



PRUEBAS DE ACCESO A LA UNIVERSIDAD L.O.G.S.E.

CURSO 2008 - 2009

CONVOCATORIA: JUNIO

MATERIA:

Alemán

Modelo 1

GUTE LAUNE DURCH RICHTIGES ESSEN: Machen Nudeln glücklich?

Es gibt Menschen, die sich richtig glücklich fühlen, wenn sie Nudeln essen dürfen. Bei anderen sind es Süßspeisen oder Bananen. Diese Lebensmittel enthalten Substanzen, die tatsächlich Glücksgefühle auslösen können. Eine ganze Reihe von Substanzen, die in der Nahrung vorkommen, helfen nämlich mit, dass im Gehirn die Verbindung zwischen den Nervenzellen funktioniert. Wenn man von bestimmten Nahrungsmitteln sehr viel isst, kann sich das auf die Stimmung des Menschen auswirken.

Für das Glücksgefühl sorgt z.B. die Substanz Serotonin. Um diesen Stoff herstellen zu können, benötigt der Körper gewisse Bausteine, die er nicht alle selbst erzeugen kann. Wenn der Körper zu wenig Serotonin produziert, bekommen viele Leute Hunger auf Süßigkeiten und können sich kaum zurückhalten. Darum sollte die Nahrung so zusammengestellt sein, dass der Körper immer ausreichend Serotonin produziert. Dafür sorgen Fisch und Käse, Nüsse, Fleisch und Eier. Den allerwichtigsten Baustein für Serotonin nimmt man mit frischem Meeresfisch, Bohnen, Erbsen und Soja zu sich, aber auch mit Bananen, Ananas und Feigen. Damit das Serotonin ins Blut und damit ins Gehirn kommen kann, muss man gleichzeitig Kohlehydrate wie Nudeln und Reis essen. Ein Teller Nudeln mit Fisch kann also tatsächlich „glücklich“ machen. Das behauptet jedenfalls ein Text in einer deutschen Speisekarte.

1. Wie kann der menschliche Körper Serotonin produzieren? (bis zu 2 Punkten)
2. Warum sagt man, dass gewisse Speisen „glücklich“ machen? (bis zu 2 Punkten)
3. Suchen Sie im Text das Synonym für: (bis zu 2 Punkten)
 - a) **kleine Spurenelemente**
 - b) **herstellen**
 - c) **Nachtisch**
 - c) **wirklich**
4. Viele Leute essen grundsätzlich und überzeugt keine Produkte, die von Tieren stammen. Man unterscheidet dabei zwischen Vegetariern und Veganern. Was halten Sie von dieser Ernährungsart und wie halten Sie es in Ihrem täglichen Leben? (Schreiben sie mindestens 75 Wörter in Ihrem Kommentar.) (bis zu 4 Punkten)