

**Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников  
по немецкому языку, 2021-2022 учебный год (7-8 класс)**

**Hörverstehen**

**Ein Interview mit einer Persönlichkeit aus der Wissenschaft**

*M: Moderatorin. F: Dr. Freitag*

**M:** Ich begrüße heute in unserem Studio Herrn Dr. Freitag, Sportmediziner der hiesigen Hochschule für Sport. Wir wissen ja, dass uns Sport gesund und fit hält. Aber Sie, Herr Doktor Freitag, vertreten die These, dass Sport auch schlau macht und sogar vorbeugt, und zwar bei Altersdemenz.

**F:** Na ja, nicht ganz. Durch Sport wird man nicht intelligenter, aber man kann von den Kapazitäten des Gehirns mehr profitieren.

**M:** Und wie funktioniert das?

**F:** Unser Gehirn funktioniert beim Sport wie die Löschtaste am Computer, also eine Art Reset. Wenn Sie den ganzen Tag Alltags- und Kundengespräche geführt, Rechnungen ausgestellt, Bilanzen erstellt oder den Kindern bei den Hausaufgaben geholfen haben, dann war ein Teil unseres Gehirns besonders beansprucht. Bei zu vielen Arbeiten oder Informationen ist ein bestimmter Teil des Gehirns überfordert. Es kann keine Informationen mehr aufnehmen. Wenn man nun Sport treibt, dann kommt es zu einer Art Löschen von Informationen und das Gehirn kann sich erholen, es wird frei gemacht und der Stress wird abgebaut.

**M:** Gilt das für jede Sportart?

**F:** Wichtig ist, dass der Sport anstrengend ist und Spaß macht. Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass unsere Testpersonen bis 30 Minuten nach dem Sport viel aufnahmefähiger waren als unmittelbar vor dem Sport.

**M:** Sportmediziner empfehlen ja, dass man spätestens mit 35 Jahren ein regelmäßiges Sportprogramm in den Alltag integrieren sollte. Inwieweit hilft das gegen Altersdemenz?

**F:** Schauen Sie, Sport kann vermutlich nicht die Beschaffenheit des Gehirns verändern oder verbessern. Aber auch hier kann man die vorhandenen Ressourcen besser nutzen. Wenn jemand regelmäßig Sport treibt, dann kann er oft im höheren Alter auch noch gesund und kräftig sein. Er kann dann selber einkaufen gehen, vielleicht auch noch mit dem Auto zum Supermarkt fahren, die Waren im Geschäft selber aussuchen, bezahlen und gleichzeitig noch ein kleines Gespräch mit dem Verkäufer führen. Das heißt, er hat soziale Kontakte, bewegt sich und nimmt somit aktiv am Leben teil.

**M:** Was ist aber mit den Menschen, die sich nicht mehr aktiv am Leben beteiligen können?

**F:** Auch hierzu gibt es Untersuchungen. Wenn 80-jährige mit leichten sportlichen Übungen beginnen, sind selbst diese besser vor Alzheimer und Ähnlichem geschützt, als ihre inaktiven Altersgenossen. Auch Aktivitäten wie Kochen, Putzen oder Waschen stehen mit einem geringeren Alzheimer-Risiko im Zusammenhang. Es ist also nie zu spät mit Sport zu beginnen.

**M:** Wie ist das mit jüngeren Menschen? Kann man auch hier schon etwas gegen Demenz tun?

**F:** Aber selbstverständlich! Es ist erwiesen, dass Menschen, die in ihrer Jugend viel saßen, später im Alter viel häufiger an Krankheiten litten, die mit dem Gedächtnis zu tun haben, als sportlich aktive Menschen. Man behauptet sogar, dass zu langes Sitzen - auch wenn man am Ende des Tages noch eine halbe Stunde trainiert - einen schädlichen Effekt auf das Gehirn hat. Und besonders auf die Bereiche, die für das Lernen und die Erinnerung wichtig sind.