

# 3 Спорт – активный отдых

поговорить о видах спорта, о спортсменах и спортивных соревнованиях • рассказать о собственном отношении к спорту и о возможностях заниматься им • прослушать и понять спортивные комментарии • обсудить риск спорта для здоровья • поговорить о здоровом образе жизни

## 1 Сани, парашюты, лыжи, палки.

**а** Укажите на фотографиях номер вида спорта.

- 1 альпинизм ■ 2 биатлон ■ 3 велоспорт ■ 4 гребля ■  
5 йога ■ 6 лыжный спорт ■ 7 парашютный спорт ■  
8 плавание ■ 9 прыжки в высоту ■ 10 прыжки с трамплина ■  
11 санный спорт ■ 12 северная ходьба ■ 13 серфинг ■  
14 фигурное катание ■ 15 шахматы



**б** Сгруппируйте виды спорта.



**в** Какие высказывания относятся к какой фотографии в задании 1а. Укажите буквы. Подчеркните затем качества этих спортсменов.

- 1 Шахматистам быстрая реакция не характерна. ☐  
2 Максимум, известный прыгун с трамплина, умеет хорошо концентрироваться. ☐  
3 Саша не боится высоты. Он альпинист и поднимается на самые высокие горы. ☐  
4 Алина известная фигуристка. Говорят, что быстрота её движений замечательна. ☐  
5 Галья в отличной спортивной форме. Она регулярно занимается северной ходьбой. ☐  
6 Парашютисты – мужественный народ. Они прыгают из самолёта и летают как птицы. ☐

**г** Опишите, что делают люди, которые занимаются названными в задании 1а видами спорта.

ходить (с чем)  
кататься (на чём)  
спускаться (с чего)

подниматься (на что)  
прыгать (с чем / с чего)



**д** Возьмите интервью у вашего партнёра и представьте результат группе.

Чем вы хотели бы заниматься? Почему?

Чем вы ни за что не занимались бы? Почему?

Каким видом спорта вы занимались в детстве, юности или в студенческие годы?

...

AB 1–2

ненавидеть  
опасно, скучно, ...  
любить опасность

бояться  
мне (не) страшно  
слишком осторожный

терпеть не могу (могу/ла)  
не хватает мужества / силы  
не занимался / -лась ни ..., ни ...

## 2 Звёзды спорта.

**а** Найдите объяснение этим словам. Соедините.

- 1** тренер
- 2** медаль
- 3** команда
- 4** чемпион
- 5** чемпионат
- 6** чемпионка
- 7** олимпийские игры / олимпиада

- а** группа спортсменов
- б** виды соревнований
- в** тренирует спортсменов
- г** занял/а первое место в соревновании
- д** золотой, серебряный или бронзовый предмет



**б** Спросите вашего партнёра о спортсмене / спортсменке.  
Один из вас работает с этой страницей, другой со страницей 70.  
Запишите информацию.

**GR 13.2**  
Kasusgebrauch  
nach Zahlen



### Лариса Латынина

спортивная гимнастика

олимпиады: чемпионка в 1956, 1960 и 1964 годах

всего: 9 золотых, 5 серебряных олимпийских

медалей и 4 бронзовые

чемпионаты мира и Европы по спортивной

гимнастике с 1954 по 1962 гг.: 14 золотых медалей

с 1968 по 1976 гг. тренер олимпийской команды по гимнастике



### Альберт Демченко

---



---



---



---

Каким видом спорта он / она ...?

Он / она участвовал/а в ...?

Какие медали он / она ...?

Он / она стала чемпионом / чемпионкой ...?

Чем ... после активной спортивной карьеры?

AB 3–4

**в** Подготовьте презентацию о ваших любимых спортсменах или клубах.

### 3 На старт, внима́ние, марш!



- а** Прослушайте разгово́р и отме́йте, о ка́ких соревнова́ниях идёт речь. Ука́жите за́тем, к ка́ким из них отно́сятся э́ти выраже́ния.

**а** забить гол **б** подходить к фíнишу **в** подъезжа́ть к фíнишу **г** выиграть / проиграть (напр. 3:2)

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <b>1</b> велогонка <input type="checkbox"/>      | <b>3</b> соревнова́ние по пла́ванию <input type="checkbox"/>  | <b>5</b> те́ннисный матч <input type="checkbox"/>  |
| <b>2</b> лы́жная го́нка <input type="checkbox"/> | <b>4</b> чемпионáт Евро́пы по грéбле <input type="checkbox"/> | <b>6</b> футбо́льный матч <input type="checkbox"/> |

- б** Прослушайте разгово́р ещё раз и отме́йте, что пра́вильно.



- |  |                          |
|--|--------------------------|
| <b>1</b> Токарева заняла третье место по плаванию.             | <input type="checkbox"/> |
| <b>2</b> Футбольный клуб Динамо проиграл матч у Зенита.        | <input type="checkbox"/> |
| <b>3</b> Динамо сохранил свой шанс стать чемпионом по футболу. | <input type="checkbox"/> |
| <b>4</b> Соломатин не забил гол в Динамо.                      | <input type="checkbox"/> |
| <b>5</b> В велогонке первое место занял Иванов.                | <input type="checkbox"/> |

- в** Соедините, как можно сказать, если ...

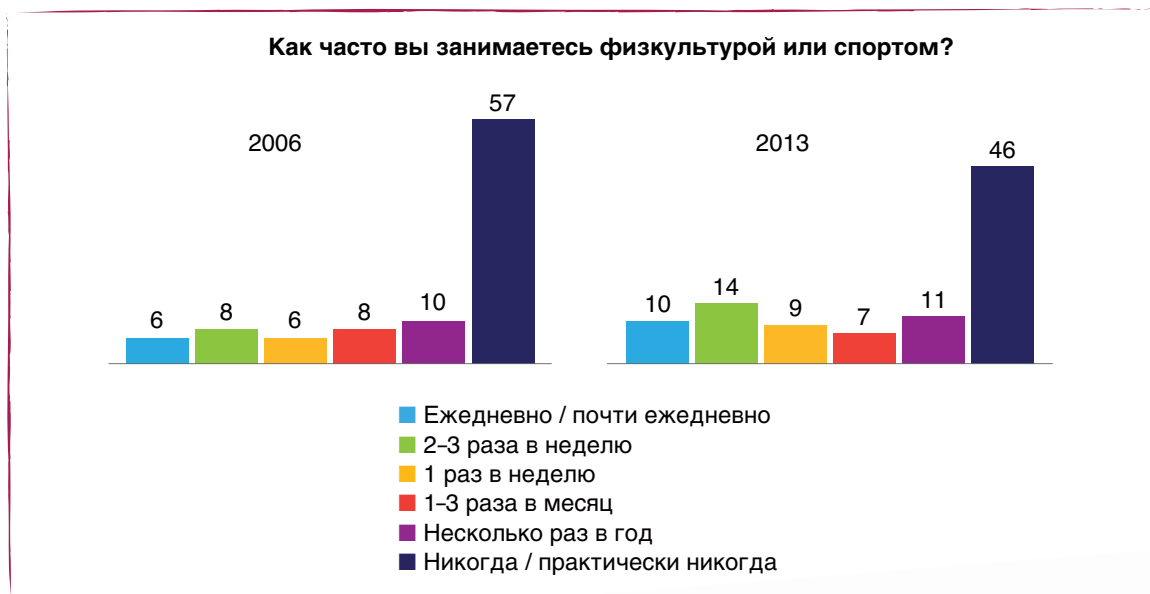
- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>1</b> nichts zu hören ist.          | <b>а</b> Ура!                  |
| <b>2</b> Sie sich riesig freuen.       | <b>б</b> Не шуми!              |
| <b>3</b> Sie jemanden anfeuern.        | <b>в</b> Ничего не слышно.     |
| <b>4</b> jemand nicht lärmern soll.    | <b>г</b> Я этого не ожидал.    |
| <b>5</b> Sie das nicht erwartet haben. | <b>д</b> Давай, давай! Вперёд! |

- г** На следующий день Саша из задания За звонит Диме. Прочитайте и дополните: Что Дима может спросить о спортивной передаче? Что отвечает Саша?

- |  |   |
|--|---|
| ■ Дима, привёт. Это Саша говорит.<br>Почему ты вчера не пришёл?  | ...   |
| ● А, Саша. Я тебе тоже хотел позвонить. Я сломал себе руку.  | ● Здорово, что Зенит выиграл!   |
| ■ Ужас! Как это случилось?   | ■ Здорово? Ты знаешь, как Толя кричал и ругал свою команду. Он же болельщик Динамо. Ладно, хватит об этом. Я тебе ещё позвоню. Выздоравливай. |
| ● Был на тренировке. Тренировался вместе с Антоном. Вдруг я упал. Антон отвёз меня к врачу. Мне было очень обидно, что не смог к вам прийти. Слушай, ты не в курсе, кто победил в велогонке? | ● Постараюсь. Передай привёт другим.  |
|  | ■ Передам. Счастливо!   |

## 4 Популярность спорта.

а Опишите диаграмму.



Статистика показывает, что 6% ...  
По сравнению с 2006-м годом в ...

В ... году больше / меньше людей ...  
Количество людей, которые ..., намного выше ...

б Сделайте выводы на основе диаграммы. Закончите предложения.

Можно сказать, что популярность спорта ...

Кажется, что положение ... к лучшему / худшему.

Я считаю, что всё-таки слишком мало / много людей ...

в Выберите один пункт и расскажите.

1 Вы занимаетесь спортом? Если да, то как часто, если нет, то почему?

2 Какие возможности заниматься спортом есть в вашем городе?

3 Вы занимались бы спортом, если бы вместе с вами занимались друзья?

времени не хватает  
одному / одной скучно  
целый ряд возможностей  
возможностей никаких нет

дисциплины / силы воли не хватает  
вдвоём / втроём / в компании веселее  
быть членом спортклуба – дорогое удовольствие  
мой спорт – играть с детьми

г Вставьте нужный глагол и приведите ещё один пример.

бежать ■ держать ■ ловить / поймать

1 Если внук бежит за кошкой, я \_\_\_\_\_ за ним.

2 Ура! Сейчас бросил сыну мяч, и он \_\_\_\_\_ его!

3 Когда дочка катается на коньках, я \_\_\_\_\_ её за руку.

4 Сын любит играть в футбол, а я всегда стою в воротах и \_\_\_\_\_ мяч.

5 \_\_\_\_\_

## 5 Честный и здоровый спорт.

а Прочитайте записи. Отметьте, к кому относятся высказывания.

Валентина

☐  
☐  
☐  
☐  
☐

Сергей

☐  
☐  
☐  
☐  
☐

Анатолий

☐  
☐  
☐  
☐  
☐

человек, который ...

честно тренируется.  
борется с допингом.  
обижается на спортсменов.  
никогда не применял допинг.  
заботится о здоровье спортсменов.

GR 6.8, 9.5

Negativpronomen  
Negativadverbien

<p><b>Валентина К.</b> Иркутск</p>	<p>Раньше смотрела почти все велогонки и передачи по плаванию, лёгкой атлетике, зимним видам спорта и даже ездила на соревнования. Думала, какие молодцы, борются до конца. А оказалось, многие из них достигали своих результатов только с помощью допинга. Они же обманывают себя и других! Вот теперь уже никуда не езжу.</p>
<p><b>Анатолий С.</b> Краснодар</p>	<p>Часто люди говорят о спортсмене, достигающем отличных результатов, что он точно применяет допинг. Меня это очень обижает. Не скажу, что нет таких спортсменов, но они меньшинство. Большинство всё-таки честно борется за медали. Иван Кузнецов, наш бывший тренер, работавший с нами много лет, всегда говорил: «Чего достигнешь не собственными силами, не стоит ни копейки». За все эти годы, которые я тренируюсь в нашей секции, ни один из наших спортсменов не применял допинг.</p>
<p><b>Сергей Б.</b> Пермь</p>	<p>Требования в спорте всё растут и растут. Чтобы иметь успех – а за успехом, как правило, стоят большие деньги – нужно бегать быстрее, прыгать выше, бросать дальше других. Пока стремятся к новым и новым рекордам, будут принимать допинг. А с этим мы решительно должны бороться. Нужно открыто говорить о рисках для здоровья спортсменов, принимающих такие средства. Ведь умер от них не один спортсмен.</p>

б Подчеркните в текстах похожие по смыслу предложения.

... о спортсменах, которые достигают отличных результатов.

... для здоровья спортсменов, которые принимают такие средства.

... тренер, который работал с нами много лет, всегда говорил:

GR 8.11.1

Partizipien  
Präs. und Prät. aktiv

в Напишите на карточки глаголы, подходящие для описания рисунка в задании 3б. Образуйте причастия (Partizipien) и опишите с их помощью рисунок и людей на нём.

входить

сесть

Входящая в комнату женщина ...

Севшая рядом с мужчиной девушка ...

г Найдите в текстах соответствующие выражения и вставьте «не» или «ни».

nicht nur ein \_\_\_\_\_ один

kein einziger \_\_\_\_\_ один

**1** Он выиграл \_\_\_\_\_ одну медаль.

**3** Нас обижали \_\_\_\_\_ один раз.

**2** Он не победил \_\_\_\_\_ одного раза.

**4** Она \_\_\_\_\_ разу никого не обманула.

д Подчеркните в записях в 5а основные идеи. Расскажите, с какими из них вы согласны или не согласны. Обоснуйте вашу точку зрения.



## 6 Здоровье – это не только спорт.



**а** Выберите три оборота. Найдите в словаре выделенные слова и объясните их вашему партнёру своими словами.

☐ крепкий сон

☐ отдых и кемпинг

☐ увлечение спортом

☐ спортивная неудача

☐ борьба наркотикам

☐ вызвать удивление

**б** Прочитайте письмо. Отметьте в задании ба темы, о которых идёт речь.

5

10

15

20

25

Привет Маша!

Очень жаль, что вы с Андрюшей не смогли пойти с нами в спортивный комплекс на День открытых дверей. Было очень интересно! Девочки и мальчики различных секций показывали, что они умеют. Наде очень понравилось, что во всём можно было участвовать. Она и бегала, и прыгала, бросала мяч, играла в бадминтон. Честно, я удивилась, как хорошо у неё всё получается. В восторге она осталась от спортивных гимнасток. Их упражнения она смотрела с открытым ртом – сальто, шпагаты, прыжки – и сразу захотела записаться в эту секцию! На мой вопрос, не боится ли она таких прыжков, говорит, что тут нет ничего страшного. «Научусь». Представляешь? Вот и записали её. Пусть она ходит на тренировки. Может, она увлечётся спортивной гимнастикой. Кто знает?

Кстати, в этом спорткомплексе предлагают занятия не только для детей. Там есть и кружки для женщин: аэробика, йога, северная ходьба и многое другое. Список кружков у меня есть. Подумай, может, тоже пойдём заниматься? Мне в принципе всё равно, чем, но было бы неплохо побольше двигаться.

А, и ещё. В кафе комплекса, куда мы зашли поесть, была небольшая выставка «Здоровое питание». Производители биопродуктов из нашего региона привезли свои овощи, фрукты, молочные и другие изделия, которые можно было попробовать. В кафе приготовили блюда из этих продуктов. Ничего не скажешь, было вкусно. Рецепты, а также каталог биопродуктов и магазинов, в которых они продаются, можно было взять с собой. Интересная вещь!

Когда уже выходили из комплекса, увидели, что один наш питерский футболист – не помню, его имени – давал автографы. Надя решила, что нужно взять один для Андрюши. Фотокарточка теперь ждёт его у нас дома. Когда приедете, заходите к нам. Поговорим, посмотрим программу спортивных занятий, список секций. Может, Андрюша тоже чем-то заинтересуется. Ладно. На этом ставлю точку.

Пока отдыхайте.  
С горячим приветом!  
Лена

**в** Отметьте, какие предположения вы считаете правильными.

☐ 1 У Нади спортивный талант.

☐ 2 Лёне не очень нравится, что дочка интересуется спортивной гимнастикой.

☐ 3 Лёна, наверное, выберет для себя курсы йоги.

☐ 4 Лёна в будущем хочет покупать биопродукты местных производителей.

☐ 5 Андрюша является болельщиком санкт-петербургского футбольного клуба.

**г** Ответьте от имени Маши на письмо Лёны. Остановитесь на вопросах:

☐ 1 Находите ли вы информацию о Дне открытых дверей интересной? Почему?

☐ 2 Можете ли вы представить себе пойти в спортивный кружок? В какой и почему?

☐ 3 Как вы относитесь к биопродуктам?

☐ 4 Чем вы занимаетесь в настоящее время в отпуске?

## О чём говорят: «Спорт довольно специфический»

### Подготовка

**а** Подберите синонимы.

- |                   |                             |
|-------------------|-----------------------------|
| <b>1</b> травма   | <b>а</b> друг               |
| <b>2</b> сняться  | <b>б</b> оценка             |
| <b>3</b> отметка  | <b>в</b> чувство            |
| <b>4</b> приятель | <b>г</b> видеть во сне      |
| <b>5</b> ощущение | <b>д</b> (например) перелом |



**б** Вспомните родственные глаголы и переведите с их помощью существительные.

- |                      |       |
|----------------------|-------|
| <b>1</b> падение     | _____ |
| <b>2</b> достижение  | _____ |
| <b>3</b> зависимость | _____ |

### Понимание



**в** Прослушайте интервью. Отметьте слова, которые в нём встречаются.

- |                                 |                                  |                                   |                                    |  |
|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|--|
| полёт <input type="checkbox"/>  | допинг <input type="checkbox"/>  | палка <input type="checkbox"/>    | инвалид <input type="checkbox"/>   | мужество <input type="checkbox"/>          |
| авария <input type="checkbox"/> | чистота <input type="checkbox"/> | наркотик <input type="checkbox"/> | атмосфера <input type="checkbox"/> | несчастный случай <input type="checkbox"/> |

**г** Закончите предложения.

- |  |   |
|--|---|
| <b>1</b> В школе гордились                   | <b>а</b> я ждал выздоровления.                    |
| <b>2</b> В прыжки с трамплина                | <b>б</b> я чувствую себя счастливым.              |
| <b>3</b> Близкие переживали, а               | <b>в</b> я попал совершенно случайно.             |
| <b>4</b> Когда мне удастся как-то им помочь, | <b>г</b> спортивными достижениями своего ученика. |

**д** Прослушайте интервью ещё раз и отметьте, что правильно.

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| <b>1</b> Друзья были в шоке от того, что ...                                   |                          |
| <b>а</b> тренер прыгунов пригласил их на тренировку.                           | <input type="checkbox"/> |
| <b>б</b> Георгий упал, когда он на лыжах спускался с горы.                     | <input type="checkbox"/> |
| <b>2</b> Георгий решил, что необходимо учить иностранные языки, потому что ... |                          |
| <b>а</b> из других спортсменов никто не говорил по-русски.                     | <input type="checkbox"/> |
| <b>б</b> он влюбился во французскую спортсменку, а общаться с ней было трудно. | <input type="checkbox"/> |

**е** Ответьте на вопросы.

- |  |
|--|
| <b>1</b> Почему Георгий не бросил тренировки после пары-тройки недель, как его друзья? |
| <b>2</b> Что Георгию снится до сегодняшнего времени?                                   |
| <b>3</b> Почему он ждал быстрого выздоровления после травм?                            |

### Обсуждение

**ж** Выберите одну тему и поговорите.


- |   |
|---|
| <b>1</b> После серьёзной травмы врачи Георгию запретили прыгать с трамплина. Почему, по вашему мнению, он так сильно переживал из-за этого? |
| <b>2</b> Что вы думаете о работе Георгия со спортсменами-инвалидами?  |
| <b>3</b> Бывали ли вы в таких ситуациях, когда вам очень хотелось чем-то заниматься, но вам по каким-то причинам этого было нельзя?         |

## О чём пишут: «Фитнес для ума»

### Подготовка

**а** Подберите подходящее слово к примерам. Укажите цифру.

- 1** головоломка    **2** скороговорка    **3** ребус

<p><b>А</b></p>  <p><input type="checkbox"/> ракетка</p>	<p><b>Б</b></p> <p>Я бросаю, он летит, точно знаю, прилетит, потому что он всегда возвращается, где я.</p> <p><input type="checkbox"/> (лнәдәмлә)</p>	<p><b>В</b></p> <p>Черепашка, не скучая, час сидит за чашкой чая.</p> <p><input type="checkbox"/></p>
---	---	---

### Понимание

**б** Подчеркните в тексте русские эквиваленты.

- |                     |                    |                   |                            |
|---------------------|--------------------|-------------------|----------------------------|
| <b>1</b> Damespiel  | <b>3</b> Ausdauer  | <b>5</b> Gegner   | <b>7</b> Auffassungsgabe   |
| <b>2</b> Backgammon | <b>4</b> Denkweise | <b>6</b> Benehmen | <b>8</b> schwangere Frauen |

**в** Ответьте на вопросы.

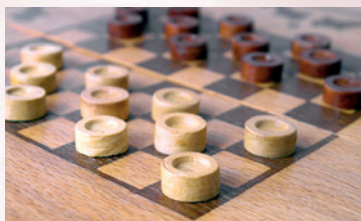
- 1** Чему учат игры?    **2** Почему важно уметь проигрывать?

### Обсуждение



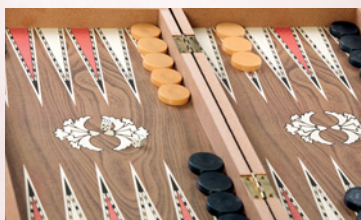
**г** Обсудите вопросы (1, 2) и решите задание (3).

- 1** Какие настольные игры вы знаете и любите?  
**2** Какие недостатки и преимущества есть в настольных играх или загадках?  
**3** Придумайте какую-нибудь головоломку, скороговорку или анаграмму.



#### Шашки

- настольная игра для 2 партнеров
- шахматная доска
- по 12 светлых и темных круглых фигур



Каждый из нас хотя бы один раз в жизни играл в настольные игры или разгадывал кроссворды. Говорят – это тоже спорт, умственный.

Такие игры как, например, шахматы, домино, нарды или шашки известны с древних времён и до сих пор не потеряли своей популярности.

Ни для кого не секрет, что многие настольные и ролевые игры развивают логику, усидчивость, наглядно-образное мышление, сообразительность, тренируют память. При этом не нужны ни физическая подготовка, ни специальное оборудование или помещение.

Многие родители, бабушки и дедушки с удовольствием учат детей своим любимым играм и гордятся их успехами. Кстати, смысл таких игр заключается также в том, что они учат и проигрывать и выигрывать, вырабатывая стратегию поведения в таких ситуациях. Жизнь ведь полна как успехов, так и неудач!

Интересно отметить, что разгадывать кроссворды, анаграммы, сканворды или sudoku любят не только пожилые люди, но и беременные женщины. Многие из них утверждают, что головоломки подобны йоге, помогают забывать проблемы. При этом нет соперника, который может победить, или команды, недовольной результатом.

5

10

15

20



## Quellenverzeichnis

Cover: Frauen, Tundra © Thinkstock/iStock;  
Basilika © Thinkstock/Hemera  
Seite 6: alle Fotos oben © Florian Bachmeier; unten von links  
© Thinkstock/Stockbyte/Brand X Pictures; © Thinkstock/  
iStock/Sandra Gligorijevic; © Shutterstock.com/llike  
Seite 9: alle Fotos © iStock/mevans  
Seite 10: © PantherMedia/BlueOrange Studio  
Seite 12: © Thinkstock/Stockbyte/George Doyle  
Seite 21: Mann © Thinkstock/iStock/Valueline;  
Frau © Maxim Gatskov  
Seite 22: A © iStock/technotr; B © Thinkstock/iStock/  
Jacek Chabraszewski; B © fotolia/PerlenVorDieAugen;  
Г © Thinkstock/iStock/Wildcow; Д © Thinkstock/iStock/  
Suprijono Suharjoto; E © Thinkstock/iStock/rcaucino  
Seite 23: oben © dpa Picture-Alliance; unten © dpa Picture-  
Alliance/SVEN SIMON  
Seite 28: © Olaf Hamann, Berlin  
Seite 29: oben © Thinkstock/iStock; unten © Thinkstock/  
iStock/ahmet ercan senkaya  
Seite 30: 1, 3, 4 © Thinkstock/iStock; 2 © Thinkstock/iStock/  
Oleksiy Mark  
Seite 35: © iStock/Beano5  
Seite 36: © Аваков Ю.Г. / Гарусс-Принт (Avakov J.G./  
Garuss-Print)  
Seite 37: Tablet © iStock/Hocus Focus; Foto im Tablet  
© Olaf Hamann, Berlin  
Seite 38: © ullstein bild/TopFoto  
Seite 39: alle Fotos © Olaf Hamann, Berlin  
Seite 40: © Olaf Hamann, Berlin  
Seite 41: alle Fotos © Olaf Hamann, Berlin  
Seite 44: © Thinkstock/gl0ck  
Seite 45: Ikone © Thinkstock/Hemera/Sibrikov Valery;  
Schatulle © Thinkstock/Hemera/Shlomo Polonsky  
Seite 47: © Olaf Hamann, Berlin  
Seite 48: © Thinkstock/Arkady Chubykin  
Seite 49: © Thinkstock/iStock/marlenka  
Seite 52: © Olaf Hamann, Berlin  
Seite 54: Logos mit freundlicher Genehmigung von  
© Gruppa Gaz; © AgroHolding Kuban; © MegaFon;  
© Sberbank; © Lukoil; © Pjaterotschka - X5 Retail Group  
N.V.; © Uralmaschzawod

Seite 57: © iStock/Fernig  
Seite 58: © Thinkstock/iStock/subemontes  
Seite 59: oben © Olaf Hamann, Berlin; unten © Glow Images/  
Fine Art Images  
Seite 60: Hörtext © Аваков Юрий Гарриевич  
(Avakov Jurij Garrjewitsch); Foto © Dr. Irina Augustin  
Seite 61: © Shutterstock.com/AlenVL  
Seite 62: © fotolia/juan35mm  
Seite 63: © Thinkstock/iStock/Kacharava  
Seite 64: oben © Olaf Hamann, Berlin;  
unten © Shutterstock.com/De Visu  
Seite 65: © Dr. Irina Augustin  
Seite 66: © Shutterstock.com/Pavel L Photo and Video  
Seite 67: © Olaf Hamann, Berlin  
Seite 68: © Shutterstock.com/Oleg Pchelov  
Seite 69: © Shutterstock.com/Ocskey Bence  
Seite 70: oben © dpa Picture-Alliance; unten © dpa Picture-  
Alliance/SVEN SIMON  
Seite 71: © imago/ITAR-TASS  
Seite 103: links © iStock/LuminaStock; rechts © Thinkstock/  
iStock/jozef sedmak  
Seite 105: © Olaf Hamann, Berlin  
Seite 122: A © Thinkstock/iStock/scholes1; B © fotolia/  
Andrey\_Arkusha; B © Thinkstock/iStock/Dmitry Maslov;  
Г © Thinkstock/iStock/joshuaraineyphotography  
Seite 127: © Thinkstock/iStock/YuriyS  
Seite 130: oben © Olaf Hamann, Berlin; unten © Thinkstock/  
iStock/fotojagodka  
Seite 131: alle Fotos © Swerdlowski oblastnoi kraevedskheski  
musei. Text: Tatjana Mosunowa; Bilder: Michail  
Scherschniew  
Seite 135: © Thinkstock/iStock/Mikhail Kondrashov  
Seite 138: © Olaf Hamann, Berlin  
Seite 144: © iStock/Gannet77  
Seite 155: © Dr. Irina Augustin

Illustrationen: Bettina Kumpe, Braunschweig