

## Langer Atem

**Anna von Boetticher ist Apnoe- also Freitaucherin. Sechs deutsche Rekorde hält sie und gilt international als eine der Besten ihrer Zunft. Am kommenden Wochenende nimmt sie im griechischen Kalamata an den Weltmeisterschaften teil, für die sie monatelang trainiert hat. Mit knapp 200 Tauchern aus mehr als 30 Ländern wird es wohl der bislang größte Wettkampf dieser Art.**



- (1) Wenn von Boetticher nicht trainiert, gibt die Buchhändlerin aus Berlin-Kreuzberg Unterricht und Workshops für Menschen, die auch mal frei tauchen wollen – und es werden immer mehr. Die 250 Startplätze für Deutschlands „Apnoe-  
5 Happening“ waren in diesem Jahr innerhalb von drei Stunden weg, 3 die Vergabe um Mitternacht begann.
- (2) Die atemberaubendste Outdoor-Sportart der Welt ist es ohnehin. In Tiefen von 100 Metern, in denen mehr als zehn Kilogramm Druck auf jedem Quadratcentimeter Körper lasten, schlägt das Herz nur noch  
10 20 Mal pro Minute. Den Weltrekord im Zeittauchen hält seit 2009 mit elf Minuten und 35 Sekunden der Franzose Stéphane Mifsud. Es sind die Extreme einer Tauchsportart, die populärer wird, gerade weil sie ohne viel Theorie und Ausrüstung auskommt.
- (3) Die Einsteigerübung ist ganz simpel: „Am besten auf dem Bett oder  
15 Sofa liegen, ganz entspannt“, erklärt von Boetticher. „Dann ein bis zwei Minuten ruhig atmen, ohne zu hyperventilieren. Einen letzten tiefen Atemzug nehmen, dann die Luft anhalten. Anschließend wieder ein bis zwei Minuten atmen, noch mal Luft anhalten. Das Ganze viermal hintereinander.“
- 20 (4) Bei einem Kurs mit ihr sind es statt Bett und Sofa die Planken eines Bootes und tatsächlich: Aus 32 Sekunden Luftanhalten zu Beginn werden schnell mehr als zwei Minuten. „Die Lernkurve ist anfangs extrem steil, und der Effekt ist faszinierend, weil man ihn nicht für möglich hält“, erklärt die Freitaucherin.
- 25 (5) Im Wasser sei diese Entdeckung noch unmittelbarer, weil es um eine Urfunktion des menschlichen Körpers geht, die bei Babys sogar noch komplett ausgeprägt ist: den Tauchreflex. Er bringt die Atmung zum Stillstand, verlangsamt den Herzschlag und reduziert den Sauerstoffverbrauch auf überlebenswichtige Organe.

## Tekst 1 Langer Atem

---

- 1p 1 Welke gebeurtenis is de vermoedelijke aanleiding voor het schrijven van dit artikel?
- “und es werden immer mehr” (regel 3-4)
- 1p 2 In welke zin wordt die groeiende belangstelling verklaard?  
**Citeer** de eerste twee woorden van de betreffende zin.
- 1p 3 Welche Ergänzung passt in die Lücke in Zeile 6?  
A obwohl  
B sodass  
C weil
- 1p 4 „In Tiefen ... pro Minute.“ (Zeile 7-10)  
Mit welchem Substantiv wird angezeigt, wodurch unter anderem der Herzschlag abnimmt?  
A „Ausrüstung“ (Zeile 13)  
B „Atemzug“ (Zeile 17)  
C „Luftanhalten“ (Zeile 21)  
D „Tauchreflex“ (Zeile 27)  
E „Stillstand“ (Zeile 28)
- 1p 5 „Die Lernkurve ist anfangs extrem steil“ (Zeile 22)  
Was ist damit gemeint?  
Am Anfang  
A ist es schwierig, Resultate zu erzielen.  
B ist man oft noch ein bisschen übermutig.  
C macht man schnelle Fortschritte.  
D muss man eine Angschwelle überwinden.

---

### Bronvermelding

Een opsomming van de in dit examen gebruikte bronnen, zoals teksten en afbeeldingen, is te vinden in het bij dit examen behorende correctievoorschrift, dat na afloop van het examen wordt gepubliceerd.