

# Einheit 2 Schlafen ist wichtig!

Schlafen, schlecht schlafen, das ist tatsächlich für viele ein großes Problem. Schlafen ist wichtig, auch für die Gesundheit. Warum ist das so? Das erklären wir euch am Beispiel von Oskar.

睡，睡得不好，这其实对很多人来说都是一个大难题。睡眠很重要，它对健康也很重要。为什么会这样的？以 Oskar 为例，我们来给你们讲一讲其中的缘由。

**发音点提示** 请琢磨以下发音点，结合视频和笔记，查阅词典。并在早读打卡的时候展示成果。

<b>ausnahmsweise</b>	注意音节的划分 aus-nahms-wei-se	<b>Meckern – merken</b>	注意对比发音区别 重点：r 在元音后发音
<b>erinnern</b>	注意音节划分 er-in-nern	<b>wachen – wachsen – waschen</b>	注意对比发音区别 重点：ch-chs-sch
<b>Bakterien</b>	注意音节划分和重音 Bak-te-rie	<b>klingen - klingeln</b>	注意对比发音区别 重点：元音后 l 的发音
<b>Gehirn</b>	注意 r 在元音后的发音		
<b>abspeichern</b>	想象有 r 和没 r 时读法的区别		

**词汇语法笔记** 认真阅读，记录疑问，及时提问，参与讨论。

## 1. 00:00:00,000 --> 00:00:09,032

Wenn Oskar donnerstags abends vom Fußballtraining nach Hause kommt, ist er richtig müde und kaputt, und geht ausnahmsweise ohne Meckern ins Bett. | Oskar 周四晚上训练完足球回家的时候，整个人都累坏了。这时的他和平时不一样，不吵不闹，乖乖就去睡觉了。

- **donnerstags abends** : 时间名词小写加 s 后词性变为副词。它与 Donnerstagabend 都表示 <周四晚上>。语法上这句话也正确 <Wenn Oskar Donnerstagabend vom Fußballtraining....>。副词和名词形式的使用区别在于它们所代表的频率。当表示事物的发生不止一次时，我们偏向于用副词。**Z.B.** <我每天早上都要吃面包：Morgens esse ich Brot>。而 <Am Morgen esse ich Brot.> 给人的感觉是 <今天早上我吃的是面包>，特指今天早上。

- ▶ **vom Fußballtraining nach Hause kommen** : 既然是训练完回家，为什么不是<nach dem Training nach Hause gehen> 呢？二者有极细微的意思差别。
  - ◆ <von+方向介词>常用于表示地点转移。**Z.B.**< 从中国飞到德国 von China nach Deutschland fliegen >; <从农村搬到城市 vom Dorf in die Stadt >。
  - ◆ 本文<vom Training nach Hause>虽然 Training 不是地点。但用了这个关联词，会给听话人的感觉是，Oskar 是从训练的地方回家的。这是口语中常有的表达 **Z.B.**<从工作的地点到家 von der Arbeit nach Hause gehen>同理。Arbeit 不是地点，但也给人以地点转移的印象。
- ▶ **richtig** : 该词的用法我们在第 1 单元的第 1 句就讲过，表示<tatsächlich, sehr>。
- ▶ **kaputt** : 该词本义指<某物坏了破了不能用了>。**Z.B.**<车子坏了 Das Auto ist kaputt>。但该词还可以引申为<非常疲倦 völlig müde>。**Z.B.**<下班后我整个人都累坏了 Ich war nach der Arbeit ganz kaputt>。
  - ◆ 本文中 müde 和 kaputt 连用，加强了累的程度。我们在口语中也可以用<hundemüde>这个词表达非常累的意思，有点像中文的<累成狗>。
  - ◆ 德语中<hunde->这个前缀可以加强被修饰词的程度，除了这里的<hundemüde>，还有 **Z.B.**<hundekalt= sehr kalt>。
- ▶ **ausnahmsweise** : 副词，这个词由 die Ausnahme (例外) 和后缀-weise 复合而成，表示例外地。**Z.B.** <他破天荒地准时到了 Er kommt ausnahmsweise pünktlich an.>
  - ◆ 以前我们在学习德语语法，为语法中的诸多例外头疼的时候，老师就会丢出一句话来训诫我们：<没有无例外的规则，正是例外证明了规则的存在 Keine Regel ohne Ausnahme. Ausnahmen bestätigen die Regel.>所以说规则都是相对的，接受例外能让语法学习的路程走得更顺心些。
  - ◆ 另外，<-weise>这个后缀表示的是一种方式。可以跟形容词或名词复合，**Z.B.**在写作中常常要举例，除了说<zum Beispiel>，我们还可以说<beispielsweise>，作文用词的多样性一下子就有了。
- ▶ **Meckern** : 它是动词 meckern 大写而成的名词。Meckern 原是拟声动词，拟羊的叫声咩咩（读起来也很像吧！）**Z.B.**<山羊咩咩地叫 Die Ziege meckert.>。
  - ◆ 动词 meckern 有两个完全相反的引申义：其一是<清脆地笑>，其二是<抱怨挑剔发牢骚>。表示笑的时候 **Z.B.**< 小宝宝咯咯地笑了一起来 Das Baby meckert.>；当表示抱怨的时候，我们可以在后面加上介词über 表示抱怨某事。**Z.B.**<孩子对饭食挑剔抱怨 Das Kind meckert über das Essen>。因为本文谈论的是睡觉的问题，一般小朋友睡觉前会想多玩，很难哄睡，所以我在这里更倾向于“抱怨挑剔发牢骚”这方面的意思，遂翻译成“嚷嚷”。

2. 00:00:09,088 --> 00:00:13,096

Im Schlaf passiert, ohne dass Oskar das merkt, eine ganze Menge. | 睡觉的时候, 很多事情在悄悄进行着, 这是 Oskar 所察觉不到的。

- ▶ **im Schlaf** : 该词组是指<在睡觉的过程中>。Z.B. <说梦话 sprechen im Schlaf> , <梦游 wandeln im Schlaf (名词就是 Schlafwandeln)>
- ▶ **ohne dass** : ohne 除了作第四格介词外, 还可和 dass 一起引导从句。当<ohne dass> 引导的从句中, 主语和主句的主语一致时, <ohne dass>还可以简化为<ohne zu>。
  - ◆ Z.B. 下列句子有多种表达 <他没有道别就出国了 Er ging ohne Abschied ins Ausland. / Er ging ins Ausland, ohne dass er sich verabschiedete. / Er ging ins Ausland, ohne sich zu verabschieden.>
  - ◆ 本文的<ohne dass> 能不能改为 <ohne zu>呢? 答案是不可以的。因为本文中<ohne dass> 引导的从句中, 主语是 Oskar ; 而主句的主语是 eine ganze Menge。主语不一致, 不能替换。
- ▶ **merken** : 动词。在表示<发现, 注意>时, 可与 bemerken 互换。本文就是这个意思。此外, merken 还有反身的用法<sich (Dat.) etw. merken> 表示<记住 etwas im Gedächtnis behalten>。Z.B. <我不记得他昨天说过什么了 Ich habe mir nicht gemerkt, was er gestern gesagt hat.>
- ▶ **eine ganze Menge**: Menge 表示< 不确定的大数目 unbestimmte große Anzahl >,泛指很多。Z.B. <很多人 eine Menge Menschen>; <很多钱 eine Menge Geld>。这个用法可以和 viel 替换。在 eine Menge 之间加上形容词 ganz, 加深了<多>的程度。本文中在<eine ganze Menge>后省略了<Sache/Dinge>, 表示发生了很多事情。

### 3. 00:00:14,056 --> 00:00:17,020

Zum Beispiel in seinem Gehirn. | 比如 在他的脑子里。

### 4. 00:00:17,020 --> 00:00:25,008

Das ordnet in der Nacht alles, was es tagsüber an Informationen aufgenommen hat und sortiert die unwichtigen Sachen aus. | 在夜里, 他的大脑会整理所有他在白天接收到的信息, 把不重要的东西拣出去。

- ▶ **Gehirn**: das Gehirn 指的是“大脑”
- ▶ **ordnen** : 该动词<排列, 整理>。Z.B. <整理书籍 die Bücher ordnen> ; <把书根据厚度整理好 die Bücher nach der Dicke ordnen>. 那 der Ordner 顾名思义一般指<文件夹>
- ▶ **tagsüber** : 副词, 表示<在白天期间, 日间 während des Tages>, 也就是我们说的, 在白天期间, 日间。Z.B. <他白天不在家 Er ist tagsüber nicht zu Hause.>

► **aufnehmen** : 加 AKK.的可分动词表示<接收> , 该词用途广泛。 **Z.B.** <接收信息 Information aufnehmen> ; <接收难民 Flüchtlinge aufnehmen>。

◆ 该词还可以引申为<录制> , **Z.B.** <录音 Ton aufnehmen> ; <拍照 Foto aufnehmen> ; <录视频 Video aufnehmen>。

◆ 这里解释一下, 为什么本文句子中的表达是<an Informationen aufgenommen>。 先来分析一下<was es tagsüber an Informationen aufgenommen hat>这个从句中的格

was	es	tagsüber	an Informationen	aufgenommen hat
第四格	第一格	状语		动词

◆ 由上表看出, an Informationen 在这里是状语, 与 aufnehmen 无关, 介词 an 的原意是指在.....旁边。比如 an dem Tisch sitzen 是指坐在桌子旁边而不是在桌上桌下之类的。an Information 则是指大脑接收信息这个动作是发生在一堆信息的旁边, 也就是说大脑在接触信息并接收信息。之所以用 an 只是一个环境的描述而已。

► **aussortieren** : 可分动词由 aus 和 sortieren 构成。sortieren 是 ordnen 的同义词, 表示<排列>。aus 一词的本义是<从某个地方往外, 出去>。所以 aussortieren 可以解释为<挑出去>。 **Z.B.** <把烂苹果拣出去 schlechte Äpfel aussortieren>。本文中<die unwichtigen Sachen aussortieren>是指把大脑在白天接收的信息中不重要的拣出去。

## 5. 00:00:25,008 --> 00:00:30,036

Wichtiges, zum Beispiel, was er für die Mathearbeit gelernt hat, speichert es ab. | 而那些重要的事情, 比如他做数学作业学到的东西, 大脑就会把它们储存起来。

## 6. 00:00:31,028 --> 00:00:34,032

So kann Oskar sich am nächsten Tag noch daran erinnern. | 这样, Oskar 第二天还会想起这些信息。

► **abspeichern** : 可分动词, 电脑用语, 指的就是<speichern 储存>的意思。 **Z.B.** <储存数据 Daten abspeichern>。

► **erinnern** : 动词。先提示一下该词的**音节划分**是<er-in-nern> , r 和 i 不连读, 不要读错。本文是该词的反身用法<想起, 回忆 Sich an etwas (Akk.) erinnern> , 文中 daran 中的 da 指代上一句中他的大脑在做数学作业的时候学到的重要信息。

◆ 因为 an 是元音字母开头, 所以要在 da 和 an 之间加上 r。比如 darauf, darüber 等等都是这个原因要加上 r。而 dagegen 则不用。 **Z.B.** <我想不起他的名字了 An seinen Namen erinnere ich mich nicht.>

7. 00:00:34,032 --> 00:00:36,072

Schlafen macht also schlau. | 睡眠可以让人变得聪明。

► **schlau machen** : 该词组用法是 <使某人怎么样 jemanden. Adj. machen >。如果不强调<使谁>，只是泛指<使人们>，则不需要加上第四格。本文中指<睡觉使人聪明>。如果我想强调睡觉这件事使我聪明，就加上“我”的第四格即可。**Z.B.** <Schlafen macht mich schlau>。

- ◆ 补充：machen 的这个用法非常常见。比如德国著名软糖 Haribo 就有一句经典的广告词：<Haribo macht Kinder froh und Erwachsene ebenso.> 这句话就是这个用法。说的就是<Haribo 软糖使孩子快乐，成年人也是如此>



8. 00:00:37,060 --> 00:00:39,088

Aber im Schlaf passiert noch mehr: | 但在睡眠中发生的还不止这些：

9. 00:00:39,088 --> 00:00:47,024

Weil Oskar ein Kind ist, produziert sein Körper im Tiefschlaf einen bestimmten Stoff, der dafür sorgt, dass er wächst. | 因为 Oskar 是个孩子，在深睡状态的时候，他的身体会产生某种特定的物质，这种物质负责保证他成长。

► **Tiefschlaf** : tief 形容<深>。**Z.B.**<他睡得很沉 Er schläft tief>。名词就是 der Tiefschlaf 反义词<浅睡 der Leichtschlaf>。

► **bestimmt** : 该词算是高频词汇了。它有两种用法。

- ◆ 作副词表示<肯定 ganz sicher>。我们在判断一件事的时候 **Z.B.**<这事儿肯定是这样的 Das ist bestimmt so.> ; <事情一定会好起来的 Es wird bestimmt besser> ;



- ◆ 作形容词<特定的>。最常见的搭配就是 **Z.B.** <在某种特定条件下 unter bestimmten Bedingungen>——<在某种特定条件下，这件事情是可能的 Es ist möglich unter bestimmten Bedingungen.>。
- **sorgen** : 动词用法<关心照料负责 für etw./jemanden (Akk.) sorgen> = <sich um etw. (Akk.) kümmern>。本文中<der>指代前面的<einen bestimmten Stoff>，<这个特定的物质是负责保证 Oskar 成长的>。**Z.B.** <警察负责维持秩序和安全 Die Polizei sorgt für Ordnung und Sicherheit.>。
- **wachsen** : 这个词很容易和<洗 waschen>混淆。
  - ◆ wachsen 表示成长，第三人称单数时要变音，**Z.B.** <草长得很快 Das Gras wächst schnell.>。wachsen 第二分词的助动词是 sein。**Z.B.** <她的头发长长了 Ihre Haare sind schnell gewachsen.>。
  - ◆ 在这里要提到两个派生词 **aufwachsen** 和 **der/die Erwachsene** : <aufwachsen> 一般表示人从孩子长大为成年人的过程，**Z.B.** <她在广州长大（她从小到大都在广州） Sie ist in Guangzhou aufgewachsen.>。而<Erwachsene>是 erwachsen 的名词形式，是 Kind 的反义词，即成年人。

10. 00:00:47,024 --> 00:00:53,020

Wenn Oskar am nächsten Tag aufwacht, ist er also ein klitzekleines bisschen größer geworden. | 这样，当 Oskar 第二天醒来的时候，他就长高了那么一丁点。

- **aufwachen** : 这个词不要和上面的<aufwachsen>搞混了。可分动词 aufwachen 由前缀 auf 和动词 wachen 组成。wachen 是规则动词，变位为<ich wache, er wacht ...>。其第二分词也是规则的 <haben gewacht>。
  - ◆ 动词 wachen 表示<醒着的状态 nicht schlafen>，是一个持续性的动词。如果在前面加上前缀 auf，意思就变成了<醒来 wach werden>，即瞬间性的动词。因此 aufwachen 第二分词的助动词变成 sein。**Z.B.** <他很早就醒来了 Er ist früh aufgewacht.>
- **ein klitzekleines bisschen** : 这词组很有意思。ein bisschen 指的是<一点点>。**Z.B.** 别人问你，你会说德语吗？你可以回答<只会一点儿 Nur ein bisschen>。而<ein kleines bisschen>是<比一点点还小>的意思。
  - ◆ 这是一个惯用口语表达，所以就算 bisschen 不是名词，klein 也仍然要加词尾，大家可以把它当作 Ausnahme 来记忆。而形容词<klitzeklein= sehr klein>。所以<ein klitzekleines bisschen>比一点点还要小得多，可见 Oskar 他每天长高的程度是小的不得了的。

- ◆ 如果我们 klitzeklein 在口语中使用时，往往有打趣开玩笑的意味。Z.B. <很小的，丁点大的城市 eine klitzekleine Stadt>

#### 11. 00:00:53,020 --> 00:00:55,084

Okay, so viel jetzt auch wieder nicht. | 好吧，也没有这么多啦

- ▶ 这句话的意思其实是要从上一句和视频画面推断出来的。我们来分析一下。字面意思<现在也没有这么多了>。上一句说 Oskar 每天会长高一丁点，而视频画面里 Oskar 长高的程度还是比较明显的，所以主持人说，哎呀，也没高这么多啦。

#### 12. 00:00:56,096 --> 00:01:00,084

Und noch etwas: Schlafen stärkt die Abwehrkräfte. | 还有：睡眠可以增强抵抗力。

- ▶ **stärken** : 该词可以直接用我们刚刚学过的 machen 的用法来解释<etwas stark machen 使某人或某事变得强或强壮> Z.B. 本文原句可写为<睡眠增强抵抗力 Schlafen macht die Abwehrkräfte stark.>。
  - ◆ 举一反三：<运动强身健体 Sport stärkt den Körper.> 既然 etwas stark machen 可以用 stärken 来代替，那么 stark 的反义词 schwach 的动词形式显而易见就是 schwächen 啦。用法一致。
- ▶ **Abwehrkräfte** : 这个词是 die Abwehrkraft 的复数，由动词<抵抗 abwehren>和名词<力量 die Kraft>复合而成，表示<抵抗力，免疫力>。一般使用复数形式。可分动词 abwehren 意思是<击退>，Z.B. <击退敌人 den Feind abwehren.>。

#### 13. 00:01:00,084 --> 00:01:05,024

Denn Oskars Immunsystem arbeitet im Schlaf auf Hochtouren. | 因为在睡觉的时候，Oskar 的免疫系统全速运转。

- ▶ **Immunsystem** : das Immunsystem 由形容词<免疫的 immun>和名词<系统 das System>组成。该词请与上面所学的 Abwehrkräfte 一起记忆。Z.B. <睡眠不足会削弱免疫系统 Schlafmangel schwächt das Immunsystem.>。
  - ◆ **补充** : <熬夜>的口语表达是可分动词<aufbleiben>。这个词很形象。起立和起床都是动词<aufstehen>，auf 在这里有<起来>的意味，那 auf-bleiben <保持起来的状态>，那就是不睡觉了。Z.B. <熬了一整晚，一宿没睡 die ganze Nacht aufbleiben.>

- ▶ **auf Hochtouren** : die Hochtour 的本义是<登高>。本文的词组是引申义，表示<最高速，最高效 auf Hochtouren>，固定表达，常用复数。这里说的是 Oskar 的免疫系统在睡眠时全速工作。
  - ◆ 该词组常见搭配动词 laufen。Z.B. 2011 年的德国报刊 Zeit 是这样报道中国经济发展情况的<中国经济高速发展 Chinas Wirtschaft läuft auf Hochtouren.>。上得了台面的好词组，口语和写作时不妨一用。

#### 14. 00:01:05,024 --> 00:01:12,076

Schädliche Eindringlinge wie Bakterien und Viren kann sein Körper während des Schlafens besonders gut bekämpfen. | 他的身体能在睡觉的时候，特别有效地抗击有害的入侵物质，比如细菌和病毒。

- ▶ **schädlich** : 该词表示<有害的>，由动词<伤害 schaden>。在这里提醒一下，动词 schaden 所加的宾语使用第三格。Z.B. <吸烟有害健康 Das Rauchen schadet der Gesundheit>。这句话也可以用今天学的形容词造句 Z.B. <Das Rauchen ist schädlich für die Gesundheit.>。
- ▶ **Eindringlinge** : 该词是 der Eindringling 的复数，由可分动词<入侵 eindringen>和后缀<-ling>组成。后缀<-ling>是个很常见的阳性后缀，复数为-e，作用是把动作变成人。比如这里“入侵”变成“入侵者”，还有现在热议的词 Z.B. <难民 der Flüchtling>。它就由动词<逃亡 flüchten>和后缀<-ling>构词而成。
- ▶ **句子分析** :

schädliche Eindringlinge wie Bakterien und Viren	Kann	sein Körper	während des Schlafens	besonders gut	bekämpfen
第四格	助动词	第一格	状语	副词	动词原形

#### 15. 00:01:13,092 --> 00:01:16,024

Guter Schlaf ist also wichtig. | 好的睡眠是多么地重要啊。

#### 16. 00:01:16,024 --> 00:01:20,028

Deshalb sollte Oskar auch Dinge vermeiden, die den Schlaf stören. | 所以 Oskar 应该要避免做些干扰睡眠的事情。

- ▶ **sollte** : sollten 是情态动词 sollen 的第二虚拟式。我们在向他人表示建议的时候，一般会使用 sollen 的第二虚拟式形式。而我们看到句子使用了 sollen 的虚拟式时，就要知道，



这里是在提建议了。**Z.B.** <你不要每天都吃汉堡 Du solltest nicht jeden Tag Hamburger essen.>

- ▶ **vermeiden** : 该词意义很简单<避免>。**Z.B.** <避开矛盾 einen Konflikt vermeiden> , <避开错误 Fehler vermeiden>
- ▶ **etwas stört den Schlaf** : <stören>表示<打扰> , **Z.B.** <别烦我 Stör mich nicht!> , 在有事询问和麻烦别人的时候, 我们说 **Z.B.** <我可以打扰您一下吗 Darf ich Sie einen Augenblick stören?>这是很常用又有礼貌的表达。在本文的句子中, 从句的 die 指代的是前面的 Dinge, 表示这些东西会影响到睡眠。医学中<睡眠障碍>一词就是<Schlafstörung.>

#### 17. 00:01:20,028 --> 00:01:27,000

Z.B. aufregende Filme kurz vor dem Schlafengehen oder das blinkende Handy auf dem Nachttisch. | 比如快睡觉前看让人激动的电影, 或者在床头桌上放一闪一闪的手机。

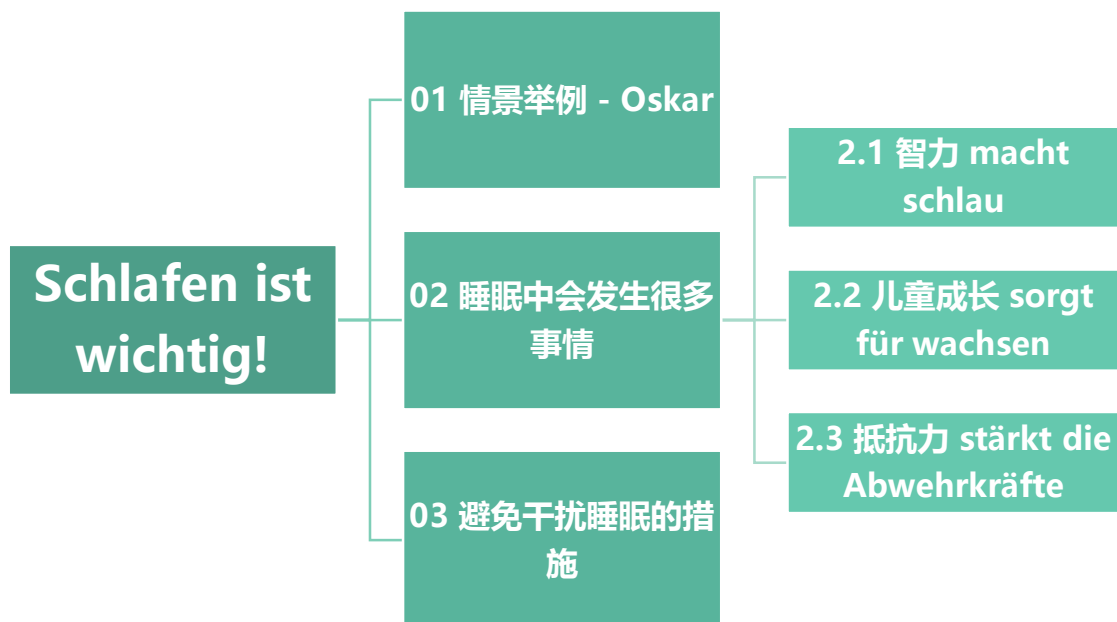
- ▶ **aufregend** : 该词由动词 aufregen 的第一分词, 表示<激动人心>。在这里稍微讲解一下讲解一下**第一分词**这个语法点
  - ◆ 第一分词的构词规则是: 动词不定式加-d 。z.B.: gehen +d = gehend ; weinen +d = weinend。这种用法具主动意义, 表示一个还未完成的, 持续的过程, 该过程与句子中的谓语发生在同一时间。第一分词可作定语修饰名词, 词尾和形容词变化一样。**Z.B.:** <笑着的男孩 der lachende Junge = der Junge, der lacht> ; <唱歌的孩子 ein singendes Kind = ein Kind, das singt>
  - ◆ 回到 aufregend。可分动词 aufregen 可以物做主语加第四格, 表示<使某人激动 jemanden aufregen> , **Z.B.** <这个消息让我很激动 Diese Nachricht regt mich auf.> ; 本文中的<aufregende Filme>可以解释为<使 Oskar 激动的电影 Filme, die Oskar aufregen.>
- ▶ **blinkend** : 该词是动词<闪烁 blinken>的第一分词, **Z.B.** <星星在天上一闪一闪 Sterne blinken am Himmel> ; 本文的<das blinkende Handy> = <das Handy, das blinkt.>
- ▶ **Nachttisch** : der Nachttisch<床头桌> ; 注意不要和<饭后甜点 Nachttisch>混淆了。床头桌的构词是 Nacht 和 Tisch , 饭后甜点是 Nach 和 Tisch。

#### 18. 00:01:27,000 --> 00:01:31,060

Damit Oskar am nächsten Morgen auch wirklich fit ist, wenn der Wecker klingelt. | 只有这样, 当第二天早上闹钟响起时, Oskar 也能真正地精神充沛。

- ▶ **fit** : 形容词 fit 表示<精力充沛, 精神很好>。**Z.B.** <每天早上慢跑 20 分钟让我精力充沛 Jeden Morgen zwanzig Minuten Jogging macht mich fit.>

- ▶ **klingseln** : 这个动词常容易和动词 klingen 混淆。首先二者的读音是不一样的。如果写错成 klingen 的同学请反复回听视频中的这句话，注意 klingseln 的<l>有微微的卷舌，而 klingen 没有。二者意思上的区别如下：
  - ◆ <klingseln 发出声响>由名词<铃 die Klingel>派生而来，物做主语，不支配宾语。  
**Z.B.** <电话响了 Das Telefon klingselt. > ; <门铃响了 Es klingselt an der Tür. ( 注意主语是 ES，因为不是门在响 ) > 。
  - ◆ <klingen>也有<发出声响>的意识，但它更常用的是<听起来 etw. klingt adj.>。  
**Z.B.** <这主意听起来不错 Die Idee klingt gut!> ; <音乐听起来很欢快 Die Musik klingt fröhlich.>
- ▶ **damit** : 是引导目的从句的连词，表示<为了.....>。比如本文这句话是上一句的从句，大意就是，为了能让 Oskar 第二天闹铃响的时候仍能精力充沛，他需要避开影响睡眠的事情。由于 damit 是一个写作中很常用的词，在这里多讲两句。
  - ◆ 当 damit 引导的从句中主语和主句主语一致时，damit 可以与 um...zu...互相替换；不一致则不能。**Z.B.** <我每天都学习，是为了通过德语考试 Ich lerne jeden Tag, damit ich meine Deutschprüfung bestehe >。此句可以改写成<Ich lerne jeden Tag, um meine Deutschprüfung zu bestehen>。
  - ◆ 而这种情况是不能替换的：**Z.B.**<我把我的电话号码给了他，这样他就能打给我了 Ich habe ihm meine Telefonnummer gegeben, damit er mich anrufen kann.> 这句话中主句主语是 ich，从句主语是 er，所以不能换成 um...zu。



**01** Wenn Oskar donnerstags abends vom Fußballtraining nach Hause kommt, ist er richtig müde und kaputt. und geht ausnahmsweise ohne Meckern ins Bett. **02** Im Schlaf passiert, ohne dass Oskar das merkt, eine ganze Menge. **02.1** Zum Beispiel in seinem Gehirn. Das ordnet in der Nacht alles, was es tagsüber an Informationen aufgenommen hat und sortiert die unwichtigen Sachen aus. Wichtiges, zum Beispiel, was er für die Mathearbeit gelernt hat, speichert es ab. So kann Oskar sich am nächsten Tag noch daran erinnern. Schlafen macht also schlau. **02.2** Aber im Schlaf passiert noch mehr: Weil Oskar ein Kind ist, produziert sein Körper im Tiefschlaf einen bestimmten Stoff, der dafür sorgt, dass er wächst. Wenn Oskar am nächsten Tag aufwacht, ist er also ein klitzekleines bisschen größer geworden. Okay, so viel jetzt auch wieder nicht. **02.3** Und noch etwas: Schlafen stärkt die Abwehrkräfte. Denn Oskars Immunsystem arbeitet im Schlaf auf Hochtouren. Schädliche Eindringlinge wie Bakterien und Viren kann sein Körper während des Schlafens besonders gut bekämpfen. **03** Guter Schlaf ist also wichtig. Deshalb sollte Oskar auch Dinge vermeiden, die den Schlaf stören. Z.B. aufregende Filme kurz vor dem Schlafengehen oder das blinkende Handy auf dem Nachttisch. Damit Oskar am nächsten Morgen auch wirklich fit ist, wenn der Wecker klingelt.