

OXICO
jazykové knihy



Deutsch üben

Hören & Sprechen c2

 MP3-DOWNLOAD

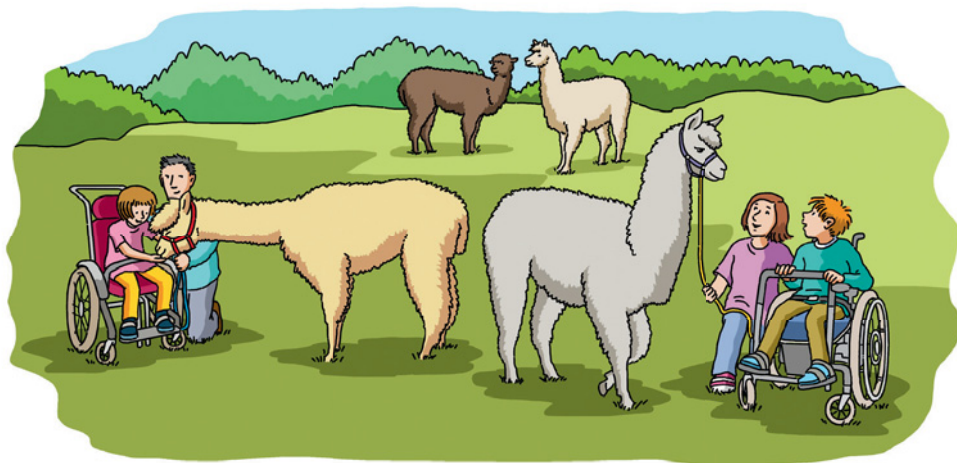
Hueber

	Track	Seite
Vorwort		5
A Gesellschaft		6
Übung		
A1 Start ins Leben	▶ 1-2	6
A2 Am Ende der Reise?	▶ 3-4	16
B Medizin und Gesundheit		27
Übung		
B1 Heilmittel ohne Nebenwirkungen	▶ 5-7	27
B2 In Quarantäne	▶ 8-9	36
B3 Glaubenskriege um Heilung	▶ 10-11	47
C Ernährung		54
Übung		
C1 Kochen – das Salz in der Suppe des Lebens	▶ 12-13	54
C2 Fleischersatz – Trend oder Rettung?	▶ 14-17	61
C3 Allzu sensibel	▶ 18-22	70

D Kultur und Geschichte		80
Übung		
D1 Weltkulturerbe mit allen Sinnen	▶ 23–28	80
D2 Rituale – der Kompass im Leben	▶ 29–30	88
D3 Maskerade	▶ 31–32	96
E Kunst		103
Übung		
E1 Auf Raubzügen	▶ 33–34	103
E2 Ist das Kunst, oder kann das weg?	▶ 35–36	114

B Medizin und Gesundheit

B1 Heilmittel ohne Nebenwirkungen



- 5 1 a) Auf dem Kongress „Neue Wege der Heilung“ mit namhaften Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis hält die Leiterin des Instituts für tiergestützte Therapie, Larissa Ravenstein, einen Vortrag über die vielfältigen Therapiemöglichkeiten mit Tieren. Ergänzen Sie die fehlenden Wörter so, wie Sie sie im Vortrag gehört haben.
1. Das Gehirn hat das Hormon Oxytocin *ausgeschüttet*.
 2. So können kein Stress oder schlechte Stimmungen _____.
 3. Ich gebe Ihnen einen Überblick, welche Tiere mit dem Ziel der Unterstützung bei Therapien zum _____ kommen.
 4. In einem Flyer finden Sie die _____ Literatur und die Quellenangaben zu den Studien.
 5. Ich vernachlässige die Quellenangaben im Rahmen meines Vortrags, um ihn nicht zu _____ werden zu lassen.
 6. _____ beruhigt das Zusammenleben mit einem Haustier.

7. Ein Haustier _____ die Einsamkeit und _____ die Gefahr von Suchtkrankheiten.
8. Die positiven Auswirkungen auf die Ausbildung emotionaler Intelligenz liegen auf der _____.
9. Beim Gassigehen tun Bewegung und Vitamin D ihr _____ zur Bekämpfung der Depressionen.
10. Dem Tier wird von der therapeutischen Fachkraft zielgerichtet eine bestimmte Rolle _____.
11. Das Tier kann Gesprächsanlass sein, zu einer Aktion motivieren oder als Projektionsfläche _____.
12. Die meisten Menschen haben mit Alpacas noch keine schlechten Erfahrungen gemacht und können ihnen _____ begegnen.
13. Dem Menschen _____ eine tiefsitzende Affinität zur Natur _____.
14. Ein Lebewesen im Arm zu halten und zu _____ führt zur Ausschüttung von Glückshormonen.

► 5 **1 b) Hören Sie den Vortrag noch einmal. Lesen Sie dann die folgenden Stichpunkte und hören Sie den Vortrag ein weiteres Mal. Machen Sie sich Notizen zu den Stichpunkten.**

1. Wirkung des Hormons Oxytocin: *Unterdrückung von Stress,* _____

2. Quellenangaben zu den Studien: _____

3. Jahresdurchschnitt der Haltungskosten für Haustiere in Deutschland:

4. Positive gesundheitliche Auswirkungen der Haustierhaltung: _____

5. Heilsame Wirkung auf depressive Menschen: _____

6. Funktion von Hunden in Therapiesituationen: _____

7. Beispiele für tiergestützte Aktivitäten: _____

8. Beispiel für tiergestützte Pädagogik: _____

9. Rollen des Tieres in der tiergestützten Therapie: _____

10. Beispiele für tiergestützte Therapie: _____

11. Für Therapiearbeit geeignete Tiere: _____

12. Gründe für besondere Eignung der Alpacas: _____

13. Kritikpunkte an der Therapie mit Delfinen: _____

14. Sinnvollere Therapieansatz mit Delfinen: _____

15. Positive Auswirkungen auf Kinder mit Behinderungen: _____

16. Gründe der positiven Wirkung tiergestützter Therapie: _____

► 6 **1 c) Jetzt sind Sie dran. Hören Sie zunächst die Fragen, die ein Journalist Larissa Ravenstein stellt. Beantworten Sie sie auf der Basis des Vortrags.**

1 a) Text und Lösung

Guten Morgen, meine Damen und Herren, haben Sie heute früh schon Ihre Kaninchen gefüttert? Oder Ihren Hund Gassi geführt? Oder wenigstens Ihre Katze gestreichelt? Das hoffe ich doch, denn dann hat Ihr Gehirn ausreichende Mengen des Hormons Oxytocin ausgeschüttet, um keinen Stress oder schlechte Stimmungen aufkommen zu lassen. Im Gegenteil, es hat sie mit Kommunikationsfähigkeit und Lust zu sozialer Interaktion ausgestattet. Beides können Sie im Verlaufe unseres zweiten Kongresstages sicher gut brauchen!

Jeder, der Kontakt mit Tieren hat, weiß, wovon ich spreche, alle anderen kann ich heute hoffentlich wenigstens neugierig machen. Ich werde Ihnen einen Überblick darüber geben, welche Tiere und auf welchen Gebieten sie mit dem Ziel der Unterstützung bei Therapien und Heilung im weitesten Sinne zum Einsatz kommen. Im Anschluss an diesen Vortrag gibt es Raum für einen hoffentlich anregenden Austausch und eine Diskussionsrunde. Bei dieser Gelegenheit erhalten Interessierte ein Handout, in dem Sie die einschlägige Literatur respektive die Quellenangaben zu den Studien finden, deren exakte Erwähnung ich jetzt im Rahmen meines Vortrags vernachlässige, um ihn nicht allzu dröge werden zu lassen.

In Deutschland leben rund 34 Millionen Haustiere der verschiedensten Art. Warum nehmen so viele Menschen den Zeitaufwand und die Haltungskosten auf sich? Deutschlandweit lagen die Ausgaben für den Heimtierbedarf bei der letzten Erhebung immerhin bei rund 4,8 Milliarden Euro, mit steigender Tendenz. Nachgewiesenermaßen beruhigt das Zusammenleben mit einem Haustier: Der Kreislauf wird stabiler, der Blutdruck gesenkt, Schlafstörungen nehmen ab. Einsamkeit aufgrund sozialer Isolation wird gelindert, die Gefahr von Suchterkrankungen gemindert. Auch bei der Erziehung hilft ein Haustier, da die Kinder lernen müssen, Verantwortung zu übernehmen, für ein anderes Lebewesen zu sorgen und Empathie zu empfinden, und sie erhalten im Gegenzug Lebensfreude, Zuneigung und Anerkennung. Die positiven Auswirkungen auf die Ausbildung emotionaler Intelligenz und wachsendes Selbstbewusstsein liegen auf der Hand.

Tiere regen mit ihren Bedürfnissen auch zu Bewegung an. Katzen fordern uns zum Spielen, Hunde zum Spazierengehen auf. Und genau dieser hohe Aufforderungscharakter besonders von Hunden ist es, der therapeutisch so hervorragend genutzt werden kann. Auch bei Menschen, die unter Depressionen leiden, kann ein Hund aus den genannten Gründen heilsame Wirkung haben. Er ist direkt und spontan in seiner Zuneigung, wertet seinen Besitzer nicht nach gesellschaftlichen Kategorien und ist immer da. Dazu geben die Bedürfnisse des Hundes seinem Besitzer eine Struktur: Beim Gassigehen tun Bewegung und Vitamin D ihr Übriges zur Bekämpfung der Depression. Und nicht zuletzt tröstet und beruhigt ein zugewandtes Lebewesen in einer derartigen Lebenskrise, in der die Betroffenen häufig vereinsamen.

So wie Menschen mit Sozialphobie durch die Spaziergänge mit ihrem Hund eine Brücke zu zwischenmenschlicher Kommunikation gewiesen bekommen, können Hunde auch in Therapiestunden als „Eisbrecher“ fungieren. Die Atmosphäre zwischen Behandelnden und Behandelten verändert sich sofort, sobald ein Tier dabei ist, und dadurch wird das therapeutische Arbeiten leichter. Man spricht hier von sogenannter tiergestützter Intervention, kurz: TGI, und diese unterteilt sich in drei Felder: tiergestützte Aktivitäten, tiergestützte Pädagogik und tiergestützte Therapie.

Bei den sogenannten „tiergestützten Aktivitäten“ findet eine informelle Interaktion zwischen Mensch und Tier statt. Dazu zählt beispielsweise ein Besuch mit Tieren in einem Seniorenheim oder auch tiergestützte Notfallhilfe bei Menschen mit traumatischen Erfahrungen.

Das zweite Feld stellt die „tiergestützte Pädagogik“ dar. Sie bezieht sich, wie der Name schon sagt, auf sämtliche pädagogische Bereiche. Erlebnisse mit Tieren können ganz generell im Sinne der Umweltbildung wirken, Lehrkräfte in Schulen können von „Schulhunden“ unterstützt werden, und „Sprachhunde“ können eingesetzt werden, um Kinder zum Sprachenlernen zu motivieren.

Im dritten Bereich, der „tiergestützten Therapie“, wird dem Tier vom Therapierenden zielgerichtet eine bestimmte Rolle zugewiesen. Es kann Gesprächsanlass sein, zu einer Aktion motivieren, als Projektionsfläche dienen oder den Therapierten Sicherheit vermitteln und ihr Selbstwertgefühl steigern. So ist der Schäferhund, der ein Kind im Wachkoma besucht, Anlass genug, das Kind zu entspannen. Es lächelt, wenn der Hund seine Hände oder Füße ableckt und verfolgt ihn mit seinen Augen – alles Reaktionen, die auf anderen therapeutischen Wegen sehr schwer erreicht werden. Eine amerikanische Studie beschreibt, wie sich eine Gruppe autistischer Kinder nach drei Monaten regelmäßigen therapeutischen Reitens deutlich sozial aufgeschlossener verhielt, eine bessere Wahrnehmungsfähigkeit aufwies und sich besser konzentrieren konnte als die Vergleichsgruppe. Aber auch Erwachsene können von der tiergestützten Therapie profitieren: So gewannen Soldaten mit posttraumatischem Belastungssyndrom nach einer tiergestützten Hundetherapie Lebensfreude und Vertrauen zu einem Lebewesen zurück.

Nun haben wir meist von Hunden gesprochen oder Katzen und auch Pferden. Doch es gibt weitere Tiere, mit denen therapeutisch ganz hervorragend gearbeitet werden kann: Alpacas oder Lamas zum Beispiel. Sie sind, hier bei uns zumindest, exotisch genug, sodass niemand eine schlechte Erfahrung mit ihnen verbinden, sondern ihnen unvoreingenommen begegnen kann. Dazu sind es zurückhaltende, aber zugleich neugierige und freundliche Tiere. Ihre langsamen Bewegungen erschrecken nicht und lassen sich gut verfolgen. Der Mensch muss sich dem Lama oder Alpaca ebenfalls ruhig nähern, sonst zieht es sich zurück. Dieses Wechselspiel von Nähe und Distanz, das in der Begegnung ein Kontrollieren seiner Gefühle fordert, ist hervorragend geeignet für alle Menschen mit psychischen Erkrankungen, die mit extremem Verhalten verbunden sind, zum Beispiel Borderline oder bipolare Störungen.

Auch mit delfingestützter Therapie gibt es verschiedene Erfahrungen. Es wird davon berichtet, dass Kinder besser mit ihren Therapierenden und Eltern kooperieren, wenn sie zur Belohnung zu einem Delfin ins Becken steigen dürfen.

Zwischenruf: Tierquälerei!

Ganz recht, mein Herr, hiermit greifen Sie den Hauptkritikpunkt auf, dem sich diese Art der Therapie ausgesetzt sieht und zu dem ich gleich noch gekommen wäre.

Denn nicht nur mit Perspektive auf das Tier, dem man bekanntermaßen schadet, wenn man es nicht artgerecht hält, sondern auch mit Blick auf die Patientinnen oder Patienten ist diese Delfintherapie umstritten. Vonseiten der Meeresbiologen wird gewarnt, dass aggressives Verhalten des Delfins die Folge sein kann, wenn er sich eingeengt fühlt und keine Möglichkeit hat auszuweichen. In der Tat ist es bereits zu einer Vielzahl von Unfällen gekommen. Akzeptabler sind da sicherlich die Therapieansätze, die mit Delfinen in abgetrennten Meeresbuchten arbeiten und die bei Kindern mit Spastik, Hirntraumata und Geburtsschäden durchaus bereits Erfolge hatten. Untersuchungen haben gezeigt, wie die Interaktion mit einem Delfin die Lernfähigkeit und damit Weiterentwicklung des Kindes fördert.

Doch wie gesagt, im Anschluss an meinen Vortrag haben wir noch Gelegenheit, uns mit strittigen Punkten auseinanderzusetzen.

Meine Damen und Herren, ich behaupte, dass die existenzielle Qualität, die das Zusammensein mit Tieren hat, im Grunde jeden Menschen erreicht, sogar leichter, als es jedem Therapierenden alleine gelingen kann. Bereits bei Babys lässt sich beobachten, wie Tiere viel mehr Interesse als lebloses Spielzeug hervorrufen. Dem Menschen wohnt eine tiefsitzende Affinität zur Natur inne, und ein Lebewesen – erlauben sie mir sogar zu sagen egal, ob Mensch oder Tier – im Arm zu halten und zu liebkosen, führt zur Ausschüttung von Glückshormonen.

Natürlich haben Tiere keine magischen Heilkräfte. Derartiges zu erwarten wäre Unsinn. Aber in Kombination mit empathiefähigen und erfahrenen Therapierenden können Tiere Unglaubliches bewirken, gerade in unserer hochtechnisierten Welt, in der die Bindung an die Natur immer mehr verloren geht. Die Sehnsucht danach jedoch bleibt bestehen. Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 2. aufkommen | 9. Übriges |
| 3. Einsatz | 10. zugewiesen |
| 4. einschlägige | 11. dienen |
| 5. dröge | 12. unvoreingenommen |
| 6. Nachgewiesenermaßen | 13. wohnt ... inne |
| 7. lindert, mindert | 14. liebkosen |
| 8. Hand | |

1 b) Beispielhafte Lösung

1. Wirkung des Hormons Oxytocin: *Unterdrückung von Stress, Ängsten oder schlechten Stimmungen, Förderung von Kommunikationsfähigkeit und Lust zu sozialer Interaktion*
2. Quellenangaben zu den Studien: *Diskussionsrunde im Anschluss, Erhalt eines Flyers mit Angaben zu einschlägiger Literatur und Quellenangaben zu den im Vortrag erwähnten Studien*
3. Jahresdurchschnitt der Haltungskosten für Haustiere in Deutschland: *rund 4,8 Milliarden Euro, steigende Tendenz*
4. Positive gesundheitliche Auswirkungen der Haustierhaltung: *Stabilisierung des Kreislaufs, Senkung des Blutdrucks, weniger Schlafstörungen, Linderung der Einsamkeit, Senkung der Gefahr von Suchtkrankheiten, Aufforderung zu Bewegung*
5. Heilsame Wirkung auf depressive Menschen: *direkte und spontane Zuneigung der Tiere, keine Wertung nach gesellschaftlichen Kategorien, permanente Anwesenheit, Strukturierung des Tagesablaufs, Bewegung an der frischen Luft, Trost und Beruhigung*
6. Funktion von Hunden in Therapiesituationen: *„Eisbrecher“, Veränderung der Atmosphäre*
7. Beispiele für tiergestützte Aktivitäten: *Besuch mit Tieren in Seniorenheim, Notfallhilfe bei Menschen mit traumatischen Erfahrungen*
8. Beispiel für tiergestützte Pädagogik: *Anreiz für Umweltbildung, Schulbegleiter, Sprachbegleiter*
9. Rollen des Tieres in der tiergestützten Therapie: *Gesprächsanlass, Motivator zur Aktion, Projektionsfläche, Vermittlung von Sicherheit, Steigerung des Selbstwertgefühls der Therapierten*
10. Beispiele für tiergestützte Therapie: *Besuch eines Hundes bei Kind im Wachkoma, therapeutisches Reiten einer Gruppe autistischer Kinder, Hundetherapie für Soldaten mit posttraumatischem Belastungssyndrom*
11. Für Therapiearbeit geeignete Tiere: *Hunde, Katzen, Pferde, Alpacas, Lamas, Delfine*
12. Gründe für besondere Eignung der Alpacas: *keine schlechten Erfahrungen werden assoziiert; zurückhaltende, aber neugierige und freundliche Tiere; langsame Bewegungen*
13. Kritikpunkte an der Therapie mit Delfinen: *Haltung in Becken ist nicht artgerecht, kann Aggressivität der Tiere zur Folge haben, bereits viele Unfälle passiert*
14. Sinnvollerer Therapieansatz mit Delfinen: *Haltung in abgetrennten Meeresbuchten*
15. Positive Auswirkungen auf Kinder mit Behinderungen: *Förderung der Lernfähigkeit und der Weiterentwicklung des Kindes*
16. Gründe der positiven Wirkung tiergestützter Therapie: *tiefsitzende Affinität des Menschen zur Natur, Ausschüttung von Glückshormonen bei Nähe und Liebkosung eines Lebewesens*

► 7 **1 c) Beispielhafte Lösung**

1. Welche positiven gesundheitlichen Auswirkungen hat das Zusammenleben mit Tieren auf den Menschen?

Das Gehirn der Menschen, die sich mit einem Haustier beschäftigen, es füttern und streicheln, schüttet Glückshormone aus, die gut sind gegen Stress und schlechte Stimmung. Außerdem ist die beruhigende und insgesamt gesundheitsfördernde Wirkung von Haustieren auf Kreislauf, Blutdruck und Bekämpfung von Schlafstörungen erwiesen.

2. Und weshalb gibt es so oft Tiere in Familien mit Kindern?

Wenn Kinder mit Tieren aufwachsen, lernen sie, Verantwortung zu übernehmen. Es bildet ihre emotionale Intelligenz, wenn sie lernen, fürsorglich und empathisch mit einem anderen Lebewesen umzugehen. Und natürlich wirkt die Zuneigung, die ihnen ein Tier entgegenbringt, förderlich auf ihr Selbstbewusstsein.

3. Was kann man sich unter tiergestützter Therapie vorstellen?

Bei bestimmten Krankheitsbildern kann der Einsatz eines Tieres die Therapie unterstützen, denn bereits nur die Anwesenheit zum Beispiel von einem Hund verändert die Atmosphäre einer Therapiestunde.

4. Können Sie mir ein paar Beispiele für die tiergestützte Therapie nennen?

Ja, zum Beispiel ist ein Junge, der sich im Wachkoma befindet, viel schneller durch die Anwesenheit eines Hundes zu erreichen, da dieser alle seine Sinne anspricht. Oder autistische Kinder sind nach einer Phase therapeutischen Reitens viel aufgeschlossener und konzentrierter. Auch bei posttraumatischen Belastungsstörungen von Soldaten kommen Tiere zum Einsatz.

5. Zählen Besuche von Tieren zum Beispiel in einem Seniorenheim auch dazu?

So etwas ist die sogenannte tiergestützte Aktivität: Hier bietet man Gelegenheit zu einer informellen Interaktion zwischen Mensch und Tier.

6. Hat man auch mit anderen Tieren, außer mit Hunden und Pferden, gute Erfahrungen in der tiergestützten Therapie gemacht?

Ja, besonders mit Alpacas oder Lamas. Sie sind von ihrem Wesen her sehr gut geeignet, da sie zurückhaltend, aber neugierig und freundlich sind. Außerdem sind sie exotisch genug, sodass noch niemand schlechte Erfahrungen mit ihnen gemacht hat.

7. Was halten Sie von der TGT mit Delfinen? Was sind die Kritikpunkte dabei?

Wenn die Tiere in einem Becken gehalten werden, ist das natürlich nicht artgerecht und führt zu Stress bei den Tieren, die dann durchaus aggressiv reagieren und gefährlich werden können. Allerdings gibt es Erfolge bei dem Therapieansatz, wo die Tiere in abgetrennten Meeresbuchten gehalten werden.

8. Kann man also sagen, dass manche Tiere geradezu magische Heilkräfte besitzen?

Nein, sicherlich nicht. Doch der Mensch hat eine tiefsitzende Affinität zur Natur, und diese existenzielle Qualität, die das Zusammensein mit Tieren hat, kann von erfahrenen Therapierenden sehr sinnvoll genutzt werden.

Quellenverzeichnis

Cover, Rücktitel © Getty Images/E+/pixelfit

Zeichnungen: Irmtraud Guhe, München

Bildredaktion: Cornelia Hellenschmidt, Hueber Verlag, München

Inhalt der MP3-Dateien zum Buch:

© 2021 Hueber Verlag GmbH & Co. KG, München, Deutschland –

Alle Urheber- und Leistungsschutzrechte vorbehalten

Sprecher: Stefanie Dischinger, Julian Manuel, Lenny Peteanu, Ella Rendtorff,

Verena Rendtorff, Alexander Wohnhaas

Produktion: Atrium Studio Medienproduktion GmbH, München, Deutschland

Der kostenlose MP3-Download zum Buch ist unter

www.hueber.de/audioservice erhältlich.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlags.

Eingetragene Warenzeichen oder Marken sind Eigentum des jeweiligen Zeichen- bzw. Markeninhabers, auch dann, wenn diese nicht gekennzeichnet sind. Es ist jedoch zu beachten, dass weder das Vorhandensein noch das Fehlen derartiger Kennzeichnungen die Rechtslage hinsichtlich dieser gewerblichen Schutzrechte berührt.

3. 2. 1. | Die letzten Ziffern
2025 24 23 22 21 | bezeichnen Zahl und Jahr des Druckes.

Alle Drucke dieser Auflage können, da unverändert, nebeneinander benutzt werden.

1. Auflage

© 2021 Hueber Verlag GmbH & Co. KG, München, Deutschland

Umschlaggestaltung: Sieveking · Agentur für Kommunikation, München

Layout und Satz: Sieveking · Agentur für Kommunikation, München

Verlagsredaktion: Elisa Klüber, Sonja Ott-Dörfer, Andreas Tomaszewski, Hueber Verlag, München

Druck und Bindung: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-19-847493-8