

## Transkriptionen der Hörtexte:

- Moderator: Dr. Hellmann, Sie waren schon mehrmals Gast in unserer Sendung „Mensch und Gesundheit“. Willkommen also auch heute bei uns.
- Dr. Hellmann: Guten Abend!
- Moderator: Unser Thema heute ist „Der Schlaf“. Wie wichtig ist der Schlaf für uns Menschen?
- Dr. Hellmann: Tja, wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass alle Menschen, vor allem aber Kinder und Jugendliche, genug Schlaf brauchen.
- Moderator: Was bedeutet denn „genug Schlaf“?
- Dr. Hellmann: So genau kann man das nicht sagen. Bei jedem Menschen ist das anders. Kinder und Jugendliche brauchen aber auf jeden Fall mehr Schlaf als Erwachsene.
- Moderator: Tatsächlich? Wie viel denn?
- Dr. Hellmann: Wissenschaftler glauben, dass sechs bis acht Stunden Schlaf für Erwachsene genug sind. Kinder brauchen etwa acht bis zehn Stunden, um gesund zu bleiben.
- Moderator: Das sind ja ziemlich genaue Angaben. Und was passiert, wenn Kinder und Jugendliche nicht genug schlafen?
- Dr. Hellmann: Oft können sich dann die Jugendlichen in der Schule nicht konzentrieren, oder haben Kopfschmerzen. Sie fühlen sich einfach schwach.
- Moderator: Können Sie sagen, was wichtig für einen gesunden Schlaf ist?
- Dr. Hellmann: Wichtig ist, dass man immer zur gleichen Zeit schlafen geht und vor dem Schlafengehen nicht fernsieht oder Computerspiele macht.
- Moderator: Gibt es auch konkrete Tipps, die das Schlafzimmer betreffen?
- Dr. Hellmann: Das Schlafzimmer muss vor allem recht groß sein, wie auch das Bett. Am wichtigsten ist aber, dass man bei geöffnetem Fenster schläft.
- Moderator: Das Fenster nicht schließen! O.k., das ist nicht neu. Das kenne ich von meinen Großeltern.
- Dr. Hellmann: Das ist in der Tat einer der ältesten und nützlichsten Tipps für einen gesunden Schlaf.
- Moderator: Dr. Hellmann, herzlichen Dank für das Interview. Bis nächste Woche mit dem Thema „Wie ernähren sich Jugendliche heute?“.