



Cambridge International AS Level

GERMAN LANGUAGE

8683/22

Paper 2 Reading and Writing

October/November 2024

INSERT

1 hour 45 minutes

INFORMATION

- This insert contains the reading passages.
- You may annotate this insert and use the blank spaces for planning. **Do not write your answers** on the insert.

INFORMATION

- Die beiliegenden Textblätter enthalten die Lesetexte.
- Es ist erlaubt, auf diesen Textblättern Notizen zu machen und die leeren Seiten für die Planung zu benutzen. **Schreiben Sie Ihre Antworten nicht** auf die Textblätter.

This document has 4 pages. Any blank pages are indicated.

Erster Teil

Lesen Sie **Text 1** und beantworten Sie die **Fragen 1, 2 und 3** auf dem Fragebogen.

Text 1

Senioren schwimmen fröhlich in der kalten Nordsee

Wer im Winter ans Baden denkt, hat vermutlich die heimische Badewanne im Sinn. Nicht so die Eheleute Karen und Rudi Jensen. Seit zehn Jahren schwimmen sie jeden Morgen in der Nordsee. Von der wohltuenden Wirkung des täglichen Bades ist Jensen überzeugt. Stolz berichtet er von der nahezu unsichtbaren Operationsnarbe an seiner Hüfte. „Ist das nicht toll?“, fragt er. Erkältungen habe er schon lange nicht mehr gehabt, sagt Jensen.

5

Die Tatsache, dass das Winterbaden gesundheitsfördernd ist, wird von Sportmedizinerinnen bestätigt. „Das Immunsystem wird langfristig stimuliert; Eisbader haben selten eine Erkältung. Auch der Kreislauf wird gestärkt“, sagt Doktor Brinkmann von der Sportklinik Marienhof. Ungeübten rät er allerdings zur Vorsicht. „Ich muss meinen Körper langsam an die niedrigen Temperaturen gewöhnen. Ich würde auf jeden Fall empfehlen, sich vorher durchchecken zu lassen. Und wenn ich Vorerkrankungen habe, muss ich mich unbedingt mit einem Arzt beraten, so dass zusammen ein Plan aufgestellt werden kann“, rät der Sportmediziner.

10

Am Strand weht ein eisiger Wind, während die Jensens sich aus dicken Wollpullovern und langen Unterhosen schälen. „Spaziergänger sind oft überrascht, wenn wir ins Wasser hineinmarschieren ohne die Schritte zu verlangsamen und ohne hysterisch zu kreischen. Viele können nicht glauben, dass wir durch die Wogen schwimmen, als sei es ein warmer Sommertag – dabei beträgt die Wassertemperatur maximal 9 Grad“, schmunzelt Jensen.

15

„Wenn wir aus dem Wasser kommen, ist der Rückweg nicht so angenehm, denn dann werden meine Fußsohlen so richtig kalt, und ich fühle mich durch den Wind noch kälter als vorher im Wasser. Ich kann auch oft meine Finger nicht mehr spüren“, sagt Jensen. Während er noch schnell eine Runde joggt, zieht seine Ehefrau sich bereits an. „Für uns Schwimmer ist es wichtig, dass wir uns nach dem Baden wieder warm anziehen. Aber jetzt fühle ich mich wie 18“, sagt sie strahlend. „Ich bin bereit für den Tag und kann mich allen möglichen Herausforderungen stellen.“

20

25

„Auch wenn wir im Urlaub sind, suchen wir uns immer ein Gewässer, um unser morgendliches Bad zu nehmen“, sagt Jensen. „Letztes Jahr sind wir sogar trotz eines Orkans ins Wasser gegangen.“ Im Laufe der Zeit haben die beiden auch unzählige – nicht immer nur positive – Kommentare von Spaziergängern gehört. „Aber das ist uns egal – in unserem Alter ist die Meinung anderer nicht mehr wichtig.“

30

Zweiter Teil

Lesen Sie jetzt **Text 2** und beantworten Sie die **Fragen 4** und **5** auf dem Fragebogen.

Text 2

Warmduschen? Nein danke!

Früher war ich Warmduscherin, aber seit ein paar Jahren liebe ich es, mich mit meinen Freundinnen ins kalte Wasser zu stürzen. Am Anfang hat meine Familie sich über mich lustig gemacht, aber dann haben sie gemerkt, dass sich dadurch unser Familienleben sehr verbessert hat. Ich bin weniger müde und angespannt, und meine Laune hat sich enorm verbessert. Jetzt unterstützt meine Familie mein neues Hobby.

5

Meine Freundinnen haben ähnlich gute Erfahrungen gemacht; sie sagen, dass sie sich nach dem Schwimmen im kalten Wasser glücklicher als vorher fühlen und dass sie für eine kurze Zeit ihre Probleme vergessen können. Meine beste Freundin ist Schriftstellerin und behauptet sogar, dass sie nach dem Schwimmen immer besonders produktiv und kreativ sei.

10

Bei meinen Recherchen habe ich herausgefunden, dass ich mit meinem regelmäßigen Schwimmen nicht nur die Regenerationsfähigkeit meines Körpers, sondern auch meine sportliche Leistungsfähigkeit steigern. Das ist mir zwar nicht so wichtig; erklärt aber, warum sich immer mehr Leistungssportler für mein Hobby interessieren. Persönlich ist mir viel wichtiger, dass die Fettverbrennung stimuliert wird. Schwimmen in kaltem Wasser aktiviert die braunen Fettzellen im Körper, die im Gegensatz zu weißen Fettzellen schnell wieder verbrennen und sich nicht als Fettpölsterchen an meinen Hüften ansetzen.

15

Natürlich muss man auch vorsichtig sein – für uns Schwimmer ist es wichtig, nicht zu lange im Wasser zu bleiben. Wir achten darauf, uns nach dem Schwimmen langsam zu erwärmen – auf keinen Fall sollte man sofort unter die heiße Dusche springen. Ich gehe natürlich auch nie alleine schwimmen – man weiß nie genau, wie der Körper auf die Kälte reagiert. Obwohl meine Familie es sehr witzig findet, trage ich beim Schwimmen immer eine Wollmütze. So stelle ich sicher, dass mein Kopf und meine Haare nicht nass werden, denn wir geben viel Körperwärme über den Kopf ab. Auch Hände und Füße verlieren schnell an Körperwärme, also trage ich immer Handschuhe und Neoprensocken – ich möchte auch bei einer Begegnung mit Quallen oder spitzen Gegenständen geschützt sein.

20

25

Aber wenn ich dann im Wasser bin, ist es wie Meditation, weil ich mich sehr auf meine Atmung konzentrieren muss. Ich vergesse alles um mich herum und spüre meinen Körper und meinen Herzschlag sehr intensiv. Das ist einfach ein Moment ganz allein für mich im Einklang mit der Natur.

30

BLANK PAGE

Permission to reproduce items where third-party owned material protected by copyright is included has been sought and cleared where possible. Every reasonable effort has been made by the publisher (UCLES) to trace copyright holders, but if any items requiring clearance have unwittingly been included, the publisher will be pleased to make amends at the earliest possible opportunity.

To avoid the issue of disclosure of answer-related information to candidates, all copyright acknowledgements are reproduced online in the Cambridge Assessment International Education Copyright Acknowledgements Booklet. This is produced for each series of examinations and is freely available to download at www.cambridgeinternational.org after the live examination series.

Cambridge Assessment International Education is part of Cambridge Assessment. Cambridge Assessment is the brand name of the University of Cambridge Local Examinations Syndicate (UCLES), which is a department of the University of Cambridge.