

DIE WOCHE  
IM TVBasketball  
und Freunde

Im Fernsehen geht es in dieser Woche um Basketball, Wikinger und eine besondere Freundschaft.

## High Hoops

Aoife (gesprochen: Ifah) liebt Basketball. An ihrer neuen Schule darf sie bald im Basketball-Team mitspielen. Dort schließt Aoife neue Freundschaften. Eine aufregende und lustige Zeit beginnt. Dafür sorgt auch Aoifes frecher Bruder Connor.

Die neue Serie „High Hoops“ läuft wochentags um 15 Uhr in Doppelfolgen im Kika, außerdem auf kika.de und in der Kika-App ab 14. November.



Neue Basketball-Serie FOTO: DPA

## Halvdan, der Wikinger

Im Dorf des Wikingerjungen Halvdan haben sie nichts mehr zu essen. Ob seine Freundin Meia helfen kann? Sie kommt aus dem Dorf auf der anderen Seite des Flusses. Gemeinsam wollen die Kinder Essen für Halvdans Dorf klauen. Ob das ein guter Plan ist?

Den Film „Halvdan, der Wikinger“ gibt es am Sonntag, den 16. November, um 8.30 Uhr im BR-Fernsehen und in der ARD-Mediathek.

## Jimena aus Spanien

Jimena hat ein eigenes Pferd. In ihrer Heimat im Süden Spaniens ist das normal. Viele Menschen dort haben Pferde. Außerdem tanzt die Neunjährige gerne, und zwar Flamenco. Das ist ein typisch spanischer Tanz.

Die kurze Doku „Kinderporträt: Jimena aus Spanien“ von Arte zeigt mehr über Jimena und ihr Leben. In der Mediathek des Senders gibt es auch kleine Filme über Kinder aus Ländern wie Brasilien oder Griechenland.

## Ella und der Jaguar

Als Kind hatte Ella einen besonderen Freund: einen schwarzen Jaguar. Weil er keine Mutter mehr hatte, kümmerte sie sich um das Raubtier. Später zog sie mit ihrer Familie zurück aus dem Dschungel in die Stadt. Als Jugendliche erfährt sie, dass die Raubkatze in Gefahr ist.

Der Film „Ella und der schwarze Jaguar“ auf Netflix zeigt, ob sie den Jaguar retten kann.

## Soul

Viele glauben, dass jeder Mensch eine Seele habe. Die ist wie eine Art Geist und soll jeden besonders machen. Ein Film erzählt von dem Ort, wo diese Seelen leben, bevor sie auf die Erde geschickt werden. Eines Tages taucht jedoch im Reich der Seelen ein Mensch auf.

Der Film „Soul“ läuft am Samstag, den 15. November, um 18.25 Uhr im Disney Channel.



Musik kann bei einem langen Lauf beschwingen.

FOTOS (2): DPA

# Flow-Erleben mit Glücksgefühlen

**FORSCHUNG** Wie kann Musik uns beim Sportmachen unterstützen?

**VON SOPHIE VONDUNG**

**E**inen Marathon durchzuhalten, ist schwer. Denn der Lauf geht über eine Strecke von etwas mehr als 42 Kilometer.

Zum ersten Mal durften die Läuferinnen und Läufer dieses Jahr beim Berlin-Marathon über Kopfhörer Musik hören. Denn Musik hilft vielen Sportlerinnen und Sportlern.

## Gehirn wird aktiviert

Eckart Altenmüller (rundes Foto) erforscht, was Musik mit unserem Körper macht. „Musik aktiviert nicht nur das Hörsystem mit den vielen Millionen Nervenzellen, die mit Hören zu tun haben.“

„Sie sorgt auch dafür, dass wir vor unserem inneren Auge die Musikinstrumente sehen, die wir hören“, erklärt er. Das Gehirn mache die ganze Zeit Vorhersagen, wie die Harmonie und der Rhythmus sich entwickeln. Musik aktiviert also das Gehirn.

Beim Sport kann das hilfreich sein. „Zum einen kann rhythmische Musik unsere Bewegungen strukturieren und beschleunigen“, sagt der Experte. Deshalb hören viele Menschen beim Lauftraining schnellere Rhythmen, um ihre Laufleistung zu verbessern. „Rhyth-

misches betonte Musik gibt uns Energie. Sie gibt uns Kraft. Sie beeinflusst das sogenannte autonome Nervensystem“, erklärt der Forscher. Über das haben wir sonst keine Kontrolle. „Sie kann auch den Herzschlag und die Muskulatur erhöhen. Musik ist also wirklich ein Wundermittel“, sagt der Fachmann.

Auch Gefühle ruft Musik hervor. Sie kann Erinnerungen lebendig werden lassen und so Glücksgefühle schaffen. Wenn Musik Freude und Lust erzeugt, hilft das beim Laufen. „Beim Berlin-Marathon kann mit musikalischer Unterstützung ein sogenanntes Flow-Erleben passieren“, sagt Herr Altenmüller.

Das heißt, die Läufer und Läuferinnen sind ganz im Fluss ihrer Aktivität. „Musik führt dazu, dass ich gar nicht mehr die Anstrengung bemerke. Stattdessen bin ich ganz auf die Aufgabe, das Ziel zu er-

reichen, konzentriert“, erklärt der Experte.

Das klingt, als könnte man mit den richtigen Songs durchs Ziel fliegen! Hat der Experte dafür vielleicht eine spezielle Playlist? „Es gibt keine musikalische Hausapotheke“, sagt Herr Altenmüller. Du musst selbst ausprobieren, welche Musik für dich beim Laufen passt.

## Zusammen musizieren

Gemeinsam macht Sport am meisten Spaß. Deshalb hat ein Gehirnforscher ein System entwickelt, mit dem die Geräte im Fitnessstudio zu Musikinstrumenten werden. Während man zusammen trainiert, kann man wie in einer Band Musik machen.

Solche neuen Technologien sind wichtig. „Es ist eine der großen Herausforderungen der Zukunft, dass wir uns wieder mehr mit Freude bewegen“, sagt Herr Altenmüller. Das geht im Alltag mit Musik am besten.



## Tipps für die Musikauswahl

**Die Musik** für deinen Sport suchst du dir am besten selbst aus. Der Forscher Eckart Altenmüller hat dafür gute Tipps:

**1. Nimm** die Musik, mit der dir Bewegungen leichter fallen. Und du merkst, dass du mehr Ausdauer hast und leichter läufst.

**2. Mach** mit anderen zusammen Sport. Es ist gut, zum Beispiel in

der Turnhalle Sport zu treiben, wo Musik läuft. Wichtig ist aber, dass der Austausch in der Gruppe nicht durch Kopfhörer behindert wird.

**3. Wähle** Musik aus, die gute Stimmung macht. Mit Musik berührst du am besten deine Gefühle und kannst deine Stimmung auch verbessern.

**BILD DES TAGES**

**Ganz schön gut vorbereitet** war die 8c des Südstadt-Gymnasiums in Halle auf den Besuch der MZ-Redakteurin. Die Schülerinnen und Schüler nehmen aktuell am Medienklasse-Projekt teil und haben schon viel über Zeitungen und Medien gelernt. Zum Beispiel, dass es in der Zeitung verschiedene Rubriken gibt und viele Nachrichten über Deutschland und die Welt drin stehen. Während der Beschäftigung mit der Zeitung haben sich für die Jugendlichen aber auch viele Fragen ergeben: Wie viel verdient man als Journalist? Und ist der Job auch mal gefährlich? Am Ende der Stunde waren alle Fragen beantwortet und die Neugier gestillt.

**MEDIENKLASSE**  
Ein Schulprojekt der Mitteldeutschen Zeitung und der Volksstimme

## KURZ ERKLÄRT

## Tiere

# Jagen wie ein Löwe

Die Fransenlippen-Fledermaus legt sich auf die Lauer. Sie fängt Beute, die fast so groß ist wie sie selbst.



Hast du schon mal etwas ganz gegessen, was so groß ist wie du? Sicher nicht. Aber es gibt Tiere, die das können. Eins davon ist die Fransenlippen-Fledermaus. Sie frisst Frösche, die fast so groß sind wie sie selbst. Meistens fressen Fledermäuse kleine Tiere wie Mücken, Motten oder Käfer.



Fledermäuse sind die ganze Nacht unterwegs, um satt zu werden. Forscher haben jetzt herausgefunden, dass Fransenlippen-Fledermäuse anders jagen. Dafür haben sie den Tieren in Panama kleine Rucksäcke aufgesetzt und so ihre Bewegungen gemessen.



Die Forscher stellten fest: Wie beispielsweise Löwen warten die Fledermäuse geduldig auf den richtigen Moment, um ihre Beute zu fangen. Das dauert manchmal lange. Die meiste Zeit der Jagd hängen sie kopfüber an Ästen. Hören sie einen Frosch, fliegen sie auf ihn zu und versuchen, ihn zu fangen.

FOTOS: DPA

# Neue Nachbarn aus Polen

**NATUR** Im Osten von Deutschland werden manchmal Elche gesichtet.

**Das Land Schweden** ist bekannt dafür, dass dort Elche leben. Wer dort Urlaub macht, möchte einen sehen. Doch tatsächlich werden die großen Wildtiere ab und zu auch in Deutschland gesichtet. Besonders hier bei uns im Osten ist das der Fall.

„Also es ist so, dass das eigentlich mehr oder weniger durchziehende Tiere sind in den meisten Fällen“, sagt Elch-Fachmann Michael Striese. Er ist ein Biologe, der die Elche beobachtet. Meistens kommen sie aus unserem Nachbarland Polen. Die Tiere wandern über weite Strecken und bleiben dort, wo es ihnen gefällt. Sie mögen viel Wald und am besten auch noch Wasser.

Früher lebten Elche in Deutschland. Ob sie sich wieder bei uns ansiedeln, hängt davon ab, wie sich die Zahl der Elche etwa in Polen entwickelt. Die Tiere

sind Einzelgänger. Wenn es an einem Ort zu viele gibt, ziehen sie weiter und damit vielleicht auch zu uns.



Elche mögen die Wildnis mit Wald und Wasser.

FOTOS: DPA