



Sporttheorie II: Sport und Gesellschaft

für die Qualifikationsphase

Mit den Themenfeldern:

**Aspekte von Sport: Funktionen und Dysfunktionen,
Professionalisierung und Kommerzialisierung**

Sport und Gesundheit

Sport und Ernährung

Doping

Aggressionen im Sport

Gesellschaftliche und persönliche Aspekte von Para-Sport

von Bernice Brehme und Nils Brehme

Konzeption: Bernice Brehme und Nils Brehme

Schülerarbeitsbuch

Brinkmann.Meyhöfer

I Aspekte von Sport: Funktionen und Dysfunktionen, Professionalisierung und Kommerzialisierung

Was ist Sport?	2
MERKE Was ist Sport?	8
Gesellschaftliche Funktionen und Werte des Sports	9
MERKE Gesellschaftliche Funktionen von Sport	12
Dysfunktionen des Sports	13
PRÜFUNGSVORBEREITUNG Dysfunktionen des Sports	21
Professionalisierung des Sports	22
Kommerzialisierung des Sports	25

II Sport und Gesundheit

Die positiven Effekte von Bewegung	32
Vorteile von Kraft- und Ausdauertraining	40
PRÜFUNGSVORBEREITUNG Positive Effekte von Bewegung und Training	43
Gesundheitstraining	44
MERKE Gesundheitssport vs. Leistungssport	49
Häufige Sportverletzungen und wie sie vermieden werden können	50
PRÜFUNGSVORBEREITUNG Sportverletzungen: Ursachen, Prävention und Erste-Hilfe	55

III Sport und Ernährung

Orthorexie – Wenn gesunde Ernährung zum Problem wird	58
MERKE Orthorexie: Wenn gesunde Ernährung krank macht	61
Grundlagen der Ernährung: Makronährstoffe und Mikronährstoffe	62
MERKE Makronährstoffe und Mikronährstoffe	70
Sind Ernährungsempfehlungen zu empfehlen?	71
Ernährung im Leistungssport: „Sie bekommen auch Kuchen“	75
Nahrungsergänzungsmittel – nützlich oder schädlich?	80
MERKE Nahrungsergänzungsmittel	85
Vegane Ernährung für Sportler/-innen	86
MERKE Vegane Ernährung für Sportler/-innen	88
Mögliche Auswirkung von Fast-Food-Konsum	89

IV Doping

Doping – Einstieg	92
Höher, schneller, weiter? Grenzen sportlicher Leistung	95
Doping – Geschichte, Anti-Doping-Arbeit, verbotene Methoden und Substanzen	103
MERKE Doping und Doping-Kontrolle	118
PRÜFUNGSVORBEREITUNG Doping	118
Ein Interview mit dem Journalisten Hajo Seppelt	119
PRÜFUNGSVORBEREITUNG Aspekte von Doping	121
Sollte Doping freigegeben werden? Diskussion am Beispiel der „Enhanced Games“	122
„Eine Welt bricht zusammen“ – Auswirkungen von Doping auf Identität und Lebensplanung	135

V Aggression im Sport

Aggression: Definition, Ursachen, Präventionsmaßnahmen	140
--	-----

VI Gesellschaftliche und persönliche Aspekte von Para-Sport

Para-Sport im Alltag reflektieren	146
Motive sportlichen Handelns: Ein Interview mit Léon Schäfer	150

ANHANG

Methoden	
Gruppenpuzzle (Jigsaw-Methode)	154
Knew-New-Methode	154
Think-Pair-Share	155
K-W-L-Methode	155
Placemat-Methode (Platzdeckchen-Methode)	156
Venn-Diagramme	156
Feedback geben	156
Sketchnote	156

So arbeiten Sie mit der **AbiBox**:

Das Schülerarbeitsbuch



Mit digitalen Inhalten für den **hybriden Unterricht**

Materialien

- Videos
- Diagramme
- Bilder
- Texte
- Podcasts

Lösungsformen:
für die Bearbeitung
der Aufgaben

X

2

kompetenzorientierte
Aufgaben

92 BEWEGUNGSLEHRE: MOTORISCHE FÄHIGKEITEN UND BIOMECHANIK

Sensible Lernphase – altersbedingte Trainierbarkeit der motorischen Fähigkeiten

LERNHILFE
Ihr Wissen über die koordinativen Fähigkeiten (= MERKE S. 73) und die Analysatoren (= MERKE S. 85) können Ihnen helfen, das Thema „Sensible Lernphase“ besser/schneller zu begreifen. Wiederholen Sie daher bei Bedarf diese Themen.

In bestimmten Lebensphasen/Lebensaltern können bestimmte Fähigkeiten besonders gut erlernt werden. Diese Phasen werden **sensible Lernphasen** genannt. Während sensibler Lernphasen ist die Empfänglichkeit für neue Erfahrungen besonders hoch, was das Lernen erleichtert. Es ist zwar auch möglich, Fähigkeiten außerhalb dieser Phasen zu erlernen und weiterzuentwickeln, aber das kann dann oft schwieriger sein.

Laut Experten und Expertinnen ist die Kindheit ein besonders wichtiger Zeitraum, um koordinative Fähigkeiten zu erlernen oder zu verbessern. Diese Lebensphase wird auch als das „**Goldene Lernalter**“ bezeichnet. Je mehr unterschiedliche Bewegungserfahrungen in dieser Zeit gesammelt werden, desto sicherer sind Bewegungen im späteren Leben.

M1 Trainierbarkeit verschiedener koordinativer und konditioneller Fähigkeiten

	ALTER									
	Kindheit					Jugendalter				
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
TRAINIERBARKEIT koordinativer Fähigkeiten	Orientierungsfähigkeit									
	Differenzierungsfähigkeit									
	Gleichgewichtsfähigkeit									
	Reaktionsfähigkeit									
TRAINIERBARKEIT konditioneller Fähigkeiten	Rhythmisierungsfähigkeit									
	Ausdauer									
	Kraft									
	Schnelligkeit									
Beweglichkeit										

Goldenes Lernalter

93 SENSIBLE LERNPHASE – ALTERSBEDINGTE TRAINIERBARKEIT DER MOTORISCHEN FÄHIGKEITEN

I Beschreiben Sie das Diagramm in M1.

II Erläutern Sie mithilfe von M1, in welchem Alter die koordinativen Fähigkeiten und die konditionellen Fähigkeiten besonders geschult werden sollten.

LERNHILFE
Diagramm in M1 beschreiben

LERNHILFE
Lernphasen erläutern

digitale Inhalte

INFOS
METHODEN
LERNHILFEN



abiboxqr.de/vQqbi

METHODE
Feedback
geben



abiboxqr.de/KZhCL

LERNHILFE
Diagramm
in M1
beschreiben



abiboxqr.de/EYoGh

INFO
„Komm mit,
lauf weg“



Das Schülerarbeitsbuch bietet Ihnen zusätzliche Inhalte wie Informationen, Methoden, Lernhilfen und Weiteres digital aufbereitet in der **AbiBox**. Scannen Sie hierfür den jeweiligen QR-Code oder nutzen Sie den Shortlink.



abiboxqr.de/UfqLx

Einstieg und Erarbeitung

praktische, bewegte Einstiege
in die Unterrichtsabschnitte

vielfältige Lösungsformen zur
Zusammenfassung und Sicherung
wichtiger Ergebnisse

126 TRAININGSLERE
WAS IST AUSDAUERTRAINING? 127

Was ist Ausdauertraining?

1 PRAKTISCHER EINSTIEG Führen Sie die folgenden Bewegungen aus.




Bild: Eddar (David) Jager CC BY 3.0

4 Minuten bewegen: Laufen oder Seilspringen (Sie können auch mischen: ca. 2 Minuten Laufen und ca. 2 Minuten Seilspringen)

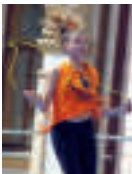


Bild: praxiway/Toptraining, Aelch




Bild: praxiway/ Aelch

3 mal 5–8 Liegestütze

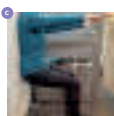


Bild: praxiway/Toptraining, Aelch

2 mal 40 Sekunden Wall sit

2 PARTNERARBEIT Ordnen Sie die Bewegungen a–c aus Aufgabe 1 hinsichtlich der Ausdauerformen „Belastungsform“ und „Belastungsdauer“ im Schema auf S. 127 zu.
Tauschen Sie sich zu möglichen Begründungen aus.

3 Beschreiben Sie mithilfe von M1 die verschiedenen Ausdauerformen im Schema auf S. 127 stichpunktartig.

M1 Grundbegriffe der Ausdauer

MATERIAL | VIDEO 2:35 min – 8:53 min

Ausdauer – Grundbegriffe und Konzepte – ein Überblick | Mr V Englisch und Sport

abiboxxy.de/HQ4h

Formen von Ausdauer

Belastungsform

- statisch (haltend)
- dynamisch (bewegend)

Mischformen mit anderen Fähigkeiten

- Kraftausdauer
- Schnelligkeitsausdauer

Zuordnung der Bewegungen
①–③ aus Aufgabe 1:

Energiebereitstellung

- aerob
- anaerob

Sportartspezifisch und beteiligte Muskulatur

- allgemeine Ausdauer (globale Ausdauer)
- spezielle Ausdauer (lokale Ausdauer)

AUSDAUER

Fähigkeit, eine sportliche Aktivität über längere Zeit ohne Ermüdung durchzuführen und der Ermüdung möglichst lange zu widerstehen.

Belastungsdauer

- Schnelligkeitsausdauer:
- Kurzzeitausdauer (KZA):
- Mitteldauerausdauer (MDA):
- Langzeitausdauer (LZA):

Zuordnung der Bewegungen
①–③ aus Aufgabe 1:

Bearbeitung
kompetenzorientierter
Aufgaben

Erarbeitung mithilfe
kooperativer Arbeitsformen

Anwendung und Vertiefung

Anwendungsaufgaben

- verbinden Theorie und Praxis

DIE DREI HAUPTMETHODEN DES AUSDAUERTRAININGS UND DER TRAININGSLEHRE 135

Die drei Hauptmethoden des Ausdauertrainings und der Trainingslehre

VON DER PRAXIS ZUR THEORIE
PARTNERARBEIT Nennen und begründen Sie spezifische Vorbereitungsmaßnahmen, die Sie zur Vorbereitung auf den Cooper-Test (= INFO Cooper-Test) ergreifen würden.

- Gehen Sie bei der Planung der Vorbereitungsmaßnahmen davon aus, dass Sie vier Monate Zeit für die Vorbereitung auf den Test haben.
- Nutzen Sie Ihre Vorgehensweisen im Bereich des Ausdauertrainings und Ihr Wissen zu Trainingsprinzipien.

→ Trainingsprinzipien S. 119–122

INFO

Cooper-Test

Beim Cooper-Test wird die allgemeine Ausdauer getestet. Es wird ein Lauf durchgeführt, der 12 Minuten dauert. Danach wird die zurückgelegte Distanz ermittelt. Mittels von Vergleichstabellen kann dann eine Aussage zur Ausdauerleistung getroffen werden.

Vorbereitungsmaßnahme	Begründung

IV

VON DER PRAXIS ZUR THEORIE
Benennen Sie begründet mithilfe von M1 (= S. 136), welcher Trainingsmethode die folgenden Bewegungen entsprechen.

Gehen Sie wie folgt vor:

- Führen Sie zunächst alle Bewegungen aus.
- Lesen Sie M1.
- Tragen Sie die Trainingsmethoden in die Tabelle ein und begründen Sie Ihre Entscheidung kurz.

Bewegung	Belastungsumfang	Pausen zwischen den Intervallen	Trainingsmethode
Sellspinnen	3 Intervalle mit je 30 Sprüngen	10 Sekunden Pause nach jedem der 3 Intervalle	
Liegeplätze	3 Intervalle mit je 5–10 Sprüngen	vollständige Erholung (ca. 90 Sekunden)	
Laufen	15–20 Minuten	keine	

Vertiefung

- weiterführende Aufgaben
- zum Stundenabschluss, als Hausaufgaben und für schnelle Schüler/-innen

128 TRAININGSLEHRE

VERTIEFUNG

VON DER THEORIE ZUR PRAXIS
GRUPPENARBEIT Entwickeln Sie Bewegungen zum Ausdauertraining.

- Bilden Sie Gruppen mit vier bis fünf Personen.
- Wählen Sie eine der folgenden Optionen und entwickeln Sie in Ihrer Gruppe eine Bewegung, die alle genannten Ausdaueraspekte anspricht.
- Führen Sie die Bewegung zunächst in Ihrer Gruppe aus.
- Begründen Sie, inwiefern die geforderten Ausdaueraspekte berücksichtigt werden.

Option 1	Bewegung:	Begründung:
<ul style="list-style-type: none"> KZA lokale Ausdauer anaerob spezifische Schnelllebensdauer dynamische Bewegung 		

Option 2	Bewegung:	Begründung:
<ul style="list-style-type: none"> KZA globale Ausdauer anaerob allgemeine Ausdauer Kraftausdauer dynamische Bewegung 		

Präsentieren Sie Ihre entwickelte Bewegung und Ihre Begründungen einer anderen Gruppe.

Bereiten Sie in Ihre Präsentation die Bewegungsausführung durch die Zuhörenden ein.

Sicherer Wissens- und Kompetenzaufbau

Merke: Sicherung wichtiger Fachbegriffe und Zusammenhänge

136 TRAININGSLEHRE

MERKE

Gesetzmäßigkeiten zur biologischen Anpassung bei sportlichem Training

- Reizstufenregel:** Ein Trainingsreiz muss eine bestimmte Intensitätsschwelle überschreiten, um Anpassungen im Körper hervorzurufen. Zu schwache Reize bleiben wirkungslos, zu starke Reize können schädlich sein.
- Qualitätsgesetz (Spezifität der Anpassung):** Der Körper passt sich spezifisch an die Art, Intensität und Dauer des Trainingsreizes an. Die Art des Trainingsreizes bestimmt die Qualität der Anpassung.
- Gesetz der Anpassungsfestigkeit:** Regelmäßige und langfristige Belastungen führen zu stabilen Anpassungen, während kurzfristige Belastungen nur vorübergehende Effekte erzielen.
- Gesetz der Trainierbarkeit:** Die Trainierbarkeit und Anpassungsfähigkeit hängen von individuellen Faktoren ab (z. B. wie Alter, Geschlecht, körperliche Voraussetzungen, Trainingszustand).
- Gesetz zum Verlauf der Leistungsentwicklung:** Die Leistungsentwicklung verläuft nicht linear, sondern nimmt mit zunehmendem Trainingsniveau ab. Je trainierter eine Person bereits ist, umso mehr Aufwand ist notwendig, um weitere Fortschritte zu erzielen.
- Gesetz der Homöostase und der Superkompensation:** Der Körper strebt nach einem Gleichgewichtszustand (Homöostase). Ein Trainingsreiz stört dieses Gleichgewicht und der Körper reagiert mit einer Überanpassung (Superkompensation), um zukünftigen Belastungen besser gewachsen zu sein.

MERKE

Gesetz der Homöostase und der Superkompensation

- Anpassungen im Bereich des Energiestoffwechsels.
- Die Leistungsfähigkeit kann erhöht werden, wenn der neue Reiz optimal gesetzt wird.
- Ein neuer Reiz sollte am Gipfel der erhöhten Leistungsfähigkeit gesetzt werden.
- Am Gipfel der erhöhten Leistungsfähigkeit sind die Energiespeicher voller als zuvor, d. h., der Sportler / die Sportlerin ist belastbarer als zuvor.
- Das Gesetz gilt für Ausdauertraining und Krafttraining.
- Es gilt nicht für Koordinationstraining und Techniktraining.

Gestaltung der Pause

Leistungsphase	steigend	stagnierend	sinkend
Pause optimal			
Pause zu kurz			
Pause zu lang			

Lernhilfen und weitere Hilfestellungen (Wortspeicher, Teilvorgaben von Lösungen)

34 BEWEGUNGSLEHRE: BEWEGUNGSANALYSE UND MOTORISCHES LERNEN

M3 Theorie und Praxis der Funktionsphasen nach Göhner

MATERIAL I VIDEO
Funktionsphasenmodell nach Göhner I Sporttheorie / Leistungskurs
Abbildung der S. 119

LEARNHILFE

Typ 1: Formulierungen mit „und“ oder „dann“ deuten auf Funktionen hin.

Typ 2: Für die Sätze/Satzteile 1–3 ist die Lösung bereits in der Tabelle eingetragen. Nutzen Sie diese Beispiele bei Bedarf als Hilfe bei den anderen Zuordnungen.

Ordnen Sie den folgenden Sätzen/Satzteilen (1–16) zum Bewegungsablauf beim Weitsprung die Kategorien „Aktion“ oder „Funktion“ entsprechend der Funktionsphasenanalyse nach Göhner zu.

Funktionale Belegung des Bewegungsablaufs beim Weitsprung

	Aktion (A) oder Funktion (F)?
1 Der Anlauf erfolgt aus einer Hoch-Startstellung, ...	A
2 ... um eine möglichst hohe Laub nicht zwingend die individuell höchste Anlaufgeschwindigkeit zu erreichen und ...	F
3 ... um das präzise Treffen des Abprungbalkens sicherzustellen.	F
4 Der Anlauf umfasst etwa 16–24 Schritte mit kontinuierlicher Temposteigerung, wobei die optimale Geschwindigkeit drei Schritte vor dem Abprung erreicht werden soll, ...	A
5 ... um die drei Abprungsschritte mit der optimalen Geschwindigkeit ausführen zu können.	F
6 Die letzten drei Schritte vor dem Abprung sind als Abprungsschritte zu gestalten (kurz – lang – kurz), ...	F

Prüfungsvorbereitung

Aufgabenpool zum Wiederholen und Üben
- selbstständig oder als Teil des Unterrichts
- in Einzelarbeit oder in Gruppen

42 BEWEGUNGSLEHRE: BEWEGUNGSANALYSE UND MOTORISCHES LERNEN

PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Methodische Übungsreihen entwickeln

1. GRUPPENARBEIT / PARTNERARBEIT: Entwickeln und präsentieren Sie eine methodische Übungsreihe.

- Teilen Sie den Kurs zunächst in zwei große Gruppen auf:
- GRUPPE 1:** Handstand abrollen
- GRUPPE 2:** Radschlag (Handstützüberschlag seitwärts)

Bilden Sie innerhalb dieser Gruppen **ZWIERTEAMS** und entwickeln Sie mithilfe von M1 bzw. M2 eine methodische Übungsreihe zu der Bewegung ihrer Gruppe.

Präsentieren Sie Ihre Ergebnisse einem anderen **ZWIERTEAM**, das sich mit der anderen Bewegung beschäftigt hat.

Optional: Jedes Paar führt die methodische Übungsreihe des anderen Paares aus und gibt abschließend ein konstruktives Feedback.

LERNZIEL: Berücksichtigen Sie den methodischen Dreischritt (= S. 41).

METHODE: Feedback geben

M1 Handstand abrollen

Methodische Übungsreihe „Handstand abrollen“:

43 METHODISCHE ÜBUNGSREIHEN – GESTALTUNG VON LEHR- UND LERNWEGEN

M2 Radschlag (Handstützüberschlag seitwärts)

Methodische Übungsreihe „Radschlag (Handstützüberschlag seitwärts)“:

2. Nutzen Sie die Websites in M3, um weitere methodische Übungsreihen für Handstand und Radschlag, aber auch für weitere Bewegungen zu entdecken.

M3 Linktipps: methodische Übungsreihen entdecken

MATERIAL | WEBSITE
methodische Übungsreihen
www.bewegungskompetenzen.at
abkürzung: abkCMQv

MATERIAL | WEBSITE
HANDSTAND LERNEN | Methodische Übungsreihe | Sportlexicon
abkürzung: abkSPlex

MATERIAL | WEBSITE
RAD | Methodische Übungsreihe | Sportlexicon
abkürzung: abkSPlex

MATERIAL | WEBSITE
Methodische Übungsreihe | Sportlexicon
abkürzung: abkSPlex

Methoden

- kooperative Arbeitsformen
- Methoden zur Strukturierung des eigenen Lernprozesses

194 ANHANG

METHODE

Gruppenpuzzle (Jigsaw-Methode)

Diese kooperative Arbeitsmethode eignet sich besonders für die gemeinsame Erarbeitung komplexer Themen. Dazu werden drei Phasen durchlaufen:

Phase 1: Stammgruppen bilden / selbstständiges Arbeiten in der Stammgruppe

- Zunächst bilden die Personen sogenannte Stammgruppen.
- Jede Person erhält einen Arbeitsauftrag, z. B. einen bestimmten Aspekt des Themas eigenständig zu bearbeiten, und bearbeitet diesen Arbeitsauftrag selbstständig.

Phase 2: gemeinsame Arbeit in Expertengruppen

- Nach Bearbeitung des Arbeitsauftrags treffen sich die Personen, die denselben Arbeitsauftrag hatten, in sogenannten Expertengruppen. Dort tauschen sie ihre Ergebnisse aus und ergänzen oder korrigieren diese, um ein möglichst umfassendes Verständnis zu erlangen.

Phase 3: gemeinsame Arbeit in den Stammgruppen – Expertenwissen vermitteln

- Nach der Arbeit in den Expertengruppen kehren die Personen in ihre ursprünglichen Stammgruppen zurück. Dort stellen sie sich gegenseitig die erarbeiteten Inhalte vor. Gemeinsam verknüpfen sie die gesammelten Informationen zu einer abschließenden Präsentation oder einem anderen Produkt, das die Gesamtsicht auf das Thema abbildet.

Knew-New-Methode

Die Knew-New-Methode dient dazu, vorhandenes Wissen in Bezug auf den aktuellen Inhalt zu aktivieren (Knew) und gleichzeitig zu reflektieren, welches neue Wissen erworben wurde (New).

Im Verlauf des Lernprozesses sollen die erworbenen Informationen zu dem Thema in die beiden Kategorien eingeteilt werden. Zudem werden im Lernprozess Fragen und Anmerkungen formuliert und dann ggf. geklärt.

Für den Arbeitsprozess bietet sich eine tabellarische Form an.

KNEW (wusste ich bereits)	NEW (neue Informationen)	Fragen
Während des Lernprozesses werden neue Informationen mit dem vorhandenen Vorwissen verglichen. Bereits bekannte Inhalte werden in dieser Spalte erfasst.	Im Lernprozess neu gewonnene Informationen werden in dieser Spalte eingetragen.	Fragen oder Anmerkungen werden hier notiert.

METHODEN 195

METHODE

**Think-Pair-Share
(D-A-B: Denken-Austauschen-Besprechen)**

Diese kooperative Lernmethode besteht aus drei Phasen:

- 1. Think:** Jede Person bearbeitet eine Aufgabe selbstständig.
 - In dieser Phase setzt sich jede Person eigenständig mit der gestellten Aufgabe auseinander. Die Aufgaben können beispielsweise darin bestehen, eine Rechenaufgabe zu lösen, einen Text zu lesen und zu verstehen, ein Bild zu beschreiben oder Notizen anzufertigen.
 - Das Ziel dieser Phase ist es, dass jede Person am Ende in der Lage ist, ihre Ergebnisse einer anderen Person vorzustellen.
- 2. Pair:** Zwei Personen tauschen ihre Ergebnisse aus und besprechen sie.
 - In dieser Phase arbeiten zwei Personen zusammen. Sie stellen sich gegenseitig ihre Gedanken vor, reflektieren Gemeinsamkeiten und Unterschiede.
- 3. Share:** Die erarbeiteten Ergebnisse werden im Plenum vorgestellt.
 - Die Paare stellen ihre Ergebnisse im Kurs vor. Eine Person übernimmt den Vortrag.
 - Ziel ist es, verschiedene Denkansätze zusammenzuführen und die Ergebnisse gegebenenfalls zu ergänzen oder zu korrigieren.

K-W-L-Methode

Die K-W-L-Methode hilft z. B. bei der Bearbeitung eines Textes dabei, vorhandenes Wissen vor dem Lesen zu aktivieren, den Text gezielt zu erfassen und das eigene Verständnis zu reflektieren. Die Methode kann sowohl in Einzelarbeit als auch in Partnerarbeit angewendet werden. Die Methode basiert auf drei wesentlichen Denkschritten:

Know Vorwissen zum Thema	Want to know Das möchte ich noch über das Thema erfahren.	Learned Diese neuen Erkenntnisse habe ich gewonnen.
1. Vor dem Lesen/vor der Unterrichtseinheit: Aktivierung des vorhandenen Wissens zum Thema Überlegen Sie sich, was Sie bereits über das Thema wissen. Ein kurzes Brainstorming hilft, Ihre Gedanken zu ordnen. Tragen Sie diese Punkte in diese Spalte ein.	2. Während des Lesens/während der Unterrichtseinheit: Erkundung des vorhandenen Wissens zum Thema Stellen Sie die Frage, was Sie aus dem Text lernen möchten. Formulieren Sie diese Punkte als Fragen und notieren Sie sie in dieser Spalte.	3. Nach dem Lesen/nach der Einheit: Überprüfen Sie, welche neuen Informationen/Erkenntnisse Sie gewonnen haben, und tragen Sie diese Erkenntnisse in diese Spalte ein.

Aspekte von Sport: Funktionen und Dysfunktionen, Professionalisierung und Kommerzialisierung

I

Was ist Sport?



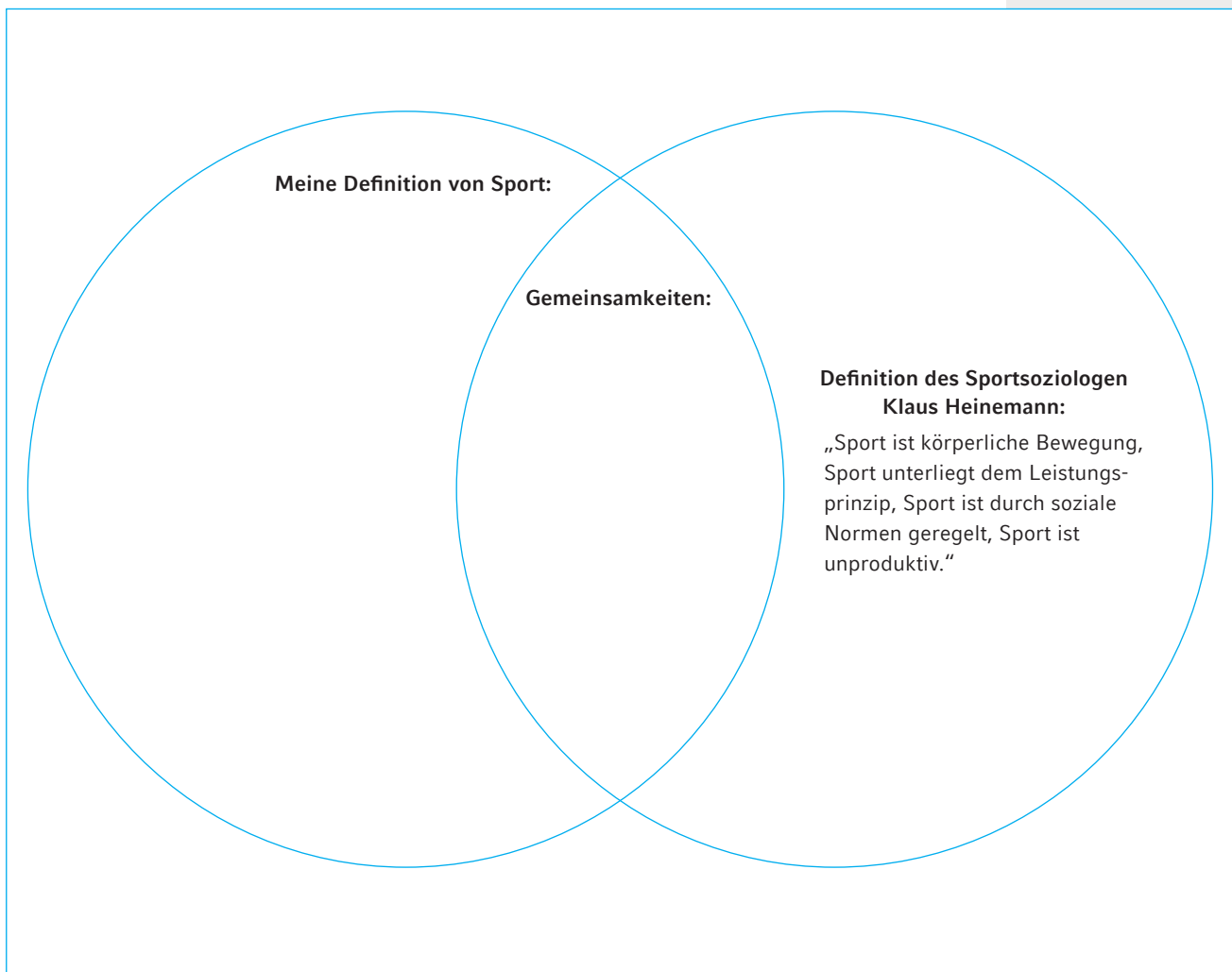
- 1 **PARTNERARBEIT** Notieren Sie Ihre Assoziationen mit dem Begriff Sport und tauschen Sie sich mit einer Person Ihrer Wahl aus.

- 2 a Formulieren Sie mithilfe Ihrer Assoziationen eine Definition des Begriffs „Sport“.
- Tragen Sie Ihre Definition in das linke Feld des folgenden Venn-Diagramms ein.
 - Lesen Sie Ihre Definition mindestens einer Person aus dem Kurs vor.
- b Vergleichen Sie Ihre Definition mit der Definition des Sportsoziologen Klaus Heinemann.
- Tragen Sie die Gemeinsamkeiten und ggf. die Unterschiede in das Venn-Diagramm ein.
- c **PLENUM** Präsentieren Sie Ihre Ergebnisse.



METHODE
Venn-Diagramme

Venn-Diagramm: Definitionen von Sport



METHODE

Knew-New-Methode
→ Anhang, S. 154

3 Fassen Sie den Text in **M1** nach der Knew-New-Methode zusammen.

Was ist eigentlich Sport?		
KNEW (wusste ich bereits)	NEW (neue Informationen)	Fragen/Erwähnenswertes

4 HAUSAUFGABE Führen Sie ein kurzes Interview zum Thema „Was ist Sport?“.

- Interviewen Sie eine oder mehrere Personen aus Ihrem Freundeskreis, Sportverein, Ihrer Schule oder auch anderen Personen und präsentieren Sie die Ergebnisse im Unterricht.
- Nutzen Sie die folgenden drei Fragen zur Orientierung:
 - Wie würden Sie Sport definieren?
 - Welche Aktivitäten zählen Ihrer Meinung nach zum Sport – und warum?
 - Wo ziehen Sie die Grenze zwischen Sport und Freizeitbeschäftigung?

M1 Was ist eigentlich Sport?

Der Begriff Sport scheint auf den ersten Blick klar: Viele Menschen denken an Fußball, Basketball, American Football oder vielleicht an ein Fitnessstudio, je nach kulturellem Raum. Bei genauerem Hinsehen wird aber deutlich, dass Sport sich nicht so einfach definieren lässt. Sport ist ein
 5 vielschichtiges Phänomen, das sowohl körperliche Bewegung als auch kulturelle, soziale und philosophische Aspekte umfasst.

Tatsächlich existiert keine einheitlich anerkannte Definition von Sport. Stattdessen gibt es verschiedene Versuche, dem Begriff näherzukommen, abhängig davon, ob er aus historischer, soziologischer oder sportwissen-
 10 schaftlicher Perspektive betrachtet wird.

Die Wurzeln des Wortes „Sport“ liegen im Englischen. Es entwickelte sich aus dem Begriff „disport“, was so viel wie „sich vergnügen“ oder „sich zerstreuen“ bedeutet. Der Ursprung verweist also auf eine spiele-
 15 körperliche Betätigung in Verbindung gebracht.

Die unterschiedlichen Sichtweisen und Definitionen des Sports haben einige gemeinsame Merkmale:

- Sport ist meist durch **körperliche** Bewegung gekennzeichnet.
- Sport ist oft leistungsorientiert.
- 20 • Sport ist **zweckfrei und unproduktiv**. Das bedeutet, dass eine sportliche Bewegung um **ihrer selbst willen geschieht**, also auf ein Tun verweist, das nicht instrumentell ausgerichtet ist. Es geht nicht um ein Ziel außerhalb der Aktivität (z. B. zum Supermarkt rennen, um Brot zu kaufen), sondern um die Aktivität an sich als Selbstzweck.
- 25 • Sport ist oft **regelgebunden**. Er enthält manchmal Wettkampf-Elemente.
- Sport kann sowohl individuell als auch in Gruppen betrieben werden.
- Fairness spielt oft eine zentrale Rolle.

Diese Merkmale treffen nicht auf jede sportliche Aktivität im gleichen Maße zu. Sind Schach oder E-Sports Sport? Die Diskussion darüber zeigt:
 30 Sport ist ein dynamischer, wandelbarer Begriff, der sich ständig weiterentwickelt und von Gesellschaft, Zeitgeist und Technologie beeinflusst wird.

5 THINK-PAIR-SHARE Sport oder Bewegung?

THINK Ordnen Sie für die Bewegungen im M2 jeweils begründet zu, ob es sich um Sport (sportliche Bewegung) oder Bewegung (Alltagsbewegung) handelt.

Nutzen Sie Ihr Wissen zu Definitionen/Charakteristika von Sport.

PAIR Tauschen Sie sich hinsichtlich Ihrer Zuordnungen und Begründungen mit einem Partner/einer Partnerin aus.

SHARE Besprechen Sie Ihre Ergebnisse im Plenum.

Überprüfen Sie Ihre Ergebnisse mithilfe der Musterlösung in Ihrer digitalen **AbiBox** und ergänzen/korrigieren Sie sie bei Bedarf.

Lassen Sie sich die Lösung in Ihrer digitalen **AbiBox** von Ihrer Lehrkraft freischalten.

M2 Sport oder kein Sport? Das ist hier die Frage!



Bild: mauritius images / Karo

Zum Bus sprinten, um ihn nicht zu verpassen

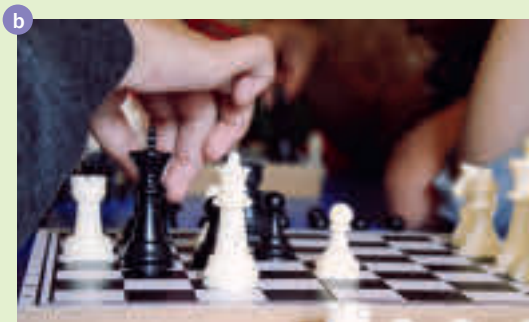


Bild: pixabay / Simeblack

Schach spielen



Bild: pixabay / congerdesign

Teig kneten

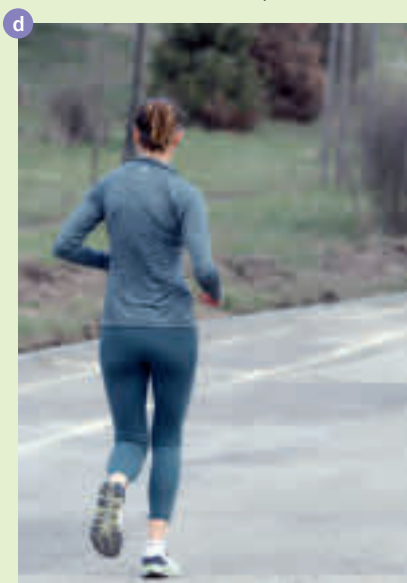


Bild: pixabay / Surprising_Media

Entspannt joggen



Bild: mauritius images / Johnr

Krafttraining

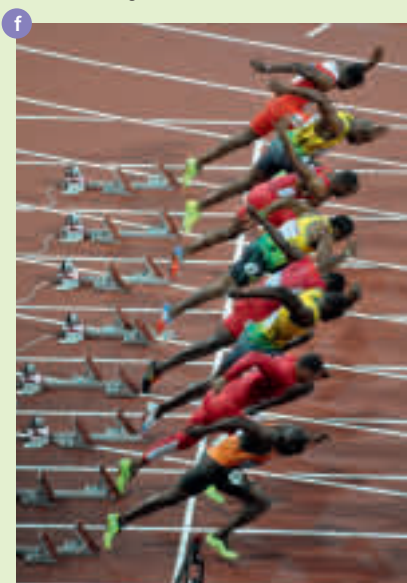


Bild: Wikimedia Commons / Darren Wilkinson / CC BY-SA 2.0

Sprinten im Wettkampf

Bild	Zuordnung	Begründung
a		
b		
c		
d		
e		
f		

MERKE

Was ist Sport?**Aspekte von Sport**

- **Sozialer Aspekt**
 - Sport fördert Teamarbeit und Zusammenarbeit.
 - Er hilft beim Aufbau von Freundschaften und bei sozialer Integration.
 - Fairness, Respekt und Gemeinschaftsgefühl werden gestärkt.
- **Gesundheit:** Sport ist gesund für den Körper und auch für die Psyche
- **Wettbewerb:** Häufig geht es darum, wer schneller, stärker oder besser ist.
- **Regeln:** Im Sport lernt man Regeln kennen und entwickelt ein Gefühl für Fairness.

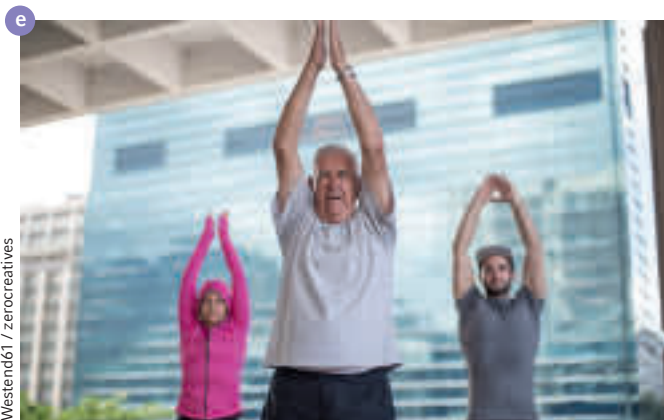
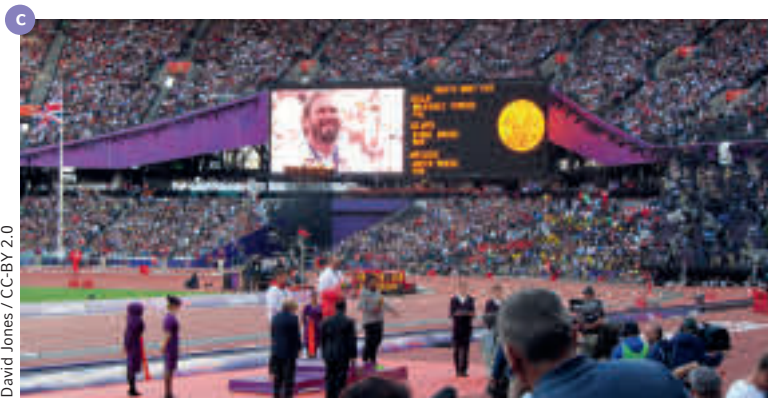
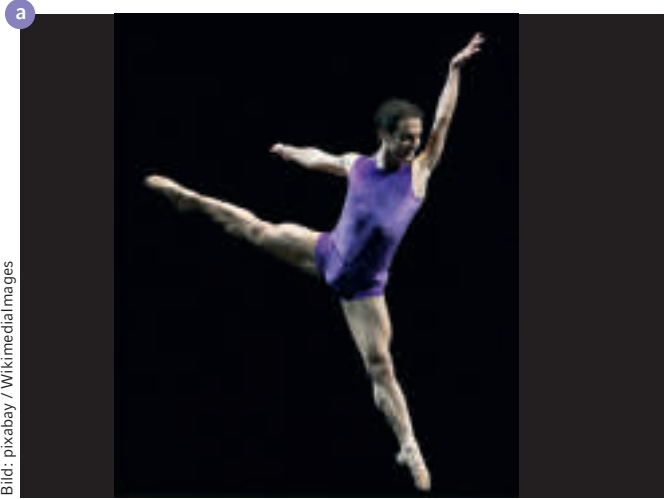
Definition von Sport

- **Sport ist ein komplexes Phänomen, das körperliche, kulturelle, soziale und philosophische Aspekte vereint.**
- Es gibt keine **einheitliche Definition**. Die Perspektive variiert je nach Fachrichtung.
- Der Begriff stammt vom englischen „disport“. Ursprünglich bedeutete das „sich vergnügen“, was die spielerische Herkunft des Sports betont.
- Die unterschiedlichen Definitionen von Sport haben diese Charakteristika gemeinsam:
 - **körperliche Aktivität**
 - **zweckfrei/unproduktiv**
 - **Regelgebundenheit**
 - **Wettkampfelemente/Leistungsprinzip**
 - **Individuelle Aktivität oder Gruppenaktivität**
 - **Fairness**
- Diese Merkmale gelten nicht für alle Sportarten gleichermaßen (z. B. Schach, E-Sport), was zeigt, dass Sport ein **dynamischer und wandelbarer** Begriff ist.
- **Definition nach Heinemann:** körperliche Bewegung, Leistungsprinzip, durch soziale Normen geregelt, und unproduktiv bzw. zweckfrei

Abgrenzung von Sport und Bewegung:

- **Bewegungen (Alltagsbewegung) sind, im Gegensatz zu sportlichen Bewegungen, zweckgebunden und produktiv, dienen einem praktischen Ziel, kein Leistungsprinzip, keine festen Regeln.**

Gesellschaftliche Funktionen und Werte des Sports



1 PARTNERARBEIT Nennen Sie Motive, die Sie dazu bewegen, sportlich aktiv zu sein.

Meine persönlichen Gründe für sportliche Betätigung:

2 PARTNERARBEIT Diskutieren Sie, welche gesellschaftlichen Funktionen von Sport in den folgenden Beispielen thematisiert werden.

Tragen Sie im Anschluss an die Diskussion die Funktionen in die entsprechenden Felder ein.

Gesellschaftliche Funktionen des Sports

	Gesellschaftliche Funktion	Beispiele
a		<ul style="list-style-type: none"> • Sportarten wie Eiskunstlauf, Ballett oder Turnen faszinieren durch fließende, präzise und oft künstlerische Bewegungsabläufe. • Durch regelmäßiges Training entwickeln viele Menschen einen athletischen Körperbau, der oft als ansprechend empfunden wird.
b		<ul style="list-style-type: none"> • Instrumentalisierung der Olympischen Sommerspiele in Berlin im Jahr 1936: • Das nationalsozialistische Regime instrumentalisiert die Olympischen Spiele in Berlin für seine Propaganda, um ein positives Bild nach außen zu vermitteln und seine wahren Absichten vor der internationalen Öffentlichkeit zu verschleiern. • Aus Protest gegen die antisemitischen „Nürnberger Gesetze“ aus dem Jahr 1935 boykottieren jüdische Sportlerinnen und Sportler wie Judith Deutsch die Teilnahme an den Spielen.
c		<ul style="list-style-type: none"> • Sponsoring, Werbung und der Handel mit Medienrechten sind in den letzten Jahren zu bedeutenden Einnahmequellen im Profisport sowie im Breiten- und Leistungssport geworden.
d		<ul style="list-style-type: none"> • Regelmäßige Bewegung hilft, den Blutzuckerspiegel zu senken und schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. • Sport hilft beim Stressabbau, steigert das Wohlbefinden und verbessert die mentale Leistungsfähigkeit.
e		<ul style="list-style-type: none"> • In Sportvereinen treffen Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen aufeinander und bauen leicht Kontakte auf. • Sport vermittelt wichtige Werte wie Toleranz, Rücksichtnahme und respektvollen Umgang mit anderen (z. B. in multikulturellen Teams).
f		<ul style="list-style-type: none"> • Besonders im Jugendalter kann Sport helfen, ein Gefühl für die eigene Rolle zu entwickeln und Fähigkeiten und Interessen zu erkennen und weiterzuentwickeln. • Über die Zugehörigkeit zu einem Team oder Verein kann ein positives Selbstbild entstehen und die Identität gestärkt werden.

M1 St. Pauli gegen Homophobie und Sexismus



Bild: [https://www.fcstpauli.com/news/der-fc-st-pauli-unterstuetzt-die-pride-week-\(21.10.2025\).](https://www.fcstpauli.com/news/der-fc-st-pauli-unterstuetzt-die-pride-week-(21.10.2025).)

- 3 Ordnen Sie das Bild in M1 einer oder mehrerer gesellschaftlichen Funktionen des Sports zu und begründen Sie Ihre Zuordnung.

- 3 Nennen und erläutern Sie die Funktionen und Werte des Sports, die in M2 (→ S. 12) deutlich werden.

Gehen Sie sowohl auf die Plakate als auch auf das Zitat in M2 ein.

M2 Die Kampagne „Sport mit Haltung“ des DOSB

„Der DOSB steht mit Sportdeutschland für Werte wie Respekt, Fairness, Vielfalt und Integrität. Gemeinsam fördern wir Menschenrechte, Demokratie, sicheren Sport und faire Wettbewerbe – auf und neben dem Spielfeld“.

Aus: <https://www.dosb.de/themen/werte-des-sports> (19.09.2025).

Der DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund e.V.) hat im Rahmen seiner Kampagne „Sport mit Haltung“, die zur Demokratiestärkung im Sport und durch den Sport beitragen soll, eine Vielzahl von Plakaten veröffentlicht, zum Beispiel diese:



Bilder: © DOSB / 2025

LINKTIPP

Auf der folgenden Website finden Sie alle Motive zur Kampagne „Sport mit Haltung“ zum Download sowie weitere Informationen zur Kampagne.



abiboxqr.de/ySsVW

MERKE

Gesellschaftliche Funktionen von Sport

Sport erfüllt verschiedene wichtige Funktionen im Leben der Menschen: Sport fördert die Gesundheit und trägt zur körperlichen Fitness bei. Zudem hat Sport aber auch sehr wichtige gesellschaftliche Funktionen: Sport schafft Gemeinschaft, vermittelt eine Vielzahl von Werten und dient dem Abbau von Stress sowie der persönlichen Entfaltung.

Dysfunktionen des Sports

Eine Dysfunktion, auch Dysfunktionalität, ist, ganz allgemein, eine Funktionsstörung oder Fehlfunktion. Das Wort wird in verschiedenen Zusammenhängen gebraucht, beispielsweise in der Medizin, wo es z. B. eine Organstörung bezeichnet, aber auch in der der Soziologie oder Philosophie.

Sport kann neben den Funktionen, die Sie im vorherigen Unterrichtsabschnitt erarbeitet haben, auch Dysfunktionen mit sich bringen. Ausgehend von den Funktionen des Sportes werden Sie sich in diesem Unterrichtsabschnitt mit den **Dysfunktionen von Sport** beschäftigen.

1 GRUPPENPUZZLE Leiten Sie aus den Ihnen bekannten Funktionen und Werten des Sports mögliche Dysfunktionen von Sport ab.

Im Folgenden werden Sie mithilfe der Aufgabenteile a–d

- zunächst Ihr Wissen über die Funktionen und Werte des Sports vertiefen, indem Sie die Internetseite des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) erkunden
- und dann ableiten, was passiert, wenn diese Werte nicht gelebt werden, also welche Dysfunktionen der Sport mit sich bringen kann.

a Bilden Sie STAMMGROUPEN, bestehend aus fünf Personen, und verteilen Sie die EXPERTENTHEMEN 1–5.

EXPERTENTHEMA 1 Sport und Demokratie (→ S. 16)

EXPERTENTHEMA 2 Sport und Menschenrechte (→ S. 17)

EXPERTENTHEMA 3 Safe Sport – Schutz vor Gewalt (→ S. 18)

EXPERTENTHEMA 4 Anti-Wettbewerbsmanipulation (→ S. 19)

EXPERTENTHEMA 5 Anti-Doping (→ S. 20)

b EINZELARBEIT Bearbeiten Sie Ihr EXPERTENTHEMA mithilfe der Materialien und Aufgaben auf den angegebenen Seiten.

c Treffen Sie sich in EXPERTENGRUPPEN zu Ihrem Thema und vergleichen Sie Ihre Ergebnisse.

d Treffen Sie sich in Ihren STAMMGROUPEN und tauschen Sie Ihre Ergebnisse durch Vorträge aus.

- Füllen Sie während der Vorträge das Schema auf S. 14/15.
- Finden Sie jeweils mindestens ein Beispiel.

METHODE Gruppenpuzzle
→ Anhang, S. 154

Dysfunktionen von Sport

Gewalt, Missbrauch, Ausbeutung

Beschreibung:

Beispiel:

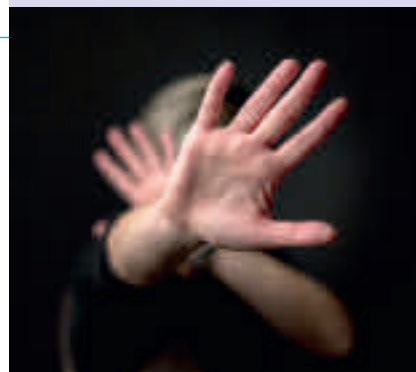


Bild: picture alliance / PIXSELL I
Davor Pukavec / PIXSELL

Kommerzialisierung des Sports

Beschreibung:

Beispiel:



Bild: pixabay / Alexas_Fotos

Gesundheitsgefährdung

Beschreibung:

Beispiel:



Bild: pixabay / planet_fox

Diskriminierung / Rassismus

Beschreibung:

Beispiel:



Bild: iStock Photo / Claudia Ayuso Ramirez

Doping

Beschreibung:

Beispiel:



Bild: pixabay / Myriams-Fotos

Sportwetten/Spielmanipulation

Beschreibung:

Beispiel:



Bild: pixabay / leo2014

Überprüfen Sie Ihre Ergebnisse mithilfe der Musterlösung in Ihrer digitalen **AbiBox**⁺.

Lassen Sie sich die Lösung in Ihrer digitalen **AbiBox**⁺ von Ihrer Lehrkraft freischalten.

Bei Interesse: Nehmen Sie sich ruhig etwas mehr Zeit und klicken Sie sich durch verschiedene Bereiche der Internetseite. Es lohnt sich, auch über den Tellerrand der Aufgabe hinauszuschauen. Vielleicht entdecken Sie ein Thema, das Sie begeistert, oder das Sie für ein Referat, ein Projekt oder Ihre berufliche Zukunft interessant finden.

EXPERTENTHEMA 1

Sport und Demokratie

- 1 Besuchen Sie die Website des DOSB (M1) und setzen Sie sich 20–30 Minuten mit den Informationen auf der Webseite auseinander und bearbeiten Sie die Aufgaben 2–5.**

- Die Lösungen zu den Aufgaben 2–5 bilden die Grundlage für Ihren Expertenvortrag in den Stammgruppen.
- Gerne dürfen Sie die Arbeitsaufträge um weitere für Sie interessante Aspekte ergänzen.
- Folgen Sie auch gerne den weiterführenden Links auf der Website.
- **Tipp:** Verschaffen Sie sich zunächst einen Überblick über die Arbeitsaufträge, damit Sie beim Lesen gezielt auf die relevanten Inhalte achten können.



Bilder: © DOSB / 2025

M1 Der DOSB zu Sport und Demokratie



MATERIAL | WEBSITE

Sport und Demokratie | www.dosb.de

abiboxqr.de/DXuNo

- 2 Nennen Sie drei zentrale Werte, für die der DOSB und die Deutsche Sportjugend konkret eintreten.**
- 3 Erklären Sie, auf welche Weise Sportvereine laut des Textes als „Orte der Begegnung und Demokratiebildung“ fungieren.**
- 4 Stellen Sie die Kampagne „Hör auf deinen Sport“ vor.**
- Stellen Sie die verschiedenen Werbeplakate der Kampagne vor. Gehen Sie dabei auf die verwendeten Mittel zur Inhaltsvermittlung ein (z. B. die Bildsprache mit Sportgeräten oder die vermittelten Botschaften, die Ihrer Meinung nach besonders geeignet sind, um demokratische Werte zu vermitteln).
 - Verdeutlichen Sie außerdem, an welchen Stellen Ihrer Ansicht nach Schwächen der Plakate deutlich werden.
- 5 Nennen und erklären Sie, basierend auf Ihrem Wissen über Sport und Demokratie, mögliche Dysfunktionen des Sports in diesem Kontext.**

EXPERTENTHEMA 2

Sport und Menschenrechte

- 1 Besuchen Sie die Website des DOSB (M2) und setzen Sie sich 20–30 Minuten mit den Informationen auf der Webseite auseinander und bearbeiten Sie die Aufgaben 2–4.

- Die Lösungen zu den Aufgaben 2–4 bilden die Grundlage für Ihren Expertenvortrag in den Stammgruppen.
- Gerne dürfen Sie die Arbeitsaufträge um weitere für Sie interessante Aspekte ergänzen.
- Folgen Sie auch gerne den weiterführenden Links auf der Website.
- **Tipp:** Verschaffen Sie sich zunächst einen Überblick über die Arbeitsaufträge, damit Sie beim Lesen gezielt auf die relevanten Inhalte achten können.



Bilder: © DOSB / 2025

Überprüfen Sie Ihre Ergebnisse mithilfe der Musterlösung in Ihrer digitalen **AbiBox⁺**.

Lassen Sie sich die Lösung in Ihrer digitalen **AbiBox⁺** von Ihrer Lehrkraft freischalten.

M2 Der DOSB zu Sport und Menschenrechten



MATERIAL | WEBSITE

Sport und Menschenrechte | www.dosb.deabiboxqr.de/DJcxI

Bei Interesse: Nehmen Sie sich ruhig etwas mehr Zeit und klicken Sie sich durch verschiedene Bereiche der Internetseite. Es lohnt sich, auch über den Tellerrand der Aufgabe hinauszuschauen. Vielleicht entdecken Sie ein Thema, das Sie begeistert, oder das Sie für ein Referat, ein Projekt oder Ihre berufliche Zukunft interessant finden.

- 2 Stellen Sie den "Runden Tisch Sport und Menschenrechte" vor.
- Wann wurde er initiiert und wie oft findet er statt?
 - Welche Ziele/welchen Zweck verfolgt dieser Dialogprozess?
 - Welche Themen wurden zuletzt diskutiert?
- 3 Vergleichen Sie die DOSB-Aktivitäten im Bereich Sport und Menschenrechte (z. B. Policy, Runder Tisch) mit einem oder mehreren internationalen Beispielen (z. B. Centre for Sport and Human Rights).
- Nennen Sie Best-Practice-Ansätze, die weltweit existieren und überlegen Sie, inwiefern diese in Deutschland adaptiert werden könnten.
 - Erklären Sie den Begriff „Sportswashing“ und berichten Sie, ob Risiken wie „Sportswashing“ bei internationalen Großevents stattfinden.
- 4 Nennen und erklären Sie, basierend auf Ihrem Wissen über Sport und Menschenrechte, mögliche Dysfunktionen des Sports in diesem Kontext.

EXPERTENTHEMA 3

Safe Sport – Schutz vor Gewalt

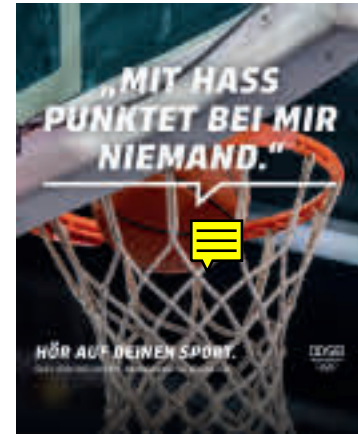
Überprüfen Sie Ihre Ergebnisse mithilfe der Musterlösung in Ihrer digitalen **AbiBox**⁺.

Lassen Sie sich die Lösung in Ihrer digitalen **AbiBox**⁺ von Ihrer Lehrkraft freischalten.

Bei Interesse: Nehmen Sie sich ruhig etwas mehr Zeit und klicken Sie sich durch verschiedene Bereiche der Internetseite. Es lohnt sich, auch über den Tellerrand der Aufgabe hinauszuschauen. Vielleicht entdecken Sie ein Thema, das Sie begeistert, oder das Sie für ein Referat, ein Projekt oder Ihre berufliche Zukunft interessant finden.

- 1** Besuchen Sie die Website des DOSB (M3) und setzen Sie sich 20–30 Minuten mit den Informationen auf der Webseite auseinander und bearbeiten Sie die Aufgaben 2–5.

- Die Lösungen zu den Aufgaben 2–5 bilden die Grundlage für Ihren Expertenvortrag in den Stammgruppen.
- Gerne dürfen Sie die Arbeitsaufträge um weitere für Sie interessante Aspekte ergänzen.
- Folgen Sie auch gerne den weiterführenden Links auf der Website.
- **Tipp:** Verschaffen Sie sich zunächst einen Überblick über die Arbeitsaufträge, damit Sie beim Lesen gezielt auf die relevanten Inhalte achten können.



Bilder: © DOSB / 2025

M3 Der DOSB zu Safe Sport – Schutz vor Gewalt

Triggerwarnung – sensible Inhalte:

Die Videos auf der Webseite behandeln Themen wie psychische, physische und sexualisierte Gewalt, da diese eng mit dem Thema „Safe Sport“ verknüpft sind. Bitte beachten Sie, dass die Inhalte emotional belastend sein können. Achten Sie auf sich selbst und entscheiden Sie bewusst, ob Sie die Videos ansehen möchten oder ob diese möglicherweise belastend für Sie sein könnten. Sie haben auch die Möglichkeit, die Videos gemeinsam mit einer Vertrauensperson anzuschauen. Sie können sich jederzeit an die Lehrkraft, eine andere Vertrauensperson, Schulsozialarbeiter/-in oder eine Beratungsstelle wenden, wenn Sie Unterstützung brauchen.



MATERIAL | WEBSITE

Schulungsvideos zum Schutz vor Gewalt | www.dosb.de

abiboxqr.de/iwQey

- 2** Definieren Sie den Begriff „Safe Sport“ und nennen Sie mindestens drei konkrete Beispiele für Formen interpersonaler Gewalt, die durch den Safe-Sport-Code abgedeckt werden.
- 3** Nennen Sie die Hauptbestandteile des Safe-Sport-Codes und beschreiben Sie, wie dieser Vereine und Verbände unterstützt, damit Gewaltausübung verhindert oder sanktioniert werden kann.
- 4** Erstellen Sie stichpunktartig ein kurzes Konzept zur Einführung des Safe-Sport-Codes in einem fiktiven Sportverein.
Stellen Sie sich dafür vor, Sie sind Mitglied in einem fiktiven Sportverein. Beziehen Sie die folgenden Punkte mit ein:
- Integration in Satzung oder Verträge
 - Benennung von Ansprechpersonen
 - Sanktionen bei Verstößen (z. B. Verwarnung, Lizenzentzug, internes Verfahren vs. Einbindung externer Stellen)
- 5** Nennen und erklären Sie, basierend auf Ihrem Wissen über das Thema „Safe Sport“, mögliche Dysfunktionen des Sports in diesem Kontext.

EXPERTENTHEMA 4

Anti-Wettbewerbsmanipulation

- 1 Besuchen Sie die Website des DOSB (M4) und setzen Sie sich 20–30 Minuten mit den Informationen auf der Webseite auseinander und bearbeiten Sie die Aufgaben 2–7.

- Die Lösungen zu den Aufgaben 2–7 bilden die Grundlage für Ihren Expertenvortrag in den Stammgruppen.
- Gerne dürfen Sie die Arbeitsaufträge um weitere für Sie interessante Aspekte ergänzen.
- Folgen Sie auch gerne den weiterführenden Links auf der Website.
- **Tipp:** Verschaffen Sie sich zunächst einen Überblick über die Arbeitsaufträge, damit Sie beim Lesen gezielt auf die relevanten Inhalte achten können.



Bild: mauritius images /
Fotografische.eu / imageBROKER

Überprüfen Sie Ihre Ergebnisse mithilfe der Musterlösung in Ihrer digitalen **AbiBox+**.

Lassen Sie sich die Lösung in Ihrer digitalen **AbiBox+** von Ihrer Lehrkraft freischalten.

M4 Der DOSB zu Anti-Wettbewerbsmanipulation



MATERIAL | WEBSITE

Anti-Wettbewerbsmanipulation | www.dosb.de

abiboxqr.de/sjBWU

Bei Interesse: Nehmen Sie sich ruhig etwas mehr Zeit und klicken Sie sich durch verschiedene Bereiche der Internetseite. Es lohnt sich, auch über den Tellerrand der Aufgabe hinauszuschauen. Vielleicht entdecken Sie ein Thema, das Sie begeistert, oder das Sie für ein Referat, ein Projekt oder Ihre berufliche Zukunft interessant finden.

- 2 Erklären Sie die beiden Hauptformen der Wettbewerbsmanipulation (sportbezogen und wettbezogen) anhand konkreter Beispiele.
- 3 Beschreiben Sie die Rolle, die Sportler/-innen, Trainer/-innen und Schiedsrichter/-innen bei der wettbezogenen Manipulation spielen.
- 4 Recherchieren und erläutern Sie die Paragraphen §265c und §265d des Strafgesetzbuchs (StGB) im Zusammenhang mit Wettbewerbsmanipulation.
- 5 Erklären Sie, warum diese Regelungen notwendig wurden und welche Lücken im Sportrecht sie schließen.
- 6 Nennen und beurteilen Sie Maßnahmen des DOSB zur Prävention von Wettbewerbsmanipulation.
- Welche Maßnahmen halten Sie für besonders wirksam?
 - Wo sehen Sie noch Verbesserungsbedarf?
- 7 Nennen und erklären Sie, basierend auf Ihrem Wissen über Anti-Wettbewerbsmanipulation, mögliche Dysfunktionen des Sports in diesem Kontext.

Überprüfen Sie Ihre Ergebnisse mithilfe der Musterlösung in Ihrer digitalen **AbiBox⁺**.

Lassen Sie sich die Lösung in Ihrer digitalen **AbiBox⁺** von Ihrer Lehrkraft freischalten.

Bei Interesse: Nehmen Sie sich ruhig etwas mehr Zeit und klicken Sie sich durch verschiedene Bereiche der Internetseite. Es lohnt sich, auch über den Tellerrand der Aufgabe hinauszuschauen. Vielleicht entdecken Sie ein Thema, das Sie begeistert, oder das Sie für ein Referat, ein Projekt oder Ihre berufliche Zukunft interessant finden.

EXPERTENTHEMA 5

Anti-Doping

- 1 Besuchen Sie die Website des DOSB (M5) und setzen Sie sich 20–30 Minuten mit den Informationen auf der Webseite auseinander und bearbeiten Sie die Aufgaben 2–4.

- Die Lösungen zu den Aufgaben 2–4 bilden die Grundlage für Ihren Expertenvortrag in den Stammgruppen.
- Gerne dürfen Sie die Arbeitsaufträge um weitere für Sie interessante Aspekte ergänzen.
- Folgen Sie auch gerne den weiterführenden Links auf der Website.
- **Tipp:** Verschaffen Sie sich zunächst einen Überblick über die Arbeitsaufträge, damit Sie beim Lesen gezielt auf die relevanten Inhalte achten können.



Bild: Wikimedia Commons/Henryart/CC BY-SA 3.0

M5 Der DOSB zu Anti-Doping



MATERIAL | WEBSITE

Anti-Doping | www.dosb.de

abiboxqr.de/FwQLy

- 2 Nennen Sie die wichtigsten Akteure und Instrumente im Anti-Doping-System Deutschlands.
- 3 Beschreiben Sie die Position, die der DOSB mit dem Anti-Doping System einnimmt, im Hinblick auf Fairplay, Gesundheitsschutz der Sportler/-innen und die gesellschaftliche Vorbildrolle.
- 4 Nennen und erklären Sie, basierend auf Ihrem Wissen über Anti-Doping, mögliche Dysfunktionen des Sports in diesem Kontext.

PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Dysfunktionen des Sports

1 Vervollständigen Sie den Lückentext.

Zusammenfassung: Dysfunktionen des Sports

Sport gilt als Symbol für _____, Gleichberechtigung und internationale Verständigung. Doch hinter dieser idealisierten Vorstellung verbergen sich zahlreiche _____, die ethische, soziale und gesundheitliche Probleme aufwerfen.

_____ des Sports

Die zunehmende _____ hat dazu geführt, dass Großveranstaltungen wie Weltmeisterschaften nicht mehr nur dem sportlichen Wettstreit dienen, sondern der _____ und medialen Inszenierung. Der Mensch und seine Entwicklung treten dabei oft in den Hintergrund.

Leistungsdruck und Substanzmissbrauch

Mit dem steigenden wirtschaftlichen Druck nimmt auch der _____ zu. Viele Sportler/-innen – auch im Nachwuchsbereich – greifen zu _____, Schmerzmitteln oder anderen Substanzen, oft bedingt durch finanzielle Notlagen und hohe Erwartungen von außen.

Missbrauch und Kinderarbeit im Sport

In einigen Sportstrukturen herrschen problematische Zustände. Kinder und Jugendliche werden körperlich und psychisch überfordert, ihre Schulbildung wird vernachlässigt – ein klarer Verstoß gegen die _____. Auch _____ und emotionale Gewalt durch Trainer/-innen sind dokumentierte Probleme.

Soziale Dysfunktionen

Diskriminierung und _____ sind im Sport weiterhin präsent. Frauen, queere Personen und Minderheiten kämpfen gegen _____ und Ausgrenzung, was den Werten des Sports wie Gleichheit und Respekt widerspricht.

Wettbetrug und gesundheitliche Folgen

Illegale Wetten und _____ bedrohen die Integrität sportlicher Wettbewerbe. Gleichzeitig führt Übertraining zu körperlichen Schäden, während psychische Erkrankungen wie _____ unter Sportlern und Sportlerinnen zunehmen.

2 Erstellen Sie eine Mindmap zu den Dysfunktionen des Sports.

3 Bearbeiten Sie die folgenden digitalen Aufgaben.



QUIZ

Funktionen und Dysfunktionen von Sport

abiboxqr.de/pxgQi

Professionalisierung des Sports

- 1 Lesen Sie die **INFO** zur Professionalisierung des Sports und ergänzen Sie die Vor- und Nachteile.

INFO

Professionalisierung des Sports

Definition

- Professionalisierung beschreibt den Wandel von freiwilligen oder freizeitlichen Aktivitäten hin zu Berufen mit Fachwissen, klaren Strukturen und spezialisierten Organisationen.
- Professionalisierung ist sichtbar zum Beispiel in Politik, Wissenschaft, Wirtschaft und besonders im Sport.



Historie

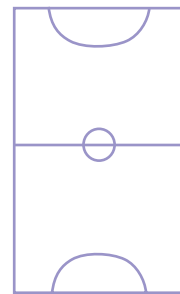
Bereits im **antiken Griechenland** existierten Profisportler, die ihren Lebensunterhalt durch Wettkämpfe bestritten.

- Mit der **Industrialisierung** entstand moderner Sport in England, einschließlich professioneller Strukturen. Gleichzeitig entwickelten Aristokraten das **Amateur-Ideal** als soziale Abgrenzung, eine versteckte Ausgrenzung arbeitender Klassen.
- Lange hielt das **IOC-Amateurdogma**, bis es in den **1970er-Jahren** endgültig aufgegeben wurde. Damit wurde der Profi-Status offiziell anerkannt, obwohl er de facto längst etabliert war.



Beispiel Fußball

- Vereine** bilden die organisatorische Basis (zum Teil etabliert seit über 100 Jahre).
- Verbände** (z. B. DFB, FIFA) strukturieren Regeln, Wettkämpfe und Interessenvertretung.
- Professionalisierung zeigt sich durch:
 - Vollprofispieler/-innen
 - Professionelles Trainer-, Medizin- und Managementpersonal
 - Umwandlung vieler Vereine in kommerzielle Fußballunternehmen
- Ergebnis: Fußball ist zu einem globalen Milliardengeschäft geworden.



Frauenfußball als Beispiel moderner Professionalisierung

Das Interesse vieler der Fans des Frauenfußballs wurde erst durch den Frauenfußball geweckt. Vorher hatten sie kein Interesse am Fußball.

- Frauenfußball gilt als **authentisch, fair, familienfreundlich**: Eigenschaften, die ihn besonders attraktiv für Sponsoren machen.
- Rekorde bei Einschaltquoten, Stadionbesuchen und Sponsoring:
 - Finale der UEFA Women's EURO 2022: etwa 18 Millionen Zuschauer/-innen allein in Deutschland.
 - Frauen-EM 2025 in der Schweiz: viele Ticketverkäufe und mediales Interesse.
 - Frauen-Bundesliga: Deutliches Wachstum der Zuschauerzahlen (z. B. um 277 % in der Saison 2022/23 gegenüber der Saison 2021/22).
- Sponsoren profitieren durch **Erreichen neuer Zielgruppen**, glaubwürdiges Storytelling und Positionierung mit gesellschaftlicher Haltung
- Frauenfußball ist das **wachstumsstärkste Feld im globalen Sportsponsoring**.



Bedeutung der Professionalisierung für Sportler/-innen

- **Trainingsbedingungen:** vollständige Konzentration und Fokussierung auf den Sport, professionelle Trainings- und Betreuungsteams, bessere Ausrüstung
- **Strukturen und Perspektiven:** Mit klaren Karrierewegen, Sponsorenverträgen und stärkerer medialer Präsenz ändert sich der Berufsstatus erheblich.
- **Gleichberechtigung** im Frauenfußball wird sichtbar, ist aber noch keineswegs vollständig erreicht, z. B. bei den Gehältern und Prämien (Equal Pay) oder der infrastrukturellen Ausstattung.

Vor- und Nachteile für Fans

Vorteile	Nachteile
professionelles Niveau (Qualität, Stadionelebnis)	Professionalisierung/Kommerzialisierung kann Authentizität schmälern

**Vor- und Nachteile für den Sport im Allgemeinen und Sportler/-innen**

Vorteile	Nachteile
mehr finanzielle Mittel	Leistungsdruck

VERTIEFUNG

Droht Deutschlands Spitzensport der Abstieg ins Mittelmaß?

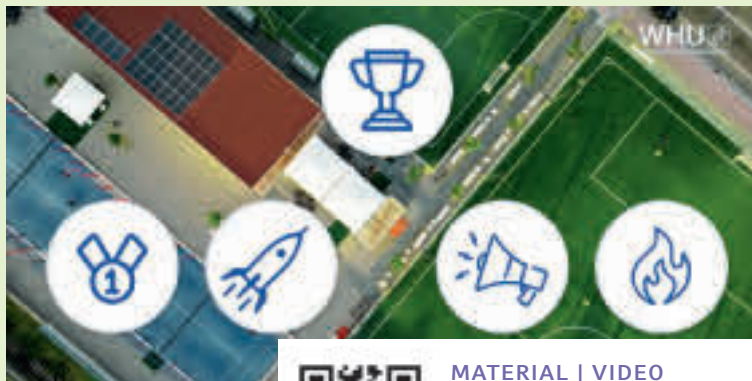
METHODE

Knew-New-Methode

→ Anhang, S. 154

- ⊕ 2 Stellen Sie die Inhalte des Videos in M1 mithilfe der Knew-New Methode dar.
Notieren Sie für jede Kategorie höchstens drei Stichpunkte.

M1 Die Zukunft des Spitzensports in Deutschland



MATERIAL | VIDEO

The Future of German Elite Sport in
2040 [GER] | WHU – Otto Beisheim
School of Management

abiboxqr.de/tVTiZ

Die Zukunft des Spitzensports in Deutschland

KNEW (wusste ich bereits)	NEW (neue Informationen)	Fragen/Erwähnenswertes

- ⊕ 3 **PLENUM** Tauschen Sie sich über Ihre Ergebnisse aus.
 Klären/diskutieren Sie offene Fragen und sprechen Sie
 für Sie besonders Erwähnenswertes an.

Kommerzialisierung des Sports

- 1 PARTNERARBEIT** Fassen Sie zentrale Begriffe und/oder Symbole, die Ihnen spontan zum Thema „Kommerzialisierung des Sports“ einfallen, in einer Sketchnote zusammen.



METHODE
Sketchnote



- 2 PLENUM** Stellen Sie Ihre Sketchnote vor.

Inszenierung der Olympischen Spiele im Jahr 2024 Paris

- 3** Schätzen Sie mithilfe des Videos in **M1** die Kosten der Eröffnungsfeier der Olympischen Spiele in Paris im Jahr 2024 und kommentieren Sie die Inszenierung im Hinblick auf die Kommerzialisierung der Spiele.

M1 Eröffnungsfeier der Olympischen Spiele in Paris (2024)



MATERIAL | VIDEO

Paris 2024 Full Opening Ceremony | Olympics

abiboxqr.de/hIVWf

Das Video zeigt die gesamte vierstündige Eröffnungsfeier.
Für die Aufgabe relevante Ausschnitte sind die z. B. die Folgenden:

12:00–14:00	2:48:00–2:49:00
21:45–23:00	3:04:00–3:06:00
38:00–41:00	3:34:00–3:35:00
1:27:00–1:28:00	3:53:00–4:00:00
2:36:00–2:37:00	

M2 Aussagen zur Abstimmung: Konsum, Mediennutzung und Kommerz im Sport

- Frage 1:** Ich folge bekannten Sportler/-innen und in den sozialen Medien.
- Frage 2:** Ich gebe Geld für den Besuch von Sportveranstaltungen aus, zum Beispiel durch den Kauf von Eintrittskarten.
- Frage 3:** Ich erwerbe Fanartikel, auch wenn ich diese als teuer empfinde.
- Frage 4:** Ich oder Personen aus meinem Umfeld haben ein Abonnement für Sport-Streaming-Dienste.
- Frage 5:** Ich schaue Übertragungen von Sportveranstaltungen, zum Beispiel im Fernsehen oder online.
- Frage 6:** In den Sportsektor fließen sehr große Geldsummen.
- Frage 7:** Manche Sportlerinnen und Sportler erhalten ein übermäßig hohes Einkommen.

- 4 **PLENUM** Stimmen Sie im Plenum über die Aussagen in M2 (→S. 26) ab und werten Sie die Ergebnisse in Bezug auf die wirtschaftliche Bedeutung des Sports aus.

- 5 Nennen und erläutern Sie anhand des Textes in M3 (→S. 28/29) die Vor- und Nachteile der Kommerzialisierung des Sports.

Notieren Sie beim Lesen relevante Informationen am Rand des Textes, die Ihnen bei der Erstellung eines zusammenhängenden Textes helfen.

M3 Kommerzialisierung des Sports

Das Beziehungsgeflecht von Medien, Werbung und Sport

Die Kommerzialisierung des Sports ist eng mit dem Interesse der Medien am Sport verbunden. Denn erst durch die wachsende öffentliche Aufmerksamkeit wurde der Sport für kommerzielle Interessen attraktiv. Damit boten sich

5 Sportprogramme wiederum als eine geeignete Plattform für die Platzierung von Werbung an. Die Entwicklung zahlreicher Sportarten zu Massenphänomenen führte außerdem zu einer Professionalisierung des Sports (bezahlte Sport-Profis), die sich ebenfalls auf die Kommerzialisierung auswirkte. Daraus ergibt sich ein Beziehungsgeflecht von Medien, Werbung und Sport.

10 Folgen der Kommerzialisierung

Kommerzialisierung meint, dass sportliche Wettkämpfe einerseits für sportfremde Zwecke (Werbung, Sponsoring, Merchandising) vermarktet werden, z. B. im Fernsehen, und dass andererseits sportfremde Investoren erst die Bedingungen für die sportlichen Leistungen schaffen. So haben z. B. die Sportrechte-Agenturen durch den internationalen Verkauf der Fußball-Fernsehrechte eine Veranstaltung wie die Champions League erst möglich gemacht. Zudem bieten die verschiedenen Werbeformen der Industrie die Gelegenheit, ihr Image mit Sport aufzupolieren. In diesem Geschäft spielen Sportartikelhersteller eine wesentliche Rolle. Sie nutzen Verbände, Vereine und einzelne

20 Sportler als Werbeträger, rüsten diese mit Sport- und Wettkampfkleidung aus und binden sie mit Exklusivverträgen an sich.

Sportler als Werbeträger

Einer der ersten berühmten Werbeträger für einen Sportartikelhersteller war Sepp Herberger, der Bundestrainer der deutschen Fußball-Weltmeistermannschaft von 1954, der sich gern in seinem Adidas-Trainingsanzug und seinen Adidas-Sportschuhen abbilden ließ. Die kommerzielle Liaison zwischen dem Deutschen Fußball-Bund (DFB) und Adidas hält bis heute an. Der bis 2022 verlängerte Ausrüstervertrag beschert dem DFB ab 2018 Geld- und Sachleistungen von über 50 Mio. Euro pro Jahr. Da konnte selbst ein üppiges Angebot

30 der Konkurrenzfirma Nike nichts ausrichten. [...]

Frühe kommerzielle Sportereignisse

Bereits 1903 wurde ein großes kommerzielles Sportereignis durchgeführt. Damals richtete die französische Sportzeitung "L'Équipe" erstmals das bedeutendste Radrennen der Welt aus, die Tour de France. An diesem Beispiel zeigt

35 sich, dass sich die Kommerzialisierung zunächst in Profisportarten wie dem Radsport und dem Boxen durchsetzte. Der Amateursport blieb anfangs davon unberührt.

Die Olympischen Spiele wurden zunächst nicht von der Wirtschaft, sondern von der Politik vereinnahmt, wie es im Jahr 1936 bei den Spielen in Berlin eindrucksvoll zu beobachten war. Für die Kommerzialisierung der Olympiade gelten die Spiele 1984 in Los Angeles als Wegbereiter. In den USA war die Professionalisierung des Sports damals bereits weit fortgeschritten. Für die Veranstalter lag daher auch eine kommerzielle Vermarktung der Olympischen Spiele nahe. Die DDR öffnete sich ebenfalls der kommerziellen Vermarktung,

45 auch wenn sie diese im Westen jahrelang heftig kritisiert hatte, und ermöglichte Sportlern wie z. B. der Eiskunstläuferin Katharina Witt die Teilnahme an Profi-Veranstaltungen.

Der "Sport-Medien-Komplex"

Die Kommerzialisierung des Sports wird vor allem durch den sogenannten 'Sport-Medien-Komplex', die zunehmend enger werdende Verflechtung von Medien, Sportverbänden und Werbung, befördert. Denn zahlreiche Sportarten sind auf nationaler und internationaler Ebene nur überlebensfähig, wenn sie finanzielle Zuwendungen aus dem Medienbereich bekommen können. [...]

Durch die sportlichen Veranstaltungen selbst werden aber nur relativ wenige Zuschauer direkt erreicht. Sehr viel mehr Zuschauer sitzen vor dem Fernseher oder lesen darüber in der Zeitung, so dass das Medienpublikum interessanter für die Werbeträger ist als die realen Wettkampf-Zuschauer.

Die Professionalisierung und Kommerzialisierung des Sports mit allen Folgen wie explodierenden Spielergehältern und Preisgeldern, steigenden Kosten für Lizenzrechte, Doping, zunehmender Inszenierung usw. hat fast alle Sportarten erfasst – manche mehr, andere weniger – und hat außerdem zur Entwicklung neuer Sportarten, die mit dem Begriff 'Trendsportarten' bezeichnet werden, geführt. [...]

Beispiel Fußball

Am Beispiel des Fußballs lässt sich auch zeigen, wie stark die Preise für dieses begehrte Programmgut angestiegen sind, seit neben den öffentlich-rechtlichen auch private Sender um die Übertragungsrechte buhlen. [...]

Kommerzialisierung und Stilisierung des Sports

Die Kommerzialisierung des Sports hat dazu geführt, dass Sportereignisse als fernsehtaugliche Events inszeniert werden. Die Eröffnungsfeiern von Olympischen Spielen folgen inzwischen einer regelrechten Hollywood-Dramaturgie. Die sportlichen Aspekte spielen zwar nach wie vor eine Rolle, doch die Showelemente, wie z. B. der Einmarsch der Nationen, das Entzünden der olympischen Flamme, Ballettauftritte etc. nehmen neben den Kommentierungen, Interviews und eingestreuten kurzen Sportberichten eine immer größere Rolle ein.

Einen Höhepunkt bildeten die Eröffnungsfeierlichkeiten der Olympischen Spiele in Peking mit ihren überdimensionalen Lichterspielen und Massenchoreographien. Fußball-Länderspiele werden durch Vorberichte, Nachberichte, Interviews und Kommentierungen von Moderatoren und Experten im Studio künstlich in die Länge gezogen und zu einem Fernsehereignis gemacht. Einige Sportarten wie Tischtennis und Volleyball haben sogar ihre Regeln geändert, um den Sport für das Fernsehen – und damit auch für Sponsoren – attraktiver zu machen. [...]

Skandale im Sport

Sportübertragungen sind aber nicht nur erfolgs-, sondern auch skandalabhängig. Kommt es in den Sportarten zu Unregelmäßigkeiten, wirkt sich das auf die Berichterstattung und den Zuspruch der Zuschauer aus. [...]

Der Korruptionsskandal in der FIFA, der 2015 zum Rücktritt von FIFA-Präsident Sepp Blatter führte, und die Enthüllungen durch die Online-Plattform Football Leaks (seit 2015) beschädigten weiterhin das Ansehen des Profi-Fußballs. Die Popularität der Sportart konnten die Skandale jedoch nicht zerstören, wie die hohen TV-Quoten bei Fußballübertragungen oder die Besucherzahlen in den Fußballstadien verdeutlichen. [...]

Aus: <https://www.bpb.de/themen/medien-journalismus/deutsche-fernsehggeschichte-in-ost-und-west/245748/kommerzialisierung-des-sports/> (26.09.2025).

VERTIEFUNG

- ⊕ 6 Erstellen Sie einen ca. 3-minütigen Video-Blog (Vlog) zu einem der folgenden Themen:

THEMA A Kommerzialisierung des Fußballs

THEMA B Widerstand von Fans gegen die Kommerzialisierung des Fußballs

Gestalten Sie Ihren Vlog strukturell und inhaltlich anhand der folgenden Kriterien.

Kriterien zu THEMA A: Kommerzialisierung des Fußballs

Einführung (ca. 30 Sekunden):

- Definieren Sie den Begriff „Kommerzialisierung im Fußball“.

Hauptteil (ca. 2 Minuten):

- Nennen und erklären Sie Formen der Kommerzialisierung (Sponsoring und Spielertransfers/astronomische Ablösesummen)
- Nennen und erklären Sie Chancen und Risiken der Kommerzialisierung.

Schluss (ca. 30 Sekunden):

- Beurteilen Sie: Dominieren aus Ihrer Sicht die Chancen oder die Risiken?

Kriterien zu THEMA B: Widerstand von Fans gegen die Kommerzialisierung des Fußballs

Einführung (ca. 30 Sekunden):

- Erklären Sie, warum viele Fans die Kommerzialisierung kritisch sehen.
- Nennen Sie mindestens zwei Argumente der Fans

Hauptteil (ca. 2 Minuten):

- Nennen Sie mindestens zwei Formen des Widerstands (z. B. Protestaktionen im Stadion).

Schluss (ca. 30 Sekunden):

- Beurteilen Sie, inwiefern und ob die Fans eine Mitbestimmungsmöglichkeit haben sollten.

Sport und Gesundheit

II

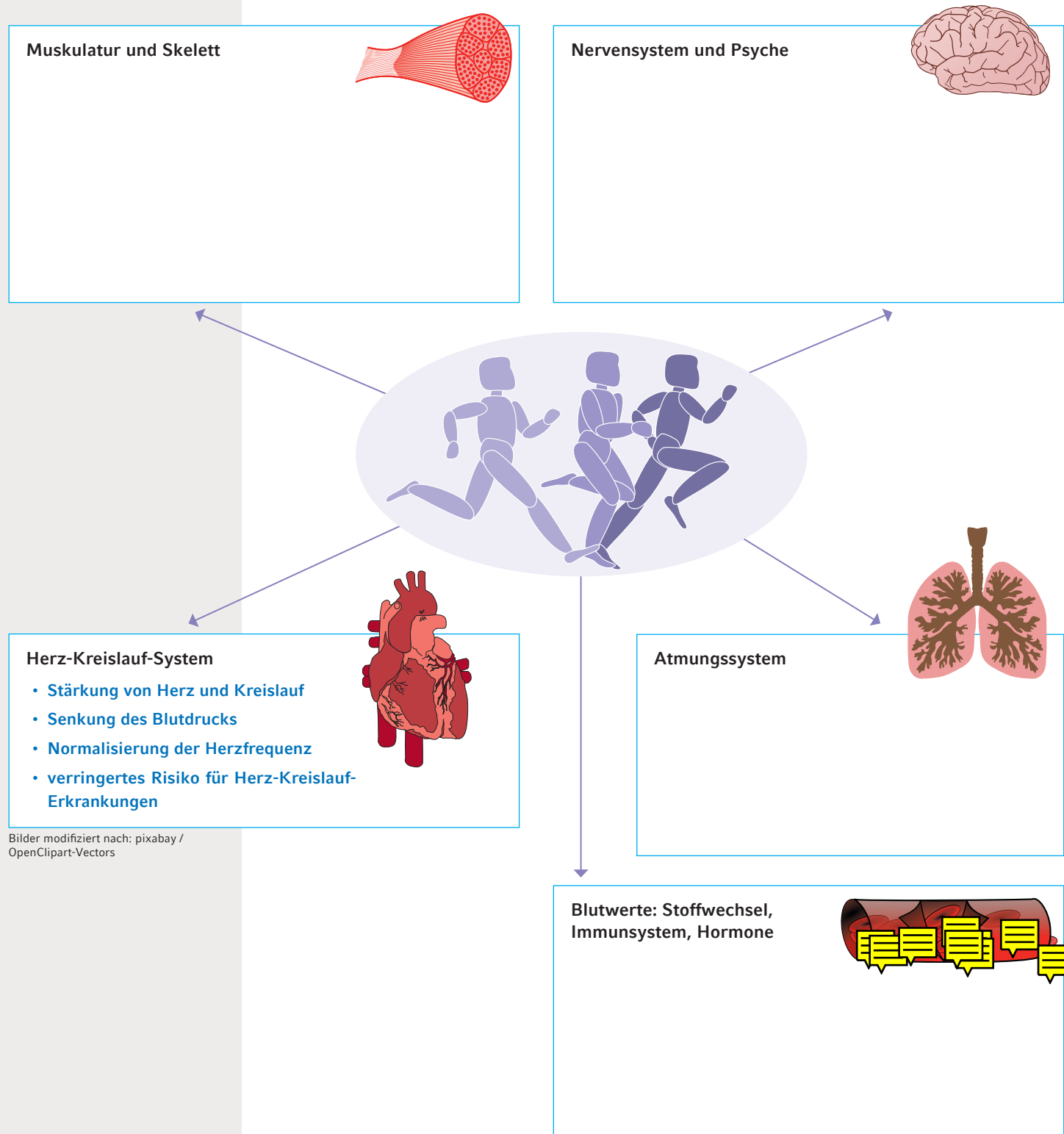
Die positiven Effekte von Bewegung

Biologische Anpassungen beim Ausdauertraining

→ Abi-Box Sporttheorie I:
Bewegungslehre und
Trainingslehre

- 1 VORWISSEN WIEDERHOLEN** Ergänzen Sie die Abbildung mit Anpassungsprozessen von langfristiger und regelmäßiger Bewegung auf den Organismus.

Positive Auswirkungen von regelmäßigem Sport



2 GRUPPENPUZZLE Formulieren Sie die Kernaussagen des Textes „Wundermittel Bewegung“ (M1).

- a** Bilden Sie **STAMMGRUPPEN**, bestehend aus fünf Personen, und verteilen Sie Zuständigkeiten für die **TEXTTEILE 1–5** in **M1** (→ S. 34–37).
- b EINZELARBEIT** Fassen Sie die wichtigsten Informationen aus Ihrem Textteil in maximal vier kurzen Sätzen zusammen. Notieren Sie Ihre Zusammenfassung im Schema auf S. 38/39.
- c** Treffen Sie sich in **EXPERTENGRUPPEN** zu Ihrem Textteil und vergleichen Sie Ihre Ergebnisse. Korrigieren Sie Ihre Ergebnisse bei Bedarf.
- d** Treffen Sie sich in Ihren **STAMMGRUPPEN** und tauschen Sie Ihre Ergebnisse durch Vorträge aus.
 - Füllen Sie während der Vorträge das Schema auf S. 38/39.
- e** Fassen Sie in den **STAMMGRUPPEN** gemeinsam die Kernaussage des Textes in wenigen Sätzen zusammen. Notieren Sie die Kernaussage im Schema auf S. 39.

METHODE Gruppenpuzzle
→ Anhang, S. 154

M1 Text: Wundermittel Bewegung

Wundermittel Bewegung

von LYDIA KLÖCKNER

Sie verlängert das Leben, beugt Krankheiten vor und kann sie sogar heilen. Mit jeder neuen Erkenntnis werden Mediziner sicherer: Bewegung wirkt wie eine hoch dosierte Arznei.

TEXTTEIL 1

Darreichungsform

[...] Den Traum haben die Menschen trotzdem noch nicht aufgegeben. Anhänger der Alternativmedizin glauben fest daran, beinahe jedes gesundheitliche Problem mit dem entsprechenden Schüßler-Salz oder der passend potenzierten Globuli-
 5 Sorte aus der Welt schaffen zu können. Im Internet kursieren zahllose Erfahrungsberichte von Menschen, die dank Eigenurin, Algenkur oder Detoxpflaster von ihren Hautkrankheiten und sogar Tumoren befreit wurden. In klinischen Tests entpuppen sich solche angeblichen Wundermittel aber meist als Enttäuschung. Unerwünschte Wirkungen haben viele zwar tatsächlich nicht, erwünschte aller-
 10 dings meist auch nicht.

Eine Arznei, die alle Krankheiten heilt und obendrein das Leben verlängert, existiert nicht. Oder vielleicht doch? Ja, tatsächlich, es gibt da etwas. Ein Mittel, das man als Universalmedizin betrachten könnte. Es kostet nichts, ist frei von künstlichen Zusatzstoffen und wirkt unzähligen Leiden entgegen: die Bewegung.

15 Anwendungsgebiete

[...] Wie eine hoch dosierte Pille setzt jede körperliche Anstrengung Kaskaden physiologischer Vorgänge in Gang. Das Herz pumpt schneller, die Körpertemperatur steigt, Dutzende von Botenstoffen strömen in Kopf und Glieder. Im Gehirn entstehen neue Nervenbahnen. Krankes Gewebe heilt, neue Zellen wachsen heran,
 20 und Erbsubstanz wird repariert. Die Mechanismen, die Sport im Körper losstritt, sind so vielfältig und komplex, dass Mediziner sie bis heute nur zu einem Bruchteil verstanden haben. Auch das breite Spektrum seiner Heilkraft können sie nur erahnen. Eines aber wird ihnen mit jeder neuen Erkenntnis bewusster: Bewegung ist eine hocheffektive Therapie, die gegen weitaus mehr Krankheiten hilft, als sie
 25 bisher wussten. [...] Wer regelmäßig trainiert, am besten schon im Kindes- oder Jugendalter, senkt daher sein Risiko für die Alterserkrankung Osteoporose, bei der die Knochen nach und nach an Dichte und Stabilität einbüßen. [...]

TEXTTEIL 2

Gegen Wohlstandskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Leiden, Diabetes mellitus und Bluthochdruck gilt Bewegung ebenfalls längst als probates Mittel – vorbeugend
 30 und sogar als eigene Therapieform. Sie hält die Arterien gesund und bewahrt uns so vor Infarkten und Schlaganfällen. Sie kurbelt die Bildung des sogenannten guten HDL-Cholesterins an, das schädliche Blutfette aufnimmt und zur Leber transportiert, wo sie ab- oder umgebaut werden. Zudem senkt Sport langfristig den Blutdruck. Und auch der Zuckerhaushalt lässt sich mit Ausdauertraining so stabil
 35 halten, dass körperlich aktive Typ-2-Diabetiker keine Tabletten mehr schlucken müssen.

Der schwedische Sportmediziner Peter Nordström wies jüngst nach, dass die Schutzwirkung der Bewegung über Jahrzehnte anhält. Er und seine Mitarbeiter



Bild: mauritius images / Westend61 / zerocreatives

analysierten den gesundheitlichen Werdegang von knapp 743.500 Männern, die
 40 in den siebziger und achtziger Jahren als Teenager für den Wehrdienst in der
 schwedischen Armee gemustert worden waren. Dabei waren unter anderem die
 Ausdauer, die Muskelkraft in Knien, Armen und Händen und die Körpermaße der
 Jugendlichen untersucht worden. Mithilfe späterer Krankenhausdaten konnten
 die Forscher dann ermitteln, wer von den ehemaligen Rekruten mehr als 30 Jahre
 45 später einen Herzinfarkt erlitten hatte. Von den unsportlichen Rekruten, so zeigte
 sich, wurden später mehr wegen eines Infarktes behandelt als von den sportlich
 aktiven.

TEXTTEIL 3

Doch all das ist womöglich erst der Anfang. Bewegung vermag weit mehr, als
 Muskeln und Knochen zu stärken und Adern gesund zu halten. Neuere Erkennt-
 50 nisse legen nahe, dass Sport selbst vor Krebs schützen kann – und sogar das
 Fortschreiten der Krankheit verlangsamen kann. Am besten erforscht sind die
 Effekte auf Brust- und Darmkrebs. So ergaben epidemiologische Studien – bei
 denen Bevölkerungsdaten im Nachhinein ausgewertet werden –, dass körperlich
 aktive Menschen ein niedrigeres Risiko haben, an Darmkrebs zu erkranken. Auch
 55 das Brustkrebsrisiko ist bei Frauen, die regelmäßig Sport treiben, geringer als bei
 unsportlichen Frauen.

Wie Sport und Krebs im Detail zusammenhängen, weiß man noch nicht. Fest
 steht, dass Ausdauertraining Übergewicht entgegenwirkt – und damit einer Ur-
 sache vieler Krebsarten. [...]

60 **Wie viel Sport braucht ein Mensch?**

Aber wie viel Sport ist nötig, um diese Mechanismen in Gang zu setzen? Schon
 eine halbe Stunde moderate Bewegung pro Tag reiche, heißt es in einer Leitlinie
 der Weltgesundheitsorganisation. Entscheidend dabei ist, sagen Experten, dass
 man ein bisschen außer Atem gerät und den Stoffwechsel in Schwung bringt.
 [...]

- 65 Außerdem ist Sport ein natürlicher Stimmungsaufheller. Im Gehirn wirkt er wie eine schwache Droge: Die als Glückshormone bekannten Botenstoffe Serotonin und Dopamin werden ausgeschüttet, Stress wird abgebaut und Angst gedämpft. Und einem Experiment des amerikanischen Anthropologen David Raichlen zufolge genügt schon eine halbe Stunde Joggen, um die Konzentration von
70 Endorphinen im Blut zu erhöhen – weiteren Glückshormonen.

TEXTTEIL 4

Sport, das bessere Psychopharmakon

- Sogar als Mittel gegen ernste seelische Leiden wie Angststörungen, Depressionen und Sucht scheint sich Sport zu eignen. So ergab eine Untersuchung des Psychiaters Andreas Ströhle von der Berliner Charité, dass Ausdauersport Patienten mit Phobien und Panikstörungen helfen kann, Stress und Angst abzubauen.
75 Warum, ist nicht klar. Bekannt ist aber, dass unser Herzmuskel sogenannte atriale natriuretische Peptide (ANP) produziert, wenn wir uns anstrengen. Diese Botenstoffe senken den Blutdruck und nehmen körperliche Angstgefühle.

- Eine amerikanische Studie mit rund 200 depressiven Patienten kommt zu dem
80 Schluss, dass körperliches Training bei Depressionen beinahe genauso wirken kann wie eine medikamentöse Therapie. Die Wissenschaftler forderten einige der Teilnehmer auf, dreimal pro Woche auf dem Laufband zu joggen. Anderen verabreichten sie entweder ein Antidepressivum oder Pillen ohne Wirkstoff, sogenannte Placebos. Nach vier Monaten zeigte sich, dass die depressiven Symptome der
85 Sportlergruppe sich sogar ein wenig stärker gebessert hatten als die der Medikamentengruppe.

- Die Aussagekraft solcher Studien ist begrenzt. Anders als bei Arzneimitteltests können Forscher die Wirksamkeit von Sport nicht einfach gegen Placebos testen – schließlich gibt es kein wirkungsloses „Scheintraining“. Auch ist nicht
90 klar, wie lange der antidepressive Effekt anhält. Wissenschaftler gehen aber davon aus, dass Sport im Körper Mechanismen in Gang setzt, die Depressiven auch langfristig helfen. [...]

Positive Wirkungen für das Gehirn

- Nicht ohne Grund schlenderten Aristoteles und seine Schüler beim Philosophieren durch die Wandelhallen Athens. Bewegung bringt unsere Gedanken in Fluss und weckt unseren Geist – das hatte man offenbar schon im antiken Griechenland erkannt.
95

- Warum, wissen Hirnforscher bis heute nicht genau. Ein Grund ist wohl, dass das Gehirn stärker durchblutet wird, wenn wir uns körperlich betätigen. So wird
100 es mit mehr Sauerstoff und Energie versorgt, wir fühlen uns wacher und können uns zumindest vorübergehend besser konzentrieren.

TEXTTEIL 5

Dank Sport ein besseres Gedächtnis

- Der Hirnforscher Stefan Schneider vom Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft der Sporthochschule Köln ist aber überzeugt, dass Sport im Kopf weit
105 mehr bewirkt. Seine Experimente deuten darauf hin, dass sich die Gehirnaktivität verändert, wenn man sich bewegt: Der motorische Kortex, unsere Steuerzentrale für Bewegungen und Koordination, werde aktiviert. Zugleich werde der präfron-

tale Kortex heruntergefahren, der für logisches Denken und Planen zuständig ist. "Man kann sich das wie bei einem Reset eines Computers vorstellen, dessen Arbeitsspeicher überlastet ist", sagt Schneider. Der Neustart ermögliche, dass wir uns wieder besser konzentrieren und unsere Aufmerksamkeit auf relevante Inhalte fokussieren könnten. Kurz: Wir haben den Kopf wieder frei und können besser denken. [...]

Sport ist meistens gut für die Gesundheit, aber eben nicht immer. Manchmal kann er sogar tödlich sein. Ob eine Arznei nutzt oder schadet, hängt von der Dosierung ab. So ist es auch beim Sport: Im rechten Maß hält Bewegung gesund und schützt vor Krankheiten. Wer es übertreibt, riskiert damit im schlimmsten Fall sein Leben. So erging es dem griechischen Laufboten Pheidippides, dem Urvater des modernen Marathonlaufs. Der Legende nach rannte der Bote um 490 vor Christus zu Fuß von Marathon nach Athen, um die Botschaft vom Sieg über die Perser zu verkünden. "Freut euch, wir haben gewonnen", waren angeblich seine letzten Worte, bevor er vor Erschöpfung zusammenbrach und starb.

Wäre Pheidippides heute obduziert worden, hätte der Pathologe wohl „plötzlicher Herztod“ auf den Totenschein geschrieben. Während moderate Bewegungseinheiten das Herzinfarktrisiko senken, kann zu intensives Training dem Herzen nachhaltig schaden. Bei hoher Belastung pumpt es bis zu 35 Liter Blut pro Minute durch den Kreislauf, das ist fast siebenmal so viel wie im Ruhezustand. Dauert die Belastung eine halbe oder auch eine Dreiviertelstunde an, ist das kein Problem. Nach mehr als ein bis zwei Stunden allzu intensivem Ausdauersport können die Vorhöfe und die rechte Herzkammer aber so stark anschwellen, dass sich im Herzmuskel feine Risse bilden, schreiben die amerikanischen Kardiologen James O’Keefe und Carl Lavie in ihrem Aufsatz *Run for your life ... at a comfortable speed and not too far* im Fachjournal Heart. Normalerweise seien diese Miniverletzungen schon nach einer Woche wieder abgeheilt. Wer sein Herz aber über Jahre und Jahrzehnte hinweg auf diese Weise überfordere, riskiere bleibende Gewebeschäden und Verhärtungen im Herzmuskel. Das könne zu chronischen Herzleiden wie Herzrhythmusstörungen führen und im schlimmsten Fall zum plötzlichen Herztod. [...]

Auf den Körper hören statt ihn nur zu quälen

Erfahrene Sportler kennen die meisten Warnsignale, sie sind Seismografen des Körpers. Wer aber gerade erst mit dem Sport anfängt, weiß oft noch nicht, wo seine Grenzen liegen. Deshalb neigen Anfänger dazu, sich zu überfordern und dadurch auch nicht nur das Herz, sondern auch ihre Knochen, Sehnen und Gelenke zu überlasten. [...]

Der beste Schutz vor Verletzungen sei jedoch, den Körper bewusst und immer wieder neu wahrzunehmen. "Schmerz ist ein Indikator für Entzündungen und Verletzungen im Körper – ignoriert man ihn, werden sie unter Umständen zu chronischen Beschwerden. [...]"

Aus: Lydia Klöckner: Wundermittel Bewegung. In: ZEIT ONLINE vom 02.04.2014, <https://www.zeit.de/zeit-wissen/2014/02/sport-bewegung-gesundheit-therapie/seite-3> (29.09.2025).



TEXTTEIL 1

TEXTTEIL 2

TEXTTEIL 3

TEXTTEIL 4

TEXTTEIL 5

KERNAUSSAGE des Textes in M1

II



abiboxqr.de/wocbR



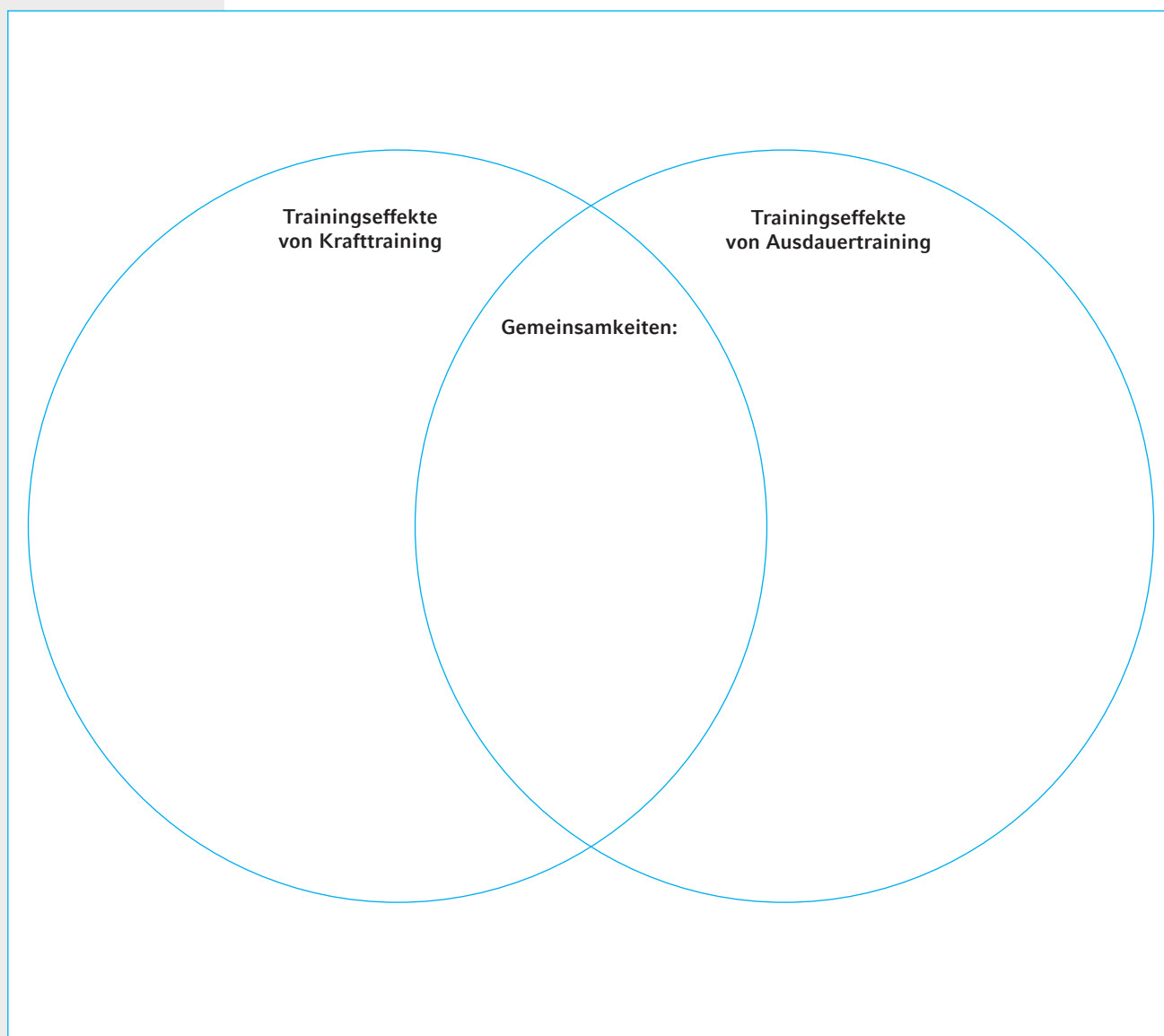
METHODE
Venn-
Diagramme

Vorteile von Kraft- und Ausdauertraining

- 1 PARTNERARBEIT** Nennen Sie Trainingseffekte von Kraft- und/oder Ausdauertraining aus Ihrem eigenen Trainingsalltag.

Tragen Sie Ihre Ergebnisse in das Venn-Diagramm ein.

Trainingseffekte von Krafttraining und Ausdauertraining



- 2 Schauen Sie das Video in **M1**: Bearbeiten Sie während des Anschauens Aufgabe 2a und im Anschluss an das Anschauen Aufgabe 2b.

M1 Krafttraining oder Ausdauertraining



MATERIAL | VIDEO

Krafttraining oder Ausdauertraining | Prof. Ingo Froböse | FormelFroböse

abiboxqr.de/SEUip

- a Notieren Sie mindestens zwei wichtige Informationen zum Krafttraining und Ausdauertraining.

b Bearbeiten Sie die folgenden Aufgaben zum Video.

	Stichpunkte zur Lösung
1 Nennen Sie drei konkrete Effekte des Ausdauertrainings auf den menschlichen Körper.	
2 Beschreiben Sie die Auswirkungen von Krafttraining auf den Stoffwechsel.	
3 Erklären Sie, warum Krafttraining im Alter besonders wichtig ist.	
4 Nennen Sie Gemeinsamkeiten von Ausdauertraining und Krafttraining hinsichtlich positiver Effekte. Ergänzen Sie Gemeinsamkeiten in Ihrem Venn-Diagramm (Aufgabe 1)	
5 Beurteilen Sie die Aussage: „Für einen gesunden Lebensstil reicht Ausdauertraining aus.“	
6 Beurteilen Sie, ob Krafttraining in Schulen genauso stark gefördert werden soll wie Ausdauersportarten?	

PRÜFUNGSVORBEREITUNG**Positive Effekte von Bewegung und Training**

- 1 Bearbeiten Sie die folgenden digitalen Aufgaben.

**QUIZ**

Positive Effekte von
Bewegung und Training

abiboxqr.de/LhDyi

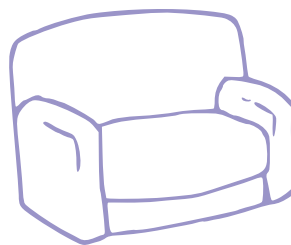
Gesundheitstraining

- 1** Informieren Sie sich mithilfe von **M1** über Gesundheitstraining und füllen Sie die Lücken im Text mit den folgenden Begriffen.

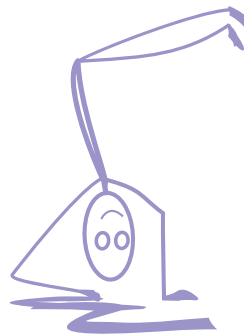
Beschwerden • Grundstimmung • Gesundheitstraining • geistigen • stressreduzierend •
Steigerung der Lebensqualität • Bewegungsarmut • positive Auswirkungen

M1 Was ist Gesundheitstraining?

Die gegenwärtige Lebensweise westlicher Industriegesellschaften ist in hohem Maße durch _____ charakterisiert. Längere Sitzphasen, sei es im schulischen Kontext, im Studium oder im beruflichen Alltag, dominieren
5 den Tagesablauf. Im Vergleich zu den Verhaltensmustern vor etwa einem Jahrhundert hat sich das durchschnittliche Ausmaß körperlicher Aktivität um rund zwei Drittel reduziert. Diese Entwicklung bleibt nicht folgenlos: _____ wie chronische Rückenschmerzen, metabolische Dysbalancen bis hin zu Adipositas sowie kardiovaskuläre Erkrankungen zählen
10 zu den häufigsten gesundheitlichen Konsequenzen. Angesichts der Tatsache, dass der menschliche Organismus von Natur aus auf regelmäßige Bewegung eingestellt ist, bietet _____ einen wichtigen Ausgleich zum heutigen Bewegungsmangel.



Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) versteht Gesundheit nicht
15 lediglich als Abwesenheit pathologischer Symptome, sondern definiert sie als „einen Zustand des vollständigen körperlichen, _____ und sozialen Wohlbefindens“. Dieser umfassende Gesundheitsbegriff bildet die normative Grundlage des Gesundheitssports, der über die reine Steigerung physischer Leistungsparameter hinaus auf die Stabilisierung psychischer Belastbarkeit und die Förderung sozialer Integration abzielt.
20



Die Zielsetzungen des Gesundheitssports lassen sich in mehreren Dimensionen konkretisieren: Steigerung der allgemeinen Alltagskompetenz, Prävention und Reduktion gesundheitlicher Beschwerden, Stärkung immunologischer Abwehrmechanismen
25 sowie Unterstützung einer positiven _____. Zur Realisierung dieser Ziele stehen unterschiedliche methodische Ansätze zur Verfügung:

- Aerobe Ausdauerbelastungen, etwa durch Laufen oder Radfahren, erhöhen die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems.
- Isometrische und dynamische Kräftigungsübungen stabilisieren die muskulären Strukturen und entlasten das Skelettsystem.
- Mobilisations- und Koordinationsübungen dienen der Optimierung motorischer Fähigkeiten und der Verletzungsprophylaxe.
- Ergänzend wirken Entspannungsverfahren wie Yoga, autogenes Training oder Atemtechniken _____ auf das vegetative Nervensystem.
- 35 • Besonders hervorzuheben ist die soziale Dimension: Bewegung in Gruppen entfaltet eine hohe Motivation und einen emotionalen Mehrwert.

Im Gegensatz zu leistungs- und wettkampforientierten Sportarten, die durch eine hohe Leistungsorientierung, standardisierte Zielmarken und oftmals auch durch psychischen Druck geprägt sind, basiert der

40 Gesundheitssport auf Nachhaltigkeit, subjektivem Wohlbefinden und intrinsischer Motivation. Dabei gilt: Bereits moderate, in den Alltag integrierte Aktivitätsformen, wie regelmäßige Spaziergänge, die Nutzung des Fahrrads als Verkehrsmittel oder kurze Dehnübungen während längerer Sitzphasen sind geeignet, um auf Dauer deutlich

45 _____ auf die Gesundheit zu erreichen.



Zusammenfassend verfolgt der Gesundheitssport das übergeordnete Ziel der Prävention, der Stressreduktion und der _____.

VERTIEFUNG

+ 2 **ROLLENSPIEL** Diskutieren Sie die Frage, ob unsere Gesellschaft überhaupt noch Leistungssport braucht, oder ob Gesundheitssport die sinnvollere und nachhaltigere Alternative für die Zukunft ist.

- Organisieren für Ihr Rollenspiel eine Diskussionsrunde, in der mithilfe der **ROLLENKARTEN (M2–M5)** die folgenden Rollen von übernommen werden:
 - Leistungssportler/-in
 - Vertreter/-in des Gesundheitssports
 - Politiker/-in (Sport- und Gesundheitspolitik)
 - Moderator/-in
- Lesen Sie Ihre **ROLLENKARTE** und notieren Sie überzeugende Argumente für Ihre Rolle. Sie haben die Rolle des Moderators/der Moderatorin? Notieren Sie Impulsfragen für die Diskussion.

Notieren Sie auch mögliche Kritikpunkte an Ihrer Position, um in der Diskussion darauf vorbereitet zu sein.

M2 ROLLENKARTE Leistungssportler/-in

Sie sind ein Spitzensportler bzw. eine Spitzensportlerin, der/die international erfolgreich ist. Ihr Leben ist durch hartes Training, Durchhaltevermögen und den Willen zum Gewinnen geprägt.

Ziel: Sie möchten zeigen, dass Leistungssport wichtig für Identität und internationale Anerkennung ist und eine bedeutende Vorbildfunktion hat.

Argumente:

M3 ROLLENKARTE Vertreter/-in des Gesundheitssports

Sie sind eine engagierte Freizeitsportlerin, die Gesundheitssport als Mittel zur Prävention und Lebensqualität betreibt. Für Sie zählen Wohlbefinden, Ausgleich und Freude an der Bewegung.

Ziel: Sie wollen deutlich machen, dass Gesundheitssport viel mehr Menschen erreicht und langfristig nachhaltiger für Gesellschaft und Gesundheitssystem ist als Leistungssport.

Argumente:

M4 ROLLENKARTE Politiker/-in (Sport- und Gesundheitspolitik)

Als Politiker/-in engagieren Sie sich in der Sport- und Gesundheitspolitik, die über Fördergelder für Sportprogramme entscheidet. Sie wägen ab, ob mehr Geld in den Leistungssport oder in den Gesundheitssport fließen sollte.

Ziel: Sie möchten klären, welche Form des Sports für die Gesellschaft den größeren Nutzen hat.

Argumente:

M5 ROLLENKARTE**Moderator/-in**

Sie moderieren die Debatte. Ihre Aufgabe ist es, die Gesprächsrunde zu leiten, für eine faire Verteilung der Redezeit zu sorgen und das Thema für das Publikum klar zu strukturieren.

Ziel: Sie möchten die Diskussion lebendig, ausgewogen und verständlich gestalten. Am Ende soll ein klares Fazit herausgearbeitet werden, das die unterschiedlichen Perspektiven zusammenführt.

Ihre Aufgaben:

Begrüßen Sie die Teilnehmenden und stellen Sie die zentrale Fragestellung vor:

„Braucht unsere Gesellschaft überhaupt noch Leistungssport, oder ist Gesundheitssport die sinnvollere Alternative für die Zukunft?“

- Stellen Sie Rückfragen, wenn Aussagen unklar bleiben oder vertieft werden sollten.
- Achten Sie darauf, dass Befürworter und Kritiker gleichermaßen zu Wort kommen und sich nicht ins Wort fallen.
- Fassen Sie am Ende die wichtigsten Argumente zusammen und leiten Sie eine gemeinsame Schlussrunde ein.

Impulsfragen:

- ⊕ **3** Erstellen Sie mithilfe von **M6** ein 4–5-minütiges Video, in dem Sie Ihre persönliche Position zu einer der **FRAGESTELLUNGEN 1–3** zum Thema „Sollten wir uns in Deutschland mehr bewegen?“ darstellen.

Greifen Sie in Ihrem Video die jeweils genannten Aspekte auf, reflektieren diese kritisch und versuchen Sie, auch unter Einbeziehung Ihrer eigenen Erfahrungen, Lösungsansätze zu entwickeln.

	Aspekte zur Erstellung Ihres Videos
FRAGESTELLUNG 1 Welche Ursachen hat der Bewegungsmangel in Deutschland?	<ul style="list-style-type: none"> • Erklären Sie die Hauptursachen für Bewegungsmangel bei Kindern und Jugendlichen. • Beschreiben Sie die wichtigsten Folgen für Gesundheit, Schule und Gesellschaft. • Beziehen Sie Beispiele und Aussagen aus M1 ein. • Stellen Sie eine einfache Visualisierung vor (z. B. eine selbst gezeichnete Skizze, eine Infografik auf Papier oder digital), die Sie in Ihrem Video erklären. • Erläutern Sie, warum diese Darstellung hilfreich ist, um das Problem zu verstehen.
FRAGESTELLUNG 2 Sollte die Politik verpflichtende tägliche Bewegungszeiten in Schulen einführen?	<ul style="list-style-type: none"> • Erklären Sie die Forderung und warum sie aktuell diskutiert wird. • Stellen Sie Pro- und Kontra-Argumente dar. • Beziehen Sie sich auf M1 und auch auf Ihre persönliche Schulerfahrung. • Beziehen Sie klar Stellung: Sind Sie für oder gegen verpflichtende Bewegungszeiten? • Schließen Sie mit einem prägnanten Fazit.
FRAGESTELLUNG 3 Soll Sport in der Schule anders bewertet werden?	<ul style="list-style-type: none"> • Stellen Sie kurz die aktuelle Situation der Benotungspraxis dar. • Nennen Sie Vor- und Nachteile der jetzigen Benotungspraxis. • Beziehen Sie Argumente aus M1 ein. • Formulieren Sie einen eigenen Vorschlag, wie Sport künftig bewertet werden sollte. • Schließen Sie mit einem klaren Fazit.

M6 Sollten wir in Deutschland mehr Sport machen?

Das folgende Video „Wie sportlich ist Deutschland?“, das zum Internationalen Deutschen Turnfest 2025 erschien zeigt, dass Bewegungsmangel in unserer Gesellschaft ein wachsendes Problem ist. Der Beitrag thematisiert die Rolle von Schule, Sportnoten und politischer Verantwortung bei der Förderung von Bewegung.



MATERIAL | VIDEO

Turnfest Leipzig 2025: Wie sportlich ist Deutschland? | MDR um 4 | MDR

abiboxqr.de/MbWOy

MERKE

Gesundheitssport vs. Leistungssport**Definition von Gesundheit:**

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“ (WHO)

Unterschiede zwischen Gesundheitssport und Leistungssport:

Gesundheitssport	Leistungssport
Fokus: Wohlbefinden, Vorbeugung, Ausgleich	Fokus: Bestleistung, Wettkampf, Erfolge
Freude an Bewegung, kein Druck	Disziplin, Trainingspläne, Leistungsdruck
ganzheitliche Wirkung auf Körper, Psyche und Soziales	Spitzenleistungen, aber auch Risiko von Überlastung
für alle Altersgruppen geeignet	für leistungsorientierte, eher junge, Menschen

Ziele des Gesundheitssports:

- Körperlich: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessern; Krankheiten vorbeugen.
- Psychisch: Stress abbauen, Selbstwertgefühl und Motivation stärken.
- Sozial: Kontakte fördern, Freude an Bewegung teilen.

Methoden und Inhalte:

- Ausdauertraining (Laufen, Radfahren, Schwimmen, ...) stärkt Herz und Kreislauf.
- Kräftigungsübungen (Dehnen, Rumpfstabilität, leichte Gewichte, ...) schützen Muskeln und Gelenke.
- Koordinationstraining (Balanceübungen, Ballspiele, Yoga, ...) fördert Körperkontrolle.
- Entspannungstechniken (Atemübungen, Meditation, ...) helfen beim Stressabbau.
- Soziale Aspekte: Sport in Gruppen/Teams motiviert und macht Spaß.

Häufige Sportverletzungen und wie sie vermieden werden können

Sport gehört für viele Menschen zum Alltag und fördert Gesundheit, Teamgeist und Ausgleich. Doch wo Bewegung und Belastung sind, treten auch Verletzungen auf. Besonders bei Ballsportarten, Leichtathletik oder Fitnessübungen sind Unfälle keine Seltenheit. Häufig betroffen sind Gelenke, Muskeln und Bänder, etwa durch Überlastung, falsche Technik oder unzureichendes Aufwärmen. Zu den typischen Sportverletzungen zählen

- Zerrungen,
- Verstauchungen,
- Bänderrisse und
- Knochenbrüche.



Wer die Ursachen und Risikofaktoren kennt, kann Verletzungen besser vorbeugen und im Ernstfall richtig reagieren.



- 1 EINZELARBEIT / PLENUM** Beantworten Sie die Fragen **A–E** und tauschen Sie sich im Plenum über die Antworten aus.

A Welche Sportarten betreiben Sie regelmäßig? (Mehrfachauswahl möglich)

- ☐ Skateboarding
- ☐ Fußball
- ☐ Handball
- ☐ Surfen
- ☐ Basketball
- ☐ Volleyball
- ☐ Leichtathletik
- ☐ Fitnessstudio/Kraftsport
- ☐ Tanzen
- ☐ Schwimmen
- ☐ eine andere Sportart, nämlich:

.....

B Hatten Sie schon einmal eine Sportverletzung?

- ☐ ja
- ☐ nein

Haben Sie „nein“ angekreuzt? Dann sind Sie schon fertig.

Haben Sie „ja“ angekreuzt? Dann beantworten Sie noch die Fragen **C–E**.

C Welche Art von Verletzung hatten/haben Sie?

(Mehrfachauswahl möglich)

- ☐ Zerrung
- ☐ Muskelriss
- ☐ Bänderriss / Bänderdehnung
- ☐ Knochenbruch
- ☐ Prellung
- ☐ Gehirnerschütterung
- ☐ Sonstiges:

D Welche Körperregion war am häufigsten betroffen?

- ☐ Fuß/Sprunggelenk
- ☐ Knie
- ☐ Oberschenkel/Leiste
- ☐ Arm/Hand/Schulter
- ☐ Rücken
- ☐ Kopf
- ☐ Wirbelsäule

E Hätten Sie der Verletzung vorbeugen können?☐ Ja, wäre möglich gewesen durch:☐ Nein, war nicht vermeidbar, weil:

- 2** Lesen Sie den Text in **M1** (→S. 52–54) und bearbeiten Sie während des Lesens die Aufgabenteile a und b.

a Ergänzen Sie Zwischenüberschriften für die Textteile 2–6.

b Tragen Sie häufige Sportverletzungen in die Körperkarte auf S. 55 ein.

M1 Sportverletzungen: häufige Probleme, Erste Hilfe und Vermeidung durch Prävention



1. Die PECH-Regel

Sport gehört für viele zum Alltag, ob Fußball, Joggen, Tennis oder Fitnessstudio. Doch so gesund Bewegung auch ist, Verletzungen lassen sich nicht immer vermeiden. Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen oder sogar Knochenbrüche sind typische Folgen von Überlastung oder Unfällen. Um im Ernstfall richtig reagieren zu können, solltest du die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen und vorbeugenden Tipps kennen. Fast alle akuten Sportverletzungen werden nach der PECH-Regel behandelt.

2.

- 10 Unter Sportverletzungen werden Schädigungen an Muskeln, Bändern, Gelenken, Knochen oder Sehnen verstanden, die während sportlicher Aktivität entstehen. Sie können **akut** auftreten, beispielsweise durch einen Sturz, eine falsche Bewegung oder äußere Gewalteinwirkung, oder sich **chronisch** entwickeln, etwa durch Überlastung, Fehlbelastungen und mangelnde Regeneration.
- 15 Jede Sportart birgt dabei eigene Risiken: Ballsportarten wie Fußball, Handball oder Basketball führen häufig zu Bänderrissen und Verletzungen am Sprunggelenk. In Laufsportarten treten vor allem Überlastungsschäden wie das sogenannte Läuferknie oder Probleme an der Achillessehne auf. Sportarten mit Schlagbewegungen wie Tennis oder Golf belasten besonders Ellbogen, Schulter und Handgelenke. Kraft- und Kampfsportarten führen hingegen oft zu Muskelverletzungen oder Prellungen.
- 20

3.

Zu den häufigsten Sportverletzungen zählen zunächst **Prellungen**, die durch stumpfe Gewalt wie Stürze, Schläge oder Tritte entstehen. Betroffen sind Muskeln, Knochen oder Weichteile, wobei typische Symptome Schmerzen, Schwellungen, Blutergüsse und eine eingeschränkte Beweglichkeit sind. Besonders Knochenprellungen können ähnlich schmerzhaft wie ein Bruch sein.

Eine weitere verbreitete Art der Sportverletzung sind **Verstauchungen**, die durch Überdehnung oder Verdrehung eines Gelenks entstehen. Typisch ist das Umknicken im Sprunggelenk, aber auch Knie- sowie Hand- oder Fingergelenke können betroffen sein. Schmerzen, Schwellungen und Bewegungseinschränkungen sind die Folge.

Auch **Muskelverletzungen** treten häufig auf und reichen von leichten Verhärtungen über Zerrungen bis hin zu Muskelfaserrissen oder kompletten Muskelrisen. Ursachen sind oft mangelndes Aufwärmen, abrupte Bewegungen, Überlastung, falsche Technik oder muskuläre Ungleichgewichte. Typische Symptome sind plötzliche, stechende Schmerzen, Einschränkungen in der Bewegung und Muskelkraft sowie Hämatome und Schwellungen. Während Zerrungen häufig beim Sprinten oder Springen auftreten, entstehen Muskelfaserrisse eher bei explosiven Sportarten wie Fußball, Tennis oder Skifahren.

Ein besonders häufiges Problem sind auch **Bänderverletzungen**. Dazu gehören der Außenbandriss im Sprunggelenk, der oft beim Fußball oder Basketball vorkommt, oder der Kreuzbandriss im Knie, der meist durch abrupte Stopp- oder Drehbewegungen ausgelöst wird. Diese Verletzungen führen zu starken Schmerzen, Instabilität, Schwellungen und Bewegungseinschränkungen.

Überlastungsverletzungen treten dagegen schleichend auf, beispielsweise das Läuferknie, der Tennis- oder Golferellenbogen, die Werferschulter oder der Achillessehnenriss.

Akute Beschwerden wie **Wadenkrämpfe**, die durch Flüssigkeitsmangel, Elektrolytstörungen oder Muskelermüdung entstehen können, zählen auch zu den häufigen Sportverletzungen. Zwar sind sie meist harmlos, sollten aber bei häufigerem Auftreten ärztlich abgeklärt werden.

4.

Die Ursachen von Sportverletzungen lassen sich in verschiedene Kategorien einteilen.

- Akute Ursachen sind Stürze, Schläge, Verdrehungen oder unglückliche Landungen.
- Funktionelle Ursachen sind durch fehlendes Aufwärmen, mangelnde Beweglichkeit, muskuläre Dysbalancen oder Überbelastung.
- Hinzu kommen externe Faktoren wie falsches Schuhwerk, unebener Untergrund oder kalte Temperaturen.
- Risikofaktoren sind außerdem ein schlechtes Fitnesslevel oder vorangegangene Verletzungen.
- Sportverletzungen äußern sich durch typische Symptome: plötzliche Schmerzen, Schwellungen, Blutergüsse, eingeschränkte Beweglichkeit, Instabilität, Kraftverlust, Schonhaltungen oder, in schweren Fällen, sichtbare Fehlstellungen und tastbare Dellen.

5.

- Um Sportverletzungen vorzubeugen, spielen mehrere Faktoren eine Rolle. Ein gründliches **Aufwärmen und Dehnen** bereitet Muskeln und Gelenke auf Belastungen vor, während eine **langsame Steigerung von Trainingsintensität und -umfang** Überlastung verhindert. Wichtig sind außerdem geeignetes Schuhwerk, das Stabilität bietet, gezieltes Kräftigungstraining zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen, sowie Techniktraining, um richtige Bewegungsabläufe zu erlernen.
- Ebenso entscheidend sind ausreichende **Regenerationsphasen mit Pausen** und genügend Schlaf. Zusätzlich sollte man vermeiden, erschöpft oder während einer Infektion Sport zu treiben, da das Risiko für Verletzungen in diesen Situationen besonders hoch ist.

6.

- Ein sicherer und gesunder Sportunterricht schließt **Präventionsmaßnahmen** als wichtiges Element ein.
- Ein strukturiertes Aufwärmen mit Lauf-ABC, Mobilisation und Koordinationsspielen bereitet Muskeln, Bänder und Gelenke optimal auf Belastungen vor.
 - Durch Techniks Schulung, angepasste Belastungssteuerung und das bewusste Achten auf Körpersignale lassen sich viele akute Verletzungen vermeiden.
 - Ergänzend stärken regelmäßige Kräftigungs- und Ausgleichsübungen die Rumpf- und Beinmuskulatur und schützen so Gelenke und Wirbelsäule.
 - Ebenso wichtig sind sichere Rahmenbedingungen wie geeignetes Schuhwerk, funktionstüchtige Geräte und Rücksicht auf Witterung.
 - Darüber hinaus vermittelt der Unterricht Wissen zur Ersten Hilfe (z. B. PECH-Regel) und einfache Notfallmaßnahmen.
 - Ein bewusster Cool-down mit Dehnen sowie ausreichend Regeneration fördern die langfristige Gesundheit.
- So werden sowohl akute Verletzungen als auch Überlastungsschäden verringert und die Sportler/-innen entwickeln einen verantwortungsvollen Umgang mit ihrem Körper auch über den Sportunterricht hinaus.

Körperkarte – häufige Sportverletzungen

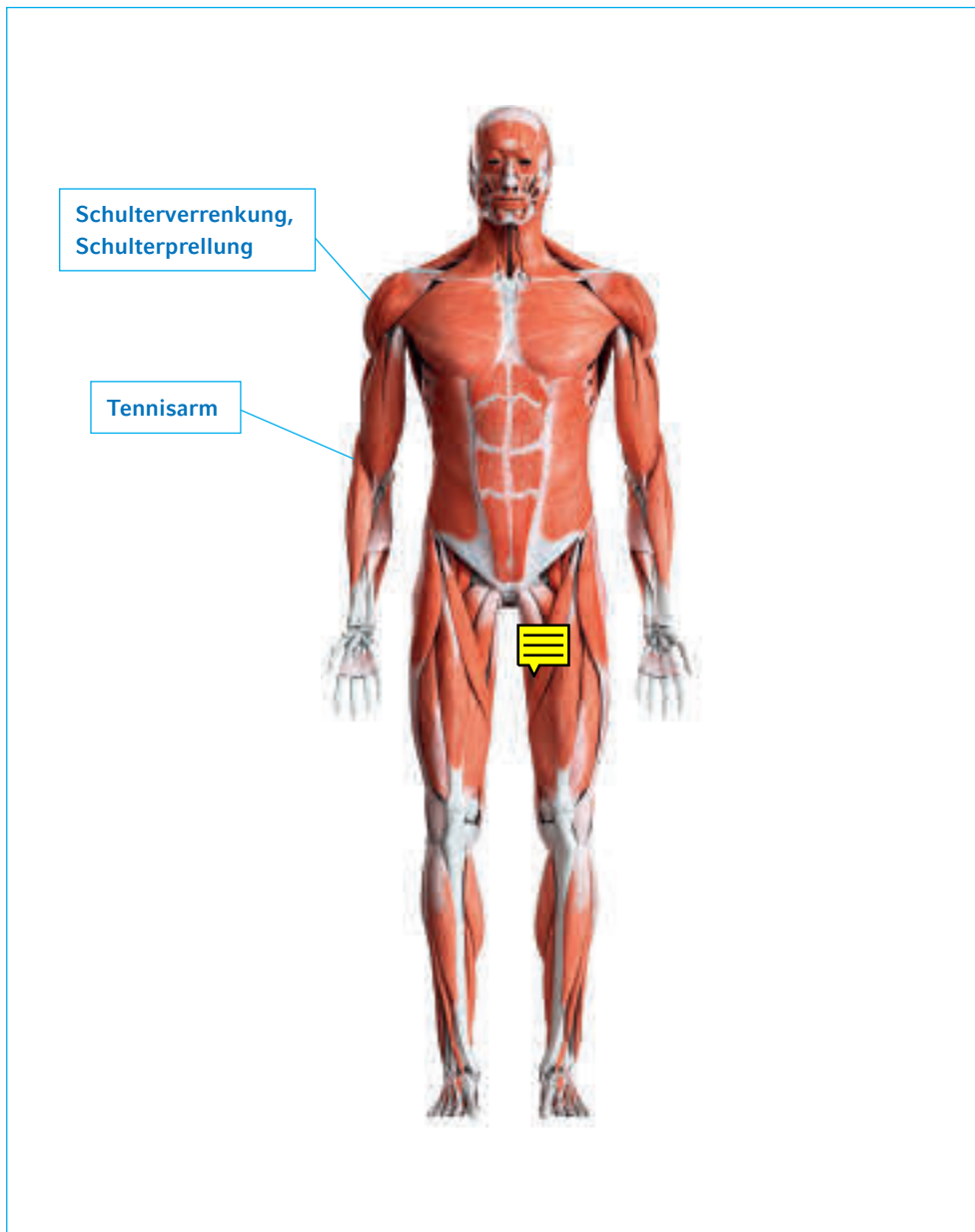


Bild: picture alliance / Science Photo
Library | SEBASTIAN KAULITZKI

PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Sportverletzungen: Ursachen, Prävention und Erste-Hilfe

- 1 Bearbeiten Sie die folgenden digitalen Aufgaben.



QUIZ
Sportverletzungen
abiboxqr.de/jUDht

Sport und Ernährung

III

Orthorexie – Wenn gesunde Ernährung zum Problem wird



Bild: iStock Photo / wildpixel



Bild: iStock Photo / wildpixel



Bild: Stockfoto/123RF.com

Triggerwarnung – sensible Inhalte:

- Der folgende Unterrichtsabschnitt thematisiert das Thema „Orthorexie“. Dabei wird im Gespräch und im Video in **M1** auf verschiedene Aspekte dieser Essstörung eingegangen. Auch andere Essstörungen werden im Video thematisiert.
- Falls Sie diese Themen emotional stark belasten oder triggern könnten, überlegen Sie bitte, ob Sie am Unterricht teilnehmen möchten und ob Sie das Video anschauen möchten.
- Schauen Sie das Video bitte nur, wenn Sie sich bereit dafür fühlen. Es ist völlig in Ordnung, das nicht zu wollen, ggf. Pausen zu machen oder mit jemandem darüber zu sprechen.
- Sie können sich jederzeit an die Lehrkraft, eine andere Vertrauensperson, Schulsozialarbeiter/-in oder eine Beratungsstelle wenden, wenn Sie Unterstützung brauchen.

Liebe Schüler und Schülerinnen,

vielleicht haben Sie in Ihrem Alltag schon bemerkt, wie allgegenwärtig das Thema „gesunde Ernährung“ geworden ist, in den sozialen Medien, in der Werbung, auf Verpackungen im Supermarkt, manchmal sogar in der Schule. Überall begegnet uns die Botschaft: Essen Sie gesund, essen Sie „clean“, essen Sie „richtig“.

Gesund zu leben ist grundsätzlich etwas Gutes. Doch was passiert, wenn dieses Streben zu einem inneren Zwang wird? Wenn plötzlich das Gefühl entsteht, ständig alles „perfekt“ machen zu müssen: beim Essen, beim Sport, im Körperbild? Dann kann aus einer scheinbar gesunden Lebensweise eine Essstörung werden.

Ein Beispiel dafür ist **Orthorexie**: das zwanghafte Bedürfnis, sich immer „richtig“ und „gesund“ zu ernähren, auch auf Kosten der eigenen Lebensfreude, der körperlichen Gesundheit und des sozialen Miteinanders.

Orthorexie ist kein Randthema. Immer mehr junge Menschen sind betroffen, oft ohne es selbst zu merken. In einer Lebensphase, in der Sie sich inmitten der Suche nach Ihrer eigenen Identität befinden und täglich mit Bildern von „idealen“ Körpern, „perfekten“ Mahlzeiten und disziplinierten Fitnessroutinen konfrontiert werden, wächst der Druck. Gerade auf Social-Media-Plattformen werden vermeintliche Vorbilder gefeiert, die Maßstäbe setzen, die kaum jemand auf gesunde Weise erreichen kann. Dabei entsteht schnell das Gefühl: Nur wer sich kontrolliert, nur wer diszipliniert lebt, ist erfolgreich oder schön.

Besonders Videos zum Thema „gesunde Ernährung“ spielen hier eine große Rolle. In Sekundenbruchteilen werden dort perfekt angerichtete „Clean Eating“-Gerichte, makellose Körper und tägliche Fitnessroutinen präsentiert. Sportinfluencer/-innen geben Ernährungstipps, posten extreme Trainingspläne und verstärken damit oft den Eindruck, nur ein schlanker, definierter Körper sei „gesund“ und „wertvoll“. Diese Bilder sind jedoch häufig inszeniert, gefiltert und weit weg von der Realität, können aber einen starken Druck auf junge Menschen ausüben.

Wir finden: Dieses Thema gehört in den Unterricht. Nicht, um Sie zu verunsichern, sondern um Sie zu stärken. Damit Sie wissen, **dass gesund nicht extrem heißen muss.** Gesund darf flexibel, vielfältig und vor allem genussvoll sein.

Da es sich um ein sensibles Thema handelt, möchten wir behutsam damit umgehen. Wir wissen, dass manche von Ihnen vielleicht schon eigene Erfahrungen mit Essstörungen gemacht haben oder Menschen im Umfeld kennen, die betroffen sind.

Sie sollen wissen: Es ist völlig in Ordnung, wenn Ihnen manches nahegeht – Sie müssen nichts erzählen, was Sie nicht möchten. Wir schaffen gemeinsam einen geschützten Raum, in dem Zuhören und Respekt im Vordergrund stehen.

Das Ziel ist es, gemeinsam mit Ihnen zu erkennen, wo gesund aufhört und Zwang beginnt und Fragen zu stellen, auf die es vielleicht keine einfachen Antworten gibt. Und vor allem möchten wir, dass Sie sich selbst und Ihrem Körper mit mehr Verständnis und Mitgefühl begegnen.

Ausgewogene Ernährung ist wichtig für Psyche und Körper. Aber Orthorexie nicht.

Mit herzlichen Grüßen
Ihre Autoren der Abi-Box Sport

METHODE
Knew-New-Methode
 → Anhang, S. 154

Triggerwarnung – sensible Inhalte:

- Der folgende Unterrichtsabschnitt thematisiert das Thema „Orthorexie“. Dabei wird im Gespräch und im Video in **M1** auf verschiedene Aspekte dieser Essstörung eingegangen. Auch andere Essstörungen werden im Video thematisiert.
- Falls Sie diese Themen emotional stark belasten oder triggern könnten, überlegen Sie bitte, ob Sie am Unterricht teilnehmen möchten und ob Sie das Video anschauen möchten.
- Schauen Sie das Video bitte nur, wenn Sie sich bereit dafür fühlen. Es ist völlig in Ordnung, das nicht zu wollen, ggf. Pausen zu machen oder mit jemandem darüber zu sprechen.
- Sie können sich jederzeit an die Lehrkraft, eine andere Vertrauensperson, Schulsozialarbeiter/-in oder eine Beratungsstelle wenden, wenn Sie Unterstützung brauchen.

1 EINZELARBEIT / PARTNERARBEIT Schauen Sie sich das Video in **M1** an und wenden Sie die Knew-New-Methode an.

2 PLENUM Tauschen Sie sich über Ihre Ergebnisse aus.

Klären/diskutieren Sie offene Fragen und sprechen Sie für Sie besonders Erwähnenswertes an. Gerne können Sie das Video (im Hinblick auf von Ihnen ausgewählte Aspekte) kommentieren.

M1 Orthorexie – Dr. Dr. Weigl informiert



MATERIAL | VIDEO

Zwang nach gesundem Essen: Orthorexia Nervosa und die körperlichen Folgen dieser neuen Essstörung | DoktorWeigl

abiboxqr.de/sbEVI

Orthorexia Nervosa und die körperlichen Folgen dieser neuen Essstörung

KNEW (wusste ich bereits)	NEW (neue Informationen)	Fragen	Erwähnenswertes

III

MERKE

Orthorexie: Wenn gesunde Ernährung krank macht

- **Orthorexie** ist ein zwanghaftes Essverhalten, bei dem Betroffene sich extrem gesund ernähren wollen
- Es ist **noch keine offiziell anerkannte Essstörung**, kann aber ähnliche Folgen wie Magersucht haben.
- Die Gedanken Betroffener kreisen ständig um „gesunde“ Lebensmittel, **viele Nahrungsmittel werden strikt gemieden** (z. B. Zucker, Fett, Fertigprodukte, sogar gesunde Fette oder Proteine können ausgeschlossen werden).
- Dieses Verhalten kann **körperliche Schäden** verursachen (z. B. Mangelernährung, Haarausfall, Kreislaufprobleme) und **soziale Isolation** begünstigen (z. B. keine Einladungen mehr annehmen, Essen aus Angst verweigern).
- Die **Unterscheidung zwischen gesunder Ernährung und krankhaftem Zwang** ist schwer, besonders da das Verhalten gesellschaftlich oft als vorbildlich gilt.
- **Social Media** verstärkt das Problem: Idealisierte Körper, strenge Diäten und Clean-Eating-Trends setzen viele junge Menschen unter Druck.
- **Hilfe** ist möglich: z. B. durch Gespräche mit Psychologen/Psychologinnen. Entscheidend ist, dass Betroffene das Problem erkennen und offen dafür sind, sich Hilfe zu holen.

Grundlagen der Ernährung: Makronährstoffe und Mikronährstoffe

1 PROJEKTARBEIT / HAUSAUFGABE Nährstoffreiche Gerichte/Snacks auswählen und vorstellen

Bilden Sie Gruppen mit 3–4 Personen.

a Wählen Sie ein Gericht oder einen Snack aus, das/der reich an wertvollen Makronährstoffen und Mikronährstoffen ist.

Nutzen Sie dazu das Wissen zu Nährstoffen, deren Funktion und Vorkommen in verschiedenen Lebensmitteln, das Sie in diesem Unterrichtsabschnitt erarbeiten werden.

b Erstellen Sie einen Flyer, in dem Sie Ihr Gericht vorstellen und präsentieren Sie Ihr Gericht im Kurs.

Schließen Sie folgende Informationen in den Flyer ein:

- Name des Gerichts/Snacks (ggf. Hintergrundinformationen zur Herkunft o. ä.)
- Zutatenliste und Zubereitung
- stichpunktartige Beschreibung der wichtigsten Nährstoffe in dem Gericht/Snack und ihrer Funktion im Körper
- Fotos des Gerichts

c OPTIONAL Bereiten Sie das Gericht/den Snack zu Hause zu und bringen Sie das fertige Essen als Teil Ihrer Präsentation in die Schule mit.

Wichtig: Achten Sie auf mögliche Unverträglichkeiten, besondere Ernährungsweisen oder religiöse Essvorschriften Ihrer Mitschüler/-innen.



Bild: pixabay / Prawny

Tipps:

- Machen Sie es sich nicht zu schwer: Wählen Sie lieber ein einfacheres Gericht als ein zu kompliziertes. Auch ein Smoothie oder Joghurt/Skyr mit Topping sind spannende Gerichte/Snacks.
- Wenn Sie planen, Ihr Gericht/Ihren Snack mit in die Schule zu bringen: Suchen Sie lieber etwas Kaltes aus.

Wer wird Ernährungs-Quiz-Champion?



Bild: pixabay / HomeMaker



Bild: pixabay / ShotRAV



Bild: pixabay / Pexels



Bild: pixabay / palacioerick

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

Energie	1485 kJ/358 kcal
Fett	29,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	20,0 g
Kohlenhydrate	<0,1 g
davon Zucker	<0,1 g
Eiweiß	23,0 g
Salz	1,80 g
Laktosegehalt	<0,1 g/100 g

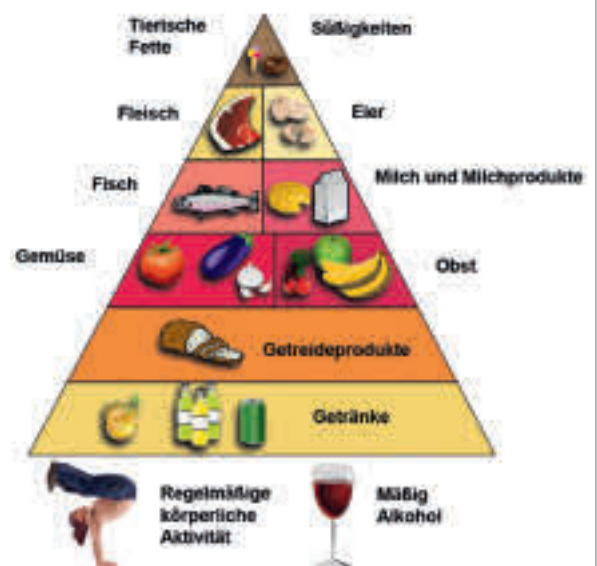


Bild: public domain

2 EINZELARBEIT/GRUPPENARBEIT Bearbeiten Sie das folgende Quiz und ergänzen Sie die Sätze in der Tabelle (S. 64).

Wenn Sie in der Gruppe quizzern, können Sie die folgende Punkteverteilung verwenden, wenn Sie um die Wette quizzern möchten:

- 1 Punkt für eine richtige Antwort in den digitalen Quiz-Aufgaben
- 1 Punkt für jede richtige Erklärung in der Tabelle



QUIZ

Nährstoffe: Grundlagen

abiboxqr.de/WotHD

Die Begriffe „Protein“ und „Eiweiß“ bezeichnen dieselbe Nährstoffgruppe. „Eiweiß“ wird eher alltagssprachlich verwendet, während „Protein“ eher wissenschaftlich verwendet wird.

- 1 Nährstoffe sind verwertbare Bestandteile der Nahrung: dazu zählen ...
- 2 Nährstoffe werden auch unterschieden in ...
- 3 Die internationale Maßeinheit für Energie ist ...
- 4 Der Brennwert gibt an, wie viel ...
- 5 Fette liefern etwa 39 kJ pro Gramm. Nur rund 17 kJ pro Gramm liefern ...
- 6 Eine Kilokalorie entspricht ungefähr 4,18
- 7 Proteine sind der Grundbaustein ...
- 8 Eier, mageres Fleisch und auch Hülsenfrüchte enthalten viel hochwertiges ...
- 9 Butter und Sahne enthalten hauptsächlich ...
- 10 Honig und Marmelade sind pflanzliche Produkte mit hohem ...
- 11 Die Ernährungspyramide dient als ...
- 12 Die „biologische Wertigkeit“ eines Proteins beschreibt, wie gut ...
- 13 Ungesättigte Fettsäuren wirken sich günstiger auf die Gesundheit aus als ...
- 14 Saccharose ist ein Zweifachzucker, bestehend aus ...

3 HAUSAUFGABE Fassen Sie wichtige Informationen zu den folgenden Punkten zusammen.

Überprüfen Sie Ihre Ergebnisse mithilfe der Musterlösung in Ihrer digitalen **AbiBox** und ergänzen/korrigieren Sie sie bei Bedarf.

Lassen Sie sich die Lösung in Ihrer digitalen **AbiBox** von Ihrer Lehrkraft freischalten.

1 Nährstoffe und ihre Einteilung:

2 Energiegehalt und Brennwert:

3 Proteine:

4 Fette:

5 Kohlenhydrate und Zucker:

6 Ernährungspyramide:

4 ARBEITSTEILIGE PARTNERARBEIT Makronährstoffe und Mikronährstoffe

a Erstellen Sie arbeitsteilig zusammenfassende Texte zu den Themen **Makronährstoffe und Mikronährstoffe**.

Nutzen Sie als Basis die Materialien und Arbeitsaufträge auf den folgenden Seiten:

PARTNER/-IN A Makronährstoffe (→ S. 66/67).

PARTNER/-IN A Mikronährstoffe (→ S. 68/69).

Notieren Sie Ihren Text auf S. 70 (→ **MERKE** Makronährstoffe und Mikronährstoffe).

b Präsentieren Sie sich gegenseitig Ihre Texte.

PARTNER/-IN A Makronährstoffe

- A** Bearbeiten Sie mithilfe von **M1** die Arbeitsaufträge in der Tabelle.
- Lesen Sie die Teilaufgaben in der Tabelle, bevor Sie **M1** lesen.
So können Sie beim Lesen bereits auf relevante Aspekte achten.
 - Markieren oder notieren Sie relevante Informationen.
 - Vergleichen Sie Ihre Antworten mit der Musterlösung in Ihrer digitalen **AbiBox**.
Bitten Sie Ihre Lehrkraft bei Bedarf um Freischaltung der Musterlösung.
 - Verfassen Sie auf Grundlage Ihrer Ergebnisse und der Musterlösung einen kurzen zusammenhängenden Text, den Sie auf S. 70 (→ **MERKE**) festhalten.

Arbeitsaufträge zum Thema Makronährstoffe

1 Erklären Sie in eigenen Worten, was Makronährstoffe sind, und nennen Sie vier wichtige Gruppen.

2 Beschreiben Sie drei wichtige Aufgaben von Proteinen im Körper.
Berechnen Sie Ihren individuellen Proteinbedarf (abhängig von Ihrem Aktivitätslevel).

3 Unterscheiden Sie zwischen ungesättigten Fettsäuren, Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren.
Nennen Sie Beispiele für Lebensmittel, die die Fettsäuren enthalten.

4 Erklären Sie den Unterschied zwischen Einfach- und Mehrfachzuckern.
Nennen Sie Beispiele für Lebensmittel, die die Zuckerarten enthalten.

5 Erläutern Sie, warum Ballaststoffe für die Verdauung wichtig sind.
Nennen Sie mindestens drei ballaststoffreiche Lebensmittel.

M1 Makronährstoffe – Funktionen und wichtige Lebensmittel

Gesunde Ernährung liegt im Trend – und das ist gut so. Denn wie fit wir uns fühlen, wie konzentriert wir arbeiten können und wie belastbar wir im Alltag sind, hängt zu einem großen Teil davon ab, was wir essen und trinken.

Gerade in stressigen Zeiten wie der Abiturphase ist es wichtig, den Körper optimal zu versorgen. Das Internet ist allerdings voll von widersprüchlichen Tipps und Diäten. Die Wahrheit ist: **Den einen perfekten Ernährungsplan gibt es nicht. Entscheidend ist, die Grundlagen der Ernährung zu kennen und sie an den eigenen Alltag anzupassen.**

Makronährstoffe sind wichtig, um den Körper mit Energie und mit Bausteinen zu versorgen. Zu den Makronährstoffen gehören **Kohlenhydrate, Proteine, Fette** und **Ballaststoffe**.

Proteine – Die Grundbausteine und Baumeister Ihrer Zellen

Proteine (Eiweiße) sind Grundbausteine aller Körperzellen. Sie wirken als Enzyme, unterstützen das Immunsystem und transportieren Nährstoffe. Besonders wichtig: Sie sind entscheidend für den Muskelaufbau, nicht nur beim Sport, sondern auch im Alltag.

Empfehlung für die tägliche Aufnahme von Proteinen:

- Erwachsene: 0,8 g pro kg Körpergewicht
- Hobbysportler: 1,1–1,4 g pro kg Körpergewicht
- Leistungssportler: 1,6–2,2 g pro kg Körpergewicht

Beispiele für proteinreiche Lebensmittel:

- tierisch: mageres Fleisch, Fisch, Eier, Quark, Joghurt, Käse
- pflanzlich: Hülsenfrüchte, Sojabohnen und Sojaerzeugnisse (z. B. Tofu, Tempeh) Nüsse, Vollkornprodukte

Fette – Mehr als nur Kalorien mit schlechtem Image

Fette haben einen schlechten Ruf als „Dickmacher“ und „Kalorienbomben“. Aber: **Fette sind lebensnotwendig**. Sie sind Bestandteil jeder Zellmembran, helfen bei der Aufnahme fettlöslicher Vitamine (A, D, E, K) und liefern Energie.

Arten von Fetten:

- Ungesättigte Fettsäuren
- Omega-3-Fettsäuren
- Omega-6-Fettsäuren



Beispiele für Lebensmittel:

- Ungesättigte: Avocado, Olivenöl, Rapsöl, Nüsse, Samen
- Omega-3-Fettsäuren: Lachs, Makrele, Hering, Leinöl, Chiasamen, Walnüsse
- Omega-6-Fettsäuren: Sonnenblumenöl, Kürbiskerne, Sojaöl

Kohlenhydrate – Energie fürs Gehirn

Kohlenhydrate sind der wichtigste Energielieferant: besonders fürs Gehirn.

Formen:

- Einfachzucker: werden schnell abgebaut und ins Blut transportiert → liefern schnell Energie für einen eher kurzen Zeitraum
- Mehrfachzucker: werden langsam verdaut → liefern gleichmäßig Energie über einen längeren Zeitraum

Beispiele für Lebensmittel:

- Mehrfachzucker: Vollkornbrot, Haferflocken, Quinoa, Kartoffeln, Vollkornreis
- Einfachzucker (besser nur in Maßen): Obst, Trockenfrüchte, Honig, Süßigkeiten

Ballaststoffe – Ihre Darmfreunde

Ballaststoffe liefern zwar wenig Energie, sind aber entscheidend für die Verdauung und die Darmgesundheit.

Beispiele für Lebensmittel:

- Vollkornprodukte (Brot, Nudeln, Haferflocken)
- Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen)
- Obst (Beeren, Äpfel, Birnen)
- Gemüse (Brokkoli, Karotten, Kohl)
- Samen (Leinsamen, Chiasamen, Flohsamen)

PARTNER/-IN B Mikronährstoffe**B Bearbeiten Sie mithilfe von M2 die Arbeitsaufträge in der Tabelle.**

- Lesen Sie die Teilaufgaben in der Tabelle, bevor Sie **M2** lesen. So können Sie beim Lesen bereits auf relevante Aspekte achten.
- Markieren oder notieren Sie relevante Informationen.
- Vergleichen Sie Ihre Antworten mit der Musterlösung in Ihrer digitalen **AbiBox**⁺. Bitten Sie Ihre Lehrkraft bei Bedarf um Freischaltung der Musterlösung.
- Verfassen Sie auf Grundlage Ihrer Ergebnisse und der Musterlösung einen kurzen zusammenhängenden Text, den Sie auf S. 70 (→ **MERKE**) festhalten.

Arbeitsaufträge zum Thema Mikronährstoffe

- 1 Nennen Sie drei Gruppen von Mikronährstoffen und geben Sie jeweils zwei Beispiele für Stoffe aus jeder Gruppe.

.....
- 2 Nennen Sie die Funktionen von Mikronährstoffen im Körper.

.....
- 3 Nennen Sie vier Lebensmittelgruppen, die besonders reich an Mikronährstoffen sind, und ordnen Sie diesen jeweils einen Nährstoff zu.

.....
- 4 Bewerten Sie die Aussage: „Eine abwechslungsreiche Ernährung reicht in der Regel aus, um den Körper ausreichend mit Mikronährstoffen zu versorgen.“

.....

M2 Mikronährstoffe – Funktionen und wichtige Lebensmittel

Gesunde Ernährung liegt im Trend – und das ist gut so. Denn wie fit wir uns fühlen, wie konzentriert wir arbeiten können und wie belastbar wir im Alltag sind, hängt zu einem großen Teil davon ab, was wir essen und trinken.

Gerade in stressigen Zeiten wie der Abiturphase ist es wichtig, den Körper optimal zu versorgen. Das Internet ist allerdings voll von widersprüchlichen Tipps und Diäten. Die Wahrheit ist: **Den einen perfekten Ernährungsplan gibt es nicht. Entscheidend ist, die Grundlagen der Ernährung zu kennen und sie an den eigenen Alltag anzupassen.**

Der menschliche Körper ist ein echtes Wunderwerk. Damit er reibungslos funktioniert, braucht er neben Energie aus Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen auch Mikronährstoffe. Diese liefern zwar keine Kalorien, sind aber entscheidend für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden – besonders in anstrengenden Phasen wie der Abiturvorbereitung.

Was sind Mikronährstoffe?

Mikronährstoffe sind Nährstoffe, die der Körper in kleinen Mengen benötigt, um optimal zu arbeiten.

Welche Gruppen gibt es?

- Vitamine (z. B. Vitamin C, Vitamin D, B-Vitamine)
- Mineralstoffe (z. B. Magnesium, Calcium, Kalium)
- Spurenelemente (z. B. Eisen, Zink, Jod)



Wofür braucht der Körper Mikronährstoffe?

Mikronährstoffe steuern wichtige Prozesse wie den Stoffwechsel, das Immunsystem oder die Zellreparatur.

Wie nehmen wir Mikronährstoffe auf?

Eine abwechslungsreiche Ernährung sorgt in der Regel dafür, dass der Körper ausreichend versorgt ist.

- Obst und Gemüse sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen (z. B. Vitamin C in Paprika, Kalium in Bananen).
- Vollkornprodukte: liefern B-Vitamine und Magnesium. Milchprodukte und Eier versorgen den Körper mit Calcium, Vitamin D und Vitamin B12.
- Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte und Nüsse: liefern Eisen, Zink und Omega-3-Fettsäuren.

- 5 **PARTNERARBEIT / HAUSAUFGABE** Informieren Sie sich über die Hauptfunktionen verschiedener Mikronährstoffe sowie über Symptome von Mangelerscheinungen (→ [INFO](#)) und überprüfen Sie Ihr Wissen durch die Bearbeitung der folgenden digitalen Aufgaben.



QUIZ

Mikronährstoffe

abiboxqr.de/noBEW



abiboxqr.de/NYUfo

INFO
Mikro-
nährstoffe
im Detail

Vergleichen Sie Ihre Texte mit der Musterlösung in Ihrer digitalen **AbiBox**.
Bitten Sie Ihre Lehrkraft bei Bedarf um Freischaltung der Musterlösung.

MERKE

PARTNER/-IN A Makronährstoffe



PARTNER/-IN B Mikronährstoffe



Sind Ernährungsempfehlungen zu empfehlen?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) ist die wichtigste **Fachgesellschaft für Ernährung** in Deutschland. Die DGE verbindet Forschung mit Praxis und erstellt auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse **Empfehlungen**, wie sich Menschen in Deutschland **gesund ernähren** können.

Die DGE passt ihre Empfehlungen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung regelmäßig an. Im Zuge der Aktualisierung der Empfehlungen Anfang März 2024 entstand der folgende **Ernährungskreis**.



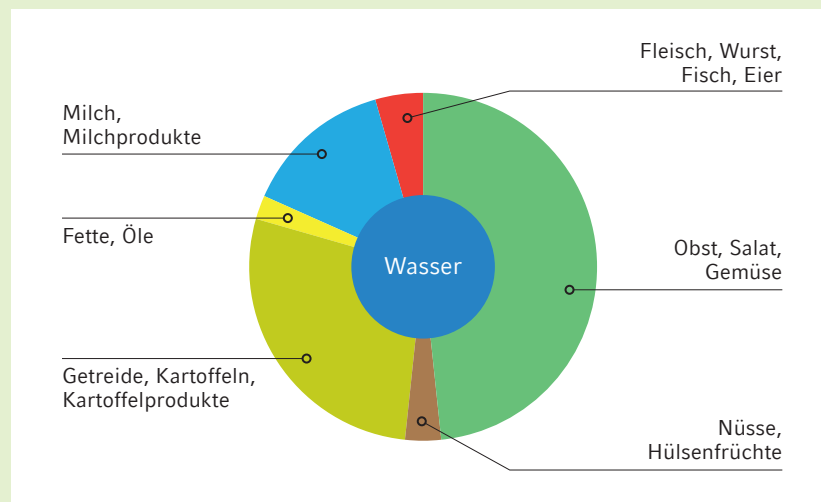
abiboxqr.de/yQiCg

INFO

Deutsche
Gesellschaft für
Ernährung

M1 Die Empfehlungen der DGE (März 2024)

Die DGE empfiehlt, die Ernährung etwa entsprechend der folgenden Anteile von verschiedenen Lebensmittelgruppen zu gestalten.



Weiterführende Informationen:



MATERIAL | WEBSITE

DGE-Empfehlungen |
www.dge.de
abiboxqr.de/MASDz

- 1 Kommentieren Sie spontan, was Ihnen an dem Diagramm in M1 auffällt.

Nach der Aktualisierung der DGE-Empfehlungen Anfang März 2024 stießen die neuen Empfehlungen nicht nur auf Zustimmung. Es gab deutliche Kritik aus verschiedenen Richtungen.

2 Bewerten Sie mithilfe von M2 und M3 den Ernährungskreis hinsichtlich seiner Tauglichkeit als Orientierung für eine ausgewogene Ernährung.

Gehen Sie wie folgt vor, um zu einer abschließenden Bewertung zu gelangen:

a Bearbeiten Sie mithilfe von M2 und M3 die Aufgaben 1–6 in der Tabelle rechts.

Lesen Sie die Aufgaben, bevor Sie sich näher mit den Materialien befassen.

b Fassen Sie das Video (M2) zusammen.

Notieren Sie Ihre Zusammenfassung auf S. 74.

c Formulieren Sie Ihre Bewertung.

- Notieren Sie Ihre Bewertung auf S. 74.
- Nennen Sie Stärken und Schwächen und ziehen Sie ein Fazit.

M2 Kritische Auseinandersetzung mit den DGE-Empfehlungen



MATERIAL | VIDEO

Gesund essen? Die Wahrheit über die Ernährungsempfehlungen der DGE | Quarks Studio Q

abiboxqr.de/XdWBK

OPTIONAL Weiterführende Informationen:



MATERIAL | TEXT

Das bringen dir die DGE-Empfehlungen | www.quarks.de

abiboxqr.de/keqib

M3 Vergleich alter und neuer DGE-Empfehlungen

Illwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE (Empfehlungen bis Februar 2024)	Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen (Neu ab März 2024)	Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE (Empfehlungen bis Februar 2024)	Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen (Neu ab März 2024)
Trinken Trinken Sie mehr Wasser oder andere kalorienfreie Getränke. Süßes und stark gesüßte Getränke sind nicht empfehlenswert.	Pflanzliche Öle bevorzugen Pflanzliche Öle sind reich an lebenswichtigen Fettsäuren und Vitamin E. Bevorzugen Sie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Strichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukten.	Gesundheitsfördernde Fette nutzen Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Strichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukten.	Süßes, Salziges und Fettiges – besser stehen lassen Zucker, Salz und Fett stecken in vielen Lebensmitteln. Achten Sie auf die Inhaltsstoffe und bevorzugen Sie Produkte mit weniger Zucker, Salz und Fett.
Essen und Trinken Essen Sie abwechslungsreich und trinken Sie ausreichend. Trinken Sie 1,5 bis 2 Liter Wasser am Tag.	Milch und Milchprodukte jeden Tag Milch und Milchprodukte liefern insbesondere Eiweiß, Calcium, Vitamin B2 und Jod und unterstützen die Knochengesundheit. Werden pflanzliche Milchalternativen verwendet, ist auf die Versorgung mit Calcium, Vitamin B2 und Jod zu achten.	Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich.	Mahlzeiten Lassen Sie sich Zeit beim Essen und trinken Sie ausreichend Wasser. Essen Sie langsam und bewusst. Essen Sie in Ruhe und genießen Sie das Essen.
Fisch Essen Sie Fisch mindestens zweimal pro Woche. Fettreiche Fische wie Lachs, Maifisch und Hering liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Seefisch wie Kabeljau oder Rotbarsch enthält zudem Jod. Essen Sie ein- bis zweimal Fisch pro Woche.	Fleisch und Wurst – weniger ist mehr Essen Sie Fleisch und Wurst in Maßen. Bevorzugen Sie mageres Fleisch und reduzieren Sie den Verzehr von Wurst.	Fisch ein- bis zweimal pro Woche Essen Sie Fisch mindestens zweimal pro Woche. Fettreiche Fische wie Lachs, Maifisch und Hering liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Seefisch wie Kabeljau oder Rotbarsch enthält zudem Jod. Essen Sie ein- bis zweimal Fisch pro Woche.	In Bewegung bleiben Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung. Gehen Sie regelmäßig spazieren oder joggen Sie.



MATERIAL | ABBILDUNG

Grafische Gegenüberstellung der Unterschiede zwischen alten und neuen DGE-Regelungen | www.ernaehrungsradar.de

abiboxqr.de/Qroab

- 1 Nennen Sie die drei Faktoren, die in das mathematische Modell der DGE-Empfehlungen einfließen, und begründen Sie, warum jeder dieser Faktoren berücksichtigt wird.
- 2 Vergleichen Sie die Fleisch- und Hülsenfruchtmengen in den aktuellen DGE-Empfehlungen mit den früheren Richtlinien. Welche Gründe nennt die DGE für diese Veränderungen?
- 3 Nennen Sie die Personengruppen, für die die neue DGE-Empfehlungen geeignet sind, und die, für die sie weniger geeignet sind.
- 4 Betrachten Sie die Auswirkungen der Klimaaspekte auf die Ernährungsempfehlungen: Welche Veränderungen ergeben sich und wie werden sie im Video begründet?
- 5 Nennen Sie mögliche Kritikpunkte an dem neuen Ernährungskreis im Vergleich zum alten Ernährungskreis.
- 6 Reflektieren Sie die Aussage „Die DGE-Empfehlungen sind ein Kompromiss zwischen Gesundheit, Klima und Umsetzbarkeit.“ Welche Vor- und Nachteile hat ein solcher Kompromiss laut Video?

Zusammenfassung des Videos (M2):

Bewertung: Eignet sich der Ernährungskreis als Orientierung für eine ausgewogene Ernährung?

Ernährung im Leistungssport: „Sie bekommen auch Kuchen“

- 1 Lesen Sie den Artikel in **M1** (→ S. 76–79) und notieren Sie am Rand stichpunktartig Informationen, die Sie wichtig finden.
- 2 **GRUPPENARBEIT** Tauschen Sie sich in der Gruppe über Ihre Stichpunkte zu Aufgabe 1 aus und formulieren Sie Take-aways zum Thema „Ernährung und Leistung“.

Take-aways sind Fakten, Konzepte oder Grundideen, die Sie aus z. B. einer Unterrichtsstunde oder hier aus dem Interview „mitnehmen“.

M1 Interview: Ernährungsberatung: So essen Profis und das können sich Hobbysportler abschauen

Ernährungsberater im Fußball

„Sie bekommen auch Kuchen“

von STEPHAN KLEMM

25. Oktober 2024, 16:42 Uhr

Hans Braun arbeitete als Ernährungsberater für Bayer Leverkusen. Er erzählt, welches Essen bei Fußballern immer geht und mit welchem Belag auch mal Pizza erlaubt ist.

Hans Braun studierte Sportwissenschaften an der Deutschen Sporthochschule Köln, Ernährungs- und Haushaltswissenschaft an der Universität Bonn und promovierte am Institut für Biochemie der Deutschen Sporthochschule Köln

Hans Braun, 58 Jahre alt, leitet die Abteilung Sporternährung des Instituts für Biochemie an der Deutschen Sporthochschule Köln. Seit 1999 ist er am Olympiastützpunkt Rheinland für die Ernährungsberatung zuständig und betreut dort Kaderathleten nahezu aller olympischer und paralympischer Sportarten. In der vergangenen Saison arbeitete er auch für den Doublesieger Bayer 04 Leverkusen als Ernährungsberater.

ZEIT ONLINE: Herr Braun, derzeit hat es den Anschein, als würde Ihr Job deutlich mehr gefragt sein als noch vor 20 Jahren. Ist das so, oder täuscht der Eindruck?

Hans Braun: Ich würde sagen, dass in Deutschland Leistungssteuerung und Gesunderhaltung durch zielgerichtete, sportartspezifische Ernährung im Sport schon länger ein Thema ist. In anderen Ländern, in den USA, in Australien oder auch in Großbritannien, gepusht durch die Olympischen Spiele 2012 in London, hat das Thema aber schon deutlich früher als bei uns Fahrt aufgenommen. Die sind in ihren Stützpunkten sehr gut organisiert, mit vielen Festangestellten. Das ist bei uns leider nicht der Fall.

ZEIT ONLINE: In der vergangenen Saison waren Sie der Ernährungsberater von Bayer 04 Leverkusen, die Meister und Pokalsieger wurden. Haben auch Sie einen Anteil an beiden Titeln?

Braun: In erster Linie entscheiden die Qualität der Spieler, Grundfitness, Taktik, Wille, also der Kopf und Leidenschaft ein Spiel. Die Grundfitness ist Sache der Athletiktrainer – und der Ernährungsberater hilft, dass die Fitness in den Beinen wie im Kopf möglichst lange aufrechterhalten bleibt. Dass die Spieler also über die volle Distanz vollen Einsatz zeigen können. Es ist unmöglich, den Anteil des Ernährungsberaters am Erfolg zu beziffern. Ich bin aber überzeugt davon, dass ich einen Beitrag geleistet habe, der die allgemeinen Ziele unterstützt hat.

ZEIT ONLINE: Welche Form der Ernährung haben Sie den Spielern von Bayer 04 empfohlen?

Braun: In intensiven Trainingsphasen oder bei Spielen kann eine unzureichende Kohlenhydratzufuhr leistungsbegrenzend sein. Du brauchst genug von diesem schnellen Brennstoff. Es gab eine Zeit, da war Fleisch im Fußball sehr



Bild: pixabay / Larry_Humanborn

Zum Hintergrund: Im Artikel geht es um den Ernährungsberater der Fußball-Bundesliga Mannschaft (Herren) von Bayer 04 Leverkusen. Diese Mannschaft war in der Zeit, um die es in dem Artikel geht (Saison 2023/2024), sehr erfolgreich: Die Mannschaft wurde deutscher Fußball-Meister mit 28 Siegen, 6 Unentschieden und KEINER Niederlage.

dominant. Fleisch ist völlig in Ordnung und eine gute Protein- und Nährstoffquelle, aber in Maßen. Den erhöhten Proteinbedarf eines Leistungssportlers können wir auch mit Milchprodukten oder Shakes sicherstellen.

ZEIT ONLINE: Was konkret essen die Spieler einer Bundesligamannschaft vor einem Spiel, das am Samstag um 15.30 Uhr beginnt?

Braun: Ich rate zumindest allen Feldspielern: „Achtet darauf, dass ihr in den 24 Stunden vor dem Match möglichst viele kohlenhydrathaltige Lebensmittel esst.“ Drei bis dreieinhalb Stunden vor dem Spiel gibt es dann in der Regel ein Buffet mit Reis, Nudeln, Vollkornnudeln, Gnocchi, Gemüse und wenig Fleisch oder Fisch. Den Spielern ist mittlerweile klar, dass sie sich nicht mit Fleisch satt essen sollten. Mit der Zeit ist das ein Automatismus. Als Nach- tisch gibt es dann in der Regel Milchreis und Obstsalat. In der Halbzeit stehen Sportprodukte wie Gels, Müsliriegel oder Sportgetränke zur Verfügung.

ZEIT ONLINE: Haben Fußballer ein Lieblingsessen?

Braun: Eigentlich nicht. Allerdings zeigt sich, dass Nudeln immer funktionieren. Wichtig ist die Vielfalt und Abwechslung, deshalb überraschten wir die Sportler immer mal wieder. In Zusammenarbeit mit den Köchen wurden eher untypische Gerichte wie zum Beispiel eine Pizza in ihrer Rezeptur angepasst und sportlergerecht umgesetzt. Dann ist die Freude groß, weil die Athleten nicht damit gerechnet haben.

ZEIT ONLINE: Was ist denn in dieser Pizza alles enthalten?

Braun: Mehr Teig und weniger Käse, belegt wird immer mit mageren Proteinquellen wie Thunfisch oder Schinken sowie Gemüse. Wir machten den Spielern jedoch klar, dass üblicherweise eine Pizza nur bedingt für sie geeignet ist.

Kartoffelecken, aber nicht frittiert

65 **ZEIT ONLINE:** Überraschen Sie Spieler sonst noch mit besonderen Kreationen?

Braun: Sie bekommen auch Marmor- oder Sandkuchen. Dafür passten wir die Rezepte entsprechend fettarm an und sorgten dafür, dass viele Kohlenhydrate enthalten sind.

70

ZEIT ONLINE: Wann gibt es so einen Kuchen?

Braun: Meist zwischen Ankunft in der Kabine und dem Aufwärmen. Aber die Mengen sind gering, es handelt sich um eine Alternative zu den Riegeln und Gels, die auch gereicht werden.

80



Bild: pixabay / AronHeme

ZEIT ONLINE: Was essen die Spieler nach dem Match?

Braun: Da steht zunächst einmal Wasser in der Kabine zur Verfügung. Es gibt aber auch die Möglichkeit, zeitnah etwas zu essen, zum Beispiel die erwähnte Pizza. Oder klassisch Nudeln, Reis oder Gnocchis sowie mageres Fleisch.

85

ZEIT ONLINE: Gibt es Dinge, die absolut verboten sind für Leistungssportler, Alkohol etwa?

90

Braun: Jeder Sportler weiß, dass es einen eingeschränkten Umgang mit Alkohol geben muss. Die Spieler und Kaderathleten, die ich beobachtet habe, gehen aber sehr verantwortungsvoll mit diesem Thema um. Klar ist aber auch, dass kein Leistungssportler Currywurst mit Pommes vor dem Wettkampf zu sich nimmt.

95

ZEIT ONLINE: Was besonders auffiel in der vergangenen Saison, war die spezielle Endspurtfähigkeit von Bayer 04. Die Spieler trafen gleich 16-mal in der Nachspielzeit. Lag das auch an der richtigen Ernährung?

Braun: Die Häufigkeit, in der Spiele noch in der Nachspielzeit für Bayer 04 entschieden wurden, ist einmalig und hat viele Gründe. Aus der Perspektive der Sporternährung ist klar, dass bei einer Belastungsdauer von 60 Minuten und länger die Kohlenhydratspeicher zu einem leistungsbegrenzenden Faktor werden können. Wenn ich nun das Wissen habe, dass ich genug Sprit im Tank habe, kann es helfen, Ruhe zu bewahren, um Spiele in den letzten 20 Minuten für sich zu entscheiden, weil sie taktisch, athletisch und eben auch ernährungswissenschaftlich top eingestellt sind.

105

ZEIT ONLINE: Wie haben Sie Ihre Zeit praktisch auf das Team von Bayer 04 aufgeteilt?

110 **Braun:** Ich war zumeist zwei Tage vor Ort, bin auf die Spieler in der Kabine zugewandert, war aber auch im engen Austausch mit dem Staff, den Köchen oder dem Rehabereich. Zu Beginn meiner Tätigkeit dort waren es auch mal vier Tage in der Woche. Ich bin auf sehr wissbegierige Leute getroffen.

ZEIT ONLINE: Jetzt sind Sie nicht mehr dabei, obwohl der Erfolg da war und Sie zu einem Erfolgsteam dazugehörten. Warum ist das so?

120 **Braun:** Bayer 04 wollte sein Personal neu aufstellen, jetzt übernimmt in diesem Zuge jemand anderes die Ernährungsberatung. Ich glaube aber nicht, dass nun in Sachen Ernährung so viel anders gemacht wird wie in der Doublesaison. Mir ist aber wichtig zu betonen, dass es eine schöne Zeit war und ich auch sehr gerne mit den Athleten außerhalb des Fußballs wie an den Olympiastützpunkten Rheinland und Rhein-Ruhr arbeite. Da habe ich viele Sportler, mit denen ich mich intensiv austausche. Die Themen sind ähnlich und doch je nach Sportart unterschiedlich. Diese Athleten haben vor allem die Herausforderung, dass sie sich um alles selbst kümmern müssen und keine Köche zur Verfügung stehen.

ZEIT ONLINE: Welche Ernährungstipps können Sie Hobbysportlern geben, die auf ein Ziel hintrainieren?

130 **Braun:** Als gute Grundlage dienen für uns alle die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, sich vollwertig, vielfältig und bunt zu ernähren. Der Fokus sollte auf einem hohen Anteil pflanzlicher Lebensmittel liegen. Die Leistungsverbesserung kommt im Hobbybereich vor allem durch das regelmäßige Training. Aber es hilft, bestimmte fettreiche und zuckerreiche Lebensmittel zu reduzieren, also Backwaren, Kekse, Fertiggerichte, Wurstwaren wie Salami, Fleischwurst oder Leberwurst, fettreichen Käse oder frittierte Produkte.

ZEIT ONLINE: Und was empfehlen Sie fortgeschrittenen Sportlern, die daran denken, etwa einen Marathon zu laufen?

140 **Braun:** Die Kohlenhydrattanks im Körper sind verhältnismäßig klein und müssen in intensiven Trainingsphasen täglich aufgefüllt werden. Und zum Wettkampf erst recht, wenn sich Athleten eine Bestzeit als Ziel setzen. Das betrifft dann auch schon das Training. Auch hier sind ausreichend Nudeln, Reis, Brot und Müsli ein wesentlicher Schlüssel zum Erfolg.

Aus: Stephan Klemm: „Sie bekommen auch Kuchen“.
In: ZEIT ONLINE vom 25.10.2024, <https://www.zeit.de/sport/2024-10/ernaehrungsberater-fussball-sport-bayer-leverkusen-fitness/komplettansicht> (04.10.2025).

Nahrungsergänzungsmittel – nützlich oder schädlich?

Übersicht: Nahrungsergänzungsmittel, die die deutschen Verbraucher am meisten verwenden

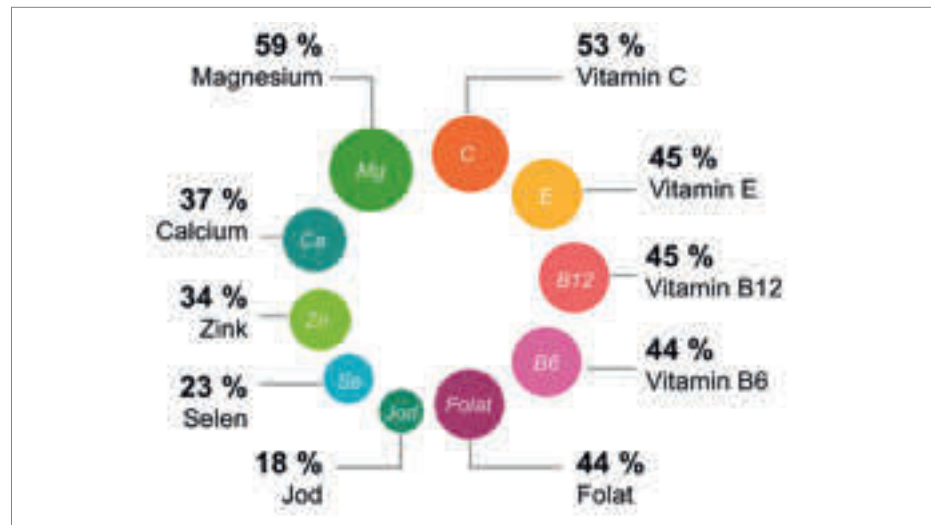


Bild: © Lebensmittelverband Deutschland

Nahrungsergänzungsmittel enthalten Nährstoffe wie Vitamine oder Mineralstoffe, die auch in normalen Lebensmitteln vorkommen. Allerdings liegen diese Nährstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln in konzentrierter Form vor. Sie werden zum Beispiel als Tabletten, Kapseln, Pulver, Brausetabs oder Flüssigkeiten angeboten. Ein Nahrungsergänzungsmittel kann pflanzliche Stoffe wie etwa Knoblauch enthalten, tierische Stoffe wie Fischöl oder synthetisch hergestellte Stoffe, wie die meisten Vitamine. Nahrungsergänzungsmittel sind frei verkäuflich. Sie sind also nicht nur in Apotheken, sondern zum Beispiel auch in Drogerien oder Supermärkten erhältlich.

1 PLENUM Schätzen Sie, wie viele Personen in Deutschland Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen.

2 ONE-MINUTE-TALKS Nutzen und Risiken von Nahrungsergänzungsmitteln

a Erstellen und halten Sie einen einminütigen Vortrag über ein Nahrungsergänzungsmittel.

- Sie können ein Nahrungsergänzungsmittel wählen, dessen Inhaltsstoff in der Abbildung genannt ist oder ein anderes Nahrungsergänzungsmittel.
- Recherchieren Sie selbstständig.
- Nennen Sie mindestens einen Nutzen und ein mögliches Risiko.

b Während Sie den Vorträgen Ihrer Mitschüler/-innen zuhören: Notieren Sie Informationen zu Nutzen und Risiken der jeweiligen Nahrungsergänzungsmitteln in einer Mindmap (→ S. 81).



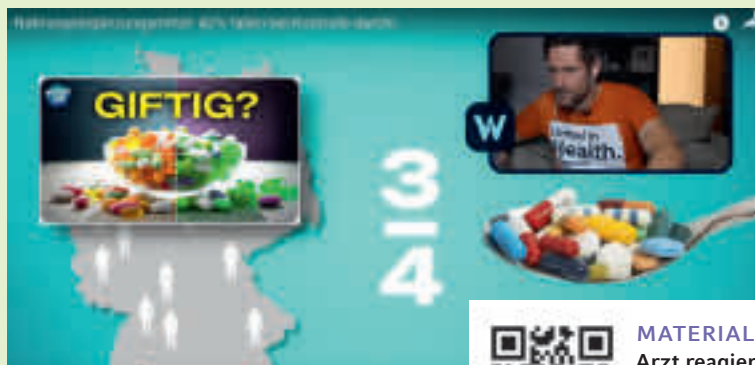
Nutzen und Risiken von Nahrungsergänzungsmitteln

III

3 HAUSAUFGABE / EINZELARBEIT Fassen Sie mithilfe des Videos in **M1** wichtige Informationen zu den folgenden Aspekten stichpunktartig zusammen.

- Gruppen mit besonderem Bedarf
- Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung zur Deckung des Nährstoffbedarfs
- Unterschiedliche Prüfverfahren und Sicherheitsstandards von Arzneimitteln und Nahrungsergänzungsmitteln
- mögliche Gefahren: z. B. Überdosierung, falsche Deklaration, Schadstoffe, Dopingmittel (→ **INFO** Doping durch Nahrungsergänzungsmittel: ein schmaler Grat, S. 83)
- Notwendigkeit von Bluttests und ärztlicher Begleitung zur Vermeidung unnötiger oder riskanter Supplementierung

M1 Sinn, Unsinn und Risiken von Nahrungsergänzungsmitteln



MATERIAL | VIDEO

Arzt reagiert: „42% fallen bei Kontrolle durch: Nahrungsergänzungsmittel!“
[Reaction Breaking Lab] | DoktorWeigl
abiboxqr.de/gHPyK

INFO

Doping durch Nahrungsergänzungsmittel: ein schmaler Grat

Im Leistungssport zählt oft jede Sekunde, jeder Zentimeter, jede Kleinigkeit. Viele Sportler/-innen greifen deshalb zu Nahrungsergänzungsmitteln: Proteinshakes für schnellere Regeneration, Magnesium gegen Krämpfe oder Vitaminpräparate, wenn die Ernährung nicht alles abdeckt. Diese Mittel können sinnvoll sein, solange sie nur den Körper mit Nährstoffen versorgen, die auch über normale Lebensmittel aufgenommen werden könnten.



Bild: pixabay / Bru-n0

Doch genau hier beginnt das Problem: Die rechtliche Definition ist ziemlich unklar. Einige Präparate, die offiziell als Nahrungsergänzung gelten, können bei einem Dopingtest trotzdem zu einem positiven Ergebnis führen. Denn in der Praxis verschwimmt die Grenze zwischen harmloser Unterstützung und verbotener Leistungssteigerung.

Gerade im Hochleistungssport bewegt man sich oft in einer Grauzone.

Ein scheinbar harmloser Booster aus dem Internet kann plötzlich eine Substanz enthalten, die auf der Dopingliste steht. Die Konsequenzen wären fatal: Sperren, Imageschaden, zerstörte Karrieren.

Aktuelle Studien zeigen: Das ist keine „Einzelfallgeschichte“, sondern ein echtes Risiko. Dopingsubstanzen können aus verschiedenen Gründen in ein Produkt geraten:

- Kontaminierte Rohstoffe: Schon, wenn ein einziger Inhaltsstoff verunreinigt ist, kann das Endprodukt belastet sein.
- „Unsaubere“ Produktion: Wird eine Maschine nicht gründlich gereinigt, können Rückstände von Dopingsubstanzen aus vorherigen Produktionen ins Produkt gelangen.
- Unwissenheit: Manche Hersteller verwenden verbotene Substanzen, die manchmal sogar auf der Packung angegeben werden, wenn auch oft verschleiert oder falsch benannt. Diese Stoffe werden dann von den Einnehmenden oft nicht erkannt.
- Absichtliche Beimischung besonders heikel: Manche Firmen mischen bewusst anabole Substanzen bei, um schnelle Wirkung zu versprechen.

Von außen lässt sich nicht erkennen, ob ein Produkt sauber ist oder nicht.

Selbst wenn ein Produkt frei verkäuflich ist, kann es die Gesundheit von Sportlern und Sportlerinnen gefährden oder die Karriere höchst negativ beeinflussen.

Die Nationale Anti-Doping Agentur Deutschland (NADA) empfiehlt die Verwendung der Kölner Liste® (<https://www.koelnerliste.com/>). Dort sind Produkte aufgeführt, die mindestens einmal jährlich am Zentrum für präventive Dopingforschung der Deutschen Sporthochschule Köln auf relevante Dopingsubstanzen überprüft werden. Eine absolute Sicherheit bietet auch diese Liste nicht. Das Risiko ungewollten Dopings wird jedoch deutlich reduziert.

4 HAUSAUFGABE Überprüfen Sie Ihr Wissen zur Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln durch Bearbeitung der folgenden Aufgaben.

-
- a** Nennen Sie drei Gruppen von Menschen, für die Nahrungsergänzungsmittel aus medizinischer Sicht sinnvoll sein können.
-
- b** Erklären Sie, warum eine abwechslungsreiche Ernährung in den meisten Fällen den Bedarf an Nahrungsergänzungsmitteln überflüssig macht.
-
- c** Beurteilen Sie die Sicherheit von Nahrungsergänzungsmitteln im Vergleich zu Arzneimitteln.
-
- d** Nennen Sie zwei wesentliche Risiken, die durch unzureichende Regulierung von Nahrungsergänzungsmitteln entstehen.
-
- e** Erklären Sie, warum eine ärztliche Beratung und Blutuntersuchung vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll ist.
-

MERKE

Nahrungsergänzungsmittel

- **Abwechslungsreiche Ernährung:** Sehr seltene Unterversorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen bei ausgewogener Ernährung (Vitamin C: Tagesbedarf schon mit ½ roter Paprika und kleinem Glas Orangensaft gedeckt.).
- Für die meisten Menschen kein zusätzlicher Bedarf an Nahrungsergänzungsmitteln.
- **Erhöhtes Risiko für Mangel** bei:
 - einseitiger Ernährung (z. B. schlechten Essgewohnheiten oder strikten Reduktionsdiäten)
 - Erkrankungen (verminderte Nährstoffaufnahme im Darm)
 - Schwangerschaft, Stillen,
 - älteren Menschen
 - Bei diesen Gruppen können Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein.
- **Aber ACHTUNG:**
 - Die Einnahme sollte nur nach ärztlicher Untersuchung und Rücksprache erfolgen.
 - Die Bezugsquellen für Nahrungsergänzungsmittel müssen seriös sein.



METHODE
Sketchnote



METHODE
Feedback
geben

Vegane Ernährung für Sportler/-innen

- 1 **HAUSAUFGABE** Lesen Sie den Artikel in **M1** und stellen Sie die relevanten Informationen als Sketchnote dar.
- 2 **PRÄSENTATION** Stellen Sie Ihre Sketchnotes im Kursraum aus und schauen Sie sich die Sketchnotes Ihrer Mitschüler/-innen an.
 - Sie können die Sketchnotes auf Tische legen oder an Pinnwänden ausstellen.
 - Bewegen Sie sich durch den Klassenraum und notieren Sie dabei stichpunktartig, welche Projekte Ihnen besonders gut gefallen und warum.
 - Tauschen Sie sich in Gruppen oder im Plenum aus.

M1 Einfluss von veganer Ernährung auf die sportliche Leistung

Ernährung ist ein Thema, das regelmäßig kontrovers diskutiert wird. Für die Lebensmittelindustrie bedeutet dies ein lukratives Geschäft. Sie reagiert schnell auf Trends und füllt die Supermarktregale entsprechend. Milch ist heute nicht mehr nur Vollmilch: Es gibt sie fettarm, laktosefrei oder in pflanzlichen Varianten.

Diese Vielfalt hat unterschiedliche Gründe:

- **Fettreduzierte Produkte** reagieren auf zunehmendes Übergewicht in wohlhabenden Gesellschaften.
- **Laktosefreie Produkte** richten sich an Menschen mit Unverträglichkeiten.
- **Pflanzliche Alternativen** versuchen, tierische Produkte vollständig zu ersetzen.

Während vegetarische und vegane Ernährung früher meist aus Tierschutzgründen oder Umweltschutzgründen gewählt wurden, stehen heute oft gesundheitliche und leistungsorientierte Aspekte im Vordergrund.

Brauchen Menschen tierische Produkte?

Pflanzliche Lebensmittel sind für Menschen unverzichtbar, da sie wichtige Vitamine enthalten, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Ein dauerhafter Verzicht auf Obst und Gemüse hätte schwere gesundheitliche Folgen.

Doch auch tierische Produkte enthalten lebensnotwendige Stoffe, allen voran **Vitamin B12**.

- Vitamin B12 ist in tierischem Eiweiß gebunden.
- Es ist wichtig für Zellteilung, Blutbildung, Energiehaushalt, Hormon- und Neurotransmitterbildung sowie Entgiftung.
- Veganer sollten Vitamin B12 deshalb über Nahrungsergänzungsmittel zuführen.
- Es gibt keine seriösen Studien, die kleine Mengen Fleisch als grundsätzlich schädlich belegen. Zu hoher Fleischkonsum erhöht jedoch das Risiko für Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen deutlich.

Vorteile einer pflanzlichen Ernährung für Sportler/-innen

Vegane Ernährung im Sport wird in den Medien immer mehr thematisiert. Zum Beispiel machte die Dokumentation „The Game Changers“ die vegane Ernährung im Leistungssport populär. Darin berichtet Mixed Martial Arts-Kämpfer James Wilks, wie er nach einer Verletzung auf pflanzliche Ernährung umstieg und positive Effekte auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit bemerkte.

1. **Bessere Regeneration:** Antioxidantien (Vitamin C, Vitamin E, Polyphenole) lindern Entzündungen und fördern Heilungsprozesse.
2. **Mehr Energie:** Komplexe Kohlenhydrate aus Vollkorn, Quinoa oder Hülsenfrüchten halten den Blutzuckerspiegel stabil.
3. **Gesunde Verdauung:** Ballaststoffe verbessern die Nährstoffaufnahme.
4. **Weniger Entzündungen:** Pflanzliche Ernährung senkt das Risiko chronischer Entzündungen, die oft durch tierische Fette gefördert werden.
5. **Mikronährstoffe:** Magnesium, Kalium und sekundäre Pflanzenstoffe fördern Muskelarbeit und Ausdauer.
6. **Nachhaltigkeit:** Neben Gesundheitsaspekten sprechen auch Umwelt- und Tierschutz für eine pflanzliche Ernährung.



Bild: UNsplash / Ella Olsson

Wichtige Nährstoffe in der veganen Ernährung

Damit vegane Ernährung ausgewogen bleibt, ist Planung nötig:

- **Protein:** Tofu, Tempeh, Linsen, Bohnen, Erbsenprotein
- **Fette:** Nüsse, Samen, Avocado, pflanzliche Öle
- **Mikronährstoffe:** Vitamin B12, Eisen, Zink, Omega-3-Fettsäuren: gegebenenfalls durch Nahrungsergänzungsmittel

Vegane Ernährung und sportliche Leistungsfähigkeit

Vegane Ernährung im Leistungssport ist kein neuer Trend. Schon römische Gladiatoren, die sogenannten „Hordearii“ ernährten sich stark pflanzenbasiert. Allerdings geschah dies vermutlich eher aus Kostengründen als aus Überzeugung.

Ob vegan oder omnivor, entscheidend ist eine ausgewogene Ernährung mit allen essenziellen Nährstoffen.

- Vegane Ernährung bei gleichzeitig hoher Leistungsanforderung ist möglich, erfordert jedoch sorgfältige Planung.
- Omnivore Ernährung bietet eine größere Lebensmittelauswahl, ist aber nicht automatisch gesünder.
- In beiden Fällen gilt: Viel Obst, Gemüse und vollwertige Kohlenhydrate, moderater Fisch- und Fleischkonsum, wenig verarbeitete Produkte.

OPTIONAL Zum Weiterlesen



MATERIAL | TEXT

Die Vorteile von veganer Ernährung für Sportler | www.susannafuhrmann.de

abiboxqr.de/NBeJg



MATERIAL | TEXT

Der Einfluss veganer Ernährung auf die Gesundheit & die Leistungssteigerung! | Blog der Deutschen Sportakademie

abiboxqr.de/xXHtd

MERKE

Vegane Ernährung für Sportler/-innen

Vegane Ernährung kann sportliche Leistungsfähigkeit unterstützen, erfordert aber sorgfältige Planung, um alle essenziellen Nährstoffe abzudecken.

- **Leistungsaspekte:** Studien und Erfahrungsberichte zeigen, dass vegane Ernährung im Sport möglich ist und keine Leistungseinbußen verursachen muss.
- **Vorteile für Sportler/-innen:**
 - schnellere Regeneration (durch Antioxidantien)
 - konstantere Energie (durch komplexe Kohlenhydrate)
 - bessere Verdauung und Nährstoffaufnahme (Ballaststoffe)
 - weniger Entzündungen (durch geringeren Anteil tierischer Fette)
 - gute Versorgung mit Magnesium, Kalium, sekundären Pflanzenstoffen (Muskel- und Ausdauerförderung)
- **Vitamin B12:** Kommt fast nur in tierischen Produkten vor – Veganer/-innen müssen es über Nahrungsergänzung einnehmen.
- **Wichtige Nährstoffe sichern:**
 - Protein: Hülsenfrüchte, Tofu, Tempeh, Erbsenprotein
 - Fette: Nüsse, Samen, Avocado, pflanzliche Öle
 - Mikronährstoffe: Vitamin B12, Eisen, Zink, Omega-3-Fettsäuren (ggf. durch Nahrungsergänzungsmittel in Abstimmung dem Arzt / der Ärztin)

Mögliche Auswirkung von Fast-Food-Konsum

- 1 EINZELARBEIT / PLENUM** Nennen Sie stichpunktartig Ihnen bekannte mögliche Auswirkung von regelmäßigem Konsum von Fast-Food auf den Organismus und diskutieren Sie diese im Kurs.

--

- 2** Fassen Sie mithilfe von **M1** die Auswirkungen von Fast-Food-Konsum zusammen. Wenden Sie die Knew-New-Methode an.

METHODE
Knew-New-Methode
→ Anhang, S. 154

Auswirkungen von Fast-Food-Konsum auf den Körper		
KNEW (wusste ich bereits)	NEW (neue Informationen)	Fragen / Erwähnenswertes

- 3 PLENUM** Diskutieren Sie die Auswirkungen von Fast-Food-Konsum und klären Sie Fragen.

M1 Auswirkungen von Fastfood

Gewichtszunahme

Die hohe Kaloriendichte von Fastfood wird oft unterschätzt, sodass sich schleichend zu viele Kilos ansammeln.

Cholesterin-Werte

Trans-Fette, die z. B. beim Frittieren entstehen, erhöhen die Blutwerte des sog. „schlechten“ Cholesterins (LDL).

Herzkrankheiten

Erhöhte Cholesterinwerte und erhöhter Blutdruck sind zwei der Hauptrisikofaktoren für Herzerkrankungen/Herzinfarkte.

Aufgedunsenheit

Der hohe Natriumgehalt (Natrium = Bestandteil von Kochsalz) führt zu Wasseransammlungen im Körper.

Akne

Kohlenhydratreiche Nahrungsmittel können zu einer Verschlimmerung von Akne führen.

Depression

Der Konsum hochverarbeiteter Lebensmittel erhöht möglicherweise das Risiko, an Depressionen zu erkranken.

Zahnprobleme

Kohlenhydrate und Zucker schaden der Zahngesundheit.

Kopfschmerzen

Der hohe Natriumgehalt (Natrium = Bestandteil von Kochsalz) kann zu einem erhöhten Risiko für Kopfschmerzen führen.

Hoher Blutdruck

Der hohe Natriumgehalt (Natrium = Bestandteil von Kochsalz) kann zu erhöhtem Blutdruck führen.

Kurzatmigkeit

Viele Kalorien in Fastfood können zu einem erhöhten Körpergewicht führen. Ohne zusätzliche Bewegung zum Verbrauch der Kalorien kann Übergewicht oder Fettleibigkeit entstehen. Dadurch kann Kurzatmigkeit entstehen.

Blutzuckerspiegel/Insulinspiegel

Fast-Food enthält viel Zucker/leicht verdauliche Kohlenhydrate, die zu einem Peak des Blutzuckerspiegels und des Insulinspiegels führen. Das wirkt sich langfristig auf die Insulin-Antwort des Körpers aus: Insulinresistenz und damit Diabetes mellitus Typ 2 oder die Vorstufen davon sind die Folge.

Verdauungsprobleme

Die Kohlenhydrate, Zucker und trans-Fette wirken sich auf die Verdauung und das Mikrobiom aus. Das kann sich allgemein negativ auf die Gesundheit auswirken (z. B. durch vermehrte Müdigkeit). Konkrete Folgen können Blähungen/Blähbauch, Völlegefühl oder Durchfall sein.

Bild: pixabay / HUNGUACH679PNG

Doping

IV

„Ich verdiene es, bestraft zu werden, aber ich bin nicht sicher, ob ich die Todesstrafe verdiene. Was haben andere Sportler bekommen? Ich erhalte die Todesstrafe, und sie bekommen sechs Monate. Ich sage nicht, dass es unfair ist, aber es ist anders.“

(Radsportler Lance Armstrong über seine lebenslange Sperre, die er „Todesstrafe“ nennt“)



Bild: pixabay / Agzam

„Wenn alles legalisiert ist, ist es fair. Aber wenn einige hier an ihrem Körper etwas verändern, andere woanders, dann ist das unfair.“

(Skifahrer Bode Miller)



Bild: pixabay / Pexels



Bild: pixabay / Peggy_Marco



Bild: pixabay / MasterTux

„Ich bekam eine Stimme wie ein Mann und Muskeln. Ich sah mit 16 Jahren wie ein Mann aus. Kraft hatte ich. Bis eines Tages die Leber krank wurde. Im Alter wurde ich gefragt, ob ich Doping nahm. Ich sagte nein. Ohne dass wir es gewusst haben, geschah es! Nur Leistung zählte. So war es.“

(Kerstin P., Doping Opfer aus der ehemaligen DDR)



Bild: pixabay / Alexas_Fotos

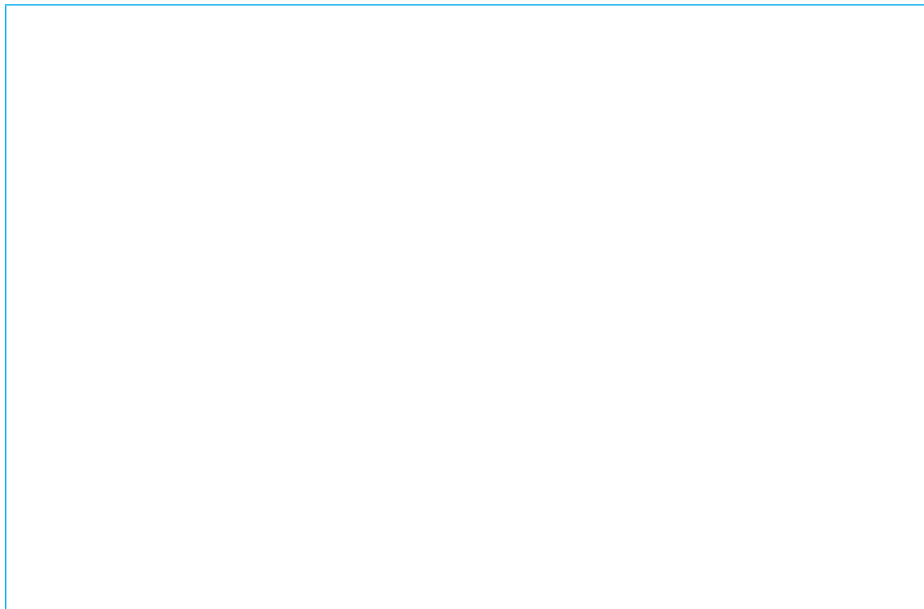
1 THINK-PAIR-SHARE

THINK Lassen Sie die Bilder und Texte auf sich wirken.
Nennen Sie Ihre Assoziationen damit und begründen Sie sie kurz.

PAIR Tauschen Sie sich mit einer anderen Person aus.

SHARE Besprechen Sie Ihre Ergebnisse im Plenum und ergänzen Sie die Überschrift des Unterrichtsabschnitts.

Überprüfen Sie die Überschrift mithilfe des Inhaltsverzeichnisses.



METHODE Think-Pair-Share
→ Anhang, S. 155

2 GEDANKENSPIEL Olympische Spiele im Jahr 2032

Stellen Sie sich vor: Sie stehen am Startblock des Finales im 100-Meter-Sprint der Olympischen Spiele 2032. Die Tribünen beben, die Scheinwerfer blenden, Ihr Puls rast. Ihre Konkurrenten/Konkurrentinnen sind bereit, alles zu geben und sie haben genauso hart trainiert wie Sie.

Der Startschuss fällt. Nach 3 Sekunden merken Sie:
Ihre Konkurrenten/Konkurrentinnen ...

- ... sind nicht nur schneller als Sie, sondern
- sie wirken fast übermenschlich.

So kommt es zu folgendem Ergebnis des Laufs:

- Sie erreichen den vorletzten Platz.
- Sie laufen Ihre persönliche Bestzeit.
- Der Gewinner/die Gewinnerin stellt einen neuen Weltrekord auf.
- Drei Sportler/-innen laufen nationale Rekorde.

Sie haben alles gegeben, monatelang hart trainiert und dennoch reicht Ihre persönliche Bestzeit nicht für eine zufriedenstellende Platzierung.

Nennen und erklären Sie auf S. 94 mögliche Ursachen für das Ergebnis.

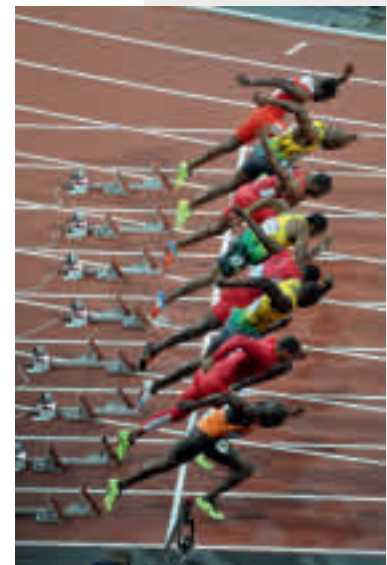


Bild: Wikimedia Commons / Darren Wilkinson / CC BY-SA 2.0

Ursache für das Ergebnis	Erklärung

Höher, schneller, weiter? Grenzen sportlicher Leistung

Sportliche Leistung wird durch das Zusammenspiel verschiedener physischer und psychischer Faktoren positiv beeinflusst. Zentrale physische Grundlage ist ein gutes, systematisch aufgebautes Training, das den Körper gezielt an Belastungen anpasst. Ebenso wichtig ist eine ausgewogene Ernährung, die gemeinsam mit gezielten Nahrungsergänzungsmitteln den Energiebedarf deckt und die Regeneration unterstützt. Ausreichende Erholungsphasen und Schlaf sind essenziell, um Überlastung zu vermeiden und Leistungszuwächse zu ermöglichen.

Neben den körperlichen Voraussetzungen spielt auch die Psyche eine entscheidende Rolle: Mentale Stärke, Motivation und insbesondere Fleiß sorgen dafür, dass Training langfristig und konsequent umgesetzt wird. Das Talent, also körperliche oder koordinative Begabung, spielt dabei ebenso eine enorme Rolle.

- 1 VORWISSEN WIEDERHOLEN** Markieren Sie im obigen Text wichtige Informationen zur Entwicklung sportlicher Leistungen.

Höher, schneller, weiter?

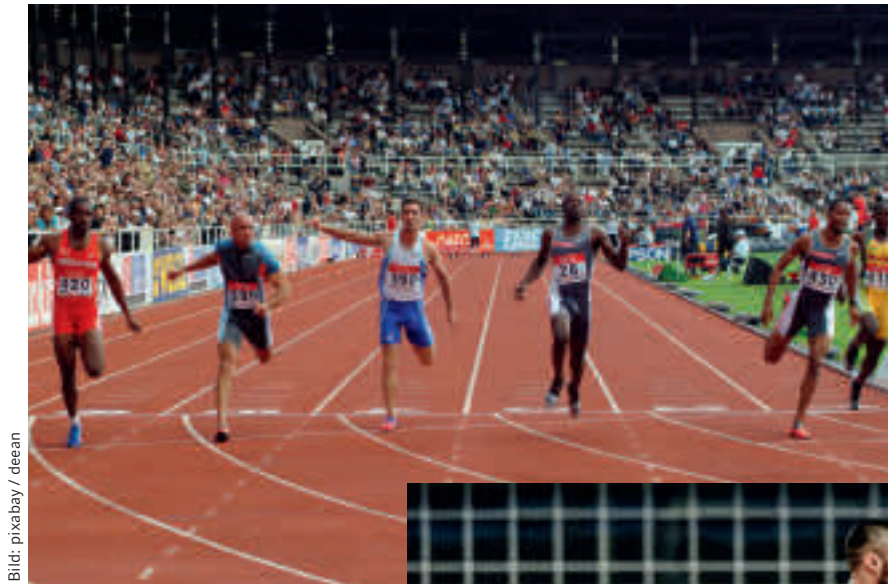


Bild: pixabay / deean



Bild: iStock Photo / sportpoint

M1 Leichtathletik: Weltrekorde der Frauen und Männer im 100-Meter Lauf



Weltrekord im 100-Meter-Lauf der Männer

Zeit in Sekunden	Wer? Wann?
9,58	Usain Bolt (Jamaika) 16. August 2009
9,69	Usain Bolt (Jamaika) 16. August 2008
9,72	Usain Bolt (Jamaika) 31. Mai 2008
9,74	Asafa Powell (Jamaika) 9. September 2007
9,77	Asafa Powell (Jamaika) 14. Juni 2005
9,78	Tim Montgomery (USA) 14. September 2002, später wegen Dopingverstoßes aberkannt
9,79	Maurice Greene (USA) 16. Juni 1999
9,84	Donovan Bailey (Kanada) 27. Juli 1996
9,85	Leroy Burrell (USA) 6. Juli 1994
9,86	Carl Lewis (USA) 25. August 1991
9,90	Leroy Burrell (USA) 14. Juni 1991
9,92	Carl Lewis (USA) 24. September 1988
9,93	Calvin Smith (USA) 3. Juli 1983
9,95	Jim Hines (USA) 14. Oktober 1968
9,99	Jim Hines (USA) 20. Juni 1968
10,0	Armin Hary (Westdeutschland) 21. Juni 1960
10,1	Willie Williams (USA) 3. August 1956
10,2	Jesse Owens (USA) 20. Juni 1936



Weltrekord im 100-Meter-Lauf der Frauen

Zeit in Sekunden	Wer? Wann?
10.49	Florence Griffith-Joyner (USA) 16. Juli 1988
10.76	Evelyn Ashford (USA) 22. August 1984
10.79	Evelyn Ashford (USA) 3. Juli 1983
10.81	Marlies Göhr (DDR) 8. Juni 1983
10.88	Marlies Göhr (DDR) 9. Juli 1982
11.01	Annegret Richter (BRD) 25. Juli 1976
11.04	Inge Helten (BRD) 13. Juni 1976
11.07	Renate Stecher (geb. Meißner) (DDR), 2. September 1972
11.07	Wyomia Tyus (USA) 15. Oktober 1968
10.8	Renate Stecher (geb. Meißner) (DDR), 20. Juli 1973
10.9	Renate Stecher (geb. Meißner) (DDR), 7. Juni 1973
11.0	Eva Glesková (Tschechoslowakei) 1. Juli 1972
11.0	Ellen Strophal (DDR) 15. Juni 1972
11.0	Renate Stecher (geb. Meißner). (DDR) 3. Juni 1972
11.0	Renate Stecher (geb. Meißner). (DDR) 31. Juli 1971

Bilder: pixabay / geralt

2 Setzen Sie sich mit der Entwicklung der Weltrekorde im 100-Meter-Lauf (M1) auseinander.

a Beschreiben Sie die Entwicklung der Weltrekorde bei den Männern und bei den Frauen.

b Nennen Sie Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Entwicklungen bei den Männern und Frauen.

- c** Recherchieren Sie zu Para-Leichtathletik-Weltrekorden im 100-Meter-Lauf.

- d** Diskutieren Sie, ob in Zukunft unbegrenzt weitere Weltrekorde aufgestellt werden können.

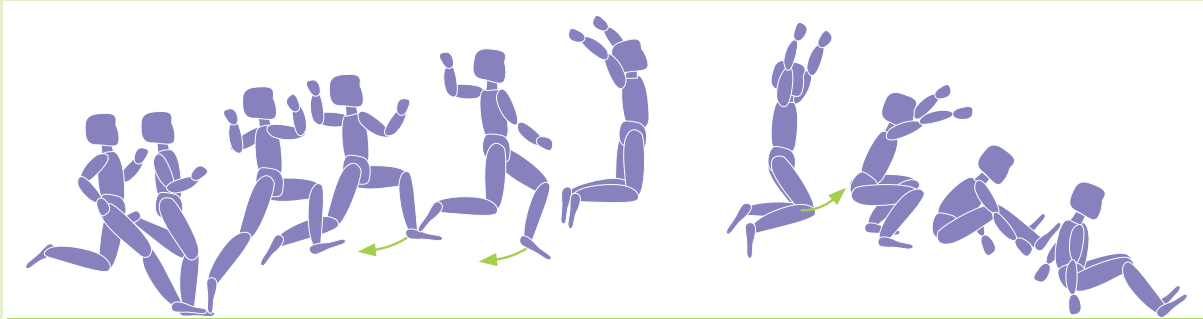
Nennen Sie dabei mögliche limitierende bzw. fördernde Mechanismen, die weitere Weltrekorde begünstigen oder limitieren.

Warum haben wir Grenzen?

- 3 VORWISSEN WIEDERHOLEN** Aktivieren Sie mithilfe von **M2** Ihr Wissen über den Bewegungsablauf und die Biomechanik in den verschiedenen Phasen des Weitsprungs.

Die Funktionsphasenanalyse nach Göhner
→ Abi-Box Sporttheorie I:
Bewegungslehre und
Trainingslehre

M2 Wiederholung: Bewegungsablauf und Biomechanik beim Weitsprung



Anlauf:

- hohe, konstante Geschwindigkeit aufbauen (Sprinttechnik)
- optimale Schrittlänge und Schrittfrequenz für maximale Endgeschwindigkeit

Absprung:

- kurze, explosive Bodenkontaktzeit
- Umsetzung der horizontalen Geschwindigkeit in vertikale und horizontale Flugkraft.
- optimaler Absprungwinkel: ca. 18–22°

Flugphase:

- Flugparabel durch Absprungwinkel und Geschwindigkeit bestimmt
- Techniken: Hangsprung, Laufsprung, Schritttechnik
- Stabilisierung und Vorbereitung der Landung

Landung:

- Beine nach vorne schwingen und Arme aktiv einsetzen
- Gesäß nicht vor den Füßen aufsetzen (sonst Verkürzung der Weite)
- maximale Ausnutzung der Sprungweite durch aktive Landebewegung

Gibt es eine „Menschmaschine“? Ist der Weltrekord von Usain Bolt im 100-Meter-Lauf jemals zu übertreffen? Und warum sind manche Tiere in bestimmten Bereichen den Menschen weit überlegen?

- 4 VORWISSEN WIEDERHOLEN** Schauen Sie das Video in **M3** (→ S. 100) und bearbeiten Sie währenddessen die Aufgaben a–j in der Tabelle (→ S. 100–102).

M3 Warum haben wir Grenzen? - eine Dokumentation



MATERIAL | VIDEO

Warum haben wir Grenzen? |
42 - Die Antwort auf fast alles | ARTE

abiboxqr.de/ZxXCY

a Notieren Sie Informationen zu den folgenden Aspekten:

Grenzen der menschlichen Leistungsfähigkeit:

Einfluss von Geschwindigkeit und Biomechanik:

anatomische und physiologische Grenzen:

Doping als Versuch, Grenzen zu überschreiten:

mentale Stärke und Training:

Ausdauer als menschliche Stärke:

Grenzen durch den Stoffwechsel:

Genetische und biologische Veränderungen:

mögliche zukünftige Entwicklungen:

b Erklären Sie, warum die menschliche Leistungsfähigkeit im Sport an natürliche Grenzen stößt.

c Erläutern Sie, warum der Mensch nicht so weit springen kann wie ein Floh.

d Vergleichen Sie die Sprungleistungen und die dazu notwendigen Fähigkeiten eines durchschnittlichen Menschen mit denen von Malaika Mihambo.

e Erklären Sie den Einfluss mentaler Stärke auf sportliche Spitzenleistungen.

f Nennen Sie zwei Risiken, die mit Doping verbunden sind.

g Erklären Sie, wie Blutdoping mit EPO die Leistung steigern kann.

h Erläutern Sie die Rolle der Genetik am Beispiel des finnischen Skilangläufers Eero Mäntyranta.

i Nennen und vergleichen Sie Methoden zur natürlichen und künstlichen Leistungssteigerung.

j Erläutern Sie die ethische Problematik der genetischen Manipulation zur Leistungssteigerung im Sport.

Doping – Geschichte, Anti-Doping-Arbeit, verbotene Methoden und Substanzen

Wie kam es zum Doping? Wie genau ist Doping definiert und welche Substanzen/ Methoden gibt es? Hat Doping Nebenwirkungen? Was wird gegen Doping getan? Wie und wann kam es zum Dopingverbot?

1 GRUPPENPUZZLE Erstellen Sie eine Mindmap zum Thema „Doping – Geschichte, Anti-Doping-Arbeit, verbotene Methoden und Substanzen“.

- a Bilden Sie **STAMMGRUPPEN**, bestehend aus drei Personen, und verteilen Sie die **EXPERTENTHEMEN 1–3**.

EXPERTENTHEMA 1 Doping: Geschichte, Definition, Dopingverbot
(→ S. 104)

EXPERTENTHEMA 2 Anti-Doping-Arbeit und das Anti-Doping-Gesetz
(→ S. 106)

EXPERTENTHEMA 3 Formen des Dopings: verbotene Substanzen und Methoden
(→ S. 109)

- b **EINZELARBEIT** Bearbeiten Sie Ihr **EXPERTENTHEMA** mithilfe der Materialien und Aufgaben auf den angegebenen Seiten.

- c Treffen Sie sich in **EXPERTENGRUPPEN** zu Ihrem Thema, vergleichen/ korrigieren/ergänzen Sie Ihre Ergebnisse und fassen Sie die wichtigsten Ergebnisse zu Ihrem Thema in der Mindmap auf S. 112/113 zusammen.

- d Treffen Sie sich in Ihren **STAMMGRUPPEN** und tauschen Sie Ihre Ergebnisse durch Erklären der in den Expertengruppen ausgefüllten Bereiche der Mindmap aus.

Notieren Sie die Ergebnisse der anderen Expertengruppen.

2 GRUPPENARBEIT / HAUSAUFGABE Bearbeiten Sie die folgenden digitalen Aufgaben.

METHODE Gruppenpuzzle
→ Anhang, S. 154

Überprüfen Sie Ihre Ergebnisse mithilfe der Musterlösung in Ihrer digitalen **AbiBox+**.

Lassen Sie sich die Lösung in Ihrer digitalen **AbiBox+** von Ihrer Lehrkraft freischalten.



QUIZ

Doping – Geschichte, Anti-Doping-Arbeit, verbotene Methoden und Substanzen

abiboxqr.de/VjSeH

EXPERTENTHEMA 1

Doping: Geschichte, Definition, Dopingverbot

1 Bearbeiten Sie mithilfe des Textes in **M1** die Aufgabenteile a–c.

- a** Nennen Sie drei Beispiele für Dopingpraktiken in der Antike und ihre erhoffte Wirkung.

- b** Erklären Sie, wie der Tod von Tom Simpson zum Dopingverbot im Leistungssport beigetragen hat.

- c** Vergleichen Sie den Einsatz von Dopingmitteln in der Antike mit dem im 20. Jahrhundert.

M1 Doping: Geschichte, Definition, Dopingverbot

Geschichte des Dopings

Doping hat eine lange Geschichte, die bis in die Antike und sogar noch weiter zurückreicht. Schon damals versuchten Menschen durch Nahrung oder spezielle Substanzen ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern: sei es im Krieg, bei der Jagd oder im sportlichen Wettbewerb. Olympioniken der Antike aßen beispielsweise Stierhoden, in der Hoffnung auf mehr Kraft und Ausdauer. Andere konsumierten Löwenherzen, um sich deren Stärke einzuverleiben. Eine besonders früh verbreitete Dopingsubstanz ist Alkohol. Der Begriff „dope“ stammt ursprünglich von einem alkoholischen Getränk südafrikanischer Ureinwohner mit stimulierender Wirkung. Auch im Sport wurde Alkohol eingesetzt, etwa von Sportpistolenschützen, um Nervosität zu senken.

Im Laufe der Zeit wurden auch viele andere Substanzen zur Leistungssteigerung genutzt. Für Soldaten und Ausdauersportler wurden sogenannte Stimulanzien, Kokain oder Ecstasy eingesetzt, um länger durchzuhalten. Ein besonders bekanntes Beispiel ist Pervitin, die von der deutschen Wehrmacht im Zweiten Weltkrieg als „Panzerschokolade“ verwendet wurde. Sie machte Soldaten angstreif, aggressiver und ausdauernder, hatte aber schwerwiegende Nebenwirkungen. Pervitin war ein Produkt der damals hochentwickelten deutschen Chemieindustrie, aus der auch viele andere synthetische Dopingmittel hervorgingen.



Definition von Doping

Die Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA) hat festgelegt, was im Leistungssport als Doping gilt und ein Regelwerk aufgestellt, das auf der ganzen Welt verbindlich ist. Doping wird definiert als das Vorliegen eines oder mehrerer festgelegter Verstöße gegen Anti-Doping-Bestimmungen. Das bedeutet: Unter Doping versteht man die Einnahme verbotener Substanzen oder die Anwendung unerlaubter Methoden zur Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit. Dass es eine internationale Organisation zur Bekämpfung von Doping gibt, zeigt, wie weitverbreitet das Phänomen im Sport ist: sowohl im Breiten- als auch im Spitzensport.



Wie kam es zum Dopingverbot?

Ein entscheidender Auslöser war der Tod des britischen Radprofis Tom Simpson am 13. Juli 1967. Während der Bergetappe der Tour de France zum Mont Ventoux brach er zusammen und starb kurz darauf. Die Obduktion ergab, dass er eine Mischung aus Alkohol und Amphetaminen im Blut hatte. Als Reaktion darauf entwickelte das Internationale Olympische Komitee (IOC) noch im selben Jahr das erste Anti-Doping-Regelwerk. Bei den Olympischen Spielen im Jahr 1968 wurden daraufhin erstmals, wenn auch noch in begrenztem Umfang, Dopingkontrollen durchgeführt.



EXPERTENTHEMA 2

Anti-Doping-Arbeit und das Anti-Doping-Gesetz

1 Bearbeiten Sie mithilfe des Textes in **M2** die Aufgabenteile a–e.

a Beschreiben Sie die Entwicklung der Anti-Doping-Arbeit seit den 1960er-Jahren.

b Erklären Sie, welche Aufgaben und Ziele der Nationale Anti-Doping Code (NADC) verfolgt.

- c** Nennen Sie die wichtigsten Neuerungen des Anti-Doping-Gesetzes (AntiDopG) aus dem Jahr 2015.

- d** Beurteilen Sie, wie das Anti-Doping-Gesetz die Zusammenarbeit zwischen Sport und Staat verändert hat.

- e** Erklären Sie, warum die WADA gegründet wurde und welche Rolle sie heute spielt.

M2 Anti-Doping-Arbeit und das Anti-Doping-Gesetz

Wie hat sich die Anti-Doping-Arbeit entwickelt?

In den 1960er-Jahren führten internationale Sportverbände nach mehreren Todesfällen erste Dopingverbote ein: zunächst nur für Stimulanzien. Mit der Zeit wurden auch andere Substanzen verboten, doch fehlende Testmöglichkeiten machten diese Regelungen anfangs wirkungslos. Das Problem verschärfte sich sogar, da auf schwer nachweisbare Mittel ausgewichen wurde.

Ab Mitte der 1960er-Jahre begannen einzelne Verbände, Kontrollen bei Weltmeisterschaften einzuführen. Im Jahr 1967 erstellte das Internationale Olympische Komitee (IOC) eine offizielle Verbotsliste, und bei den Olympischen Spielen im Jahr 1968 wurden erstmals Dopingkontrollen durchgeführt.

Nach den Doping-Skandalen bei der Tour de France 1998 berief das IOC im Jahr 1999 in Lausanne eine Weltkonferenz gegen Doping ein. Dort wurde beschlossen, die Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA) zu gründen. Die WADA koordiniert seitdem weltweit Maßnahmen gegen Doping und sorgt für faire Wettkämpfe im Sport. Sie arbeitet unabhängig von den Sportverbänden.

Der Nationale Anti-Doping Code

Der Nationale Anti-Doping Code (NADC) ist das wichtigste einheitliche Regelwerk gegen Doping im deutschen Sport. Es gilt für alle Sportarten und legt die Regeln und Maßnahmen zur Dopingbekämpfung fest.

Das Anti-Doping-Gesetz (AntiDopG)

Das Anti-Doping-Gesetz (AntiDopG) ist am 10. Dezember 2015 in Deutschland in Kraft getreten und stellt ein nationales Strafgesetz dar, das den Einsatz von Dopingmitteln und Dopingmethoden im Sport bekämpfen soll. Mit dem Gesetz wird das Ziel verfolgt, die Gesundheit der Sportler/-innen zu schützen, Fairness und Chancengleichheit bei Sportwettbewerben zu sichern und die Integrität des Sports zu bewahren.



Was regelt das Anti-Doping-Gesetz?

Neu an dem AntiDopG ist, dass eigene Straftatbestände eingeführt werden und damit die Zusammenarbeit zwischen Sportorganisationen und staatlichen Behörden gestärkt wird. Eine wichtige Neuerung ist, dass nun auch Selbstdoping strafbar ist. Damit werden erstmals gezielt Leistungssportler/-innen erfasst, die sich durch Doping einen Vorteil im organisierten Sport verschaffen wollen. Dies gilt sowohl für Sportler/-innen, die Teil des Testpools sind, als auch für Sportler/-innen, die mit ihrem Sport erhebliche Einnahmen erzielen. Strafbar ist außerdem der Erwerb und Besitz auch geringer Mengen von Dopingmitteln, wenn dieser dem Selbstdoping dient. Darüber hinaus verschärft das Gesetz die Regelungen für Personen im Hintergrund, die Doping unterstützen (z. B. Trainer, Betreuende oder medizinisches Personal). Ein weiteres Ziel ist es, Dopingnetzwerke wirksam zu zerschlagen. Dazu erleichtert das Gesetz den Strafverfolgungsbehörden die Ermittlungen und ermöglicht erstmals einen gesetzlich geregelten Datenaustausch zwischen der Nationalen Anti Doping Agentur (NADA), Gerichten und Staatsanwaltschaften. Insgesamt stärkt das Anti-Doping-Gesetz damit sowohl die rechtliche Handhabe gegen Doping im Sport als auch die Zusammenarbeit zwischen Sport und Staat, um Chancengleichheit und Fairness zu gewährleisten.

EXPERTENTHEMA 3

Formen des Dopings: verbotene Substanzen und Methoden

1 Bearbeiten Sie mithilfe des Textes in **M3** die Aufgabenteile a–e.

- a** Nennen Sie die drei Kriterien, nach denen entschieden wird, ob eine Substanz oder Methode auf die Verbotsliste aufgenommen wird.

- b** Erklären Sie die WADA-Verbotsliste (Erscheinen, Aktualisierung, Einteilung in drei Kategorien).

- c** Erklären Sie den Unterschied zwischen verbotenen Substanzen und verbotenen Methoden.

- d** Vergleichen Sie die Kategorien „jederzeit verboten“ und „nur im Wettkampf verboten“.
Geben Sie mindestens ein Beispiel aus jeder Kategorie.

- e Beurteilen Sie die Bedeutung der WADA-Verbotsliste für Fairness und Gesundheit im Sport.

M3 Formen des Dopings: verbotene Substanzen und Methoden

Wie wird entschieden, was verboten ist?

Beim Thema Doping muss grundsätzlich zwischen verbotenen Substanzen und verbotenen Methoden unterschieden werden.

Zu den verbotenen Methoden zählen beispielsweise

- das „Blutdoping“, bei dem Vollblut oder Präparate mit roten Blutkörperchen verabreicht werden sowie
- chemische Manipulationen bei Dopingproben. Hierbei fügen Sportler/-innen ihrem Urin bei der Abgabe andere Substanzen hinzu, um den Nachweis verbotener Mittel zu verhindern.



Zu den verbotenen Substanzen gehören unter anderem Anabolika, Wachstumshormone und Amphetamine. Die Liste der verbotenen Stoffe ist umfangreich und wird stetig erweitert.

Die aktuelle Liste der verbotenen Substanzen und Methoden ist auf der Internetseite der Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA) zu finden.



Die Entscheidung, welche Substanzen und Methoden in die Verbotsliste aufgenommen werden, trifft ein Gremium der WADA, bestehend aus internationalen Expertinnen und Experten. Die Bewertung erfolgt anhand von drei Kriterien:

1. **Potenzial, die sportliche Leistung zu steigern**
2. **tatsächliches oder potenzielles Gesundheitsrisiko für Sportler/-innen.**
3. **Verstoß gegen den Geist des Sports**

Wann erscheint die Verbotsliste und in welchen Abständen wird sie aktualisiert?

Die Verbotsliste wird jährlich überarbeitet, kann jedoch auch bei dringendem Bedarf vorzeitig angepasst werden, wenn neue Hinweise auf Missbrauch vorliegen.

Sind alle Substanzen und Methoden auf der Verbotsliste immer verboten?

Die Verbotsliste enthält alle Substanzen und Methoden, die verboten sind und ist in drei Kategorien unterteilt:



abiboxqr.de/VvezR

INFO
List of
Prohibited
Substances
and Methods
(WADA)



zu jeder Zeit verbotene Substanzen (S) und Methoden (M)

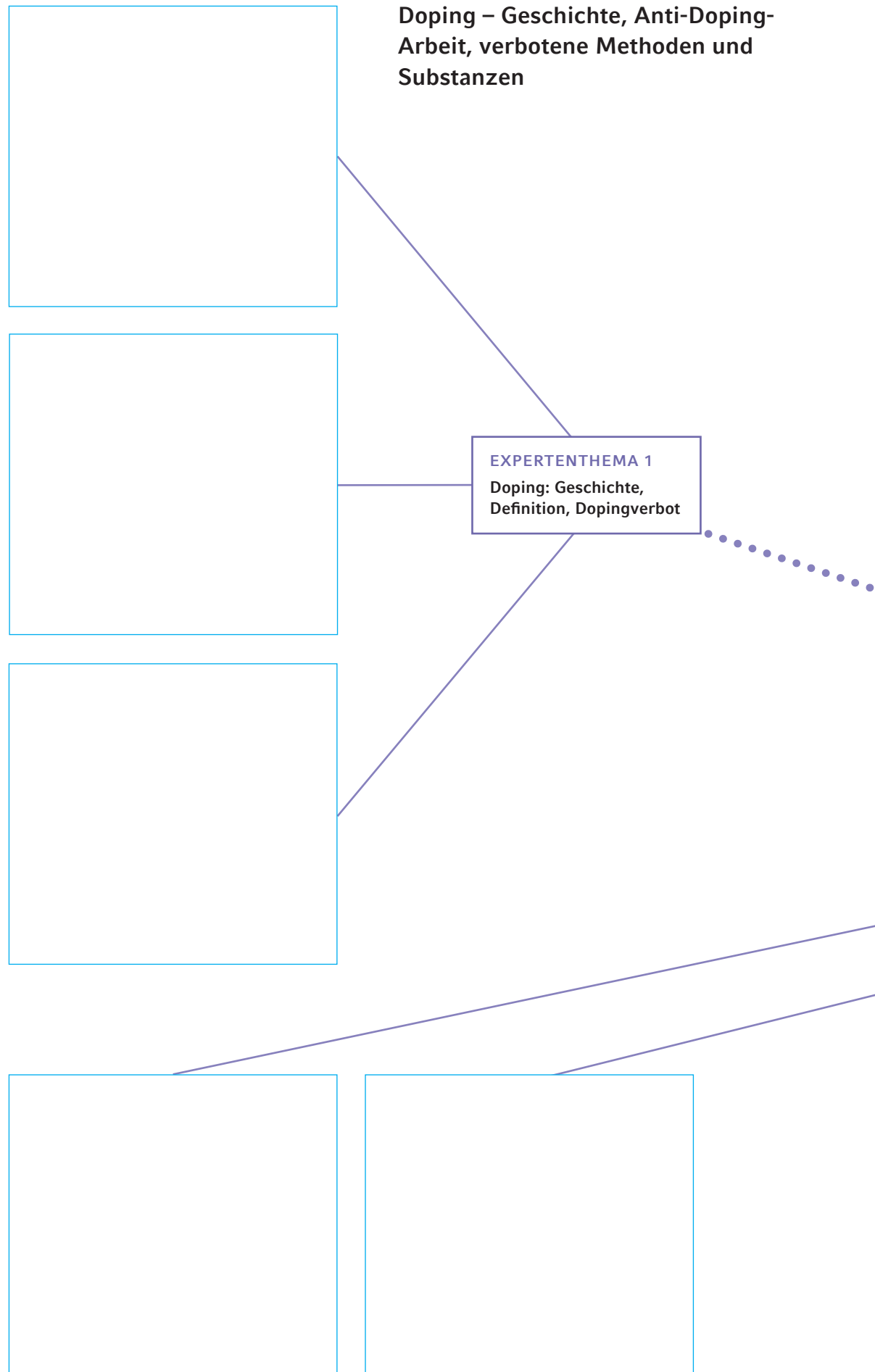
S0 Nicht genehmigte Substanzen	Stoffe, die nicht woanders auf der Dopingliste stehen und nicht für Menschen als Medikament zugelassen sind (z. B. Versuchsstoffe oder Medikamente, die nur für Tiere zugelassen sind).
S1 Anabole Substanzen	<ul style="list-style-type: none"> Anabolika fördern den Muskelaufbau. Klassische Anabolika sind vom Sexualhormon Testosteron abgeleitete Steroide wie Nandrolon oder Stanozolol.
S2 Peptidhormone, Wachstumshormone, verwandte Substanzen und Mimetika	<ul style="list-style-type: none"> Eines der bekanntesten Beispiele aus dieser Stoffgruppe ist EPO (Erythropoetin). Dieses Hormon wird im Körper in der Niere hergestellt und sorgt dafür, dass mehr rote Blutkörperchen gebildet werden.
S3 β -2-Agonisten	<ul style="list-style-type: none"> β-2-Agonisten sind Wirkstoffe, die zum Beispiel in Medikamenten gegen Asthma vorkommen. Bei Einnahme in sehr hoher Dosis können sie ähnlich wirken wie anabole Steroide, allerdings schwächer. Beispiele dafür sind Fenoterol, Reproterol und Terbutalin.
S4 Hormon- und Stoffwechsel-Modulatoren	Zu dieser Stoffgruppe zählt unter anderem Insulin, dessen Effekte zu einer verbesserten Energieversorgung führen.
S5 Diuretika und andere Maskierungsmittel	<ul style="list-style-type: none"> Diuretika sind Wirkstoffe, die die Nieren dazu bringen, mehr Urin zu produzieren. Dadurch wird mehr Wasser aus dem Körper ausgeschieden. Sie können zum Beispiel missbräuchlich genutzt werden, um andere verbotene Substanzen schneller aus dem Körper zu entfernen.
M1 Manipulation von Blut und Blutbestandteilen	<ul style="list-style-type: none"> Verboten sind alle Methoden, bei denen Blut oder seine Bestandteile absichtlich verändert oder manipuliert werden. Dazu gehören zum Beispiel Bluttransfusionen, Dialyse („Blutwäsche“) und das Einspritzen von roten Blutkörperchen ins Blut, unabhängig davon, woher sie stammen. Ebenfalls nicht erlaubt ist es, den Sauerstoffgehalt im Blut künstlich zu steigern
M2 Chemische und physikalische Manipulation	<p>Dazu gehören zum Beispiel</p> <ul style="list-style-type: none"> das chemische Verfälschen von Proben, das Austauschen von Urin oder das Verabreichen von Flüssigkeiten direkt ins Blut zur Verdünnung von Substanzen.
M3 Gen- und Zelldoping	Zum Gen- und Zelldoping gehört es, Erbinformationen zu übertragen oder normale bzw. gentechnisch veränderte Zellen zu verwenden.

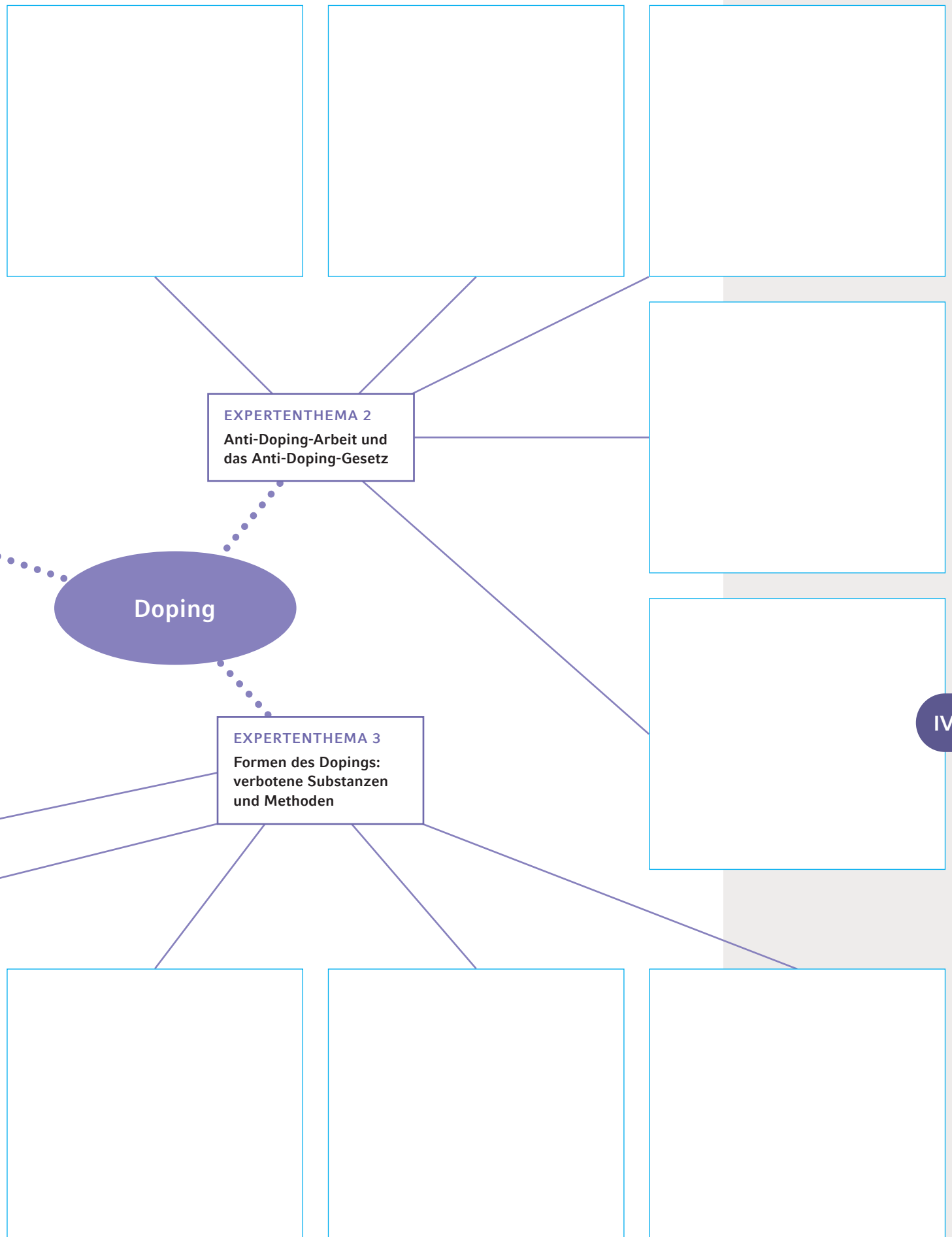
Im Wettkampf verbotene Substanzen

S6 Stimulanzien	Stimulanzien sind Stoffe, die Körper und Geist für kurze Zeit leistungsfähiger machen können.
S7 Narkotika	Narkotika haben stark schmerzlindernde Wirkungen.
S8 Cannabinoide	Cannabinoide sind Stoffe, die entweder aus der Hanfpflanze stammen oder künstlich hergestellt werden und beruhigend oder anregend wirken.
S9 Glukokortikoide	Glukokortikoide werden therapeutisch bei Asthma, Allergien, Entzündungen eingesetzt und wirken u. a. entzündungshemmend und schmerzstillend.

In gewissen Sportarten verbotene Substanzen

P1 β -Blocker	β -Blocker sind Wirkstoffe, die z. B. in Medikamenten gegen Bluthochdruck, enthalten sind. Sie sind nur in bestimmten Sportarten verboten. Weil sie Herzklopfen und Zittern verringern, dürfen sie zum Beispiel in Präzisions-sportarten wie Schießen nicht verwendet werden.
---------------------	---





3 Informieren Sie sich über Wirkungen und Nebenwirkungen verschiedener Dopingsubstanzen und Dopingmethoden.

Nutzen Sie die folgende **INFO** oder recherchieren Sie im Internet.

INFO

Anabolika, EPO und Gendoping – Wirkungen und Nebenwirkungen

Warum greifen Sportler/-innen zu Anabolika, EPO oder sogar Gendoping, und welche Risiken sind damit verbunden? Im folgenden finden Sie eine Übersicht über die Wirkungen und Nebenwirkungen von Anabolika, EPO und Gendoping.

Anabolika Die klassischen Anabolika sind Steroidhormone (kurz: Steroide), die in ihrer Struktur vom männlichen Sexualhormon Testosteron abgeleitet sind.

Wirkungen	Nebenwirkungen
Anabolika haben in der Regel eine aufbauende (anabole) und vermännlichende (androgene) Wirkung. Durch die Förderung der Eiweißproduktion (Proteinsynthese) unterstützen sie den Muskelaufbau, steigern die Kraft und können den Körperfettanteil senken.	<ul style="list-style-type: none"> • Leberschäden, • Prostata-, Brust-, Leberkrebs • Hodenverkleinerung, Menstruationsstörungen • Herz/Kreislauf: Bluthochdruck, Arteriosklerose • Psyche: Aggression, Depression • Haut: Akne • Frauen: Tiefe Stimme, • Männer: Brustwachstum, gestörte Spermienproduktion

Erythropoetin (EPO) ist ein körpereigenes Hormon, das in der Niere gebildet wird und die Bildung roter Blutkörperchen steuert

Wirkungen	Nebenwirkungen
Durch EPO wird die Bildung roter Blutkörperchen angeregt, die Sauerstoff von der Lunge zu den Muskeln transportieren und Kohlendioxid zurück befördern, wodurch die Sauerstoffversorgung der Muskulatur verbessert und die Ausdauerleistung gesteigert wird. Medizinisch ist EPO für Patientinnen und Patienten mit chronischem Nierenversagen lebenswichtig. Im Sport wird die EPO-Produktion auf legale Weise häufig durch Höhentraining gefördert, bei dem sich der Körper über mehrere Wochen an eine sauerstoffärmere Umgebung anpasst. Illegale Methoden zur Leistungssteigerung sind hingegen die Gabe von gentechnisch hergestelltem EPO (rhEPO) oder Blutdoping, bei dem durch Transfusionen zusätzlicher Erythrozyten das Blutvolumen und damit die Sauerstofftransportkapazität erhöht werden.	Durch die von EPO angeregte vermehrte Bildung roter Blutkörperchen steigt der Anteil fester Blutbestandteile (Hämatokrit) an. Das Blut wird dadurch zähflüssiger, was den Blutdruck erhöht. Diese Verdickung kann insbesondere bei Dehydrierung nach intensiver Belastung zu Thrombosen führen und in der Folge Herzinfarkte, Schlaganfälle oder im schlimmsten Fall den Tod verursachen. Zudem erhöht die Einnahme von EPO das Risiko, an Krebs zu erkranken.

Da EPO die Anzahl roter Blutkörperchen im Blut erhöht, kann mehr Sauerstoff zu den Muskeln transportiert und gleichzeitig mehr Kohlendioxid aus ihnen abtransportiert werden. Dadurch ermüden die Muskeln langsamer, was zu einer gesteigerten Ausdauerleistung führt. Aus diesem Grund findet EPO vor allem in Ausdauersportarten Anwendung.

Gen- und Zelldoping

Wirkungen	Nebenwirkungen
<p>Gen- und Zelldoping umfasst alle Verfahren, bei denen Erbinformationen übertragen oder normale beziehungsweise genetisch veränderte Zellen angewendet werden, um die sportliche Leistungsfähigkeit zu steigern.</p> <p>Der Unterschied zwischen Gendoping und herkömmlichen Dopingmethoden liegt darin, dass nicht Substanzen wie Anabolika, Hormone oder Blut zugeführt werden, sondern genetisches Material oder Stoffe, die die Genaktivität beeinflussen. Diese Stoffe können direkt Muskelwachstum, Fettabbau oder die Hormonproduktion steuern.</p>	<p>Im Gegensatz zu klassischem Doping lassen sich Veränderungen des Erbguts durch Gendoping nach aktuellem Wissensstand nicht vollständig rückgängig machen. Während bei herkömmlichen Methoden viele Nebenwirkungen nach dem Absetzen abklingen, sind die Effekte und möglichen Schäden von Gendoping dauerhaft. Über konkrete Nebenwirkungen gibt es noch keine gesicherten Erkenntnisse, jedoch gibt es Hinweise auf Szenarien wie das unkontrollierte Wachstum von Tumorzellen durch wachstumsfördernde Faktoren.</p>

METHODE Think-Pair-Share
→ Anhang, S. 155

4 THINK-PAIR-SHARE Anti-Doping-Kampagne der NADA

THINK Beurteilen Sie auf Basis des Videos mit dem Para-Tischtennispieler Valentin Baus (M4) die NADA-Kampagne „PROUD TO BE TRUE“.

Schließen Sie folgende Aspekte in Ihre Beurteilung ein:

- Gründe, warum Sportler/-innen Doping greifen
- ethisch-moralische Grundsätze des Sports

PAIR Tauschen Sie sich mit einer anderen Person aus.

SHARE Besprechen Sie Ihre Ergebnisse im Plenum.

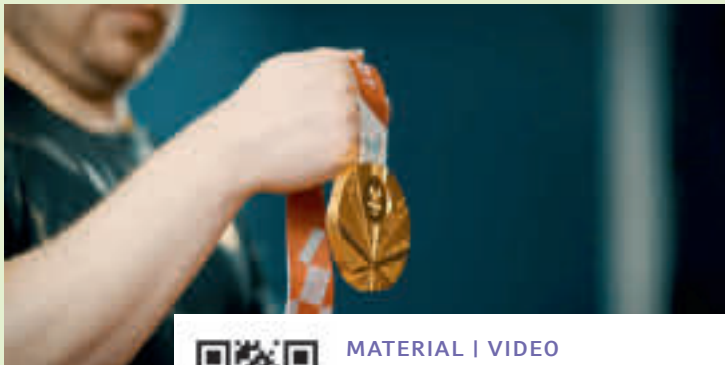
M4 Die Initiative „Alles Geben, nichts nehmen“: NADA-Kampagnen für sauberen Sport

Im Rahmen der Initiative „Alles Geben, nichts nehmen“ führt die NADA (Nationale Anti-Doping Agentur Deutschland) verschiedenste Kampagnen durch, um für einen sauberen Sport zu werben. Auf der Homepage heißt es dazu:

„Gemeinsam mit den sauberen Sportlerinnen und Sportlern setzen wir in verschiedenen Kampagnen ein Zeichen für saubere Leistung, für Fairness, für Chancengleichheit, für transparente Erfolge und ehrliche Ergebnisse. Sie zeigen, warum sauberer Sport so wichtig ist. Nicht nur für sie, aber auch für ihr Umfeld, für Eltern, Trainerinnen und Trainer, Betreuerinnen und Betreuer sowie Fans. Damit geben wir den Athletinnen und Athleten eine Plattform, um die Wichtigkeit der Anti-Doping-Arbeit zu betonen. Gemeinsam tragen wir zur Werteerhaltung im Sport bei. Erfahre auf den verschiedenen Seiten mehr zu den einzelnen Kampagnen und ihren Elementen.“

Aus: <https://www.alles-geben-nichts-nehmen.de/die-initiative/unsere-kampagnen> (30.09.2025).

Im Rahmen der Kampagne „PROUD TO BE TRUE“ sind verschiedene kurze Videos entstanden, in denen Sportler/-innen ihre Sicht auf ihren Sport, ihre Motivation und ihre persönlichen Erfahrungen teilen. Im folgenden Video stellt der Para-Tischtennispieler Valentin Baus seine Sicht auf die Themen Durchhaltevermögen, Erfolg, Motivation und sportliche Integrität dar.



MATERIAL | VIDEO

PROUD TO BE TRUE: Stolz auf mein Durchhaltevermögen (Para-Tischtennispieler Valentin Baus) | NADADeutschland

abiboxqr.de/GeVtq

OPTIONAL Weitere Informationen für Interessierte:

Alles zu den Kampagnen der NADA und der Initiative „Alles Geben, nichts nehmen“ finden Sie auf der folgenden Website:



MATERIAL | WEBSITE

www.alles-geben-nichts-nehmen.de

abiboxqr.de/uGoiN

- 5 Beurteilen Sie, ob das Video in M4 bei Ihnen persönlich aus Anti-Doping-Sicht eine positive Wirkung erzielt hat oder nicht.

MERKE

Doping und Doping-Kontrolle

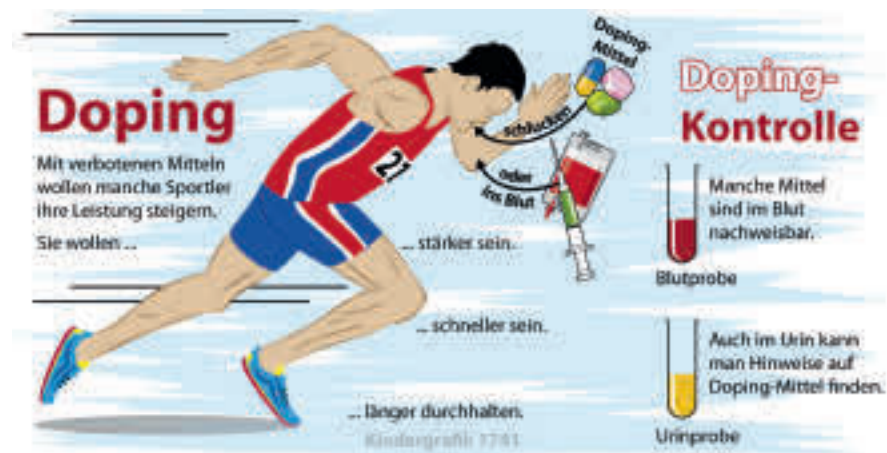


Bild: picture-alliance/ dpa-infografik | dpa-infografik

PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Doping

- 1 EINZELARBEIT / GRUPPENARBEIT Bearbeiten Sie die folgenden digitalen Aufgaben.

Sie können das Quiz in Einzelarbeit einsetzen oder in Gruppen / im Plenum gegeneinander quizzeln.



QUIZ

Doping

abiboxqr.de/hnesR

Ein Interview mit dem Journalisten Hajo Seppelt

- 1 **HAUSAUFGABE** Informieren Sie sich über den Journalisten Hajo Seppelt.
- 2 Lesen Sie das Interview mit Hajo Seppelt (M1) und notieren Sie wichtige/bemerkenswerte Informationen.

M1 Interview mit Hajo Seppelt



MATERIAL | INTERVIEW

Bernice Brehme und Nils Brehme für die Abi-Box Sport im Gespräch mit Hajo Seppelt

abiboxqr.de/LMlpY



abiboxqr.de/MugNO

INFO

Hajo Seppelt

3 GEDANKENSPIEL Dopen oder nicht Dopen?

Erstellen Sie einen fiktiven Tagebucheintrag eines Sportlers / einer Sportlerin.
Stellen Sie sich dafür vor: Der Sportler/die Sportlerin ringt mit der Entscheidung, Dopingmittel einzunehmen.

- Bauen Sie die Argumente und Informationen ein, die Hajo Seppelt im Interview in **M1** über die Mechanismen und Zwänge im Spitzensport schildert.
- Achten Sie auf eine authentische Darstellung der inneren Zerrissenheit.

Liebes Tagebuch,

PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Aspekte von Doping

- 1 Nutzen Sie den folgenden Podcast, um sich als Vorbereitung auf eine Prüfung (oder einfach bei Interesse) vertiefend mit den verschiedenen Aspekten des Dopings auseinanderzusetzen.

M1 Podcast: Geheimsache Doping

Die Podcast-Reihe „Geheimsache Doping“ liefert Ihnen vertiefende und informative Informationen zum Thema Doping. ARD-Dopingexperte Hajo Seppelt und Moderatorin Kerstin Hermes erklären auf spannende Weise Dopingfälle im Spitzensport. Sie decken kriminelle Strukturen, menschliche Abgründe und skrupellose Methoden auf, die hinter sportlichem Erfolg stehen. Mit über 20 Jahren Expertenerfahrung liefert Seppelt fundierte Einblicke, erklärt Dopingmethoden und deren Risiken. Die Reihe finden Sie in der ARD-Audiothek.



MATERIAL | PODCAST

Geheimsache Doping | ARD-Audiothek

abiboxqr.de/EzUKv

Sollte Doping freigegeben werden? Diskussion am Beispiel der „Enhanced Games“

- 1** **PLENUM** Sammeln Sie mögliche Gründe für die Anwendung von Doping.

- 2** **GRUPPENARBEIT** Erarbeiten Sie mithilfe der **METHODE** Placemat eine begründete Entscheidung zur Frage „Sollte Doping freigegeben werden?“.

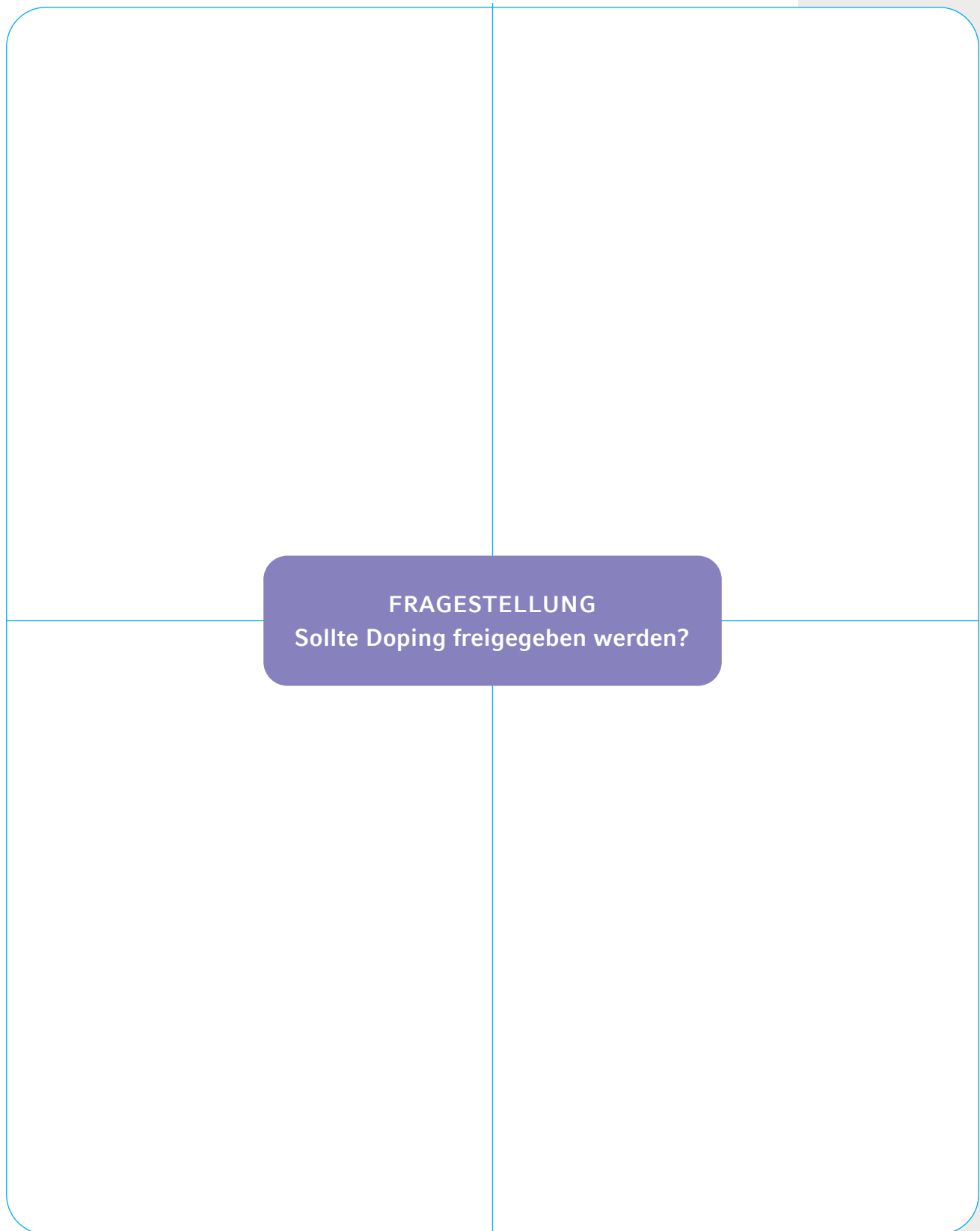
- Arbeiten Sie in Vierer-Gruppen.
- Formulieren Sie als Basis für Ihre Entscheidungen Pro- und Kontraargumente.
- Nutzen Sie die Lösungsform auf S. 123.

Begründete Entscheidung zur Frage „Sollte Doping freigegeben werden?“

- 3** **PLENUM** Diskutieren Sie die Gruppenergebnisse aus Aufgabe 2.

- Sind die Ergebnisse für Sie überraschend oder nicht?
- Warum waren Sie überrascht oder nicht überrascht?

METHODE Placemat
→ Anhang, S. 156



„Enhanced Games“: Pro- und Kontra-Argumente aus der Sportwelt

- 4** Bearbeiten Sie mithilfe des Textes in **M1** die Aufgaben a–c (→ S. 126/127).
Notieren Sie beim Lesen wichtige Informationen am Rand.

M1 Was sind die „Enhanced Games“ und welche Positionen gibt es dazu?

„Enhanced Games“ in Las Vegas – Aus der „gefährlichen Schnapsidee“ wird Realität

von FRANCO LANDOLT, 11.08.2025

Die „Enhanced Games“, ein Sportwettkampf mit vollem Zugang zu Dopingmitteln, finden im Mai 2026 in Las Vegas statt. Während die Veranstalter von einer sportlichen Revolution sprechen, ist das Entsetzen in der Sportwelt gross.

- 5 Als „Olympische Spiele mit Doping und Geld“ beschreibt Gründer Aron D’Souza seine „Enhanced Games“. Die Ideen des 40-jährigen australisch-amerikanischen Unternehmers sind höchst umstritten. Einerseits die Doping-Spiele, andererseits die Bestrebung, „Supermensen“ zu erschaffen und dies mit allem, was die Pharmazie an bekannten und
10 unbekannten Mitteln so hergibt: „Medikamente machen kranke Menschen gesund und gewöhnliche Menschen außergewöhnlich.“

Ein Verrat am Sport

- „Das ist eine gefährliche Schnapsidee“, sagt Ernst König, Direktor von Swiss Sport Integrity zu den „Enhanced Games“: „Athletinnen und
15 Athleten sind definitionsgemäß schon außergewöhnlich. Da braucht es keine zusätzlichen Mittel.“

- Mit vier Wettkämpfen im Schwimmen, drei Leichtathletik-Sprintdisziplinen und drei Gewichtsklassen im Gewichtheben stehen Disziplinen auf dem Programm, bei welchen vorwiegend Kraft und Explosivität entscheidend sind. Also dürften vor allem anabole Steroide zum
20 Einsatz kommen.

- D’Souza beteuert zwar, dass die Teilnehmenden der „Enhanced Games“ ärztlich versorgt würden, doch Nebenwirkungen können dennoch auftreten. Bei Männern zeigen sich diese mit Haarverlust, Hodenschrumpfung oder Männerbrüsten. Bei Frauen kann es zu Perioden-
25 ausfall, Vermännlichung und übermäßigem Haarwuchs führen.

- Über die schlimmstmögliche Nebenwirkung schreibt das Internationale Olympische Komitee (IOC) in seiner Stellungnahme: „Solche Substanzen können schwerwiegende langfristige gesundheitliche Folgen haben – sogar den Tod – und es ist völlig unverantwortlich und unmoralisch, Sportler zu ihrer Verwendung zu ermutigen. Kein sportlicher Erfolg ist einen solchen Preis wert.“ Zudem sei die Einnahme von
30 Doping „ein Verrat an allem, wofür wir stehen“.

Größere Fairness als Etikettenschwindel

35 „44 Prozent aller Sportler sind gedopt“, zitiert D’Souza eine Dunkelziffer, „erwischt wird aber nur ein Prozent. Als ich das gesehen habe, habe ich bemerkt, wie groß das Problem im Sport ist.“



40 Da bei den „Enhanced Games“ alles erlaubt sei, herrsche Chancengleichheit und Fairness. Was aber nicht stimmt, denn nicht alle Athletinnen und Athleten reagieren gleich auf Dopingsubstanzen. Zusätzlich kommt der finanzielle Aspekt: Je effektiver das Mittel, desto höher der Preis und nicht alle Sportler haben denselben Zugang. Also

45 wird die Ungleichheit nicht kleiner, sondern größer. Auch für König ist das keine Daseinsberechtigung: „Nur weil es Ladendiebe gibt, bieten Detailhändler ihre Ware auch nicht gratis an.“

Ponti mit klaren Worten

50 Die Zielgruppe der Organisation sind Sportler und Sportlerinnen, die ihren Zenit überschritten haben. Gedopt sollen sie Weltrekorde brechen, eine Million Dollar winkt als Prämie. Im Juni gelang dies erstmals, als der Grieche Kristian Gkolomeev über 50 m Freistil die Rekordzeit in 21,03 unterbot und 11 Hundertstel schneller schwamm als Weltmeister

55 Cameron McEvoy – aber gedopt.

Auch Noè Ponti stößt das Thema sauer auf: „Am Ende fördern sie so einen unsauberen Sport. Ich finde es moralisch nicht richtig und bin wirklich klar dagegen. Jetzt müssen wir sauberen Athleten halt zeigen, dass wir schneller sind als die gedopten Sportler.“ Der Kampf

60 des organisierten Sports gegen den Doping-Sport ist zur Realität geworden.

Noè Ponti ist ein Schwimmer aus der Schweiz.

Aus: Franco Landolt: „Enhanced Games“ in Las Vegas – Aus der „gefährlichen Schnapsidee“ wird Realität. In: <https://www.srf.ch/sport/mehr-sport/allgemein/enhanced-games-in-las-vegas-aus-der-gefaehrlichen-schnapsidee-wird-realitaet> (01.10.2025).

© Schweizer Radio und Fernsehen (SRF), Erstpublikation srf.ch: 10.08.2025, Autor: Franco Landolt, mit freundl. Genehmigung.

- a** Vergleichen Sie die Argumente der Befürworter der „Enhanced Games“ mit denen der Kritiker wie Ernst König und Noè Ponti und positionieren Sie sich: Welche Perspektive erscheint Ihnen überzeugender und warum?

- b** Bewerten Sie das Konzept der „Enhanced Games“.
- Ist es ein Schritt in die richtige Richtung für den Sport oder eine gefährliche Entwicklung?
 - Tauschen Sie sich mit einer Person Ihrer Wahl aus.

- c** Diskutieren Sie die Frage, ob Dopingmittel verboten bleiben sollen oder eine kontrollierte Nutzung denkbar wäre.

METHODE

Knew-New-Methode
→ Anhang, S. 154

„Enhanced Games“: Perspektive eines Teilnehmers

- 5** Fassen Sie den Text in **M2** (→ S. 130–133) nach der Knew-New-Methode zusammen.

„Enhanced Games“: Perspektive eines möglichen Teilnehmers

KNEW (wusste ich bereits)

NEW (neue Informationen)

Fragen

Erwähnenswertes

6 EINZELARBEIT / PLENUM Nehmen Sie Stellung zu Andrij Howorows Entscheidung zur Teilnahme an den „Enhanced Games“ (M2) und nennen Sie mögliche Vor- und Nachteile der Entscheidung.

- Berücksichtigen Sie dabei Vor- und Nachteile aus mindestens zwei unterschiedlichen Perspektiven.
- Besprechen Sie die Ergebnisse im Plenum und ergänzen Sie Vor- und Nachteile aus den anderen Perspektiven

Stellungnahme:

Perspektive	Vorteile	Nachteile
Sportliche Perspektive		
Ethische Perspektive		
Gesundheitliche Perspektive		
Gesellschaftliche und wirtschaftliche Perspektive		

M2 Enhanced Games“: Perspektive eines möglichen Teilnehmers

Enhanced Games – „Ich kann hier einer der ersten Supermenschen werden“

Interview von THOMAS FISCHERMANN, Las Vegas

28. Mai 2025, 13:09 Uhr

Der ukrainische Schwimmer Andrij Howorow will sich Dopingmittel spritzen lassen – um bei den „Enhanced Games“ seinen eigenen Weltrekord zu brechen. Warum nur?

Andrij Howorow, 33, hat in zwei Jahrzehnten mehr als 16 Medaillen bei nationalen und internationalen Schwimmwettbewerben gewonnen. Seit 2018 hält er den Weltrekord über 50 Meter Schmetterling. Vor wenigen Tagen hat er bekannt gegeben, dass er 2028 nicht bei den Olympischen Spielen in Los Angeles, sondern stattdessen bei den „Enhanced Games“ antreten will. Diese umstrittenen Spiele, die 2026 erstmals in Las Vegas stattfinden, heißen ausdrücklich gedopte Athleten willkommen, und auch Howorow will sich einem „medizinischen Behandlungsplan“ unterziehen.

Mithilfe der Medikamente will er seinen alten Rekord brechen. ZEIT ONLINE hat ihn in Las Vegas getroffen, wo er seine Entscheidung offiziell gemacht hat.

ZEIT ONLINE: Herr Howorow, es ist merkwürdig, dass Sie an diesen Spielen teilnehmen, bei denen alles ums Doping geht. Sie gelten bisher als einer der cleansten Spitzensportler, nur von Ihrer Liebe zu Espresso hat man mal gehört.

Andrij Howorow: Ja, ich liebe Kaffee, ich habe ihn auch schon für Wettkämpfe eingesetzt. Vor etlichen Jahren hatte ich mal mit einem Doktor und einem Ernährungsberater eine Koffein-Strategie entwickelt. Das war, als ich mich auf den Weltrekord vorbereitete. Damals habe ich morgens ab sieben Uhr die erste Tasse Espresso getrunken, insgesamt 14 über den Tag verteilt. Das funktioniert bei mir, das haben wir damals herausgefunden. Alternativ könnte ich auch Koffeintabletten nehmen, aber dann ist ja kein Genuss dabei.

ZEIT ONLINE: Ist das bei Wettkämpfen denn erlaubt?

Howorow: Kaffee kann gegen die Regeln verstoßen, aber dann müssten es 50 Tassen oder so sein.

ZEIT ONLINE: Es ist sowieso ein riesiger Schritt vom Kaffeetrinken zu dem, was Sie jetzt vorhaben: Sie wollen sich von Ärzten mit leistungssteigernder Hightech-Chemie hochdopen lassen und bei den „Enhanced Games“ mitschwimmen, wo so etwas erlaubt ist. Ihr Schwimmerkollege Kristian Gkolomeev hat in einem Show-Run für die Betreiberfirma gerade den Weltrekord im 50 Meter Freistil gebrochen. Aber das Olympische Komitee und die Anti-Doping-Verbände sind entsetzt.

Howorow: Ich habe da unterschrieben, aber bisher noch nichts eingenommen. Erst muss ich mich vorbereiten, trainieren, und viele weitere Dinge erledigen. Danach darf ich entscheiden, was ich nehme und was nicht, da bin ich völlig frei. Mir ist wichtig, dass alles korrekt abläuft, und das Wichtigste sind das genaue Zuschneiden des Behandlungsplans auf meinen Körper und die ständige Überwachung. Vorher werde ich durch eine Serie von Gesundheitstests gehen. Das ist ein längerer Prozess. Natürlich bin ich ein bisschen gestresst und nervös, weil ich noch nie

im Leben etwas eingenommen habe, das auch nur eine entfernte Ähnlichkeit mit diesen „Enhancements“ hätte.

ZEIT ONLINE: Die große Frage ist ja: Warum haben Sie sich dafür entschieden?

- 45 **Howorow:** Es war eine schwierige Entscheidung. Ich habe dafür einen Traum aufgegeben, den ich schon als kleiner Junge hatte. Mit neun Jahren wollte ich schon Medaillengewinner bei den Olympischen Spielen werden, das hat aber nie geklappt.



- 50 **ZEIT ONLINE:** Unter anderem, weil Sie sich kurz vor den Olympischen Spielen 2016 in Rio die Schulter verletzt haben.

Howorow: Jetzt hätte es bei den Spielen in Los Angeles 2028 eine neue Gelegenheit gegeben, weil gerade bekannt gegeben wurde, dass mein Stil – 50 Meter Schmetterling – in den Wettbewerb aufgenommen wird. Aber ich gebe meinen Traum auf, um die Gelegenheit bei den „Enhanced“ wahrzunehmen.

ZEIT ONLINE: Ich verstehe immer noch nicht, warum.

- Howorow:** Nehmen Sie doch mal an, ich würde 2028 Gold in Los Angeles gewinnen. Dorthin ist es ein schwerer Weg, die Situation in meiner ukrainischen Heimat ist bekanntlich gerade hart, Unterstützung von dort zu bekommen ist schwierig. Ich brauche für die Vorbereitung aber viel Geld, für einen Athleten meines Levels verschlingt die Zehntausende Dollar im Monat: Gehälter für Trainer, Ernährungsberater, Masseure, Bluttests, Nahrungsergänzungsmittel, Reisekosten, die Kosten für die Trainingsstätte und so weiter. Für meine Familie muss ich auch aufkommen. Und was bekomme ich, wenn ich es wirklich schaffe, wenn ich die Goldmedaille gewinne? Es gibt doch Tausende Leute mit Goldmedaillen.

ZEIT ONLINE: Sie bekämen Prominenz, Sponsorship-Deals, könnten Ihre Medaille auf Social Media ausspielen.

- Howorow:** Diese Möglichkeiten habe ich doch schon längst, nach zwei Jahrzehnten Karriere. Ich bin in diesem Sport schon überall hingekommen, habe 64 Länder besucht, ungefähr 15 Milliardäre kennengelernt, vier Präsidenten und die Prinzessin von Monaco, habe mein Gesicht in Werbespots für Gillette hingehalten. Trotzdem, als das Olympische Komitee die 50 Meter Schmetterling bekannt gab, habe ich geschluckt und musste noch einmal schwer nachdenken.

ZEIT ONLINE: Sie wollten doch zu den Olympischen Spielen?

- 75 **Howorow:** Mir wurde aber bald klar, dass das höchstwahrscheinlich in einem Drama enden würde. Wie groß sind denn die Chancen auf Gold? Ich wäre niemals zufrieden damit, am Ende bloß im Finale zu stehen. Aber natürlich, man kann es versuchen, man kann so etwas schaffen! Alternativ habe ich jetzt diese neue Chance bei den „Enhanced Games“, die mir Stabilität für meine Familie bietet und finanzielle Unterstützung. Ich kann einer der ersten Supermensen-Athleten werden und Geschichte schreiben. Ich kann die Courage zeigen, an diesen Spielen teilzunehmen und keine Angst vor Stereotypen zu haben und mich der Debatte, der Kritik und vielleicht auch dem Hass stellen.

- ZEIT ONLINE:** Sie erwarten das, weil leistungssteigernde Substanzen in der Sportwelt als unfaire Trickserie, als unsportliches Doping angesehen werden.

Howorow: Aber diese Spiele sind doch fair! Alles wird offen dargelegt, es gibt da keine Doppelmoral, jeder weiß Bescheid. Ich habe auch in der Vergangenheit bei meinen Wettkämpfen nie etwas Regelwidriges gemacht. Aber jetzt habe ich die Möglichkeit, etwas ganz Neues zu entdecken, es fühlt sich ein bisschen wie ein Weltraumabenteuer an. Ich kann dabei helfen, dass wir Athleten sind, die „Supermenschen“ werden können und dabei gesund sind. Und wir können anderen Menschen auch helfen, mithilfe der richtigen Medikamente ein längeres, gesünderes Leben zu führen.

ZEIT ONLINE: Das ist zumindest der Plan bei diesen Spielen: Sie werden als Athleten alle einer fünfjährigen Langzeitstudie über die Wirkungen und Nebenwirkungen unterzogen. Wissen Sie schon, was Sie demnächst gespritzt bekommen?

Howorow: Nein, aber ich weiß, dass ausschließlich unter pharmazeutischen Mitteln ausgewählt wird, die man legal einnehmen darf und die in der medizinischen Forschung bereits gegen bestimmte Krankheiten eingesetzt werden, deren Nützlichkeit für solche Patienten in klinischen Studien bestätigt wurde. Aber die genaue Liste kenne ich bisher nicht, ich bin kein Arzt, und das wird alles genau auf meine Bedürfnisse abgestimmt.

ZEIT ONLINE: Aber Ihr Vertrag verpflichtet Sie dazu, Dopingmittel zu nehmen?

Howorow: Nein, in meinem Vertrag steht, dass ich Teil einer medizinischen Studie bin und dass ich im Sinne einer „aufgeklärten Einwilligung“ daran teilnehme. Wir sind auch keine Versuchskaninchen. Wir setzen Mittel ein, deren Wirkung bereits erprobt ist und von denen man weiß, dass sie mit einem vernünftigen Behandlungsplan nützlich sind.

ZEIT ONLINE: Wenn Sie am Ende gewinnen, bekommen Sie von den Veranstaltern der „Enhanced Games“ eine Million Dollar.

Howorow: Die zahlen eine Million, wenn ich den Weltrekord breche.

ZEIT ONLINE: Den bisherigen Weltrekord haben Sie selber aufgestellt, ohne Doping. Von wem rechnen Sie mit der größten Kritik?

Howorow: All die Trainer und die anderen Leute, mit denen ich in der Vergangenheit zusammengearbeitet habe, werden niemals etwas gegen mich sagen. Die kennen mich. Die Kritik wird von Leuten kommen, die alles über einen Kamm scheren. Als ich zum ersten Mal von diesen Spielen gehört hatte, dachte ich ja auch: „Olympiade auf Steroiden, das klingt nach Freakshow!“ Aber wir arbeiten hier mit „Enhancements“, nicht mit Doping. Der Unterschied ist, dass Enhancements Ihre Leistungsfähigkeit verbessern, aber nicht um jeden Preis alles aus einem Körper herausholen. Wir brechen hier keine Regeln, sondern machen hier etwas Eigenes, eine ganz neue Art von Wettbewerb auf.

ZEIT ONLINE: Aber als erfolgreicher Athlet haben Sie bisher doch für den gesunden Weg gestanden, dass man alles auf natürliche Weise, mit Anstrengung und Willenskraft, schafft.

Howorow: Auch das will ich nicht so gerne durch eine rosa Brille betrachten. Die meisten Leistungssportler werden wie Amateure behandelt, ohne ordentliche Bezahlung, ohne Sozial- und Krankenversicherung. Was bekommt man dafür? Gehen Sie mal zu jedem beliebigen wichtigen Sportwettbewerb und schauen Sie hin. Wie viele glückliche Gesichter sehen Sie? Die Nummer eins ist froh, die

Nummer zwei ist enttäuscht, die Nummer drei ist einigermaßen happy. Nummer vier und fünf? Die sind unglücklich. Wer nicht mal ins Finale kommt, ist in dieser Welt ein Versager, aber diese Leute haben auch alle ihre schönen Lebensjahre zwischen 9 und 28 geopfert.

- 135 **ZEIT ONLINE:** Bei den „Enhanced Games“ betonen sie, dass Startgelder für alle Athleten gezahlt werden, und hohe Geldpreise für Weltrekorde. Sie finden das fairer.

Howorow: Und ich finde es nicht richtig, wenn ich dafür jetzt als Doper beschimpft werde oder als Mann, der vom rechten Weg abgekommen ist. Es ist im Gegenteil
140 der konventionelle Sport, in dem die Leute dazu getrieben werden, *whatever it takes* zu tun, um auf dem Siegereckchen zu stehen. Sie setzen dafür ihre Gesundheit aufs Spiel und bezahlen mit ihrem inneren Frieden. Da wird gedopt, heimlich und illegal, und deshalb haben wir dieses negative Stereotyp vom professionellen Athleten bekommen.

- 145 **ZEIT ONLINE:** Sie selber sind aber ein Vorbild, auch für heranwachsende Athleten. Seit Jahren geben Sie Schwimmklassen und halten Vorträge vor jungen Leuten in aller Welt. Ist es kein Problem für Ihre Vorbildrolle, wenn Sie jetzt chemische Hilfsmittel einsetzen?

Howorow: Es wird natürlich nicht so etwas wie „Enhanced Games“-Jugendsport
150 geben.

ZEIT ONLINE: Einige junge Leute bekommen im Gym womöglich sowieso schon Dopingmittel angeboten. Und jetzt sehen sie, dass ihr großes Vorbild ebenfalls leistungssteigernde Mittel nimmt. Tragen Sie dazu bei, die Hemmschwelle zu senken?

- 155 **Howorow:** Sie haben völlig recht, dass das ein wichtiges Thema ist. Ich will mir noch Gedanken machen, wie ich damit umgehe, muss aber erst mal meine eigenen Erfahrungen sammeln. Die Botschaft ist aber ausdrücklich das Gegenteil: Ich stehe dafür, dass solche leistungssteigernden Substanzen eben von informierten Erwachsenen, nach gründlicher Vorbereitung, unter medizinischer Aufsicht und
160 absolut verantwortungsbewusst eingesetzt werden müssen. Wir leben in der modernen Welt, wir können den Fortschritt der Wissenschaft nicht aufhalten.

ZEIT ONLINE: Haben Sie denn keine Angst, dass die jungen Leute Sie künftig als Erstes fragen: Wie ist es, wenn man eine Hormontherapie macht?

- Howorow:** Dann werde ich ihnen das ehrlich beantworten und nicht einfach sa-
165 gen: „Oh, hat sich gut angefühlt.“ Ich werde ihnen erklären, dass man reif dafür sein muss, einen solchen Weg zu gehen. Man muss alles darüber in Erfahrung bringen und verantwortliche Entscheidungen treffen. Wenn die Kids mich über Alkohol, Rauchen, Partyfeiern oder Autofahren fragen, gebe ich ihnen ja auch diese Antwort.

Aus: Thomas Fischer: Enhanced Games – „Ich kann hier einer der ersten Supermenschen werden“.
In: ZEIT ONLINE vom 28.05.2025, <https://www.zeit.de/sport/2025-05/enhanced-games-andrij-howorow-doping-las-vegas-schwimmer-weltrekord?freebie=d762ef79> (01.10.2025).

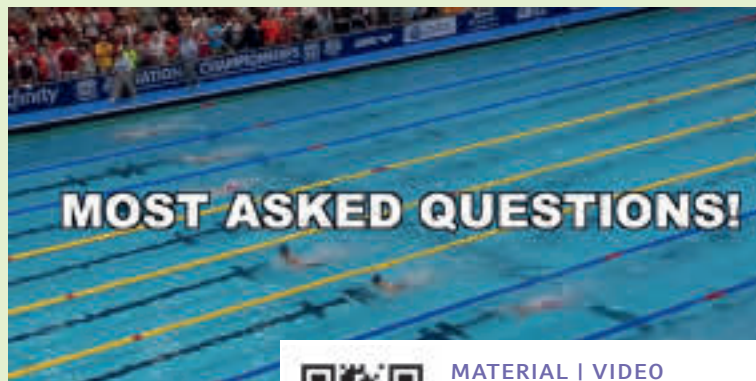
VERTIEFUNG

Warum entscheiden sich einige prominente Sportler/-innen für eine Teilnahme an den Enhanced Games, während andere eine Teilnahme ablehnen?

- ⊕ 7 Schauen Sie sich das Video in **M3** bis 8:20 Minuten an und nennen Sie die Gründe, die im Video als Anreiz für die Teilnahme an den Enhanced Games dargelegt werden.



M3 Häufig gestellte Fragen zu den „Enhanced Games“



MATERIAL | VIDEO

Good or Bad? Top 25 Questions Answered! The Enhanced Games Discussion | Cody Miller Podcast

abiboxqr.de/OQyjG

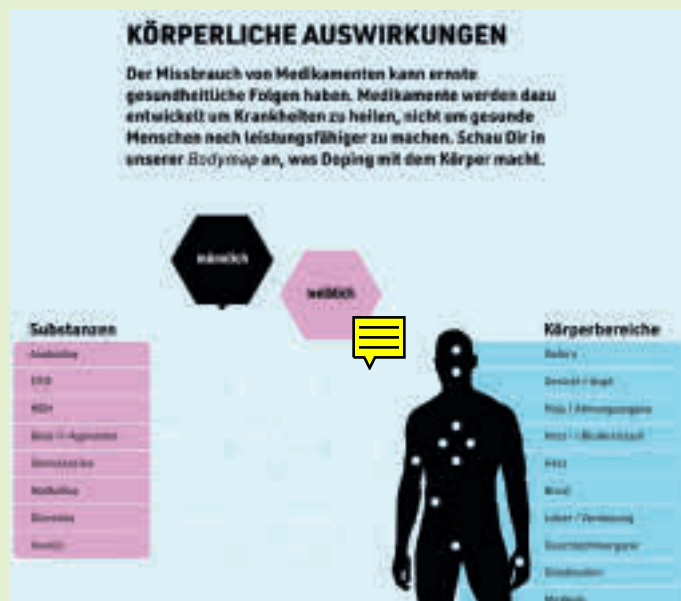
- ⊕ 8 Hat sich Ihre Meinung über die Enhanced Games nach dem Anschauen des Videos verändert? Begründen Sie Ihre Antwort.

„Eine Welt bricht zusammen“ – Auswirkungen von Doping auf Identität und Lebensplanung

M1 Auswirkungen von Doping auf den Körper und die „Grundpfeiler des Lebens“

Die **NADA (Nationale Anti-Doping-Agentur)** informiert auf der Website ihrer Kampagne „Gemeinsam gegen Doping“ über die Folgen von Doping.

- Mithilfe einer interaktiven Bodymap erfahren Sie, welche Nebenwirkungen verschiedenste Dopingsubstanzen auf verschiedenste Bereiche des Körpers haben.
- Darüber hinaus erfahren Sie, welche negativen Auswirkungen Doping auf die verschiedenen „Grundpfeiler“ des Lebens haben kann.



MATERIAL | WEBSITE
 Folgen von Doping |
www.gemeinsam-gegen-doping.de
abiboxqr.de/NWbQm

1 ONE MINUTE TALKS Folgen von Dopingmissbrauch auf die Grundpfeiler des Lebens

Bilden Sie Gruppen und verteilen Sie die folgenden Themen/Lebensbereiche. Sie können in Fünfergruppen arbeiten. Dann ist jede Person für ein Thema zuständig. Bei kleineren Gruppen können Personen ggf. mehr als ein Thema übernehmen.

- Gesundheit
- Soziales
- Rechtliches
- Finanzielles
- Sportliches

a Informieren Sie sich mithilfe von M1 über die Folgen von Dopingmissbrauch auf den Lebensbereich, für den Sie zuständig sind.

Notieren Sie Ihre Informationen im Schema auf S. 137.

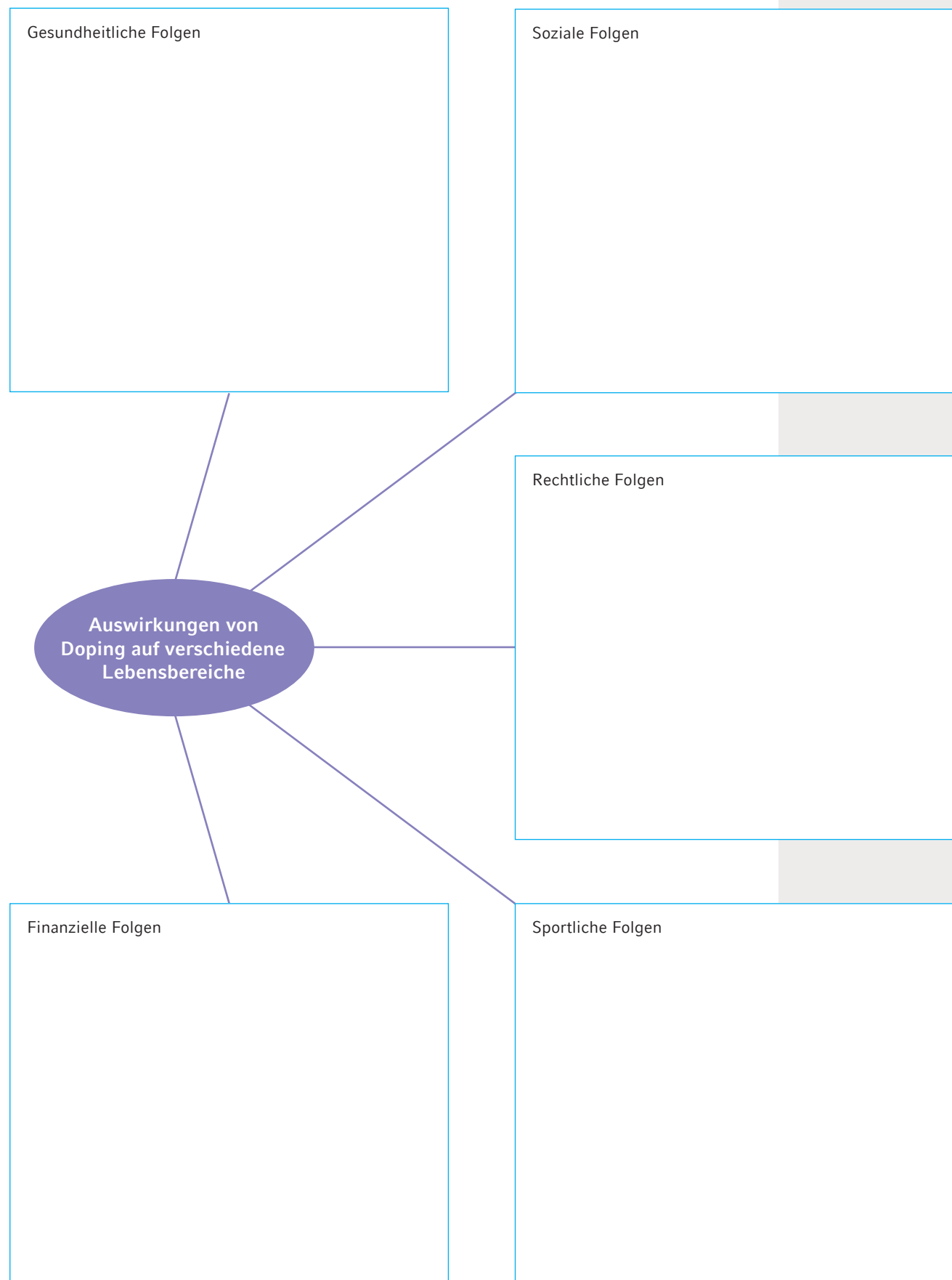
b Stellen Sie einander in der Gruppe Ihre Informationen in Form von One-Minute-Talks vor.

Während Sie den Vorträgen Ihrer Mitschüler/-innen zuhören:

Notieren Sie Informationen zu deren Themen im Schema auf S. 137.

2 EINZELARBEIT / GRUPPENARBEIT Nutzen Sie die interaktive Bodymap (Link in M1) um sich über die Nebenwirkungen verschiedener Dopingsubstanzen zu informieren.

Folgen von Dopingmissbrauch auf Grundpfeiler des Lebens



Aggression im Sport

V

Aggression: Definition, Ursachen, Präventionsmaßnahmen

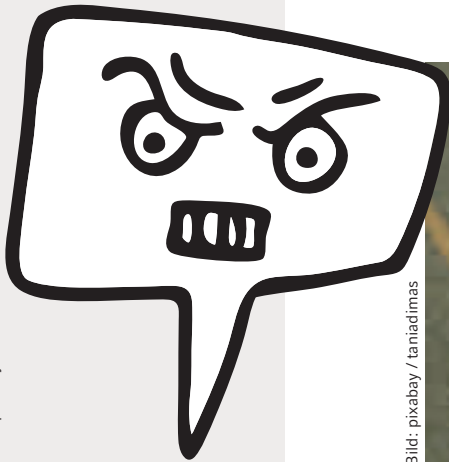


Bild: pixabay / MIH83



Bild: pixabay / taniadimas

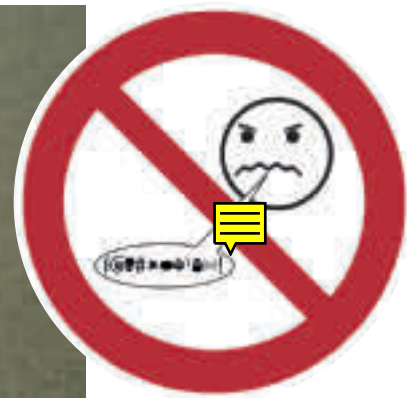


Bild: pixabay / succo



Bild: pixabay / planet_fox



Bild: pixabay / KeithJJ



Bild: pixabay / janeb13

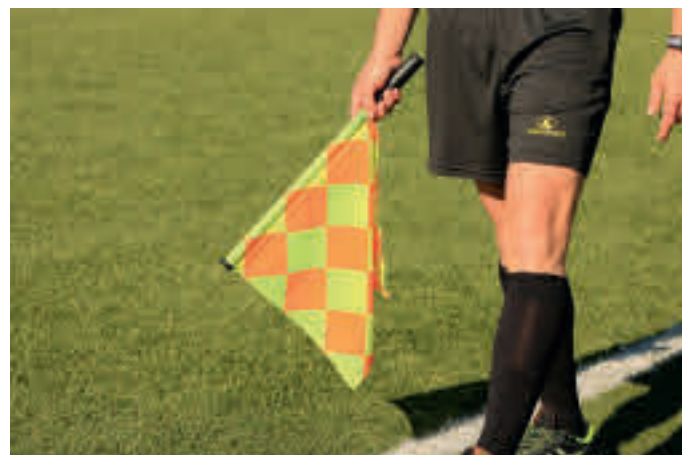


Bild: pixabay / taniadimas

- 1 Schauen Sie das Video in **M1**, notieren Sie eine Szene, die Sie besonders „eindrucksvoll“ finden und erläutern Sie, inwiefern die Szene eine Aggression entsprechend der Definition in **M2** beinhaltet.

M1 Beispiele für Aggressionen im Sport

Triggerwarnung:

Das folgende Video zeigt heftige Aggression/Gewalt gegen Sportler/-innen und Schiedsrichtern.

Bitte beachten Sie, dass diese Inhalte emotional belastend sein können. Achten Sie auf sich selbst und entscheiden Sie bewusst, ob Sie das Video ansehen möchten oder ob dieses möglicherweise belastend für Sie sein könnte. Sie haben auch die Möglichkeit, das Video gemeinsam mit einer Vertrauensperson anzuschauen. Sie können sich jederzeit an die Lehrkraft, eine andere Vertrauensperson, Schulsozialarbeiter/-in oder eine Beratungsstelle wenden, wenn Sie Unterstützung brauchen.



MATERIAL | VIDEO

Aggression beim Sport

abiboxqr.de/kuLTQ

V

M2 Definition von Aggression

Der Sportpsychologe Hartmut Gabler definiert Aggression/aggressives Handeln im Kontext von Sport so:

„Eine Handlung im Sport ist dann als aggressiv zu bezeichnen, wenn eine Person in Abweichung von sportlichen Normen mit dieser Handlung intendiert, einer anderen Person Schaden im Sinne einer personalen Schädigung zuzufügen, wobei diese Schädigung in Form von körperlicher (oder psychischer) Verletzung und Schmerz erfolgen kann.“

Aus: Hartmut Gabler: Aggressive Handlungen im Sport: Ein Beitrag zur theoretischen und empirischen Aggressionsforschung, Hamburg 2003, S. 22.

2 Bearbeiten Sie mithilfe von M3 (→ S. 144) die Aufgaben a–e.

- a** Nennen Sie zwei Formen von Aggression im Sport und geben Sie Beispiele dafür.

- b** Beschreiben Sie ein Beispiel für aggressives Verhalten in einer Sportart Ihrer Wahl und ordnen Sie sie einer Theorie zur Entstehung von Aggression zu.

- c** Analysieren Sie, welche Ursachen im Fußballspiel zu aggressivem Verhalten führen können. Ordnen Sie die Situation mindestens einer Theorie zur Entstehung von Aggression zu.

- d** Bewerten Sie die Wirksamkeit von Fair-Play-Programmen im Vergleich zu Sanktionsmaßnahmen (z. B. rote Karte, Sperren).

Welche Vor- und Nachteile haben beide Ansätze?

- e** Entwickeln Sie ein eigenes Konzept zur Aggressionsprävention.

Gehen Sie dabei auf erzieherische Maßnahmen (z. B. Wertevermittlung, Vorbilder) und regulative Maßnahmen (z. B. Regeln, Sanktionen) ein.

Katharsis = altgriechisch für „Reinigung“; meint im psychologischen Sinne das Sichbefreien von psychischen Konflikten und inneren Spannungen durch emotionales Abreagieren

M3 Aggression: Ursachen und Präventionsmaßnahmen

Aggression im Sport bezeichnet jede Form von Verhalten, die auf die Schädigung einer anderen Person oder deren Eigentum abzielt. Nach dem Sportpsychologen Hartmut Gabler ist Aggression „eine Verhaltensweise, die auf Schädigung einer anderen Person oder Sache gerichtet ist“. Dabei wird unterschieden zwischen **feindseliger Aggression**, die aus Emotionen wie Wut oder Frustration entsteht, und **instrumenteller Aggression**, die bewusst eingesetzt wird, um einen Vorteil im Spiel zu erlangen (z. B. taktisches Foul).

Ursachen für aggressives Verhalten sind vielfältig. Es gibt verschiedene Hypothesen und Theorien zur Entstehung aggressiven Verhaltens:

- Die **Frustrations-Aggressions-Hypothese** geht davon aus, dass Aggressionen häufig aus Frustrationen entstehen, etwa durch wiederholtes Scheitern oder das Gefühl ungerechter Behandlung.
- **Sozial-kognitive Theorien** betonen dagegen, dass Aggression auch durch Beobachtung und Nachahmung erlernt wird, zum Beispiel durch Vorbilder im Profisport oder durch die Zustimmung des Publikums.
- Die **Katharsis-Theorie** nimmt an, dass aggressives Verhalten ein inneres Spannungs- und Druckventil darstellt. Demnach könne Aggression durch „Abreagieren“ oder „Entladen“ abgebaut werden: beispielsweise, wenn Sportler/-innen ihre Wut im Spiel durch intensiven, regelkonformen Einsatz kanalisieren. Kritisch wird diskutiert, ob dies tatsächlich zu einer langfristigen Verringerung aggressiven Verhaltens führt, da Studien zeigen, dass wiederholte Aggression auch verstärkend wirken kann.
- **Multikausaler Ansatz:** Der Sportpsychologe Hartmut Gabler hebt in seinen Arbeiten hervor, dass Aggression im Sport nicht monokausal (also nicht durch eine einzelne Ursache) erklärbar ist. Er betont einen multikausalen Ansatz, in dem verschiedene Faktoren zu berücksichtigen sind. Demnach entsteht Aggression durch ein komplexes Zusammenspiel von individuellen Faktoren (z. B. Persönlichkeit, Emotionen), situativen Bedingungen (z. B. Wettkampfbedeutung, Schiedsrichterentscheidungen, Publikumseinfluss) und sozialen Einflüssen (z. B. Gruppendynamik, Vorbilder). Diese Faktoren verstärken oder hemmen sich gegenseitig. Damit liefert der multikausale Ansatz ein umfassenderes Erklärungsmodell, das über Einzeltheorien hinausgeht. Auch situative Faktoren spielen eine Rolle: hohe Wettkampfbedeutung, großer Zeit- oder Leistungsdruck, eine feindselige Zuschauerkulisse oder Provokationen durch Gegenspieler können Aggressionen begünstigen.

Zur Prävention aggressiven Verhaltens im Sport werden sowohl erzieherische Maßnahmen (Fair-Play-Initiativen, Wertevermittlung) als auch regulative Maßnahmen (Regelverschärfungen, Schiedsrichterentscheidungen, Sanktionen) eingesetzt. Welche Ansätze langfristig wirksamer sind, wird in der Sportwissenschaft kontrovers diskutiert.

Gesellschaftliche und persönliche Aspekte von Para-Sport

VI

Para-Sport im Alltag reflektieren

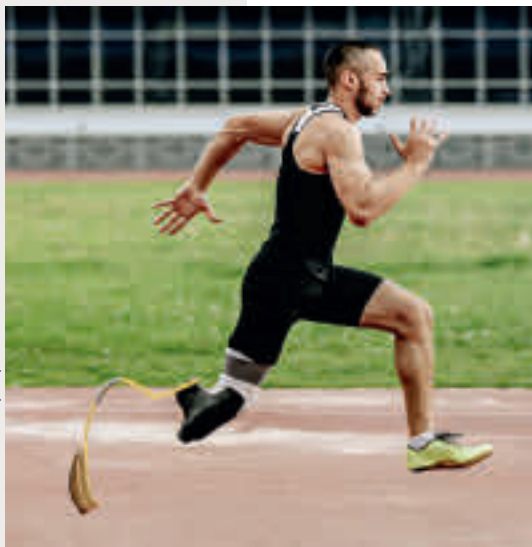


Bild: iStock Photo / sportpoint



Bild: pixabay / ArtTower



Bild: mauritius images / David Levenson / Alamy / Alamy Stock Photos



Bild: mauritius images / Johnér



Bild: mauritius images / Alister Firth / Alamy / Alamy Stock Photos

Sensibler Sprachgebrauch: Fremdzuschreibung und Selbstbezeichnung

- 1 Lesen Sie den Artikel zu sensiblem Sprachgebrauch (M1) und halten Sie die für Sie wichtigsten Erkenntnisse stichpunktartig fest.

VI

M1 Sensibler Sprachgebrauch



MATERIAL | TEXT

Sensibler Sprachgebrauch: Ist „Behinderung“ okay? | WDR

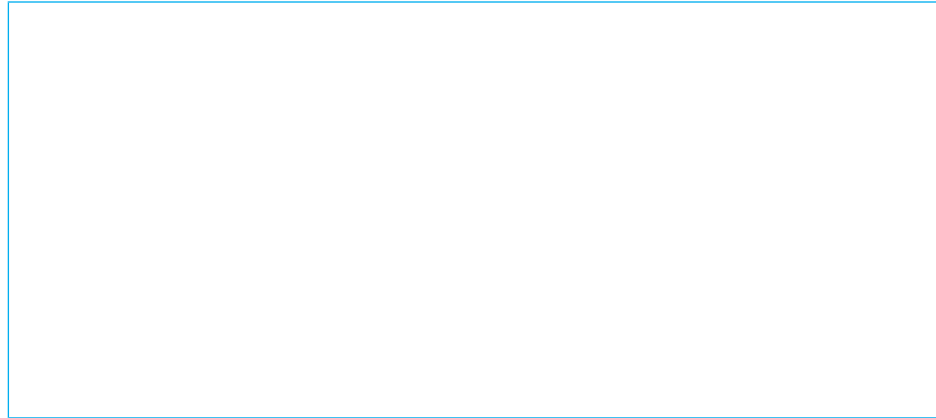
abiboxqr.de/vUQNz

Folgenden Sie bei Interesse auch gerne den „weiterführenden Links“ unter dem Artikel.

Erfahrungen im Schulsport/Vereinssport reflektieren

- 2** **THINK-PAIR-SHARE** Reflektieren Sie Ihre Erfahrungen im Sportunterricht und/oder im Sportverein

THINK Nennen Sie prägende Erlebnisse oder Herausforderungen, die Sie besonders beeinflusst haben.



PAIR Tauschen Sie sich mit einer anderen Person aus.

SHARE Besprechen Sie Ihre Erlebnisse/Herausforderungen im Plenum.

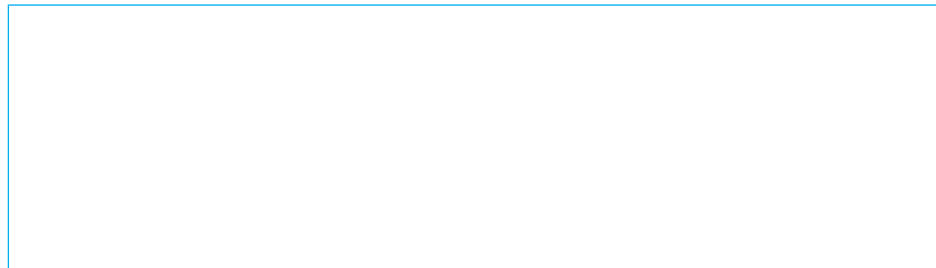
3 **MENSCHEN OHNE BEHINDERUNG**

Beantworten Sie in Einzelarbeit die Fragen a–c zu Menschen mit Behinderung in Ihrem sportlichen Umfeld. Tauschen sich im Plenum über Ihre Erfahrungen aus.

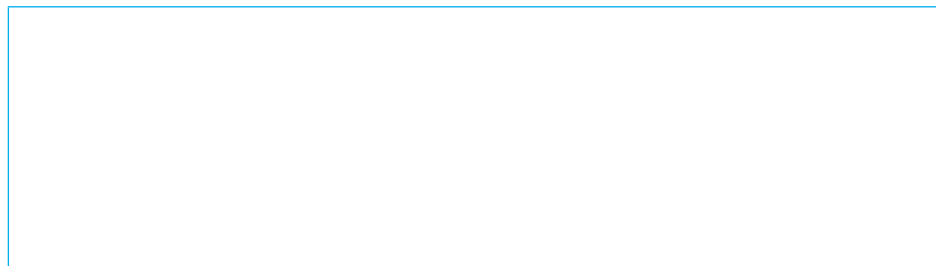
3 **MENSCHEN MIT BEHINDERUNG**

Beantworten Sie in Einzelarbeit die Fragen d–f zu Ihren Erfahrungen im Sportverein und/oder im Sportunterricht. Tauschen sich im Plenum über Ihre Erfahrungen aus.

- a** Gab/gibt es in Ihrer Klasse oder in Ihrem Sportverein eine Person mit Behinderung?



- b** Wurde der Sportunterricht oder das Training so gestaltet, dass die Person teilnehmen konnte?



- c** Welche Gründe könnte es dafür geben, wenn in einer Schule oder einem Sportverein keine Menschen mit Behinderung sind?

- d** Waren sie schon einmal in einem Sportverein, in dem hauptsächlich Menschen ohne Behinderung trainiert haben?

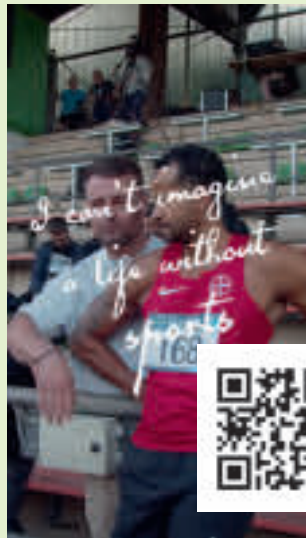
- e** Welche Erfahrungen haben Sie im Schulsport bzw. beim Vereinssport gesammelt?

- f** Was würden Sie sich für den Schulsport und/oder den Vereinssport wünschen?

Motive sportlichen Handelns: Ein Interview mit Léon Schäfer

- 1 **HAUSAUFGABE** Informieren Sie sich im Internet über den Para-Sportler Léon Schäfer.
- 2 **PLENUM** Schauen Sie das Video in **M1** und besprechen Sie gemeinsam, was Sie beeindruckt hat.

M1 Was motiviert Léon Schäfer Sport zu treiben?



MATERIAL | VIDEO

Road to Paris. Léon Schäfer about his journey to the #Paralympics 2024 | Ottobock

abiboxqr.de/LIGOB

- 3 Arbeiten Sie mithilfe des Interviews in M2 die Bedeutung von Sport im Leben von Léon Schäfer heraus.

Beziehen Sie auch Ihre Ergebnisse aus den Aufgabe 1 und 2 mit ein.

M2 Interview mit Léon Schäfer



MATERIAL | INTERVIEW

Bernice Brehme für die Abi-Box Sport
im Gespräch mit Léon Schäfer

abiboxqr.de/jSYJV

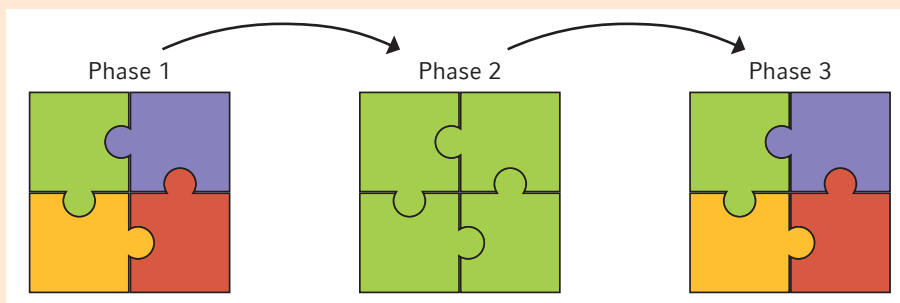
- 4 **PLENUM** Tauschen Sie sich mit Bezug zum Interview in M2 darüber aus, wie Para-Sport in der Breite gefördert werden könnte.

Anhang

Methoden

METHODE

Gruppenpuzzle (Jigsaw-Methode)



Diese kooperative Arbeitsmethode eignet sich besonders für die gemeinsame Erarbeitung komplexer Themen. Dazu werden drei Phasen durchlaufen:

Phase 1: Stammgruppen bilden / selbstständiges Arbeiten in der Stammgruppe

- Zunächst bilden die Personen sogenannte Stammgruppen.
- Jede Person erhält einen Arbeitsauftrag, z. B. einen bestimmten Aspekt des Themas eigenständig zu bearbeiten, und bearbeitet diesen Arbeitsauftrag selbstständig.

Phase 2: gemeinsame Arbeit in Expertengruppen

- Nach Bearbeitung des Arbeitsauftrags treffen sich die Personen, die denselben Arbeitsauftrag hatten, in sogenannten Expertengruppen. Dort tauschen sie ihre Ergebnisse aus und ergänzen oder korrigieren diese, um ein möglichst umfassendes Verständnis zu erlangen.

Phase 3: gemeinsame Arbeit in den Stammgruppen – Expertenwissen vermitteln

- Nach der Arbeit in den Expertentreffen kehren die Personen in ihre ursprünglichen Stammgruppen zurück. Dort stellen sie sich gegenseitig die erarbeiteten Inhalte vor. Gemeinsam verknüpfen sie die gesammelten Informationen zu einer abschließenden Präsentation oder einem anderen Produkt, das die Gesamtsicht auf das Thema abbildet.

Knew-New-Methode

Die Knew-Knew-Methode dient dazu, vorhandenes Wissen in Bezug auf den aktuellen Inhalt zu aktivieren (Knew) und gleichzeitig zu reflektieren, welches neue Wissen erworben wurde (New).

Im Verlauf des Lernprozesses sollen die erworbenen Informationen zu dem Thema in die beiden Kategorien eingeordnet werden. Zudem werden im Lernprozess Fragen und Anmerkungen formuliert und dann ggf. geklärt.

Für den Arbeitsprozess bietet sich eine tabellarische Form an.

Thema		
KNEW (wusste ich bereits)	NEW (neue Informationen)	Fragen
Während des Lernprozesses werden neue Informationen mit dem vorhandenen Vorwissen verglichen. Bereits bekannte Inhalte werden in dieser Spalte erfasst.	Im Lernprozess neu gewonnene Informationen werden in dieser Spalte eingetragen.	Fragen oder Anmerkungen werden hier notiert.

METHODE

Think-Pair-Share (D-A-B: Denken-Austauschen-Besprechen)

Diese kooperative Lernmethode besteht aus **drei Phasen**:

1. Think: Jede Person bearbeitet eine Aufgabe selbstständig.

- In dieser Phase setzt sich jede Person eigenständig mit der gestellten Aufgabe auseinander. Die Aufgaben können beispielsweise darin bestehen, eine Rechenaufgabe zu lösen, einen Text zu lesen und zu verstehen, ein Bild zu beschreiben oder Notizen anzufertigen.
- Das Ziel dieser Phase ist es, dass jede Person am Ende in der Lage ist, ihre Ergebnisse einer anderen Person vorzustellen.

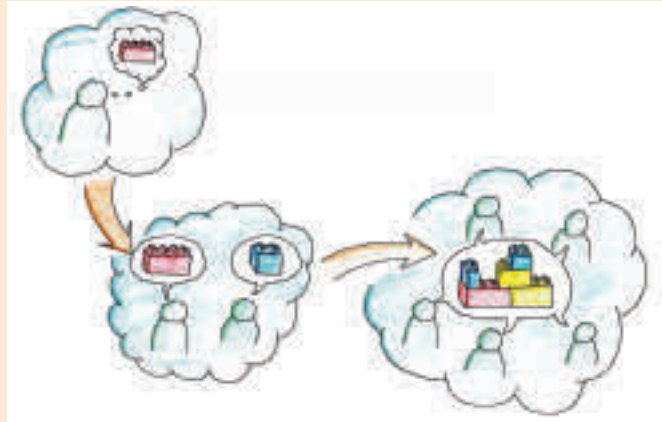


Bild: Flickr / Oliver Tacke

2. Pair: Zwei Personen tauschen ihre Ergebnisse aus und besprechen sie.

- In dieser Phase arbeiten zwei Personen zusammen. Sie stellen sich gegenseitig ihre Gedanken vor, reflektieren Gemeinsamkeiten und Unterschiede.

3. Share: Die erarbeiteten Ergebnisse werden im Plenum vorgestellt.

- Die Paare stellen ihre Ergebnisse im Kurs vor. Eine Person übernimmt den Vortrag.
- Ziel ist es, verschiedene Denkansätze zusammenzuführen und die Ergebnisse gegebenenfalls zu ergänzen oder zu korrigieren.

K-W-L-Methode

Die K-W-L-Methode hilft z. B. bei der Bearbeitung eines Textes dabei, vorhandenes Wissen vor dem Lesen zu aktivieren, den Text gezielt zu erfassen und das eigene Verständnis zu reflektieren. Die Methode kann sowohl in Einzelarbeit als auch in Partnerarbeit angewendet werden. Die Methode basiert auf drei wesentlichen Denkschritten:

Methodische Übungsreihen

Know Vorwissen zum Thema	Want to know Das möchte ich noch über das Thema erfahren.	Learned Diese neuen Erkenntnisse habe ich gewonnen.
1. Vor dem Lesen/vor der Unterrichtseinheit: Aktivierung des vorhandenen Wissens zum Thema Überlegen Sie sich, was Sie bereits über das Thema wissen. Ein kurzes Brainstorming hilft, ihre Gedanken zu ordnen. Tragen Sie diese Punkte in diese Spalte ein.	2. Während des Lesens/während der Unterrichtseinheit: Stellen Sie die Frage, was Sie aus dem Text lernen möchten. Formulieren Sie diese Punkte als Fragen und notieren Sie sie in dieser Spalte.	3. Nach dem Lesen/nach der Einheit: Überprüfen Sie, welche neuen Informationen/Erkenntnisse Sie gewonnen haben, und tragen Sie diese Erkenntnisse in diese Spalte ein.

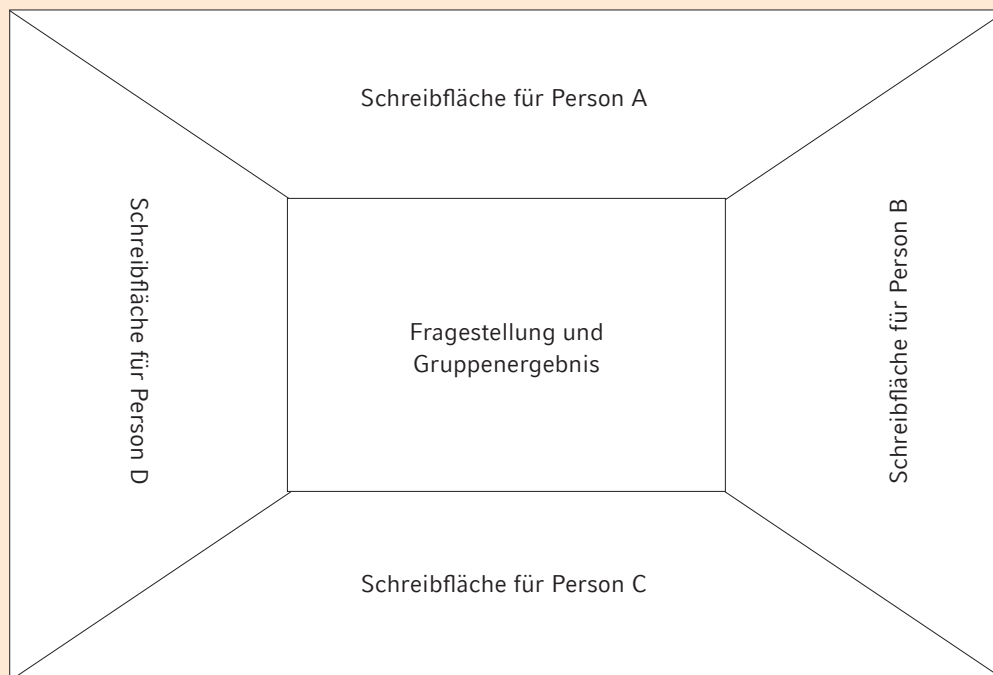
METHODE

Placemat-Methode (Platzdeckchen-Methode)

Die Placemat-Methode fördert sowohl individuelles Denken als auch gemeinsames Arbeiten in Gruppen.

Ablauf:

- Gruppenbildung: Der Kurs wird in Gruppen von idealerweise vier Personen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält ein Placemat (A3- oder A2-Papier), das in vier Bereiche für die einzelnen Personen sowie ein zentrales Feld unterteilt ist.
- Phasen:
 - In der Mitte des Placemat wird die Fragestellung notiert, aber auch noch Platz gelassen für ein Gruppenergebnis.
 - Jede Person notiert Gedanken, Ideen oder Wissen zur Fragestellung in ihrem Feld des Placemat.
 - Jede Person liest die Notizen der anderen Personen.
 - Alle Personen tauschen sich aus klären ggf. Begrifflichkeiten und formulieren dann in der Mitte des Placemat ein gemeinsames Gruppenergebnis.
 - Zum Abschluss stellt jede Gruppe ihre Arbeitsergebnisse im Kurs vor.



Venn-Diagramme



Feedback geben



Sketchnote

