

**Hörverstehen – Texte für Audiodatei**  
**Niveau: B – B2**

**Aufgabe 1:**

***Sie hören ein Radio-Interview.***

Liebe Hörerinnen und Hörer, willkommen bei Radio Rosengarten. Hier spricht Silke Gruner. Ich freue mich, Sie zu unserer Sondersendung *G'sundes Südtirol* begrüßen zu dürfen. Wie jede Woche haben wir ein aktuelles Thema, zu dem sich unser Radiodoktor Sebastian Huber äußert. Diese Woche befassen wir uns mit dem Thema *Gesund schlafen*.

Interviewerin: Grüß Gott, Dr. Huber. Es ist bekannt, dass wir genügend Schlaf für unser Wohlbefinden brauchen. Stimmt es, dass wir acht Stunden Schlaf benötigen?

Dr. Huber: Grüß Gott, alle miteinander. Ich freue mich, dass ich wieder bei Ihnen im Radio sein darf. Ein erholsamer Schlaf ist wichtig für unsere Gesundheit. Dabei ist der Schlafbedarf von Mensch zu Mensch verschieden. Dass rund acht Stunden ideal sein sollen, trifft nicht zu. Einem Kurzschläfer reichen oft schon fünf Stunden aus. Ein Langschläfer braucht vielleicht neun Stunden Schlaf und mehr. Es ist nur so, dass die meisten von uns im Durchschnitt rund acht Stunden schlafen. Das ist so durch unsere Gesellschaft geprägt, aber als allgemeine Empfehlung ist das nicht gültig.

Interviewerin: Was ist dran, dass der beste Schlaf der vor Mitternacht ist?

Dr. Huber: Dass der beste Schlaf der vor Mitternacht sein soll, ist widerlegt. Nachgewiesen ist hingegen, dass die ersten drei bis vier Stunden die erholsamsten sind, unabhängig vom Zeitpunkt des Einschlafens. In dieser Zeit kommt es zu den meisten Tiefschlafphasen, die ganz entscheidend sind für einen guten und erholsamen Schlaf. Sehr wohl hat aber jeder seine ganz eigene so genannte „Biologische Mitternacht“, die rund vier Stunden nach dem Einschlafen liegt. Wer normalerweise um 22 Uhr ins Bett geht, erlebt diese gegen 2 Uhr, ein Schichtarbeiter der regelmäßig schon um 20 Uhr schlafen geht, findet tatsächlich gegen Mitternacht seinen besten Schlaf. Entscheidend ist der gewohnte Schlafrhythmus. Und natürlich spielen auch Reize aus der Umgebung eine Rolle: nachts nimmt der Lärmpegel meist ab, und auch die Dunkelheit fördert den gesunden Schlaf, denn unser Gehirn nimmt Helligkeit auch wahr, wenn die Augen geschlossen sind. Daher ist der Schlaf untertags oft nicht so erholsam.

Interviewerin: Gut zu wissen. Ich werde öfter nachts wach und kann dann schlecht wieder einschlafen. Wie ist das zu erklären?

Dr. Huber: Dass wir nachts ab und zu aufwachen, hat noch lange nichts mit einer Schlafstörung zu tun, sondern ist völlig normal. Jeder von uns wacht sogar zwischen 25- und 35-mal auf und diese Wachphasen, an die wir uns am nächsten Morgen meist nicht mehr erinnern können, dauern drei Minuten. Wer aufwacht, dreht sich am besten einfach um und versucht, ganz entspannt wieder einzuschlafen. Wer anfängt

sich darüber Sorgen zu machen und nachzugrübeln, riskiert tatsächlich Schlafqualität.

Interviewerin: Das ist ja interessant. Ich habe zwei kleine Kinder, die oft abends lange brauchen, bis sie einschlafen. Woran liegt das?

Dr. Huber: Eltern tun gut daran, die Kinder im Pyjama nicht noch lange wild herumtoben zu lassen. Sie sind sonst völlig überdreht und übermüdet und machen kein Auge zu.

Interviewerin: Was halten Sie von Sport oder Arbeiten am Abend?

Dr. Huber: Generell ist zu sagen: so gut uns Bewegung allgemein tut, zu nahe an der Schlafenszeit kurbelt vor allem körperliche, aber auch geistige Leistung, den Kreislauf derart an, dass an Einschlafen nicht mehr zu denken ist. Wir brauchen rund zwei Stunden Ruhe am Abend, damit Körper und Seele runterkommen und abschalten und wir einen erholsamen Schlaf finden können.

Interviewerin: Ach, das wusste ich nicht. Ich glaube, unsere Hörerinnen und Hörer haben nun ein umfangreiches Bild darüber erhalten, wie wichtig es ist, ausreichend zu schlafen. Schalten Sie auch nächste Woche wieder ein, wenn Dr. Huber ein neues Gesundheitsthema in unserer Reihe *G'sundes Südtirol* vorstellt. Vielen Dank, Dr. Huber, für Ihren Besuch und die aufschlussreichen Erläuterungen.

Dr. Huber: Ich bedanke mich auch für Ihr Interesse. Bis nächste Woche.