

Originaltext: OÖN, 17.06.2011

Schlankheitswahn raubt den Schlaf

Der Anspruch, schlank zu sein oder zu bleiben, lässt junge Frauen weniger schlafen. Besonders weiße Mädchen sind betroffen, so das Ergebnis einer texanischen Studie.

Jedes vierte Mädchen zwischen sieben und zehn Jahren hat bereits Erfahrung mit Diäten, in der Altersgruppe der Zwölf- bis 15-Jährigen hat sogar jede Zweite schon versucht abzunehmen.

Dass sich der Magerwahn auch auf den Schlaf auswirkt, ergab jetzt eine Untersuchung mit 789 Mädchen aus Texas, die im Schnitt zwölf Jahre alt waren. Der Druck, der den Mädchen aus Freundeskreis und den Medien entgegenschlägt, zeichnete demnach in rund 4,5 Prozent der Fälle dafür verantwortlich, dass ihre Schlafdauer von der Norm abwich.

Ablauf:

- 1) Flattertext
- 2) Worte durch Striche trennen
- 3) Groß-/Kleinschreibung: Hauptworte unterstreichen und Großbuchstaben markieren
- 4) Lückentext
- 5) Schütteltext (Worte sortieren)

Pkt.1) Flattertext

Schlankheitswahn raubt den Schlaf

Um schlank zu sein und
zu bleiben, schlafen
junge Frauen wenig.
Jedes vierte weiße
Mädchen in Texas hat
mit 10 Jahren schon
eine Diät gemacht.
Bei den 12 bis
15-jährigen hat die
Hälfte schon versucht
abzunehmen.
Eine Untersuchung mit
789 Mädchen aus
Texas ergab:
Der Druck von
Freudeskreis und
Medien lässt junge
Mädchen schlecht schlafen.

Pkt.2) Worte durch Striche trennen

Schlankheitswahnraubt den Schlaf

Umschlankzuseinundzubleibenschlafenjunge
Frauenwenig.

JedesvierteweißemädcheninTexashatmit10Jahren
schoneineDiätgemacht.

Beiden12bis15jährigenhatdieHälfteschonversuch
tabzunehmen.

EineUntersuchungmit789MädchenausTexasergab:

DerDruckvonFreudeskreisundMedienlässtjunge
Mädchenschlechtschalfen.

Pkt.3) Groß-/Kleinschreibung: Hauptworte
unterstreichen und Großbuchstaben markieren

schlankheitswahn raubt den schlaf

um schlank zu sein und zu bleiben, schlafen
junge frauen wenig.

jedes vierte weiße mädchen in texas hat mit 10
jahren schon eine diät gemacht.

bei den 12 bis 15-jährigen hat die hälfte schon
versucht abzunehmen.

eine untersuchung mit 789 mädchen aus texas
ergab:

der druck von freudeskreis und medien lässt
junge mädchen schlecht schlafen.

Pkt.4) Lückentext

Schlankheitswahn raubt den Schlaf

schlank	schlafen	Frauen
---------	----------	--------

Um _____ zu sein und zu bleiben, _____ junge
_____ wenig.

hat	Diät	schon	weiße
-----	------	-------	-------

Jedes vierte _____ Mädchen in Texas _____ mit
10 Jahren _____ eine _____ gemacht.

die	den	bis
-----	-----	-----

Bei ___ 12 ___ 15-jährigen hat ___ Hälfte schon
versucht abzunehmen.

Mädchen	Untersuchung	Texas
---------	--------------	-------

Eine _____ mit 789 _____ aus
_____ ergab:

von	schlecht	und	Der
-----	----------	-----	-----

_____ Druck _____ Freudeskreis _____ Medien lässt
junge Mädchen _____ schalfen.

Pkt.5) Schütteltext (Worte sortieren)

Schlankheitswahn raubt den Schlaf

zu | und | zu | sein | Frauen | wenig. | bleiben, |
schlafen | Um | junge | schlank |

eine | vierte | weiße | gemacht. | in | mit | hat |
schon | 10 Jahren | Jedes | Texas | Diät |
Mädchen

hat | Bei | 12 bis 15-jährigen | abzunehmen. |
den | die | versucht | Hälfte | schon

Mädchen | Eine | aus | 789 | Texas | mit |
Untersuchung | ergab:

Freudeskreis | junge | von | Mädchen | und |
Medien | Druck | schalfen. | schlecht | lässt
Der |
