

Der leuchtende Schein der Sonne, das sanfte Rauschen des Meeres, eine leichte Regung der Luft und der kilometerlange Strand voller Urlauber, das ist ja Sommer! Aber warte doch, hast du wirklich den Mut, Bikini zu tragen, wenn du noch immer schwer übergewichtig bist? Jedes Jahr, wenn sich der Sommer ankündigt, hat jeder sich einen perfekten Körper gewünscht, insbesondere die Frauen. Deswegen ist es im Sommer besonders in, abzunehmen.

In diesem Semester habe ich innerhalb der Tongji- Universität eine Umfrage über das Thema Abnehmen gemacht. Insgesamt 212 Fragebögen sind zurückgekommen. Laut dieser Umfrage sind 75,47 Prozent der Befragten unzufrieden mit ihrem Körper und ihrer Konstitution und die Zahl der Frauen, die den Fragebogen ausgefüllt haben, ist ungefähr dreimal so hoch wie die Zahl der Männer. Das steht im Einklang mit dem, was wir bereits erwähnt haben — verglichen mit den Männern legen Frauen größeren Wert auf ihre Figur.

Herausgeber: Deutsche Fakultät
 Web: www.tongjideutsch.com
 Redaktion: Zhongjie Luo, Xi Peng,
 Qiupeng Zhu, Ziqi An
 Dr. Kerstin Salewski-Teßmann
 Satz: Chaoping Wang



SPORT

ZEIGER

4
Seiten

Die beliebtesten Themen im Sommer auf dem Campus

TOP THEMA

SPORT UND GESUNDHEIT

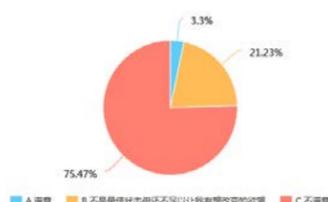
www.tongjideutsch.com

ABNEHMEN?

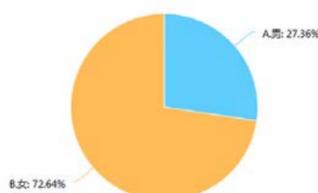
NICHT SO SCHWER WIE MAN GLAUBT

„Beim Abnehmen fühlt man sich manchmal einsam, aber man muss diese Schwierigkeiten meistern.“

Im Folgenden sind die Ergebnisse von meiner Umfrage
 Frage: Sind Sie zufrieden mit Ihrem Körper und Konstitutionszustand?



Frage: Was ist Ihr Geschlecht?



Da so viele Studenten mit ihrem Körper und Konstitution unzufrieden sind, habe ich ein Interview mit zwei Professorinnen von der Sportabteilung, Frau Dong Jingmei und Frau Liu Min, gemacht, um die Körper- und Konstitutionszustände von den Tongjiern klar zu machen.

Frau Professorin Dong Jingmei und Frau Professorin Liu Min haben die körperlichen Fitness-Test-Daten vom Jahr 2015 analysiert und drei Eigenschaften der Körper- und Konstitutionszustände der Tongjiern zusammengefasst: Erstens sind die Konstitutionszustände der Frauen besser als die bei den Männern, bzw. haben die Frauen viel gesündere und damit auch schönere Figuren. Zweitens sind die Erstsemester relativ „schwach“. Aber ihre Konstitutionszustände haben sich in den nächsten zwei Jahren verbessert und können ein relativ hohes und stabiles Niveau halten, weil Sportunterricht ein Pflichtfach ist und es für Tongjiern verpflichtend ist, jedes Semester mindestens 30 Mal Sport zu treiben. Nachdem der Sportunterricht aufgehört hat, wenden sich die Konstitutionszustände jedoch direkt zum Schlechten.

Der letzte Punkt ist, dass die Kraft des Unterkörpers von den Frauen immer schwächer wird, während die Kraft des Oberkörpers von den Männern relativ nachlässt.

Darüber hinaus erwähnten die beiden Professorinnen, dass der Mangel an körperlicher Bewegung und eine ungesunde Ernährung schon vier Probleme bringen.

1. Die Studenten neigen zur leichten Erkrankung.
2. Immer mehr Studentinnen leiden unter Menstruationsstörungen und Menstruationsbeschwerden.
3. Die Knochendichte von unseren Studenten ist besorgniserregend. Professorin Dong Jingmei hat die Knochendichte von mehr als 100 Studentinnen getestet und hat festgestellt, dass der Verlust der Knochendichte und die Osteoporose schon ein häufig auftretendes Problem bei den jungen Studenten sind.
4. Die meisten Studenten haben zu viel Fett aber zu wenige Muskeln. Sie müssen abnehmen und gleichzeitig ihren Muskelgehalt erhöhen.

Aus diesem Interview können wir sehen, dass es unseren Mitstudierenden doch wichtig ist, ihr Gewicht zu reduzieren. Aber wenn es ums Abnehmen geht, glaubt man meistens nur an die Diät. Obwohl die Diät uns dabei helfen kann, schneller Gewicht zu verlieren, führt doch eine übermäßige Diät meistens zu einem dickeren Körper und sogar zu Krankheiten. Deshalb wird die Frage immer wieder gestellt, wie man gesund und effektiv abnehmen kann.

Macht euch doch keine Sorgen, lasst uns zuerst die Vorschläge von einer Studentin anhören, die ihr Fett besiegt hat. Eine meiner Freundinnen hat vor einigen Tagen einen neuen Beitrag auf Wechat gepostet: „Die beste Nachricht von heute: Ich habe eine Gewichtsreduzierung von 5 kg geschafft!“ So hat sie im Internet geschrieben und es ist nur ein Monat her, seit sie sich endlich entschlossen hat, abzunehmen. Als ich sie fragte, wie ihr das Abnehmen gelungen ist, erzählte sie mir zuerst von ihren drei Mahlzeiten am Tag.

Zunächst betonte sie, dass man die Mahlzeiten ganz normal einnehmen muss. Aber man darf auf keinen Fall manche Kalorienbomben (z.B. Snacks) essen. Sie isst am Morgen Eier oder Obstmüsli und dazu trinkt sie Milch, zum Mittagessen gibt es immer ca. 100g Reis mit Gemüse und High-Protein-Fleisch wie Rindfleisch, Hühnerbrust usw. Außerdem ist das Obst natürlich unverzichtbar auf ihrem Tisch. Ihr Abendessen ist fast genauso wie das Mittagessen, nur isst sie kein Obst am Abend. Darüber hinaus fügte sie hinzu, dass man Schweinefleisch vermeiden soll, wenn man abnehmen möchte. Auch Obst mit hohem Zuckergehalt ist ein Tabu.

„Natürlich spielt der Sport beim Abnehmen auch eine wichtige Rolle.“ So hat sie gesagt. Regelmäßig treibt sie Sport. In der Regel joggt sie zuerst ungefähr 30 bis 40 Minuten. Dann hat sie einen ein-stündigen Privatunterricht bei einem Fitnesstrainer. „Nachdem ich schon 5kg reduziert habe, wird es schwerer, weiterzugehen. Deshalb mache ich jetzt ein anderes Fitnessprogramm, das eine größere Herausforderung für mich ist.“ Schließlich hat sie mir eine App empfohlen: „Auf dieser App kannst du das Aufnehmen und Verbrauchen von Kalorien protokollieren lassen. Ich benutze sie jeden Tag.“ Diese App heißt die Pfefferminze.

Ich habe auch zwei andere Studentinnen interviewt und habe ihre Vorschläge zusammengefasst. Ihren Meinungen nach gibt es nur einen Weg nach Rom: Gesunde Ernährung, regelmäßiger Sport und das Wichtigste — bis zu der letzten Minute durchhalten.

Beim Abnehmen handelt es sich nicht nur um eine schönere Figur, sondern auch um eine gesündere Lebensweise. Abnehmen hat allen drei Interviewpartnerinnen Vorteile gebracht. Sie treiben jetzt regelmäßig Sport, legen mehr Wert auf ihre Gesundheit. Sie werden viel selbstsicherer und ihre zwischenmenschlichen Beziehungen werden immer besser, weil sie ihre Erfahrungen oft mit vielen anderen Studenten austauschen.

Nun möchte ich mit einem Satz einer der drei Studentinnen diesen Artikel beenden: „Beim Abnehmen fühlt man sich manchmal einsam, aber man muss diese Schwierigkeiten meistern.“ Schließlich lohnt es sich doch, für ein besseres Selbst zu kämpfen.

(Zhongjie Luo)

SPORT

Sport statt Diät zum Abnehmen

DAYS	CRUNCHES	LEG RAISE	PLANKS
DAY 1	15	06	10 sec
DAY 2	20	08	15 sec
DAY 3	25	10	20 sec
DAY 4	30	12	25 sec
DAY 5	35	14	30 sec

Kaum jemand macht sich nur die geringsten Gedanken über seine Körperform, insbesondere die Frauen. Deshalb beherrschen seit langem viele sich schnell und effizient Methoden nennende zum Abnehmen die Gesellschaft. Unter all diesen Methoden ist Sport und Fitnessstraining die gesündeste und sicherste.

Obwohl die Essgewohnheiten beim Abnehmen die bedeutendste Rolle spielen, darf man den Sinn des Sports nie ignorieren. Mit Fitnessstraining geht das Körpergewicht im Vergleich zu einfachen extremen Diäten weniger wahrscheinlich zurück. Während man sich mehr bewegt, braucht der Körper mehr Energie. Wenn man regelmäßig Sport treibt, steigt der Stoffwechsel mit der Zeit an, so wird mehr verbrannt und man kann damit abnehmen. Außerdem sorgt Sport auch dafür, dass die Muskeln nicht schwinden, was die strenge Reduktionskost nicht schaffen kann. Manche Frauen fragen vielleicht: Wozu brauche ich Muskeln? Natürlich für das Ziel: Abnehmen. Nur mit mehr Muskeln kann man mehr Kalorien verbrennen. Darüber hinaus schützen die Muskeln das Herz, die Gelenke und andere Organe. Sie bringen den Stoffwechsel in Schwung, fordert den Körper und Geist und sind für unseren guten Zustand verantwortlich. Man braucht ja nicht muskulös zu sein, aber gesund und fit ist auf jeden Fall immer besser. Eine Meta-Studie am Zentrum für Sportwissenschaft der Uni Wien kam zu dem Ergebnis: Schafften die mehr als 1,3 Millionen Teilnehmer die von der WHO empfohlenen 150 Minuten moderater Alltags- oder Freizeitbewegung pro Woche, sank ihr Gesamtsterberisiko um zehn Prozent. Kamen die Teilnehmer dabei richtig ins Schwitzen, profitierten sie doppelt stark: Ihr Sterberisiko sank um 22 Prozent. Fünf Stunden leicht anstrengende Alltagsaktivität pro Woche – die Dosis, die für einen starken Gesundheitseffekt empfohlen

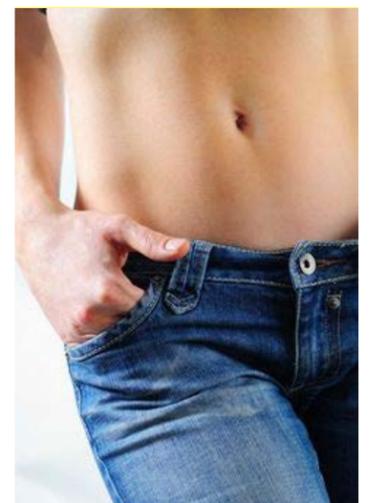
wird – senkten das Sterberisiko um 19 Prozent. Trieben die Teilnehmer fünf Stunden Sport die Woche, nahm die Gefahr sogar um 39 Prozent ab. Es ist deutlich zu sehen, wie Sport uns verbessern und fit machen kann. Daran glaubte ich früher nicht im Geringsten und ich dachte nur am Diät, was einfach nicht zum Stoffwechselltyp passte. Ich dachte, solange ich eine oder zwei Wochen hungrig werden, kann ich sicher schlank werden. Was zum Gegenteil geführt hat: Ich wurde immer dicker. Am Beginn fand ich das unlogisch. Oh, Mann! Ich habe mich schon am Esstisch gut kontrolliert, warum habe ich nichts bekommen als Lohn? Ich konnte nicht verstehen, war enttäuscht, traurig, depressiv und geriet schließlich in Verzweiflung. Gegen den Vorschlag von meinen Freunden wandte ich mich endlich an eine Ärztin. Nach Untersuchungen und Gesprächen hat sie festgestellt, dass ich unter Essstörungen litt, und zwar unter Esssucht. Das war eben der Grund für mein steigendes Gewicht. Während ich schockiert war, erklärte sie mir zum Trost, dass es nicht selten sei, besonders unter Frauen, die zu viel Wert auf das Gewicht legen und extreme Maßnahmen ergreifen. Es kommt oft nach einer Diät bald wieder zu einer Gewichtszunahme, weil der Körper sehr viel Muskelmasse abbaut, was natürlich auch weniger Gewicht bedeutet. Das Fett bleibt dagegen leider. Nach der Diät sinkt der Grundumsatz - man nimmt schneller wieder zu, wenn man beginnt "normal" zu essen. Als ich die Funktion des Körpers mehr verstand, begann ich nachzudenken, was richtig ist und was ich tun soll. Nicht ganz sicher, aber ich fing an, ein Fitnessstudio zu besuchen. Jede Woche ging ich mindestens drei Mal hin und verbrachte zwei Stunden dort. Natürlich war der Anfang des Trainings mühsam. Immer wenn ich aufhören wollte,

sah ich mich im Studio um und wurde von den anderen verschwitzt, aber noch durchhaltenden Menschen ermutigt. Ich beobachtete allmählich die Änderung in mir. Abgesehen von dem schlankeren Aussehen, erhöhte sich die Muskelmasse und der Grundumsatz. Das bedeutet, wenn ich später mehr esse als früher, ist es weniger wahrscheinlich, dass ich zunehme. Wichtiger war, dass ich mich immer beim und nach dem Sport amüsierte, dass ich schließlich wieder zu mir selbst kam, dass ich nach und nach geduldig wurde, dass ich am Ende außer Kontrolle der Essstörung war, dass ich wieder auf die Beine kam. Alles, was aus der Ordnung geraten war, kam wieder in Ordnung; was ich schwer und unmöglich gefunden hatte, wurde leicht und erreichbar. Seitdem begreife ich: Unter Fitness ist nicht nur körperliches, sondern auch geistiges Wohlbefinden zu verstehen. Wenn ich Mitstudenten sehe, die durch Diät abnehmen möchten, möchte ich immer zu ihnen gehen und erklären, wie sie ihrem Körper damit schaden können, aber leider hören das die meisten von ihnen nicht gern. Viele glauben, sie leben in so einer Stressgesellschaft, dass sie für ihre Gesundheit keine Zeit haben. Diät scheint viel einfacher. Doch das stimmt nicht. Für Menschen, die keine Zeit für ein Fitnessstudio oder Ausdauersport haben, ist es tatsächlich nicht schwer, sich mehr

zu bewegen. Einige Beispiele sind einfach zu finden. Jeden Werktag müssen wir im vierten Geschoss des Fremdspracheninstituts studieren, für Lehrer arbeiten, das ist perfekt. Dann können wir Treppen steigen, anstatt den Fahrstuhl zu benutzen und damit Oberschenkel und Po kräftigen. In der Pause sollten wir möglichst öfter aufstehen und ein paar Schritte laufen, anstatt den ganzen Morgen an derselben Stelle zu sitzen. Kurze Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen, statt das Auto zu benutzen, kann auch mehr Kalorien verbrennen. Im Studentenwohnheim können wir eine Gymnastikmatte vorbereiten. Wenn wir von dem Lernen müde sind, können wir ein paar Sit-ups, Squats und Lunges machen, die Bauch, Beine und Po trainieren und danach fühlen wir uns garantiert besser. Diese kleinen Maßnahmen können auf lange Sicht Übergewicht zum Schmelzen bringen. Für Menschen, die mehr Zeit für Sport haben, sind vielfältige Sportarten zu empfehlen. Ausdauersport wie Laufen, Schwimmen, Radfahren und HIIT, Kraftsport wie Core-Training, oder Jogo, Pilates sowie Crossfit sind eine gute Wahl. Die empfehlenswerte Art zum Abnehmen ist nach meiner Erfahrung die Mischung des Ausdauersports und Kraftsports. Jeder sollte je nach eigenem Zustand auswählen. Jeder sollte einige Augenblicke pro Tag haben, etwas für sich zu tun.

Wenn Sie jetzt Sport treiben gehen möchten, bitte nicht vergessen: Es ist auf keinen Fall die schnellste Methode, es braucht immer Zeit und Geduld. Klagen Sie nie, dass Sie keine Änderung entdecken, wenn Sie erst eine Woche lang Fitness gemacht haben.

(Xi Peng)

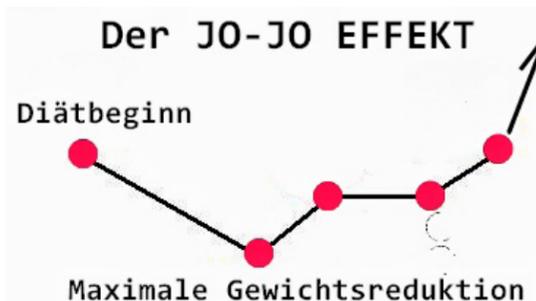


2 Kleidergrößen weniger
in nur 6 Wochen!
Geht das?

Jo-Jo Effekt:

Als Jo-Jo-Effekt bezeichnet man eine unerwünschte und schnelle Gewichtszunahme nach einer Reduktionsdiät. Bei wiederholten Diäten kann sich das Körpergewicht wie ein Jo-Jo auf und ab bewegen, wobei das neue Endgewicht oft höher ist als das Ausgangsgewicht. Im übertragenen Sinn dient der Ausdruck zur Beschreibung von relativ schnell aufeinander folgenden Auf- und Abbewegungen beispielsweise in Konjunktur- und Aktienkurskurven.

(via.:<https://de.wikipedia.org/wiki/Jo-Jo-Effekt>)



SPORT

Das schöne Geschlecht redet von Abnehmen und Diät. Woran denken denn die männlichen Studierenden in dem Sommer, in dem die Olympiade so viel Aufmerksamkeit auf sich gelenkt hat?

Situationen und Missverständnisse beim jugendlichen Fußballtraining in China

Die chinesische Fußballnationalmannschaft liegt nach der neuen Änderung von der Fédération Internationale de Football Association (FIFA) auf dem 81. Platz von allen Mannschaften. Obwohl sich dieses Ranking schon seit einigen Monate nicht ändert, ist das Ergebnis nicht befriedigend. Man fragt sich, warum die Mannschaft aus einem so großen Land keine guten Leistungen ein-gebracht hat. Vielleicht liegt es auch nicht daran, wie viele Einwohner es in einem Land gibt und ob das Land reich ist, dass die Nationalmannschaft keine Erfolge erzielt. Wir nennen das Land Nordkorea als ein Beispiel. Das Land ist nicht reich, keiner von den Fußballspielern hat ein eigenes Auto. Obwohl die Sportler dieses Landes eigentlich genug zu essen bekommen, können sie nicht zu jeder Mahlzeit Fleisch erhalten, denn daran mangelt es dem Land. Andere materielle Bedingungen fehlen auch. Die Sportler gewinnen Preise durch Selbstdisziplin und Fleiß. Wir richten unseren Blick auf die nordkoreanischen Jugendlichen. Sie haben im Jahr 2014 den zweiten Platz in der U14-Asienmeisterschaft und den 1. Platz in der U16 Asien-Weltmeisterschaft belegt. In der U19-Asienweltmeisterschaft haben sie wieder den zweiten Platz geschafft. Die Nationalmannschaft von Nordkorea hat auch in den Renchuan-Asienspielen den zweiten Platz für Männer und den ersten Platz für Frauen gewonnen. Wir sehen hier aber keine Spuren von den chinesischen Mannschaften. Unsere Nationalmannschaft wurde schon in der ersten Runde von Thailand

besiegt und daher konnten sie nicht weiterkommen. Woran liegt das Problem? Ich glaube, es kommt auf das Trainingssystem der Jugendlichen und die realistische Situation des Landes an.

Wie jeder weiß, ist in den letzten zehn Jahren in China vieles in dem Bereich des Fußballs passiert. Viele Offiziere und Schiedsrichter der chinesischen ersten Liga wurde ins Gefängnis gebracht. Das hat eine schlechte Atmosphäre verursacht und viele Jugendliche wollen deshalb nicht Profifußballspieler werden. Außerdem hatte das Trainingssystem der Jugendlichen auch große Probleme. Ein Fußballtrainer von der bekannten Fußballschule „La Masia“ in Spanien hat dem Reporter Zhang Yao von der Hua Shuang-Zeitung bei dem Besuch in China erzählt, dass die Schüler bei ihnen in Spanien schon mit 6 Jahren anfangen, systematisch zu trainieren. In jeder Klasse gäbe es maximal 14 Schüler, damit die Trainer jeden Schüler berücksichtigen können. Und so könne jeder Schüler sein Potenzial voll entwickeln. Jeder könne zum Beispiel mindestens einen Ball zum Training bekommen, denn nur mit Bällen kann man das Gefühl für die Technik haben. Aber in China haben die meisten erst ab über zehn Jahren angefangen, zu trainieren. Und wegen einer großen Menge der Schüler in einer Klasse hat nicht jeder die vollständige Aufmerksamkeit von den Trainern bekommen. Wir Chinesen sind mit noch einer anderen Herausforderung konfrontiert, nämlich der Druck auf die Familien der Sportler wegen der realis-



tischen ländlichen Situation.

Bis 2015 galt in China die Ein-kind-Politik und das hat dazu geführt, dass fast jedes Kind das Einzelkind der Familie ist. Die Zukunft dieses Einzelkindes gilt also als die einzige Hoffnung der Familie. Nicht jeder kann später erfolgreicher Fußballspieler werden, und wenn er nicht mehr Fußball spielt, muss er einen Alternativweg für sich vorbereiten. China hat aufgrund der enormen Bevölkerungszahl eine ziemlich hohe Arbeitslosigkeit. Und das hat zur Folge, dass die Eltern über die Zukunft ihrer Kinder sehr viel nachdenken und deswegen wegen mangelnder Fachkenntnisse in anderen Bereichen keine gute Arbeit auf dem Arbeitsmarkt finden, das Kind nicht zum Profispieler ausbilden lassen.

Ich habe auch zwei Fußballspieler (Student Z und Student H) in unserer Schulmannschaft interviewt. Sie sind Landesspieler auf dem ersten Niveau, vertreten die Schulmannschaft, die den vierten Platz in der Liga von Studenten besetzt hat, und sie studieren zugleich auch Betriebswirtschaft. Wir sehen unten das Interview.

Ich: Mit wie vielen Jahren habt

ihr angefangen, systematisch zu trainieren?

Z: Ich habe erst mit 16 angefangen.

H: Ich mit 6 Jahren.

Ich: Ach so. H, du hast ja schon so früh angefangen.

H: Ja ja, aber ich werde später nicht weiter als Profi spielen.

Z: Ich auch nicht.

Ich: Warum denn nicht? Ihr habt schon so viele Titel bekommen und spielt auch sehr gut.

Z: Das stimmt schon, aber wenn auch. Ich denke, das Studium erfolgreich abzuschließen ist besser, im Vergleich dazu, als Profi zu spielen und damit das Fußballspielen als meinen Beruf zu haben. So bekommt man bessere Chancen nach dem Studium.

Ich: Aber wenn ihr als Profi erfolgreich spielt, könnt ihr auch sehr viel Geld verdienen, indem ihr das tut, was ihr am besten könnt.

Z: Das stimmt schon, aber was wäre, wenn es mir misslingen würde, Profi zu werden, was könnte ich dann tun?

H: Ja, das ist genau das Problem. Schließlich sind wir auch Einzelkinder und unsere Eltern wollen auch nicht,

dass wir zu viel Zeit in das Fußballspielen investieren.

Ich: Das verstehe ich auch völlig. Aber ich sehe auch Nachrichten, die beschreiben, dass viele Fußballschulen den Schülern auch die normalen Unterrichtsstunden geben wie zum Beispiel Mathematik und Physik. Manche von ihnen legen sogar sehr viel Wert darauf. Was sagt ihr dazu?

H: Die Schule sagt so, tut aber wahrscheinlich anders. Denn die Ergebnisse ihres Trainings hängen auch mit dem Einkommen zusammen. Die Schule will natürlich so viel Zeit wie möglich in das Fußballtraining der Schüler investieren. Und die Schüler selbst, da sie schon in eine Fußballschule gehen, legen bestimmt auch mehr Wert auf das Training als auf andere Fächer. Ein Gleichgewicht zu halten ist schwer.

Ich: Das ist ja schwierig. Noch eine letzte Frage: Wie habt ihr trainiert? Habt ihr zum Training jeder einen eigenen Ball?

Z: Ja, zwei sogar. Jeder von uns hat zwei Bälle, mit denen wir das Gefühl für die Füße bekommen können.

Ich: Ach so. Das ist gut. Danke für eure Zeit. Und viel Erfolg für die Zukunft.

H, Z: Danke.

Aus diesem Interview können wir sehen, dass die spezielle Situation in China meistens dafür entscheidend sein könnte, dass sich Jugendliche und ihre Eltern nicht trauen, zu viel Zeit für das Fußballtraining aufzuwenden, um später Profi zu werden. Sie studieren lieber und wollen damit mehr Chancen für sich in der Zukunft gewinnen. Das ist meiner Meinung nach völlig nachvollziehbar. Aber es ist ein gutes Beispiel, dass es nicht stimmt, was man generell über die Fußballschulen denkt. Die oben interviewten zwei Studenten haben in verschiedenen Fußballschulen trainiert, und sie beide hatten damals zwei Bälle für sich selbst beim Training. Der Trend ist also, dass jedes Kind, das zum Training kommt, mehr Aufmerksamkeit von den Trainern bekommt und dass man sich beim Training mehr um jedes einzelne Kind kümmert. Wir hoffen von Herzen, dass die Zukunft der chinesischen Fußballmannschaften von Generation zu Generation besser wird.

(Qiupeng Zhu)



jugendliches Fußballtraining in China

GESUNDHEIT

Schlaf gut!

„Nach den vielen Selbstversuchen habe ich festgestellt, die sogenannten Schlaftipps wirken nicht unbedingt ausgezeichnet. Das Wichtige ist, dass man die besten Mittel für sich selbst findet.“

Vor ein paar Wochen hat mir Laura, eine meiner deutschen Freunde, die bald ihr Gapyear in Spanien verbringen wird, geschrieben und mir erzählt, dass sie in letzter Zeit nicht fest schlafen konnte: „Nur drei bis fünf Stunden kann ich jede Nacht im Bett schlafen, die Hälfte der Nacht bin ich wach.“ Und daher hat sie mich gefragt, ob es Mittel gegen Schlaflosigkeit gibt.

ji-Universität, deren Fachbereich Architektur ist. „Meistens wegen der Designaufgabe, aber auch aus persönlichen Gründen. Dann immer später.“

Lee, ein 30-jähriger Angestellter bei einer ausländischen Bank in Shanghai, erzählte: „Ich fühle mich nicht so wohl, wenn ich früh aufstehen muss. Den ganzen Nachmittag bin ich sehr müde und ich muss Kaffee trinken,

Wie wichtig ist denn das Schlafen für einen im alltäglichen Leben? Das ist wahrscheinlich schon immer dasselbe Lied. Einer wissenschaftlichen Studie zufolge sei 8 Stunden Schlaf für einen Erwachsenen eine Notwendigkeit. Im Durchschnitt verbringt man fast ein Drittel seines Lebens im Schlaf. Ein guter Schlaf garantiert einen dynamischen Tag, voller Energie und Hoffnung.

Doch es scheint, dass heute immer mehr Leute in Schlafstörungen geraten. Um den normalen Schlafzustand von heutigen Menschen zu untersuchen, habe ich einen kleinen Fragebogen gemacht und ihn unter 40 Freunden und Kollegen von verschiedenen Fächern und Berufen verteilt.

„Ich habe die Gewohnheit, spät ins Bett zu gehen“, sagte Jiang, eine 21-jährige Studentin an der Tong-



um wach zu bleiben.“

Das Ergebnis zeigt, ungefähr die Hälfte der Befragten gehen erst tief in der Nacht ins Bett, und viele können nicht genug schlafen. Daher sind sie am nächsten Morgen müde und sind zur Arbeit oder zum Unterricht nicht bereit.



Natürlich gibt es schon viele Ratschläge, um diese Schlafprobleme zu lösen. Im Folgenden sind ein paar Tipps, die mir besonders gefallen oder die ich interessant finde. Um die Wirkung zu untersuchen, habe ich sie mal ausprobiert.

(Ziqi An)



3 Entspannungstraining: ein besseres Mittel

Lauras Erzählung erinnert mich an meine Schulzeit, wo ich gerade in meiner Mittelschule war und zum ersten Mal in meinem Leben mit fünf anderen Mädchen in einem Zimmer wohnte. Es war immer so - gespannt und aufgeregt in der Nacht, das Ticken von der Uhr und die unendliche Angst vor der Nacht.

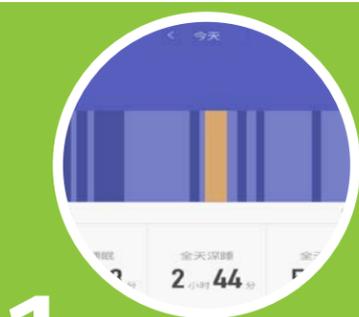
Das ist nichts Neues bei Schülern, die in eine neue Lebensphase eintreten, die bald eine wichtige Prüfung schreiben müssen, oder bei den Leuten, die eine Reise, ein offizielles Gespräch oder einen Termin vor sich haben. Sie klagen, das Licht im Studentenwohnheim sei zu hell oder der Lärm des Nachbarn gehe

Aber Augenklappe und Ohrstöpsel reichen nicht. Sie sind sich meistens nicht bewusst, dass der Stress die eigentliche Ursache ist und nur ein Entspannungstraining kann ihnen helfen.

Meditieren und andere Formen des Entspannungstrainings wie Yoga und Pilates sind gute Mittel gegen die Nervosität. Wenn du nicht so viel Zeit hast, um an einem Yogaklub teilzunehmen, könntest du doch zu Hause anfangen. Das Training soll einen nicht nur entspannen, sondern auch seine Konzentration erhöhen können. Handy abschalten, Augen zumachen. Die ganze Welt steht still. Man kann an alles denken - oder lieber an nichts.

Eine gute Nacht!

3 TIPPS ZUM GUTEN SCHLAF



1 Folge deinem Schlaf

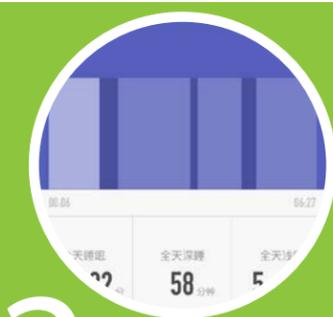
Auf dem Markt sind zurzeit einige neue Armbänder, die den täglichen Schlaf verfolgen können. Verbunden mit einem Smartphone durch Bluetooth kann so ein Armband zeigen, um wie viel Uhr man jede Nacht einschläft, wann man aufwacht, und wie lange die insgesamte Schlafzeit dauert.

Ich finde es sehr benutzerfreundlich und praktisch, und habe eines gekauft. Wenn man am Morgen aufs Handy schaut, kann man viel über seine Schlafqualität erfahren. Die bunten Balkendiagramme informieren über die Länge und Tiefe des Schlafs. Der dunkelblaue Teil bedeutet „tiefer Schlaf“, der hellblaue Teil kennzeichnet „leichten Schlaf“ und der orange Teil „Wachzeit“ (siehe das folgende Bild).



und der orange Teil „Wachzeit“ (siehe das folgende Bild). Der tiefe Schlaf, der auch „Goldener Schlaf“ genannt wird, ist die beste Zeit, seinen Körper zu erholen. Normalerweise soll der tiefe Schlaf etwa 25%, also ein Viertel des ganzen Schlafs ausmachen.

Das Messgerät überwacht die Schlafqualität durch Schwerkraftreaktion. Wenn man in einem tieferen Schlaf ist, gibt es kaum Handbewegungen und daher keine Veränderung. So stellt das Band fest, dass man zu diesem Zeitpunkt sehr ruhig schläft. Natürlich sind die Daten nicht so präzise, aber man kann sie zu Rat ziehen. Und ein klares Bild vom Schlafen ist besonders für die heutigen Menschen in der modernen Gesellschaft hilfreich, die immer die lebendige Nacht genießen möchten und zu einem späteren Schlafen neigen.

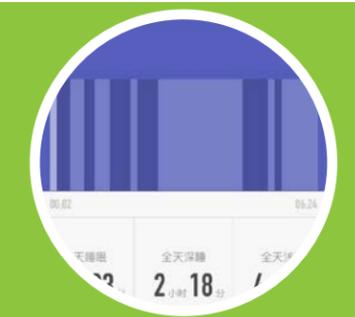


2 Eine Playliste für Musik gegen Schlaflosigkeit?

Brahms' Wiegenlied? Bachs Aria Sul G? Oder Ravels Bolero? Um gegen Schlaflosigkeit zu kämpfen, setzen manche ihre Hoffnung in klassische Musik. Doch es ist bei jedem anders, ob das wirkt.

Nach der Meinung einiger Experten soll klassische Musik beim Schlafen helfen. Mit der rasanten Entwicklung der Technik können wir heutzutage ohne Mühe im Internet fast alle Musik finden. Ein Klick auf die Webseite für Onlinemusik verschafft Zugang und ermöglicht die Recherche nach allem, was man im Internet hören kann. Natürlich findet man jetzt auch die Playlisten, die aus ruhiger, sanfter Musik bestehen.

Um die Wirkung dieser Musik zu probieren, wählte ich eine Liste aus und schaute darauf - von Mozart bis



Beethoven, von Johann Strauß Vater und Sohn bis Antonín Dvořák. Die Playliste sieht phantastisch aus, und einige von den Liedern haben Titel wie „Schlaflied“ oder „Wiegenlied“. Klingt glaubwürdig, denke ich.

Eines Abends spielte ich nach dieser Playliste die großen Werke von den Meistern. Am Anfang war es ganz schön. Ich hatte das Gefühl, als ob ich in einem Konzert säße. Nach und nach wurde ich immer energischer, statt mich müde zu fühlen, denn die meisten Stücke hörte ich zum ersten Mal. Die erste Stunde blieb ich in einem sehr leichten Schlafzustand. Im Gegensatz dazu habe ich am nächsten Abend meine Lieblingsmusik in meinem Kopfhörer gespielt. Erstaunlicherweise bin ich nach nur weniger als zehn Minuten eingeschlafen!! Und der tiefe Schlaf blieb auf einem höheren Niveau.