

Transkripte Podcasts Folge 5: Fit wie ein Turnschuh

Mein Lieblingssport: Sandkastenliebe

„Sommer, Sonne, Sonnenschein“ – was für viele der Refrain eines bekannten Sommerhits ist, beschreibt für mich vor allem die Vorteile meines Lieblingssports. Die Rede ist von Beachvolleyball!

Beachvolleyball spielt man (wie der Name schon sagt) im Sand. Das Spielfeld ist 16 Meter lang, acht Meter breit und wird durch ein Netz in zwei Hälften geteilt – je eine pro Team. Stehen sich in der Halle dabei noch insgesamt zwölf Personen gegenüber, spielt man Beachvolleyball normalerweise in Zweierteams. Außerdem sind die Regeln ein wenig anders: So endet der Satz zum Beispiel schon bei 21 Punkten. Der größte Unterschied ist allerdings die Atmosphäre: Beachvolleyball ist ein Sommersport. Und die meisten spielen es vor allem zum Spaß.

Doch das heißt natürlich nicht, dass es in Deutschland keine Profi-Beachvolleyballer gibt – ganz im Gegenteil: Zuletzt konnten sowohl die Männer als auch die Frauen olympisches Gold mit nach Hause bringen. Außerdem gibt es auf nationaler Ebene zahlreiche Turniere, die man zum Teil sogar kostenlos besuchen kann. Kein Wunder also, dass ich den Sommer kaum erwarten kann!

Worterklärungen

der Refrain, die Refrains: der Teil eines Liedes, der mehrfach wiederholt wird

die Halle, die Hallen: kurz für Sporthalle; ein Gebäude, in dem man Sport macht

das Zweierteam, die Zweierteams: ein Team, das aus zwei Personen besteht

der Satz, die Sätze: ein Teil eines sportlichen Wettkampfes mit einem bestimmten Punktesystem

der Profi, die Profis: ein professioneller Sportler/eine professionelle Sportlerin

zuletzt: in letzter Zeit

die Ebene, die Ebenen: hier: das Niveau

Fragen:

- Auf welchem Untergrund spielt man Beachvolleyball?
- Aus wie vielen Personen besteht ein Team beim Beachvolleyball?
- Welche Erfolge konnten die deutschen Beachvolleyballerinnen und -volleyballer in letzter Zeit feiern?

Aufgabe: Erzähle mir von deinem Lieblingssport! Nimm deinen Text mit dem Handy auf.

Weiterführende Informationen:

<https://www.beach-volleyball.de/top-sport/spielerteams/nationalteams/team-deutschland.html>

Deutsche Tour: <https://www.die-techniker-beach-tour.de/>

Volleyball-Verband: <https://www.volleyball-verband.de/de/>

Mein Lieblingsgetränk: Bier kann jeder

Was trinken die Deutschen am liebsten? Nein, kein Bier, sondern Mineralwasser und Fruchtsäfte! Besonders im Trend liegen dabei natürliche Limonaden, allen voran die „Bionade“.

Erfunden wird die Bionade Anfang der 90er Jahre von einem bayrischen Braumeister: Inspiriert von Honigbienen wandelt er Zucker in Gluconsäure um. Aber auch seine Frau beweist ein glückliches Händchen: 1996 gewinnt sie eine Millionen Mark im Lotto und investiert fast das gesamte Geld in die Firma.

Ein Risiko, das sich auszahlt: Keine zwei Jahre später ist die Bionade – das Kult-getränk schlechthin! Und ein wahrer Trendsetter für gesunde Erfrischungsgetränke noch dazu: 2000 erhält sie als erster Softdrink ein Bio-Siegel. Nicht umsonst stammen nach eigenen Angaben 100 Prozent der Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau. Und im Fall der Bionade will das schon etwas heißen: Denn neben ihrem ursprünglichen Litschi-Geschmack gibt es die Limo mittlerweile auch mit Kräuter-, Zitrone-Bergamotte-, Ingwer-Orange- oder Johannisbeer-Rosmarin-Aroma. Also, wenn das nicht mal gesund klingt?!

Worterkklärungen

im Trend liegen: beliebt, populär sein

der Braumeister/die Braumeisterin, die Braumeister/die Braumeisterinnen: jemand, der Bier produziert

umwandeln: chemisch verändern, transformieren

ein glückliches Händchen beweisen: Glück haben

sich auszahlen: sich lohnen

Kult-: etwas, was sehr populär ist und worüber man spricht, auch: der Kultfilm, die Kultband

schlechthin: besonders, vor allem

der Trendsetter, die Trendsetter: der Pionier, Wegbereiter

das Bio-Siegel, die Bio-Siegel: ein Zeichen auf einem Produkt, das beweist, dass es nach ökologischen Kriterien produziert wurde

stammen: (her)kommen

der Anbau: die Landwirtschaft

ursprünglich: am Anfang, zu Beginn

Fragen

- Wer hat die Bionade erfunden und wie?
- Warum gilt die Bionade als besonders gesund?
- Welche Bionade-Sorten gibt es? Und welche würdest du am liebsten probieren?

Aufgabe: Erzähle mir von deinem Lieblingsgetränk! Nimm deinen Text mit dem Handy auf.

Weiterführende Informationen: <https://www.bionade.de/>

Mein Lieblingsbrot: bissfest

Frankreich ist berühmt für sein Baguette, in Italien greift man zum Ciabatta und in Schweden beißt man gerne einmal in ein Knäckebrot. Wer hingegen in Deutschland zum Bäcker geht, der hat meist die Qual der Wahl: Ein Roggenbrot? Ein Walnussbrot? Oder doch lieber das Kartoffel- oder Weißbrot?

Über 3.000 verschiedene Brotsorten zählt das Deutsche Brotinstitut – die vielen Brötchenvarianten nicht einmal mit eingerechnet! Eine der beliebtesten Brotsorten ist dabei mit 10,5 Prozent das Vollkornbrot. Und das ist auch gut so, denn wegen seiner vielen Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe gelten Vollkornbrote als besonders gesund. So haben Ballaststoffe zum Beispiel keine Kalorien, machen aber trotzdem satt und regen die Verdauung an.

Sollten wir uns also besser nur noch von Wasser und (Vollkorn-)Brot ernähren? Nein! Denn wie in den meisten Fällen gilt auch hier: Die Mischung macht's! Und irgendwie wäre es doch auch schade um die ganzen anderen Brotsorten...

Worterkklärungen:

bissfest: nicht zu lange gekocht, ein bisschen hart

das Knäckebrot, die Knäckebrote: eine dünne, knusprige Brotsorte

die Qual der Wahl haben: vor einer schwierigen Entscheidung stehen

der Roggen: eine Getreidesorte

das Weißbrot, die Weißbrote: ein helles Brot aus reinem Weizen

die Sorte, die Sorten: eine Art, Variante

das Vollkornbrot, die Vollkornbrote: ein Brot mit mindestens 90 Prozent (dunklem) Vollkornmehl

der Ballaststoff, die Ballaststoffe: ein Teil pflanzlicher Nahrungsmittel, die nicht oder nur zum Teil vom Körper verwertet werden

anregen: aktivieren, stimulieren

Die Mischung macht's!: *umgangssprachlich*: Abwechslung ist gut.

Fragen:

- Wie viele verschiedene Brotsorten gibt es in Deutschland?
- Welche der genannten Brotsorten würdest du gerne einmal probieren?
- Warum gilt Vollkornbrot als besonders gesund?

Aufgabe: Erzähle mir von deinem Lieblingsbrot! Nimm deinen Text mit dem Handy auf.

Weiterführende Informationen:

<https://www.brotinstitut.de/brotinstitut/zahlen-und-fakten-zu-brot>

<https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/lebensmittel/brot/was-ist-vollkorn-100.html>

Meine Lieblingsinnovation: „Lasst mich durch, ich bin Patient!“

Fast zwei Stunden – so lange habe ich einmal im Wartezimmer einer Arztpraxis gesessen. Und manchmal ist es bereits schwer, überhaupt einen Termin zu bekommen: Ruft man an, ist man in einer endlosen Warteschleife gefangen. Und selbst wenn man schließlich jemanden an die Strippe bekommt, gibt es meist keine freien Termine. Oder es werden keine neuen Patienten angenommen.

Der Grund dafür: Es gibt einfach zu wenige Ärzte. Besonders hoch ist der Ärztmangel dabei auf dem Land: Viele der dort praktizierenden Mediziner finden keinen Nachfolger. Aber auch in Städten stehen dem wachsenden Anteil älterer Menschen immer weniger Hausärzte gegenüber. Und selbst bei den Fachärzten (also zum Beispiel beim Zahnarzt oder Frauenarzt) muss man oft lange auf einen Termin warten.

Immerhin: Seit kurzem kann man bei einigen Praxen seinen Termin auch online vereinbaren – und sich somit zumindest das nervige Gedudel am Telefon sparen. Für die Wartezeit beim Arzt gibt es bisher allerdings nur eine Medizin: viel Geduld, starke Nerven und ein gutes Buch.

Worterklärungen:

die Warteschleife: wenn man jemanden anruft und am Telefon Musik und die automatische Antwort „Bitte warten Sie!“ hört

jemanden an die Strippe bekommen: *umgangssprachlich:* jemanden ans Telefon bekommen, mit jemandem telefonieren können

der Ärztemangel: fehlende Ärzte, zu wenig Ärzte

praktizieren: als Arzt arbeiten

der Nachfolger/die Nachfolgerin, die Nachfolger/die Nachfolgerinnen: jemand, der eine Arbeit oder Funktion eines anderen übernimmt

der Hausarzt/die Hausärztin, die Hausärzte/die Hausärztinnen: ein Allgemeinmediziner/eine Allgemeinmedizinerin

immerhin: wenigstens, zumindest

sich etwas sparen: etwas vermeiden

das Gedudel: *umgangssprachlich:* eine wenig angenehme, nervige Musik

die Medizin: hier: die Lösung

Fragen:

- Welche Probleme hat man in Deutschland, wenn man einen Arzt braucht? Warum?
- Welche neue Methode gibt es, um einen Termin zu vereinbaren?
- Was verbessert sich dadurch für die Patienten? Und was nicht?

Aufgabe: Erzähle mir von deiner Lieblingsinnovation! Nimm deinen Text mit dem Handy auf!

Weiterführende Informationen: :

<https://www.youtube.com/watch?v=U6v7GUI-Tyg> /

<https://www.youtube.com/watch?v=ltZ8JdZQvQ4>

Landarzt-Quote für Medizinstudierende:

<https://www.youtube.com/watch?v=dXbxaJHKmv8>

Mein Lieblingsdokument: die inneren Werte

Mehr als 9.000 Menschen warten in Deutschland auf eine Organspende. Gesucht werden vor allem Nieren. Aber auch Herz, Lunge, Leber, Darm, Bauchspeicheldrüse und Gewebe können heutzutage transplantiert werden; der Großteil aller Organe allerdings erst nach dem Tod – und selbst dann nicht einfach so:

In Deutschland muss man der Organspende ausdrücklich zustimmen. Das Dokument dafür ist eine kleine, unscheinbare Pappkarte: Der Organspendeausweis. Auf ihm trägt man ein, ob und, wenn ja, welche Organe man spenden möchte.

Tatsächlich haben etwa 36 Prozent der Deutschen einen solchen Organspendeausweis im Geldbeutel. Die meisten von ihnen möchten nach dem Tod anderen Menschen helfen – was allerdings nicht heißt, dass der Rest das nicht möchte: Denn wer keinen Organspendeausweis bei sich trägt, der hat sich oft einfach nicht mit dem Thema beschäftigt. Und das ist ein Problem: So gab es in Deutschland 2019 nur 932 Organspenden.

Deutlich größer ist die Bereitschaft hingegen in Spanien und Kroatien. Ob das daran liegt, dass man dort einer Organspende aktiv widersprechen muss? Schaden kann es meiner Meinung nach auf jeden Fall nicht.

Worterkklärungen:

die Organspende, die Organspenden: ein menschliches Organ für eine Transplantation zur Verfügung stellen

ausdrücklich: explizit, extra

unscheinbar: nicht speziell; etwas, was nicht auffällt

die Pappkarte, die Pappkarten: eine Karte aus dickem, stabilem Papier

sich beschäftigen mit: sich kümmern um, sich interessieren

deutlich: bedeutend, viel

die Bereitschaft: der (gute) Wille

widersprechen: nein sagen

Fragen:

- Welche Organe kann man spenden?
- Was muss man in Deutschland machen, um seine Organe zu spenden?
- Wie funktioniert Organspende in anderen europäischen Ländern? Was findest du sinnvoller?

Aufgabe: Erzähle mir von deinem Lieblingsdokument! Nimm deinen Text mit dem Handy auf!

Weiterführende Informationen:

<https://www.organspende-info.de/zahlen-und-fakten.html>

Debatte zur „Widerspruchsregelung“: https://www.deutschlandfunk.de/organspende-spaniens-zahlen-sind-nicht-wegen-der.795.de.html?dram:article_id=467924