorgeben (_____).

Punkte

Kompetenzbereich III: Formale Sprachbeherrschung

19 Punkte

Aufgabe 10

6 Punkte

Um einen Text abwechslungsreich zu gestalten, kann man verschiedene Attribute verwenden.

Ersetze nach dem beigefügten Muster in den nachfolgenden Sätzen die unterstrichenen Attribute durch inhaltlich entsprechende Attribute. Verwende die in Klammern angegebene Attributart!

Beispiel: Schlafwandler stehen oft mitten in der Nacht auf und unternehmen Spaziergänge voller Abenteuer.

Schlafwandler stehen oft mitten in der Nacht auf und unternehmen ____ abenteuerliche Spaziergänge _____. (Adjektivattribut)

- a. Die Risiken, die das Schlafwandeln mit sich bringt, sind höher, als man glaubt.
Die _____ sind höher, als man glaubt.
(Genitivattribut oder Präpositionalattribut)
- b. So mancher Schlafwandler wird im Nachthemd aufgegriffen – mitten auf einer stark befahrenen Straße.
So mancher Schlafwandler wird im Nachthemd aufgegriffen – mitten auf einer _____ . (Relativsatz)

- c. Oft haben Angehörige, **die voller Angst sind**, eine Vermisstenmeldung bei der Polizei aufgegeben.
Oft haben _____ eine Vermisstenmeldung bei der Polizei aufgegeben. (Adjektivattribut)
- d. Bemerkenswert ist, dass sich die **erwachenden** Schlafwandler daran nicht mehr erinnern.
Bemerkenswert ist, dass sich die _____ daran nicht mehr erinnern. (Präpositionalattribut)
- e. Bei manchen Schlafwandlern ist **ärztliche** Hilfe nötig.
Bei manchen Schlafwandlern ist die _____ nötig.
(Genitivattribut oder Präpositionalattribut)
- f. Beachtliche Therapieerfolge erzielt hier die **aus dem Fernen Osten stammende** Meditation.
Beachtliche Therapieerfolge erzielt hier die _____.
(Adjektivattribut).

Punkte

Aufgabe 11

5 Punkte

Setze in die Lücken die jeweils angegebenen Verben im Präteritum (Imperfekt) ein, sodass sich korrekte Sätze ergeben!

- a. Nur in seinen Träumen _____ (erklimmen) er den höchsten Gipfel Südamerikas.
- b. Der Maler Hundertwasser _____ (schaffen) mit seinen Bildern eine Traumwelt.
- c. Im Traum _____ (streichen) Oberstudienrat Riese alle Rechenfehler seiner Schüler nochmals rot an.
- d. Schreinermeister Eder _____ (schleifen) die Seitenteile des alten Bettgestells glatt.
- e. Früher sangen Mütter Schlaflieder und _____ (wiegen) ihre kleinen Kinder dabei in den Schlaf.

Punkte

Aufgabe 12

8 Punkte

Der folgende Text enthält a c h t Grammatikfehler. Verbessere diese in der Zeile daneben! Der Sinn des Textes darf dabei nicht verändert werden. Englischsprachige Ausdrücke sind grammatikalisch korrekt.

Viele Kinder glauben, dass sie ihre Träume der Fernsehsendung „Unseres Sandmännchen“ verdanken. Wissenschaftler hingegen entdeckten zufällig den so genannten REM-Schlaf. Präzise Messungen zufolge finden Träumen während dieser Schlafphase statt. Dieser Abschnitt wurde nach den schnellen Augenbewegungen benannt, in Englisch „Rapid Eye Movements“, die wo in dieser Schlafphase vorkommen. Es wurde festgestellt, dass Personen, die aus diesem REM-Schlaf geweckt wurden, häufiger von ihren Träumen berichten konnte als andere Versuchspersonen. Frauen schnieiden beim späterem Erzählen ihrer Träume deutlich besser ab als Männer.

Punkte

Kompetenzbereich IV: Rechtschreibung und Zeichensetzung

19 Punkte

Aufgabe 13 (Von Legasthenikern nicht zu bearbeiten)

6 Punkte

Setze im folgenden Text die s e c h s fehlenden Satzzeichen (Anführungszeichen für die wörtliche Rede sowie Kommas) ein!

„Vor dem Hintergrund des Elends in vielen Teilen der Welt ist die Diskussion um Schlafdauer und Schlafzeiten in der westlichen Welt ein Luxusproblem so ein Soziologe vor interessierten Journalisten genau genommen ist die Diskussion ein regelrechter Skandal!“ Diese Aussage des Soziologen erscheint angesichts der vielen Krisengebiete in der Welt, durchaus bedenkenswert und zwar für jeden von uns.

Punkte

Aufgabe 14 (Von Legasthenikern nicht zu bearbeiten)

8 Punkte

Im folgenden Text finden sich *a c h t* Fehler. Verbessere sie in der Zeile daneben! Der Ausdruck „Power-Napping“ ist richtig geschrieben.

Ein regelmäßiger Schlafrythmus wird von allen als Positiv bewertet und trägt zur endspannten Athmospäre bei. Verwand mit dem guten alten Nickerchen ist die kurze Erholungsphase von Heute, für die manche sogar im deutschen den Ausdruck „Power-Napping“ verwenden. Schläft man dabei jedoch länger als eine halbe Stunde, ist das Ergebniss meist, dass man müder ist als vorher.

Punkte

Aufgabe 15 (von Legasthenikern nicht zu bearbeiten)

5 Punkte

Setze, wenn es notwendig ist, in die Lücken die fehlenden Buchstaben ein, sodass ein sinnvoller Text entsteht!

Während ältere Studien von einer optimalen Schlafdauer von acht Stunden am Tag ausgingen, scheint sich bei ___eueren herauszukristallisieren, dass zu viel Schlaf unliebsa___me Folgen haben kann. Aber en___gültig kann man nicht sagen, wie viel Schlaf jeder ___inzelne braucht: Schlafen ist genetisch programmiert. Die Posi___ion des Betts im Schlafzimmer – ob im Eck oder unter dem Fenster – spielt hingegen kaum eine Rolle.

Punkte

Gesamt: Punkte