

Leseverstehen, Teil 2

Lesen Sie den folgenden Text. In welchem Textabsatz a-e finden Sie die Antworten auf die Fragen 7-12? Es gibt jeweils nur eine richtige Lösung. Jeder Absatz kann Antworten auf mehrere Fragen enthalten. Markieren Sie Ihre Lösungen für die Aufgaben 7-12 auf dem Antwortbogen.

Beispiel:

In welchem Abschnitt ...

- 0 warnt die Autorin?

In welchem Abschnitt ...

- 7 erläutert die Autorin detailliert körperliche Prozesse?
8 ist die Autorin überrascht?
9 lobt die Autorin sich selbst?
10 zeigt die Autorin Alternativen auf?
11 argumentiert die Autorin wissenschaftlich?
12 zeigt die Autorin Verständnis für diejenigen, die sich nicht ins Eisbad trauen?

Kalt, aber gesund!

a

Ja! Ich habe es getan! Und habe jetzt, finde ich, allen Grund, mächtig stolz auf mich zu sein. Denn in einen See zu steigen, auf dessen Wasseroberfläche neben sich munter tummelnden Enten Eisbröckchen schwimmen, erfordert doch eine gewisse Selbstüberwindung. Meine Freundin, die solange am Ufer fröstelnd von einem Fuß auf den anderen trat, meinte: „Bist du jetzt komplett verrückt geworden? In dem kalten Wasser holst du dir doch den Tod!“ Aber ich fühlte mich nach diesem zugegebenen Wasser kurzen Bad im eiskalten Wasser ehrlich gesagt so lebendig wie schon lange nicht mehr. Auf die Idee mit dem Eisbaden hatte mich ein Kollege gebracht, der darauf schwört und meint, er sei praktisch erkältungsfrei, seit er sich regelmäßig ins kalte Nass traue. Dieser Kollege ist allerdings ein ganz harter Typ, einer, dem man nicht unbedingt alles nachmachen muss. Und doch: Die steigende Zahl an Eisbadenden, die ich allein im letzten Winter beobachten konnte, hat mich neugierig und

b Eisbaden, so sagen viele, härtet ab und lässt die Zahl der Infekte, unter denen man während einer Erkältungssaison durchschnittlich zu leiden hat, deutlich absinken. Aber hält diese Behauptung auch einer medizinischen Überprüfung stand? Ja, das tut sie. Untersuchungen ergaben nämlich, dass regelmäßiges Eisbaden das Immunsystem stärkt. Außerdem tun kurze, vernünftig dosierte Kälteschocks dem Körper auch in anderer Hinsicht gut: Nicht umsonst werden zum Beispiel Fußballprofis nach einem anstrengenden Spiel ins Eisbad geschickt, damit die überlasteten Muskeln sich erholen können. Was passiert aber jetzt eigentlich genau im Organismus bei einem Eisbad? Während des ersten Eintauchens in das um die 4 Grad warme (oder vielmehr kalte) Wasser bleibt einem erstmal regelrecht die Luft weg. Man muss sich ganz bewusst dazu zwingen, ruhig und gleichmäßig weiterzuatmen. Und selbstverständlich ist der Körper einem heftigen Temperaturreiz ausgesetzt. Außen an der Haut verringert sich die Temperatur drastisch, während sie in der Körpermitte, wo sich die lebensnotwendigen Organe befinden, zuerst noch konstant bleibt. Aber dann beginnt der Körper, auf die extremen Herausforderungen zu reagieren, indem er als Kohlenhydrate gespeicherte Energie in Wärme umwandelt. Dadurch weiten sich die Gefäße wieder, die sich beim ersten Kontakt mit dem Eiswasser spontan kontrahiert hatten. Dies führt zu einer optimierten Blutzirkulation und macht so den Kreislauf wieder stabil. Eisbader berichten dann von einem wunderbaren, angenehmen Priekeln auf der Haut. Eisbaden fördert also auf jeden Fall die Durchblutung des gesamten Körpers.

c Aber Vorsicht: Man sollte nie allein ins Eis gehen, sondern immer jemanden in der Nähe haben, der einem notfalls hilft, falls der Kreislauf nicht mehr mitmacht. Und alle, die Herz- oder sonstige gesundheitliche Probleme haben, sollten auf jeden Fall vorher die Erlaubnis ihres Arztes einholen. Für alle gilt: bloß nichts übertreiben! Schon ein kurzes Eisbad reicht, um den Körper anzuregen; mehr als fünf Minuten sollte man keinesfalls im Wasser bleiben, um Erfrierungen zu vermeiden. Und die weniger Kälte liebenden können immer noch auf sanftere Art und Weise etwas für ihre Gesundheit tun. Man kann ja auch einfach regelmäßig in die Sauna gehen oder bequem morgens zu Hause Wechselduschen machen und sich danach im geheizten Badezimmer anziehen.

d Wenn Eisbaden so gesund ist, sollten es dann nicht viel mehr Menschen praktizieren? Sollten nicht Ärzte es empfehlen, Krankenkassen dafür Werbung machen? Eigentlich ja. Doch ihre Überzeugungsversuche wären vermutlich größtenteils vergebens, denn die meisten Menschen finden den Gedanken an einen derartigen Kälteschock so abschreckend, dass sie sich nicht dazu überwinden können, ins eiskalte Nass zu tauchen. Aber mal ehrlich - wer kann es ihnen verdenken?

Ohne meinen knallharten Kollegen wäre auch ich niemals im Winter in den See gestiegen. So stehen die Chancen dafür, dass das Eisbaden eine Massenbewegung wird, eher schlecht, und es wird wohl bei den ca. 2000 bis 3000 Eisbadern in Deutschland bleiben, die sich schon ab Herbst in kleinen Gruppen treffen, um sich nach und nach auf die größeren Herausforderungen des Winters vorzubereiten.

e

Und wussten Sie eigentlich, welch lange Tradition das Eisbaden hat? Mir war tatsächlich neu, dass das Eisbaden auf eine lange Geschichte zurückblicken kann. Schon Johann Wolfgang von Goethe hackte im Winter das Eis des Flusses Ilm auf, um dort zu baden. In Tschechien wird seit den 50er-Jahren des 20. Jahrhunderts am zweiten Weihnachtsfeiertag ein Eisschwimmen in der Moldau veranstaltet. Es gibt aber auch Menschen, die aus religiösen Motiven heraus ins eisige Wasser steigen. In der russisch-orthodoxen Kirche wird am 19. Januar die Taufe von Jesus Christus gefeiert. Deshalb gibt es in Russland die Tradition, an diesem Tag kreuzförmige Löcher in das Eis von Flüssen zu hacken. Dann baden die Gläubigen in dem eisigen Wasser. Dieses Ritual soll ihr Gewissen reinigen und sie außerdem vor Krankheiten schützen.

Fazit: Warum auch immer man das Eisbaden praktiziert, es tut auf jeden Fall gut!