

## Raus aus den Federn

5 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.

1

10 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.

2

15 „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 Kopie<sup>1</sup> bereit, die im Langzeitgedächtnis verankert wird“, so Born. Wurde der Schlaf von vier auf acht Stunden gesteigert, verbesserte sich das

20 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.“

3

25 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,

30 wer weniger schläft. Befragungen von insgesamt mehreren Millionen Testpersonen belegen die Annahme, dass ausdauernde Langschläfer sich wenig Gutes tun.

4

35 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 fragmen-

40 tierte Schlaf ist ebenfalls ein Zeichen für einen schlechten Gesundheitszustand.

5

45 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.“

6

<sup>1</sup> 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 berechnete 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 in m T e x t haben! Setze je w e i l s e i n Kreuz!**

- 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):
- m Appell an den Leser
  - m überraschender Einstieg in das Thema
  - m Definition des Themas
  - m Erklärung der zentralen These
- Abschnitt 2 (Z. 6-12):
- m Definition von Fachbegriffen
  - m Bewusstmachen einer wichtigen Erkenntnis
  - m Infragestellen des Themas
  - m Widerlegung einer allgemein bekannten Ansicht
- Abschnitt 3 (Z. 13-22):
- m Bewertung der Ergebnisse
  - m Wiederholung des Beispiels aus Abschnitt 1
  - m Aufspalten des Themas in widersprüchliche Teilbereiche
  - m Vertiefung von Abschnitt 2
- Abschnitt 4 (Z. 23-31):
- m Relativierung der zuvor formulierten Behauptung
  - m Entwertung des bisher Gesagten
  - m Betonen von Vertrautem
  - m Abschweifen vom eigentlichen Thema
- Abschnitt 5 (Z. 32-40):
- m Einschränkung von Abschnitt 4
  - m Bestätigung von Abschnitt 4
  - m Verneinung von Abschnitt 4
  - m Widerlegung von Abschnitt 4
- Abschnitt 6 (Z. 41-46):
- m Präsentation eines zusammenfassenden Zitats
  - m Rückbezug zur Einleitung
  - m Widerlegung von Abschnitt 4
  - m 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 <sup>1</sup> 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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei Ente und kleiner Taschenmaus dauern die REM-Phasen gleich lang.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das durchschnittliche Schlafbedürfnis des Menschen liegt zwischen dem des Schweins und dem des Asiatischen Elefanten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es gibt Vögel, die beim Schlafen meistens beide Augen geschlossen haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der Schimpanse hat bei seinem Schlaf einen geringeren Anteil an REM-Phasen als der Nachtaffe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Punkte**

<sup>1</sup> 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 eingepägt, 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 fünf 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**



