

# TRANSKRIPTIONEN

## SYMBOLE

■ □ □ LEICHT    ■ ■ □ MITTEL    ■ ■ ■ SCHWER

> ÖSTERREICHISCHE, DEUTSCHE UND SCHWEIZER VARIANTEN DER DEUTSCHEN SPRACHE SIND MIT **A**, **D** UND **CH** GEKENNZEICHNET.

> DIE MIT \* GEKENNZEICHNETEN BEITRÄGE SIND TEILWEISE UMGANGSSPRACHLICH.

## Fischfang in Afrika



[A] Vortrag | Radio FRO, Werkstatt-Radio, 08.05.2015,  
Redakteur: Rudolf Schober |



3 min 36 sec

/ Machen wir einen Ortswechsel zu unserem südlichen Nachbarkontinent Afrika. Afrika hat ca. 48.000 Kilometer Küste und von seinen 54 Staaten grenzen 38 direkt ans Meer. Für gut 70 Prozent der Bevölkerung Afrikas, genauer gesagt über 700 Millionen Menschen, stellt Salz- und Süßwasserfisch die althergebrachte Ernährungsgrundlage dar. Vor den Küsten Ost- und Westafrikas wird großteils nach traditionellen Fangmethoden mit nicht allzu großen Booten, so genannten Piroben, für die Nahrungsversorgung der heimischen Märkte gefischt.

Allein in Ländern wie Senegal sind über 600.000 Menschen vom Fischfang direkt abhängig und versorgen ihr Land mit gut 75 Prozent des Proteinbedarfs aus dem Fischfang. Aufgrund des maritimen Arten- und Bestandsreichtums vor den Küsten Afrikas stellt der regionale Fischfang eine überdurchschnittlich bedeutende Quelle zur Deckung des Proteinbedarfs der Menschen in den Küstenstaaten dar: In Westafrika mit durchschnittlich 20 Prozent, in Guinea, Gambia und Ghana mit bis zu 50 Prozent. Der Weltdurchschnittsbedarf an Protein aus Fisch liegt bei geringen 15 Prozent und streicht damit die Bedeutung der lokalen afrikanischen Regional-Fischerei heraus. Bei Dürre und daraus resultierenden Hungerkatastrophen steigt die Bedeutung von Fisch als Proteinquelle nochmals rapide an. Die regionalen Fischer Afrikas müssen zunehmend eine erdrückende Konkurrenz in ihren Gewässern erdulden, teils legal, oftmals halblegal und überwiegend illegal. Moderne Fishdrawer überwiegend aus Europa und teilweise aus Asien stellen das Groß an illegaler Ausbeutung der Gewässer vor Afrika dar. Am 10. Dezember 1982 beschlossen die Vereinten Nationen das Seerechtsübereinkommen, welches verschiedene genau definierte Zonen vorsieht, in denen jeweils unterschiedliche Regeln gelten. Das Küstenmeer – es wird auch Territorialgewässer genannt –, indem der angrenzende Staat volle Hoheitsgewalt besitzt, reicht bis zu zwölf Seemeilen oder 22 Kilometer vor die Küstenlinie hinaus. In der Zwölfmeilenzone dürfen zum Beispiel andere Staaten ohne Erlaubnis nicht fischen. Jenseits des Küstenmeeres erstrecken sich 24 Seemeilen von der Küstenlinie die Anschlusszonen, in der dem Küstenstaat Kontroll- und Eingriffsbefugnisse zustehen. Darüber hinaus bis zu einer Entfernung von 200 Seemeilen vor der Küstenlinie besteht die so genannte ausschließliche Wirtschaftszone. Hier genießt der Küstenstaat bestimmte wirtschaftliche Rechte. Der

illegale Fischfang bewegt sich jedoch bis zu einem Kilometer vor die Küstenlinie der geschädigten Staaten.

## Deutsch in Österreich



[A]\* Experteninterview | Radiofabrik, Jugendladio,  
29.06.2017, Redaktion: Schulworkshop – Produktion:  
Werkschulheim Felberbach | 5 min 8 sec



/ Ja, also wir sind jetzt in der Universität Salzburg und haben jetzt ein Interview mit Herrn Hannes Scheutz.

/ Ja. Hallo. Guten Morgen.

/ Als erstes hätt' ich ein paar Fragen zu Ihnen selbst und dann zu den österreichischen Dialekten. Was machen Sie eigentlich in der Universität Salzburg?

/ Ich bin da zuständig für Sprachwissenschaft, für deutsche Sprachwissenschaft. Das heißt, ich untersuche sozusagen alles das, was in unseren Köpfen passiert, wenn wir miteinander sprachlich umgehen. Also, wie produzieren wir unsere Laute, wie produzieren wir unsere Sätze, unsere Texte, unsere Gespräche. Wie hat sich das Deutsche entwickelt, historisch von den Anfängen bis jetzt? Welche Varianten des Deutschen gibt es, welche Dialekte, welche Fachsprachen? Wie geht die Aneignung der Sprache durch das Baby, durch das Kleinkind vor sich? Also, alles das, was mit Sprache zusammenhängt, ist das, was mich interessiert.

/ Und wie lange sind Sie schon tätig in der Universität Salzburg?

/ Also, in Salzburg selber bin ich erst seit – also, auch schon lange – seit ungefähr 20 Jahren und vorher war ich an der Universität München.

/ Gefällt es Ihnen hier in Salzburg?

/ Ja, es gefällt mir sehr gut. Es ist sehr angenehm arbeiten, allerdings muss man sagen, wenn ich an München denke, wo die Kollegenschaft sehr viel vielfältiger und größer war, ist natürlich auch häufig die Zusammenarbeit dort nochmal herausfordernder und damit auch interessanter als in Salzburg, das eine relativ kleine Universität ist.

/ Ja. Kommen wir zu den Fragen zu den österreichischen Dialekten?

Wissen Sie vielleicht, wie viele verschiedene Dialekte es in Österreich ungefähr gibt?

/ Nein, das weiß ich natürlich überhaupt nicht. Die Frage ist nicht zu beantworten, weil's immer drauf ankommt, wie allgemein man die Frage stellt. Ganz Österreich mit Ausnahme von Vorarlberg gehört zum bairischen Dialektgebiet, also zu den bairischen Dialektgruppen und die zeichnen sich zum Beispiel dadurch aus – das, was wir alle wissen –, dass man zum Beispiel für ein altes, also im Mittelhochdeutschen vorhandenes [a] [ǣ] sagt. Also: [wǣssa], [kǣtz], [strǣssn], [gǣssn]. Wo hingehend die Dialektgruppe, die im Westen anschließt, Vorarlberg und Schweiz und so weiter, das Alemannische, die sagen: [wasssa], [katz]. Also, die hat diese Verdampfung des [a] zu [ǣ] nicht. Also, wenn ich das als einziges Merkmal hernehme, dann sind sozusagen alle Dialekte von Wien bis Regensburg und München quasi gleich, nämlich bairisch. Aber natürlich sind die nicht alle gleich. Wenn ich also noch andere Merkmale herziehe' – also das, was wir auch alle

# Transkriptionen | 02

machen hier –, dass wir das [l] zu einem [i] machen, also zum Beispiel [schule] zu [schui] oder [gold] zu [goid] und [wald] zu [wãld] –, dann krieg' ich einen Teil nur des Bairischen, also das so genannte Mittelbairische, das von Wien bis München geht, ja. Und je kleinteiliger, je feiner meine sprachlichen Differenzierungen werden, desto mehr Dialekte bekomme ich. Und dann sehe ich auch, dass das Salzburgerische ganz unterschiedliche Dialekte hat und wenn ich bis zu einem Ort komme – meinetwegen sag' ich einmal Großgmein oder wie auch immer – dann ist es natürlich auch nicht so, dass jeder gleich spricht. Also, auch dort gibt es unterschiedliche Dialekte. So kommen wir dazu, dass eigentlich jeder einen eigenen Dialekt hat.

/ Und welcher Dialekt wird am meisten in Österreich gesprochen?

/ Ja, das lässt sich genauso schwer beantworten natürlich, weil wie ich grad gesagt hab' – das, was ich als Mittelbairisch bezeichnet hab', dieses wo das [l] zum [i] wird, wo man sagt [spün] für [spielen] und [göd] für [geld] und so weiter – das wird also im Wesentlichen von Wien bis ostwärts gesprochen, das ist natürlich zahlenmäßig die größte Dialektgruppe, aber flächenmäßig ist das, was im Süden dran anschließt, also Tirol, Kärnten, Steiermark, auch das Burgenland – das sind natürlich auch viele, ganz unterschiedliche Dialekte, die sich da verbergen. Und so gesehen kann man nur sagen: Wien hat die meisten Einwohner. Wenn man davon ausgeht, dass in Wien zumindest ein Drittel der Einwohner noch irgendwas Dialektales spricht, dann ist natürlich der Wiener Dialekt der, der zahlenmäßig am häufigsten gesprochen wird.

/ Wie sieht es mit Ihnen aus, welchen Dialekt verstehen Sie am schlechtesten in Österreich?

/ Naja, da kann ich nur sagen: Die, die am weitesten von meinem eigenen – mein eigener Dialekt ist der im Salzkammergut, ich komme aus Bad Ischl – also der, der sozusagen am weitesten von dem weg ist. Also, zum Beispiel das Vorarlbergische, das Alemannische das ist natürlich für mich relativ weit weg und auch irgendein Tiroler Dialekt oder irgendein alter Kärntner Dialekt ist sicher schwerer verstehbar. Aber, ich hab' ja gerade ein Buch und einen sprechenden Atlas über die Südtiroler Dialekte gemacht – die wären ja auch ganz weit weg – auch das hab' ich irgendwie nach kurzer Einhörungszeit problemlos verstanden.

## Die Schuldnerhilfe



[A] Interview | *Freies Radio Freistadt, Soziale Aspekte*,  
11.07.2017, Redakteure: Ferdinand Herndler, Thorsten  
Rathner | 4 min 4 sec



/ Die Schuldnerhilfe in der Sendereihe „Soziale Aspekte“. Warum Schuldnerberatung überhaupt? Ist das überhaupt etwas, das viele Leute betrifft? Grundsätzlich gehen wir davon aus, dass es ca. 300.000 überschuldete Haushalte in Österreich gibt bzw. Haushalte, die von Überschuldung gefährdet sind. Wenn man das umlegt auf Oberösterreich, sind es ca. 50.000 Haushalte, die da betroffen sein würden. Jährlich gibt es ca. 3.500 Personen, die Schuldnerberatung als neue Klienten in Anspruch nehmen und wir haben es da mit einer Durchschnittverschuldung von ca. 62.000 Euro zu tun. Ferdinand Jandler, Geschäftsführer der

Schuldnerhilfe Oberösterreich, womit sind wir da konfrontiert? Was sind die Gründe für diese hohe Verschuldung und was kann man tun?

/ Ja, Durchschnittverschuldung 60.000, 65.000 Euro hört sich sehr hoch an, ist auch viel Geld. Man muss aber dazu wissen, dieses Geld ist von den Personen, die zu uns in die Beratung kommen, nicht ausgegeben worden, sondern hier kommt die Schuldenspirale zum Tragen. Das heißt, wenn ich vier Jahre keine Schritte setze und es ist sehr schnell eine Situation, wo ich Schritte setzen will, aber sie nicht setzen kann, weil das nötige Einkommen bzw. die nötigen Finanzen fehlen, dass ich diese anbieten kann, so tritt eine Verdoppelung ein nach vier Jahren. Das heißt, wir kennen Fälle, wo aus 750 Euro auf einmal 17.000 Euro geworden sind, wo aus 8.000 Euro plötzlich 400.000 Euro geworden sind. Und das erreicht dann Dimensionen, wo es ganz, ganz schwer zum Lösen ist.

/ Jo, was sind so Fallen überhaupt? Wie schlittere ich da rein? Was sind Schuldenfallen?

/ Also, der Klassiker Nummer Eins ist die Kontoüberziehung. Das heißt, ich gebe über einen längeren Zeitraum mehr aus, als ich verdiene. Ist oft gar nicht so viel, sind ein paar hundert Euro, aber z.B. verdienen' ich 1.000 Euro, geb' ich 1.200 Euro ein Jahr lang aus, hab' ich 2.400 Euro Kontoüberzug. Das sind dann schon mehr als zwei Monatsgehälter. Wenn ich die wieder zurückzahlen will in der gleichen Zeit, muss ich aber mein Ausgabenverhalten um 400 Euro ändern, nämlich 200 Euro, was ich mehr ausgegeben habe, herunterstreichen und nochmals 200 Euro dazu verwenden, um diesen Außenstand, den ich ja erreicht habe, wieder abzubauen. Zinsen usw. jetzt einmal gar nicht berücksichtigt. Und diese Verhaltensänderung um ein Drittel bei diesem Betrag ist jetzt so einfach gar nicht zu realisieren. Und das ist so ein Knackpunkt. Ein weiterer Punkt ist, dass aus Kontoüberziehungen sehr oft Umschuldungskredite gemacht werden. Das heißt, das Konto wird auf einen Kredit umgeschuldet. Es wird eine Rate ausgemacht, die etwas niedriger ist, längere Laufzeit – grundsätzlich sehr sinnvoll, nur aber sinnvoll, wenn nicht gleichzeitig das Konto nicht wieder überzogen wird. Wenn ich so weiter mache, Konto wieder überziehe, ist das eigentlich Schuldenausbau. Sehr viele Personen haben diesen Weg hinter sich. Was dann in Folge oft dazu kommt sind Ratengeschäfte. Das heißt, ich kann Produkte jetzt nicht mehr sofort bezahlen. Inzwischen ist es so, dass Elektronik, also der Handel der Elektronikunterhaltung anbietet, Möbelhäuser usw. bieten sehr sehr viele Produkte an, die ich auf Raten kaufen kann. Wenn ein, zwei solche Geschäfte gemacht werden, ist das nicht das Problem. Wenn mehrere gemacht werden, geht sehr, sehr schnell der Überblick verloren. Da sind wir beim Konsumkredit überhaupt. Der ist generell ein Problem und die Gefahr ist also, wenn ich 18 bin, bin ich gleich für alles haftbar und kann unbegrenzt, wenn mir mein Gegenüber dieses anbietet, auch zu unterzeichnen. Hier wäre es sicher sinnvoll auch so einen Stufenführerschein für Konsumkredite, dass ich nicht mehr mit 18 Jahren gleich ein Auto um 30.000 mir anschaffen kann auf Raten vielleicht und dann drauf komme, dass ich das eigentlich nicht bedienen kann.

# Transkriptionen | 03

## Das Beherrschen von Fremdsprachen



[A]\* Umfrage | Radio FRO, mwl-radioklub, 18.06.2013,  
Redakteurin: Hildegard Griebel-Shehata |



2 min 4 sec

- / Dies verschafft besondere Vorteile bei Reisen, dem Beruf und bei der Kommunikation mit Menschen.
- / Bei den Antworten der Befragten stellte sich heraus, dass fast alle Menschen mindestens drei Sprachen sprechen. Darunter oft Englisch, Französisch und Italienisch, aber auch andere.
- / Wir wollten von unseren Interviewpartnern wissen, welche Fremdsprachen sie sprechen und wieso sie die Fremdsprachen gelernt haben.
- / Ich hab' in der Schule gelernt: Englisch und Russisch. Russisch: Da hab' ich die Möglichkeit gehabt in der Handelsakademie in Linz in der Rudigerstraße zu wählen zwischen Französisch und Russisch und ich hab' mich für Russisch entschieden, weil das auch damals schon – ich hab' vor 25 Jahren maturiert – eine Weltsprache war und weil mich auch das Land sehr fasziniert hat.
- / Ich sprech' nur Deutsch, weil ich – bei uns war die Wirklichkeit nicht so. Ich bin von zehn Kindern. Wir waren vom Land. Da hat's das noch gar nicht gegeben.
- / Englisch in der Hauptschule, Pflichtgegenstand.
- / Erstens Mal sprech' ich Englisch, dann Italienisch ein wenig. Gelernt haben wir Englisch in der Schule, Mittelschule und Hauptschule. Zuerst an der Mittelschule und vervollständigt dann, dass wir im Ausland waren und die Sprachen dann, zumindest Englisch gelernt hab', ein bisserl Spanisch und so. Und es ist ganz wichtig, dass man viele Sprachen kann.
- / Englisch, ja, das hat man in der Schule generell sowieso, Spanisch – fünf Jahre, Italienisch und Bengoli, also das ist von Indien, weil da war ich ein halbes Jahr. Ja, ich hab' in einem Dorf gewohnt. Praktisch, die können fast kein Englisch und da hab' ich's mehr oder weniger lernen müssen.
- / Ich hab' in der Schule Englisch gelernt, Französisch und Italienisch und dann war ich noch ein halbes Jahr in Brasilien. Da hab' ich Portugiesisch gelernt. Und sonst war ich in Spanien, also, Südamerika und da hab' ich Spanisch gelernt.

## Warum wir Deutsch lernen



[A] Interview mit Frau Snezana Simic (Serbien) |  
Österreich Institut, Redakteurin: Bettina Steurer |



2 min 55 sec

- / Für mich, Deutsch ist sehr wichtig, weil ich möchte in Österreich leben und wenn jemand möchte in Österreich leben oder in Deutschland oder in andere Land, so man muss diese Landsprache lernen. Und mit Sprache wir können Kontakt haben mit andere Leute und unsere Probleme lösen und lernen, zum Beispiel wir können Weiterlernen mit Sprache.
- / Also, ich hab' Deutsch gelernt schon im Kindergarten. Also, ich kann schon Deutsch, seitdem ich klein bin und ich musste es halt lernen – natürlich –, sonst könnte ich heute nicht mit anderen

- Menschen kommunizieren. Und ja, mehr hab' ich nicht zu sagen.
- / Ja, ich hab' –. Ich bin eigentlich mit Deutsch aufgewachsen so. Und die Sache ist halt selbstverständlich, dass ich Deutsch gelernt hab'.
- / Ich habe auch schon Deutsch gelernt, aber noch nicht so gut. Und ja, wenn jemand möchte in Österreich leben – auf jeden Fall Deutsch reden!
- / Ja, ich hab' Deutsch gelernt in Bulgarien noch, weil es nicht so viele Sprachen gab, die man in Bulgarien lernen konnte – nur Englisch, Deutsch, Russisch und Französisch lernen im Gymnasium. Und ich hab' dann Deutsch irgendwie gewählt.

## Freiwillig aktiv



[A, D] Interview mit Herrn Ivan Frankovic |  
Österreichischer Integrationsfonds,  
Redaktion: Team Sprache | 4 min 31 sec



- / Wir sprechen heute mit Ivan Frankovic. Hallo Ivan!
- / Hallo!
- / Du übst ja in deiner Freizeit ehrenamtlich Deutsch mit Flüchtlingen und Migranten. Erzähl einmal kurz: Wie bist du denn zu dieser Aufgabe gekommen?
- / Ja, vor ein, zwei Jahren war das Thema Flüchtlinge ein ganz großes Thema in den Medien und als ich davon gehört hab', hab' ich mir eben Gedanken gemacht darüber, wie es ist für diese Leute, nach Österreich zu kommen, die Sprache nicht zu kennen und dass es möglicherweise recht schwer ist, sich hier zurechtzufinden und da wollt' ich eben helfen. Auch schon deswegen, weil in meiner eigenen Familie – meine Eltern sind nach Deutschland gekommen, als ich ein kleines Kind war und dementsprechend konnten sie jetzt nicht, also sehr wenig Deutsch und für sie war es am Anfang sehr schwer. Und, ja, ich wollte dazu beitragen, dass die Leute, die hierher kommen, einen guten Start haben und schnell und gut die Sprache lernen können.
- / Verstehe. Und, wer sind denn die Leute in deiner Lerngruppe? Woher kommen die? Was haben die für einen Hintergrund?
- / Ja, das ist ganz verschieden. Wir haben eine große Gruppe von europäischen Leuten, die aus Rumänien kommen. Wir hatten Leute aus Griechenland, aus Polen, die eben nach Österreich gekommen sind, um meistens zu arbeiten oder zu studieren. Und da ist es natürlich sehr hilfreich, wenn man gut Deutsch spricht. Und dann, die zweite große Gruppe waren Flüchtlinge, die im Zuge der Flüchtlingskrise nach Österreich gekommen sind, also ganz viele Leute aus Syrien, Ägypten, Afghanistan, Irak.
- / Kannst du uns irgendwas erzählen: Was ist für dich besonders schwierig bei dieser Aufgabe? Was sind so die Herausforderungen?
- / Das Schwere dabei ist, so zu sprechen, dass die Leute einen verstehen, dass man Wörter erklärt, die man selbst hundertprozentig versteht und jeden Tag verwendet, die aber so einfach sind, dass man dafür keine Erklärung findet. Also wenn jemand fragt: Was heißt das Wort „eigentlich“? Dann ist das sehr schwer zu erklären und das ist eine Situation, die man im normalen Leben nicht kennt.
- / Das kann ich mir denken. Wie geht ihr denn eigentlich in der

# Transkriptionen | 04

Lerngruppe mit dem österreichischen Deutsch um? Fragen da die Leute, was diese speziellen österreichischen Wörter bedeuten oder fragen die sogar nach bestimmten Dialektwörtern? Ist das bei euch ein Thema?

/ Ja, das ist ein Thema, aber bei mir ist es ein spezieller Fall, weil ich nicht in Österreich groß geworden bin, sondern in Deutschland. Aber ich hab' den Unterricht nicht alleine gemacht, sondern mit einem Kollegen und der ist Österreicher. Und es ist oft vorgekommen, dass ich deutsche Wörter verwendet habe, also Wörter, die man nur in Deutschland kennt, und dann hat mich mein Kollege korrigiert und den österreichischen Begriff genannt. Und das war ganz interessant auch für die Teilnehmer der Kurse, die dann eben die Unterschiede zwischen dem deutschen und dem österreichischen Deutsch kennengelernt haben.

/ Die haben das gleich am Beispiel von euren Personen gelernt.

/ Genau.

/ Genau. Und du bist ja selbst mehrsprachig, Ivan. Du sprichst Kroatisch und Deutsch. Welche Rollen spielen denn die Sprachen in deinem Leben?

/ Also, Kroatisch ist für mich eine Sprache, die ich nur innerhalb der Familie spreche, nur mit meinen Eltern, mit meinen Geschwistern und eventuell noch mit Onkel und Tante und so weiter. Und ich tue das relativ selten. Das heißt, Deutsch ist zwar nicht meine Muttersprache, weil meine Mutter eben Kroatisch spricht, aber die Sprache, die für mich am natürlichsten ist.

/ Mhm.

/ Aber dadurch eben, dass meine Eltern Deutsch nicht hundertprozentig sprechen und ich das mitbekommen habe, wie sie sich am Anfang in Deutschland zurecht gefunden haben, weiß ich eben, dass es sehr wichtig ist, die Sprache zu sprechen.

/ Mhm, kannst dich auch gut hineinversetzen in die Leute.

/ Ja.

/ Na gut, Ivan, vielen Dank für das Gespräch und ich wünsch' dir noch alles Gute bei deiner wichtigen Aufgabe.

/ Dankeschön.

## Selbstvermessung



[A] Reportage | Radio FRO, FROzine, 01.12.2012

Redakteure: Michael Gams, Stefan Rois |

5 min 45 sec



/ Es ist fast schon komisch: Ich weiß, wie viele Gigabyte Daten auf die Festplatte meines Computers passen: 500. Ich weiß auch, wie viele Pferdestärken mein Auto auf die Straße bringt: 75. Und, ich weiß sogar, wie das Wetter morgen wird. Ich weiß so gut wie alles über die Welt, die mich umgibt, aber wie es in mir drinnen aussieht, in meinem Körper, den ich jede Sekunde meines Lebens mit mir herumtrage, darüber weiß ich eigentlich nichts. Ich kenne nicht einmal meine Blutgruppe. Kennen Sie Ihre? Wie sieht es mit Ihrem Blutzuckerwert aus oder Ihrem Puls? Wie haben Sie sich am Abend des 5. Januar 2004 gefühlt? Und wie hat sich Ihr Befinden seitdem verändert? Wie wirkt sich Ihr Alltag, was Sie essen, wo Sie sich aufhalten, wie oft Sie sich bewegen, auf Ihren Blutdruck aus, auf Ihre Atmung, Ihren Schlaf oder Ihr allgemeines Glücksgefühl? All das sind Fragen, die uns doch

eigentlich in höchstem Maße interessieren. Das Merkwürdige ist: Wir produzieren all diese Daten unser Körper besteht gewissermaßen aus Daten. Wir haben allerdings nur ein vages Gefühl davon. Verstehen können wir unseren Körper allerdings nur begrenzt, zumindest nicht ohne Hilfsmittel. Messen, verstehen, verbessern – so könnte das Credo der „Quantified Self“-Anhänger lauten. Offiziell heißt es „Self Knowledge Through Numbers“, „Selbsterkenntnis durch Zahlen“. So steht es in orange leuchtenden Zahlen auf der Webseite der Bewegung: [quantifiedself.com](http://quantifiedself.com). Laut einer im Mai 2011 veröffentlichten Studie des US-amerikanischen Pew Instituts und der California Healthcare Foundation hat bereits jeder vierte Internetnutzer Gewicht, Ernährung, Sportaktivitäten oder Krankheitssymptome technisch erfasst und im Netz dokumentiert. James Burke hat im November 2011 die erste europäische Konferenz zum Thema „Quantified Self“ organisiert. Er sieht darin den Beginn eines Demokratisierungsprozesses im Gesundheitsbereich.

/ People are interested in for health reasons to learn how they can deal with their conditions and they kind of getting fed up with doctors advice or experts telling them what to do. So this is part of a larger social change to kind of more bottom up processes.

/ Immer mehr Leute setzen sich mit ihrer Gesundheit auseinander und sie haben die Nase voll von Ärzten und Experten, die einem sagen, was man tun soll.

/ „Quantified Self“ ist ja erstmal in sich nichts Neues. Also, jeder Diabetiker ist seit Jahrzehnten am Logbuch führen. Was aber jetzt passiert, ist aber, dass die Devices, die Tools, die Gadgets so viel einfacher werden, so viel kleiner werden, so viel mehr sich in unseren Alltag einfügen, dass Datenerfassung viel, viel selbstverständlicher wird. Im Idealfall muss ich gar nichts machen.

/ Es sind die immer ausgefeilteren Smartphones, für viele längst ständiger Begleiter über die Johannes Kleske spricht.

/ Gesellschaftlich relevante Technologie-Trends zu beobachten, ist Teil seines Jobs. Johannes Kleske betreibt digitale Strategieberatung für Unternehmen, die einen Fußabdruck im Netz hinterlassen wollen. Er ist aber auch selbst interessiert daran, das Netz mit seinem Körper zu verknüpfen. Denn erst durch das Internet gewinnen die selbsterfassten Körperdaten einen wirklichen Nutzen, so Kleske. Sie werden vergleichbar.

/ Ist es normal, dass alle erst um zwei ins Bett gehen? Ist es normal, fünf Tassen Kaffee am Tag zu trinken? Es ist ein Ding, dass ich die Daten über mich selbst sammle und daraus vielleicht Erkenntnisse ziehe, weil sie einfach schwarz auf weiß vor mir liegen. Es ist aber ein zweiter sehr spannender Faktor zu sehen, was denn eigentlich typisch für mein Umfeld ist oder für den Teil der Gesellschaft, in dem ich lebe.

/ Sie heißen Fitbit, Jawbone UP, Runkeeper oder Wakemate: Die Geräte, Applikationen und Dienste für die Körpervermessung sind längst nicht mehr nur dem Technik-Nerd oder Hypochonder mit Netzzugang vorbehalten. Sie sind schicke, mainstream-konforme Lifestyle-Produkte, die eines suggerieren: Du kannst besser sein. Optimierte dich selbst durch Technik. Ein kleines Armband misst die Bewegungen im Schlaf und sendet die Daten an das Smartphone. Das weckt mich nicht zu einer festen Uhrzeit, sondern innerhalb eines Zeitfensters, in dem ich gerne aufwachen möchte. Irgendwann zwischen sieben und halb acht zum Beispiel. Das Handy klingelt genau dann, wenn ich einer



# Transkriptionen | 05

Schlafphase bin, die mich erfrischt aufwachen lässt. Das funktioniert ... Naja, sagen wir mal die Idee ist gut. Die Wakemate-Konkurrenz Jawbone UP behauptet dasselbe zu können. Und noch mehr. Das stylisch-bunte Armband überwacht nicht nur meinen Schlaf. Auch tagsüber wird es ein Teil von mir. Es vibriert wenn ich zu lange am Computer sitze und fordert mich auf, mich zu bewegen. Auch die Ernährung will eine APP des gleichen Herstellers optimieren können. Ich soll jede Mahlzeit fotografieren und nach dem Essen dem Telefon mitteilen wie ich mich fühle. So errechnet die Software einen individuellen Ernährungsplan, damit ich so schön und gesund werde wie die Männer und Frauen im Werbespot. Sobald das Leben in Nullen und Einsen vorliegt, kann es der Computer verwalten, Zusammenhänge herstellen und wenn möglich via Netzzugang mit anderen Körperdaten vergleichen. Aber wo liegen die Grenzen der Erfassung des Ichs? Und besteht nicht die Gefahr, dass wir unser eigenes Körpergefühl verlieren, wenn wir immer nur auf Zahlen blicken, und uns nach Geräten richten, die eine Verhaltensempfehlung oder Prognose anbieten?

## FIDGET SPINNER

JUGEND



8

[A] Umfrage | Radiofabrik, Kinderradioverein, 22.06.2017,  
Redakteure: Su Imhof, Kinder vom KOMM |

58 sec

/ Also, die heutigen Themen: Wir fangen mal mit „Fidget Spinner“ an.

/ Wie schon gesagt, die Fidget Spinner sind sehr coole Dinge, die auch so gut wie jeder hat. Fidget Spinner sind solche Spielzeuge, sag ich mal, die man halt drehen kann, wo ein Kugellager drin ist.

/ Also, Fidget Spinner sind halt zum Spielen, auch wenn dir langweilig ist, auch wenn du keine Arbeit mehr hast oder ... Dann kannst du einfach damit spielen.

/ Fidget Spinner sind eigentlich da für Stressabbau oder für kranke Kinder. Und ich hab's mir halt gekauft, weil ich in Deutsch und Mathematik sehr viel Stress habe.

## Die Jodel-App



9

[A]\* Interview | Radio Frequenz, Steirische Roas,  
23.06.2017, Redakteurin: Gerti Pfatschbacher |

1 min 6 sec

/ Und am 1. Juli wird freigeschaltet unsere Jodel-App. Diese App ist eine Animation, um das Jodeln zu probieren, zuerst einmal und jeder kann da jodeln und kann sein Jodel-Beispiel sozusagen über Facebook und soziale Medien in die Welt hinausschicken. Das ist ein Schneeballsystem. Und da sind 65 Jodler drauf, die man auch am Handy mithat. Also, man hat's nicht nur am Handy, sondern man hat's dann auch auf dem Gipfel und in der Badewanne und in der Karibik, im Flugzeug. Man hat die Jodler immer dabei. Ich glaub', der Jodler überlebt mit der App nicht -

also, das ist kein ... -, aber das Medium zu verwenden und die Technik zu verwenden, um nachzuschauen, welchen Jodler kann ich schon - die kann ich nämlich markieren und ich kann mir den Ton einstellen - mit welchem Ton ich das ansinge -. Also, das ist schon fantastisch.

## Freundschaft



10

[A] Interview | Radio Orange, Schlau und schön  
aufwachen, 08.10.2016, Redakteurin: Claudia Dal-Bianco |

2 min 37 sec

/ Ja. Hallo! Ich bin die Claudia, bin heute im Peppa. Und bei mir zu Gast ist die ...

/ Melissa

/ und die ...

/ Laura.

/ Ja, das heutige Thema des Interviews ist Freundschaft. Und, ja, Melissa, warum brauchst du Freundinnen?

/ Dass ich nicht, hm, dass mir nicht langweilig ist. Und, dass ich nicht immer alleine bin und wenn ich was unternehme, dass ich nicht... Wenn ich was unternehme, dass ich die halt habe und dass ich mit denen Spaß haben kann und so.

/ Und Laura, warum brauchst du Freundinnen?

/ Damit, wenn jetzt irgendwas passiert ist oder so, dass ich halt mit der Freundin reden kann oder mit dem Freund. Und dass ich halt nicht allein bin und -. Ja.

/ Und eben, was bedeutet für dich Freundschaft, Laura?

/ Hm, dass man treu zueinander ist, dass man nicht hinterm Rücken redet, dass man eben respektvoll gegenüber dem anderen ist und dass man den auch akzeptiert wie er halt ist und -. Ja.

/ Und was bedeutet Freundschaft für dich, Melissa?

/ Dass man treu sein muss, ah, soll, Respekt zu dem anderen haben. Also, ja. Und ...

/ Ja, danke und welche Eigenschaften findest du, Laura, sollte ein Freund oder eine Freundin haben?

/ Nett sein müssen sie wenn schon. Also, sie sollte diese Eigenschaft besitzen. Also, humorvoll, liebevoll sein, hilf-, hilfsbereit. Sie sollte keine Ignoranz in sich haben, also, dass sie jemanden ignoriert oder so was. Dass sie ... Sie sollte Spaß haben und lachen können.

## Sporternährung



11

[A] Interview | Campus & City Radio St. Pölten,  
Nutrilounge, 02.05.2017, Redakteurin: Viktoria Schwarz |

3 min 15 sec

/ Hi! Wir sind wieder zurück in der Nutrilounge zum heutigen Thema „Sporternährung“. Du sagtest vorhin, ausgewogene Mischkost sollte man bevorzugen. Was meinst du jetzt genau damit?

/ Naja, also wenn man sich nach Vorgaben der Ernährungspyramide ernährt, ist unser Körper ja mit allen wichtigen Vitaminen,

# Transkriptionen | 06

Mineralstoffen, Makro- und Mikronährstoffen versorgt. Das bedeutet jetzt auf das Protein bezogen, dass wir unseren täglichen Bedarf sehr gut über die Nahrung decken können. Zum Beispiel gute Quellen sind da: mageres Fleisch, Hülsenfrüchte, Milch und Milchprodukte, aber auch Fisch. Grundsätzlich gilt im Sport, dass man eben nicht genau vor einer Einheit recht fettreich isst, jedoch auf die Versorgung von so genannten essentiellen Fettsäuren wie die Omega-Fettsäuren achtet, welche sich vorwiegend in den hochwertigen Ölen befinden. Also. Hier gleich mal ein Tipp. Den Salat zu Mittag gleich mal mit einem hochwertigen Olivenöl, Walnussöl oder Leinöl verfeinern und bei der Speisenzubereitung auch wirklich darauf achten, mit dem Fett sparsam umzugehen und pflanzliche Produkte eben zu bevorzugen. Das heißt, zum Kochen und Backen nicht Butter verwenden, sondern hochwertige Öle wie Raps- oder Olivenöl.

/ Wie sieht's jetzt mit den zusätzlichen Produkten aus, wie zum Beispiel Eiweißshakes? Von denen hört man momentan sehr viel. Sind diese beim Hobbysport eigentlich notwendig?

/ Also, meiner Meinung nach ist der Konsum solcher Präparate beim Hobbysport nicht wirklich notwendig. Ich nehm' jetzt mal an, du meinst solche Sportriegel und -gels, welche man ja zu Hülle und Fülle in den Supermärkten zu kaufen findet, also wo's die zu kaufen gibt. Konsumiert man jetzt aber solche Lebensmittel nicht, heißt das aber nicht, dass der Trainingseffekt dadurch geringer ist. Also, bei diversen Riegeln und so weiter sollte man dann immer auch auf die Inhaltsstoffe achten, weil der Durchschnittsösterreicher ist ja wirklich sehr gut mit Energie und Eiweiß versorgt. Deshalb bin ich eben der Meinung, dass unser Körper jetzt auch nicht zusätzlich versorgt werden muss.

/ Du findest auch nicht, dass man Magnesium zusätzlich zu sich aufnehmen sollte? Immerhin steht da ja in jeder Klatsch- und Tratschzeitung, dass Magnesium hilft im Sport.

/ Also, das ist eine der Topmythen in der Sportlerernährung, weil fast jeder konsumiert eine Magnesiumtablette nach dem Sport, da man ja sagt, der Krampf kommt von einem Magnesiummangel. Das ist nur zum Teil richtig, weil der Krampf kommt in den meisten Fällen lediglich von einem Mangel an Flüssigkeit, weil die meisten Sportler schon von Haus aus zu wenig trinken. Weiters kann so ein Krampf auch von zu wenig Salz kommen oder genauer gesagt von zu wenig Natrium. Und das ist deshalb so, weil man ja beim Sport sehr viel Schweiß über die Haut abgibt und der transportiert sehr viele gelöste Salze. Und möchte man jetzt aber darauf achten, trotzdem über die Nahrung mehr Magnesium zu verzehren, eignen sich da sehr gut Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Haferflocken oder auch Reis. Da gibt's da noch nähere Infos auf unserer Facebook-Seite Nutrilounge.