

Tekst 1

Erschöpft und depressiv

- 1 Viel hilft nicht immer viel, und manch-
mal schadet es sogar. Da gibt es Fußballer,
die trotz harten Trainings kaum einen Ball
mehr treffen. Leichtathleten, die sich nur
5 noch ausgelaugt und matt vorkommen.
Tennisprofis, die hilflos davon berichten,
überspielt zu sein. Lars Brechtel, Arzt beim
Sportmedizinischen Institut der Berliner
Humboldt-Universität sagt: „Fast jeder
10 Sportler, den man vom Fernsehen kennt, hat
so etwas schon mal mitgemacht.“
- 2 Die Rede ist vom sogenannten *Über-
trainingssyndrom*, einem Zustand chroni-
scher Überlastung, der oft nicht nur die
15 sportliche Leistung nach unten sausen lässt:
Mancher, sagt Brechtel, fühle sich über
lange Wochen und Monate „hunde-elend“.
Schlimm sei das vor allem für Profisportler,
weil sie in diesem Zustand ja nicht
20 arbeitsfähig seien. „Viele hören da ganz
auf.“
- 3 Es ist eine Krankheit, die eigentlich
keine ist. Denn der betroffene Berufs- oder
Hobby-Athlet weist – zumindest nach bis-
herigen Erkenntnissen – keine organischen
25 Schäden auf. Zugleich aber ist nur wenig,
wie es vorher war. Ständig schmerzen
Muskeln oder Sehnen. Manche schlafen
schlecht, andere sind permanent nervös, bei
wieder anderen streikt die Verdauung, mit-
30 unter meldet sich das Herz. Oft gehen die
unterschiedlichsten Symptome ineinander
über. „Da steigt einer nur noch keuchend in
den dritten Stock empor, obwohl er einmal
35 deutscher Meister war“, sagt der Mediziner
Brechtel. Die Ursache sei immer: zu hart, zu
viel, zu erbarmungslos trainiert, genau wie
unter einem Schleifer wie dem Fußballlehrer
Felix Magath, bei dem noch jedes Team
40 nach anfänglichen Erfolgen eingebrochen
sei.
- 4 Die Ausprägungen und Folgen von Über-
training sind bislang nur in Ansätzen er-
forscht. Den Begriff Syndrom, sagt
45 Brechtel, benutze man in der Medizin immer
dann, wenn man nicht ganz genau wisse,
worum es bei einer Sache gehe.
- 5 Der Berliner Arzt Willi Heepe, ein
Spezialist aus der Marathonlauf-Szene,
50 glaubt, dass viele Freizeitsportler ihr an-
brechendes Übertrainingssyndrom gar nicht
als solches wahrnehmen: „Die landen mit
ihren Beschwerden erst mal beim Ortho-
päden.“ Gerade bei älteren Menschen
55 dominiere oft der Ehrgeiz, die eigenen
Grenzen zu ignorieren.
- 6 Eine einfache Faustregel kann Brechtel
seinen Patienten mit auf den Weg geben: In
der Regel dauere es so lange, das Syndrom
60 zu überwinden, wie man gebraucht habe, um
sich in diesen Zustand hinein zu manö-
vrieren. Manchmal könne das bis zu einem
Jahr dauern, und es gebe Sportler, die
kriegt in diesen Monaten nichts auf die
65 Reihe. Im Extremfall gehe das so weit, dass
„wenn einer sich in dieser Phase bei einem
Psychiater vorstellen würde, der ihn sofort
stationär aufnehmen würde – so krank ist
man da.“
- 7 70 Der Sportler will noch, aber kann nicht
mehr. Der Mediziner Heepe sagt: „Das
einzige, was hilft, ist die Zeit.“ Langsam
machen, aussetzen und bewusst und aus-
giebig regenerieren. Selbst Olympiasieger
haben damit Probleme. Wo genau für den
75 Einzelnen die Grenze liege, sei nicht klar:
„Die Belastungsgrenzen der Menschen
variieren sehr stark.“

*Bernhard Landwehr, in:
Süddeutsche Zeitung*

*Let op: beantwoord een open vraag altijd in het Nederlands, behalve als het anders is aangegeven.
Als je in het Duits antwoordt, levert dat 0 punten op.*

■ Tekst 1 Erschöpft und depressiv

- „Viel hilft nicht immer viel“ (Zeile 1).
- 1p 1 ■ Gegen welche Annahme richtet sich diese Behauptung?
- A Je mehr man sportmedizinisch betreut wird, desto besser wird die Kondition.
 - B Je mehr man trainiert, desto mehr steigert sich das Leistungsvermögen.
 - C Je mehr Sport man treibt, desto gesünder ist man.
 - D Je mehr sportliche Erfolge man hat, desto motivierter wird man.
- „Es ist eine Krankheit, die eigentlich keine ist.“ (Zeile 22-23)
- 1p 2 ■ Wie ist dieser Satz zu verstehen?
- A Bei medizinischer Untersuchung lässt sich nicht feststellen, dass dem Sportler körperlich etwas fehlt.
 - B Das Übertrainingssyndrom wird von den Medizinern noch nicht als Krankheit anerkannt.
 - C Dass ein Sportler vorübergehend nicht in optimaler Verfassung ist, hat keine wirklich schlimmen gesundheitlichen Folgen.
 - D Es handelt sich oft um Beschwerden, die man sich im Grunde nur einbildet.
- 1p 3 □ Warum wordt Felix Magath een ‘Schleifer’ (regel 38) genoemd?
- ‘Die landen ... Orthopäden.’ (Zeile 52-54)
- 1p 4 □ Hoe is dit volgens de tekst te verklaren? Antwoord met één zin.
- 1p 5 ■ Welche Aussage(n) stimmt/stimmen mit dem 6. Absatz überein?
- 1 Je länger der Sportler sich selbst überbelastet hat, desto länger dauert sein Heilungsprozess.
- 2 Gerade die vom Arzt verordnete Untätigkeit ist für viele Sportler zum Verrücktwerden.
- A Beide.
 - B Nur 1.
 - C Nur 2.
 - D Keine von beiden.
- „Die Belastungsgrenzen der Menschen variieren sehr stark.“ (Zeile 77-78)
- 1p 6 ■ Was will Heepe damit zum Ausdruck bringen?
- A Dass das Ausmaß der Überbelastung von Sportlern oft erschreckend ist.
 - B Dass die Belastbarkeit von Menschen sehr unterschiedlich sein kann.
 - C Dass Menschen im Allgemeinen belastbarer sind, als man meint.
 - D Dass viele Spitzensportler ihre Belastbarkeit stark überschätzen.