



Karen in Action

01

Rodeln wie die Profis

Rodeln ist eine Sportart, in der es viele unterschiedliche Stile gibt. Karen probiert wagemutig alle Stile hintereinander aus. Zuerst beginnt sie mit Naturbahnrodeln. Hier werden von der Natur geschaffenen Eisbahnen genutzt. Danach versucht Karen sich im Skeleton; wo sie, auf dem Bauch liegend und den Kopf voran, den Eiskanal hinunterschießt. Schließlich probiert sie im Geschwindigkeitsrausch auch das klassische Rennrodeln aus. Natürlich stehen ihr immer erfahrene Rodler bei und zeigen ihr das Besondere an jedem einzelnen Stil. In der Schlittenbaufirma Torggler in Südtirol lernt Karen, wie aus einem Stück Holz ein richtiger Rennschlitten wird.

02

Wie kommt die Currywurst auf die Zugspitze

Damit Wintersportler ihren Urlaub auch in vollen Zügen genießen können, sorgen sich viele Arbeiter um deren Wohlbefinden. Karen ist deshalb auf die Zugspitze, dem höchsten Wintersportgebiet Deutschlands, gefahren und hat dort den Betreibern der Skilifte, dem Koch des Restaurants Sonn Alpin, dem Fahrer der Zahnradbahn und vielen anderen fleißigen Helfern über die Schulter geschaut. Außerdem nahm Karen Deutschlands höchste Wetterstation genau unter die Lupe, wo sie viel über die Aufzeichnung von Wetterdaten gelernt hat. Natürlich hat sie sich auch selbst die Ski angeschnallt und in die Piste gestürzt.

03

Auf die Bretter fertig los

In dieser Folge erfährt Karen alles über das alpine Ski- und Snowboardfahren. Selbstverständlich probiert sie sich selbst auch wieder in diesen Sportarten aus. Dabei wird sie von dem Snowboardtalent Florian Stannert und einer Riesenslalom-Fahrerin unterstützt. Nach einem Besuch in der Völkl Ski-Fabrik weiß Karen auch bestens über die Herstellung von Skiern Bescheid. Doch damit sie in rasender Geschwindigkeit die Piste „runterbrettern“ kann, müssen die Ski auch entsprechend präpariert werden. Wie das funktioniert, zeigt ihr ein erfahrener Skipräparierer, der bereits für etliche Weltcups Skier vorbereitet hat.

04

Formel 1 im Eiskanal

Wie eine Bobbahn aus der Perspektive eines Bobfahrers aussieht, darf Karen am eigenen Leib spüren. Zusammen mit Karl Angerer rast sie mit 100 Stundenkilometer den Eiskanal herunter, dass ihr fast das Herz stehen bleibt. In solch einem Bob steckt eine ausgefeilte Technik, damit derartige Geschwindigkeiten auch ohne Motor erreicht werden können. Aber auch die Eisbahn selbst wird erst durch viele Maschinen instand gesetzt und -gehalten. All das lässt sich Karen genau erklären.

05

Skijäger im Visier

In dieser Folge lernt Karen die Besonderheiten des Biathlonsports kennen. Wie schaffen es die Sportler nach einem anstrengenden Lauf, so sehr die Ruhe zu bewahren, dass sie noch zielgenau schießen können? Nachdem ihr Atem- und Lauftechnik erklärt werden, probiert Karen die Sportart sofort selbst aus. Außerdem zeigt sie uns die gesamte Fernsehtechnik, die eine Weltcupübertragung direkt nach Hause ins Wohnzimmer ermöglicht. Hier wird u.a. gezeigt, wie es möglich ist, gestochen scharfe und besonders nahe Bilder von Zielscheiben und Läufern zu machen.

06

Speed auf Eis mit Kufen und Spikes

Spannung und Action garantieren hier die beiden Sportarten Eisspeedway und Shorttrack. Wenn die Eisspeedway-Fahrer auf schneeglatte Fahrbahn die Motoren aufheulen lassen, um die Besten eines Rennens zu ermitteln, kann das den Zuschauern manchmal die Ohren betäuben. Bevor sich Karen selbst auch auf ein Eisspeedway-Motorrad schwingt und sich den Fahrtwind um die Nase wehen lässt, erkundet sie ganz genau die Besonderheiten der Motorräder im Vergleich zum „normalen“ Straßenmotorrad.

Die „Formel Eins des Eissports“ und Olympiadisziplin Short Track nimmt Karen anschließend unter die Lupe. Zusammen mit den Sportlern absolviert sie ein Training und lässt sich alles über die Unterschiede, wie Regeln und Bekleidung, zum Eisschnelllauf erklären. Die Präparierung der Eisbahn wird Karen vom Eismeister gezeigt, der sie in die Katakomben der Eishalle führt.

07

Pfoten im Schnee

Karen besucht Hans Reich in Peißenberg. Er züchtet Huskys und fährt selbst bei Schlittenhunderennen mit. Auch Karen macht eine Tour auf dem Schlitten. Was bei der Aufzucht der schönen und eigenwilligen Hunde zu beachten ist, lässt sich Karen genau erklären. Besonders die Rangfolge der Tiere spielt dabei eine wichtige Rolle, aber auch die tierärztliche Versorgung darf nicht vernachlässigt werden. Ganz andere „Schneehunde“ trainiert Herr Hartmann von der Lawinenhundestaffel. Sie werden eingesetzt, um Menschen

das Leben zu retten. Karen stellt die Zuverlässigkeit der Hunde unter Beweis und lässt sich von den Vierbeinern bergen.

08

Rauf auf die Schanze

In luftige Höhen hebt Karen dieses Mal zusammen mit den Nachwuchsstars des Skispringens ab. In Hinterzarten, der Talentschmiede, in der u.a. Sven Hannawald trainiert, besucht Karen das Internat für Skispringer. Hier nimmt sie selbst auch am Training teil, damit sie anschließend selbst von der Schanze springen kann. Imposant ist auch der Bau und die Wartung der Skisprungschanze, die dazu dient, dass die Skispringer auch von ganz oben starten können. Außerdem lässt sich Karen in der Skisprung-Werkstatt zeigen, was einen Ski zum Sprungski macht.

09

Leinen los für Schulschiff Lissy

Es gibt verschiedene Wege, um von Warnemünde nach Kolding in Dänemark zu kommen. Man könnte zum Beispiel rudern. Karen schätzt, dass sie bei einer Strecke von 140 Seemeilen ca. zwei bis drei Wochen dafür bräuchte. Das ist natürlich zu lang. Also heuert Karen kurzerhand auf der Großherzogin Elisabeth an, einem wunderschönen, 64 Meter langen und fast 100 Jahre alten Dreimaster, den alle nur kurz Lissy nennen. Lissy ist ein Schulschiff, das heißt, wer hier an Bord geht, muss auch richtig mit anpacken. Genau das Richtige für Karen.

Aber erst einmal bekommt Karen von Kapitän Uwe eine Einweisung. Zum Beispiel, dass Steuerbord immer rechts ist und Backbord immer links. Und auch dass vorne am Schiff der Klüverbaum hängt, der nicht nur schick ist, sondern sich auch prima zum Klettern eignet. Und wenn sie schon da vorne ist, dann kann sie auch gleich dem Kapitän bei ein paar kleinen Reparaturen helfen. Zum Dank erklärt er ihr noch die Funktion der Schiffsglocke, die nicht nur im Nebel als Warnsignal dient, sondern auch wie eine Kirchturm-glocke die Uhrzeit verrät. Nun weiß Karen auch, was fünf Glasen heißt. Also, äh, zumindest fast.

Und weil sie sich verschlagen hat und alle an Bord nun denken, es sei eine Stunde später, taucht Karen erst mal in den Maschinenraum ab. Dort muss sie gleich mal Öl nachfüllen und trifft auf einen echten Seebären den Maschinisten Jochen. Das will sie unbedingt zu Hause erzählen. Nur blöd, dass ihr Handy auf offener See nicht funktioniert. Früher hat man nicht einmal ein Funkgerät an Bord, man kommunizierte mit dem Flaggenalphabet. Für jede Zahl von 0 bis 9 und für jeden Buchstaben gibt es eine Signalfolge. Das muss Karen doch gleich mal in der Kombüse ausprobieren, ob Chefkoch Willi die auch kennt. Und, ja, es klappt. Kartoffel schälen und Wurst schneiden mit Hilfe des Flaggenalphabets. Danach aber muss sie schnell nach oben an die frische Luft. Am besten ganz nach oben. Auf den Mast drauf. Eine Super-Aussicht ist das, mehr als 20 Meter über dem Meer. Da könnte einem schon schwindlig werden.

Wieder unten wird Karen in die hohe Kunst der Knotenschule eingewiesen und muss erfahren, dass ihre Wache am nächsten Morgen schon um vier Uhr früh beginnt. Dafür darf sie selbst die Lissy durch die See steuern, unter der Anweisung von Steuermann Manni natürlich, der zusieht, dass wir nicht auf Grund laufen. Bald aber muss er selbst wieder ans Steuer, denn wir nähern uns der Küste Koldings, unserem Reiseziel.

Auf der Rückfahrt ist es dann endlich so weit. Der Wind kommt aus der richtigen Richtung. Wir können die Segel setzen. Da ist einiges zu tun. Über 1000 Quadratmeter Segel müssen gehisst werden, das dauert mal locker zwei Stunden. Aber die Arbeit lohnt sich. Lissy gleitet nur vom Wind angetrieben durch die Ostsee. Ein wunderbares Gefühl. Karen wünscht sich, sie könnte jetzt einmal um die Welt segeln.

10

Kopf unter Wasser Paddel in die Höh'

In Augsburg befindet sich der deutsche Olympiastützpunkt und einzige künstliche Wildwasserkanal für Wildwasserkajak in Deutschland. Dort trifft sich Karen mit Olympiateilnehmerin von 1972 Helga Scheppach. Die Jugendtrainerin nimmt sich Karen an und bringt ihr die wichtigsten Grundlagen des Wildwasserkajak bei. Nach einer kurzen Materialkunde beginnt Helga schon mit dem Training. Karen muss zuerst an Land üben, wie man das Paddel richtig hält und führt. Anschließend üben die beiden das Einsteigen. Schließlich geht es aufs Wasser. In einem Übungsbecken lernt Karen, wie man das Kajak lenkt, sich dreht und gleichmäßig paddelt. Zur Belohnung geht es gleich danach auf die Olympiastrecke von 1972. Allerdings nicht allein. Das wäre für einen Laien wie Karen lebensgefährlich. Deshalb fährt sie die Strecke in einem Zweier-Kajak zusammen mit einem erfahrenen Kanuten. Gemeinsam meistern die beiden in rasanter Fahrt die 700 Meter lange Strecke.

Danach macht Karen einen Abstecher nach Rosenheim. Bei der Firma Prijon lüftet Karen das Geheimnis, warum die Kajaks, die dort gebaut werden, eigentlich Luftballons sind....

Zurück auf der Strecke geht es für Karen an das Parademanöver der Kajakfahrer: Die Eskimorolle. Damit kommen Kajakfahrer wieder nach oben, wenn sie mal umgefallen sind. Karen übt dieses schwierige Manöver in einem Schwimmbad. Nach zig Versuchen, mehreren Litern Wasser im Bauch und ein bisschen Hilfe von außen schafft Karen schließlich eine Eskimorolle. Nun darf sie endlich allein auf den Eiskanal. Allerdings nicht auf die Olympiastrecke, sondern auf der parallel verlaufenden Juniorenstrecke. Obwohl Karen ein wenig enttäuscht darüber ist, stürzt sie sich den Kanal hinunter. Doch schon bald erfährt Karen, warum Helga Scheppach nur die Juniorenstrecke für sie ausgewählt hat.

Zum Schluss will es Karen dann doch noch mal wissen. Auf der Ruderregattastrecke in Oberschleißheim bei München trifft sie sich mit Stefan Koll zum Kanupolo. Manche Leute sagen, Kanupolo sei eine Mischung aus Handball und Basketball im Kajak, andere tun es als eine andere Form der Klopperei - eine Art Rugby ab.

Jegliche Form der Behinderung (Festhalten des Boots, mit dem Paddel vom Boot des Gegners abstoßen, die Spritzdecke aufziehen, mit zwei Händen schubsen oder schubsen, wenn der Gegner nicht in Ballbesitz ist und andere kleine Gemeinheiten) oder Gefährdung des Gegners durch Schlagen des Paddels oder gegen den Beckenrand Schubsen sind verboten. Karen wird natürlich ein wenig geschont und aus den harten Kämpfen raus gehalten. Am Ende gelingt ihr sogar ein Tor. Und zur Belohnung wird sie von ihrem Gegenspieler aus dem Kanu geschubst. Doch wer Karen kennt, weiß, dass sie das natürlich nicht auf sich sitzen lässt...

Kampf mit den Drachen

Einen Drachen steigen zu lassen, ist eigentlich kinderleicht. Wenn man den richtigen hat. Karens aus Plastik geformter, sicherlich auch feuerspeiender Drache jedenfalls will nicht in der Luft bleiben. Trotz Flügeln. Hätte sie doch mal Martin Buntmeyer gefragt, unseren jungen Lenkdrachenexperten. Er zeigt ihr, wie man den Kampf mit den Drachen gewinnt und führt sie in die Kunst des Trickfliegens ein. Loopings oder auch Ecken fliegen, das alles sieht so einfach aus, dass Karen das sofort nachmachen will. Irgendwann stürzt ihr Lenkdrache aber senkrecht ab. Zum Glück sind Drachen so stabil konstruiert, dass ihnen das nichts anhaben kann. Natürlich will Karen jetzt wissen, wie denn ein Lenkdrache nun genau gebaut wird. Deshalb macht sie sich auf den Weg nach Rastede zu Rainer Kuhlmann.

Hier erfährt sie alles Wissenswerte über den Drachenbau und nebenbei kann sie ihren eigenen KiA-Drachen bauen. Das heißt sie schneidet aus, malt, näht, brennt Löcher und setzt Stäbe ein. Mit ihrem ersten eigenen Drachen im Gepäck geht es dann zum großen Drachenfest nach Cuxhaven. Dort sind die verrücktesten Formen am Himmel zu sehen, über 500 Piloten lassen hier jeden Sommer ihre Drachen steigen. Und auch der größte Drache, der Mega-Ray, wird mit Karens Hilfe in die Luft gelassen, er ist 58 Meter lang, hat eine Spannweite von 42 Metern und wiegt 210 Kilogramm. Ein Traktor sichert ihn am Boden, ein Auto würde er einfach mit in die Höhe reißen.

Ein beeindruckendes Monster, dieser Mega-Ray. Und dennoch: Karen will weiter. Was Sportliches machen: Kite-Surfen! Kite ist das englische Wort für Drachen. Von einem U-förmigen Drachen lässt man sich beim Kitesurfen auf einem Brett über das Wasser ziehen. Ein spektakulärer Sport. Und in Pelzerhaken an der Ostsee hat Karen auch schon den richtigen Kite-Lehrer gefunden: Tobi.

Erst mal aber muss der Kite aufgepumpt werden. Luftröhren sind das, was beim Lenkdrachen die Stäbe sind. Der Kite selbst hängt an einer 27 Meter langen Leine, und Karen lernt, wie sie den Kite mit Hilfe der Bar steuern kann. Zumindest theoretisch. Und nachdem sie auch weiß, was ein Windfenster ist und wo sich die Power Zone befindet, wo der Kite also am meisten Wind abbekommt und wo am wenigsten, geht es raus aufs Wasser. Und nach ein paar vergeblichen und sicher auch schmerzhaften Anläufen, steht Karen auf dem Brett und lässt sich vom Wind durch die Wellen ziehen. Karen in Action!

Heiße Stunts im Pulverstaub

Winnetou und Old Shatterhand, die berühmtesten Blutsbrüder des Wilden Westen. Seid über 50 Jahre reiten sie im Sommer nach Bad Segeberg und befreien dort die Welt von allem Bösen. Klar, dass Karen da mal vorbei schauen muss. Nur gerät sie zuerst in die Hände von Stuntman Jörg, und der schleift sie erst einmal ordentlich durch den Staub. Von einem galoppierenden Pferd gezogen rutscht Karen bäuchlings durch die 9000 Zuschauer fassende Arena. Diese Rechnung muss natürlich beglichen werden. Am besten beim Prügeln. Auch hier kennt Jörg alle Tricks, wie man so tut, als würde man sich richtig vermöbeln, sich aber kein Haar krümmt. Und auch Jens, Stuntmankollege von Jörg, kriegt sein Fett weg.

Neben einer gescheiterten Prügelei braucht es für eine gute Karl May-Geschichte mindestens aber noch mal eins: genau, Pferde. In Bad Segeberg ist Sylvie Kassel sowohl für die Pferdebetreuung als auch das Reittraining zuständig. Karen hilft ihr ein wenig dabei und erfährt, dass die 25 Karl-May-Pferde schussfest sein müssen, was fies klingt, aber eigentlich

nur meint, dass sie sich nicht erschrecken, wenn mal ein Gewehr knallt. Denn na klar wird im Wilden Westen auch geschossen. Aber natürlich nur mit Alarm-Patronen. Denn alles hier ist ja nur ein Spiel. Und Fassade. Nicht einmal der Felsen ist echt, sondern aus Kunststoff, wie Produktionsleiter Stefan Tietgen verrät, und hinter der Holzfront des General Store befindet sich kein Gemischtwarenladen, sondern ein unterirdischer Gang, der die Schauspieler für ihren nächsten Auftritt wieder auf die Hinterbühne führt. Ein wenig empört muss sich Karen das alles mal betrachten. Sie klettert bis auf den 20 Meter hohen Turm, von dem in jeder Vorstellung der schwere Mocassin in den Tod stürzt. Ziemlich hoch hier. Also schnell wieder runter.

Aber sicher ist es hier auch nicht. Pyrotechniker Steffen zündet gerade eine Probeexplosion, ein mächtiger Bums! Eine darf Karen auch zünden. Mehr als 15 Explosionen und pyrotechnische Effekte sind in jeder Vorstellung zu sehen und zu hören. Nun aber schnell Backstage. Die Nachmittagsvorstellung fängt gleich an. "Unter Geiern – Der Sohn des Bärenjägers" wird in diesem Jahr gespielt, über 30 Schauspieler und Komparsen müssen dafür zu Rothäuten geschminkt werden. Maskenbildnerin Gesine kann Karens Hilfe also gut gebrauchen. Als Krönung darf sie aus Starschauspieler Goyko Mitic Winnetou machen. Schminke. Perücke. So muss ein echter Häuptling aussehen. Backstage ist auch sonst allerhand los. Jan, der Inspizient, muss das alles koordinieren. Eigentlich schreit er den ganzen Tag rum, denn hier hört jeder auf sein Kommando. 66 Darsteller und Statisten gehen erst dann auf die Bühne, wenn Jan es ihnen sagt. Im Wilden Westen, das merkt Karen schnell, herrscht kein Chaos. Aber gegen Krankheit kann auch Jan nichts tun. Eine Komparsin jedenfalls muss die Abendvorstellung absagen. Die Chance für Karen. Sie springt ein. Und hilft Winnetou und Old Shatterhand, den Wilden Westen zu retten. So herrscht am Schluss endlich wieder Frieden. Und Winnetou und Old Shatterhand reiten in die Nacht. Bis zum nächsten Mal. Sie kommen wieder. Keine Frage.

13

Vom Klepper zum Schlepper

In dieser Folge beschäftigt sich Karen mit dem wohl bekanntesten Arbeitsgerät der Landwirtschaft: Dem Traktor. Mussten die Bauern früher fast alles mühselig mit der Hand bzw. mit Hilfe von Tieren erledigen, was Karen übrigens an einem Pferdeflug selber erfahren durfte, nimmt ihnen heute der Traktor einen Großteil der Arbeit ab. Egal ob Pflügen, Säen, Ernten, Tiere füttern, Mähen oder Gülle Ausbringen – alles kann mit Traktoren erledigt werden.

Um das auszuprobieren besucht Karen Marie Luise Schneider. Das fesche Mädels ist nicht nur amtierende Milchkönigin sondern auch Landwirtin in Ränkam bei Cham bzw. Furth im Wald. Gemeinsam erledigen sie alle Arbeiten, die an einem Tag auf einem Bauernhof mit Viehzucht anfallen. Und natürlich spielt der Traktor dabei eine große Rolle. Zuerst fahren die beiden zum Heuwenden. Anschließend wird gepflügt und gemäht. Und natürlich bringen die beiden das frische Heu mit dem Traktor in den Kuhstall. Karen lernt dabei die Einsatzgebiete des Traktors kennen, die verschiedenen Anhänger mit ihren unterschiedlichen Aufgaben und natürlich auch die Technik die dahinter steckt.

Nebenbei wagt Karen einen Ausflug in den Motorsport. Denn auch Traktoren können sportlich sein. Tractor Pulling ist ein Zugkraftwettbewerb, bei dem es darauf ankommt, einen sogenannten Bremswagen über eine Distanz von 100 m zu ziehen. Sieger ist, wer am weitesten kommt. Karen besucht das Joker Team im Allgäu und stellt mit Thomas Zimmermann diesen Sport und dessen 8000 PS starken Renn – Traktor vor. Außerdem besucht Karen die Firma Fendt in Marktoberdorf. Dort begleitet sie die Herstellung eines Traktors vom Anfang bis zum Ende.

Und zum Schluss hilft Karen den Oldtimerfreunden in Dengling bei der Restaurierung eines alten Traktors und trifft auch noch einen echten Traummann...

14

Abgetaucht

Faszination Tauchen - Man sagt, wer einmal mit der Sauerstoff – Flasche die Unterwasser – Welt erforscht hat, kommt immer wieder zurück. Tauchen macht süchtig und wenn man eine ordentliche Ausbildung absolviert und sich an die vielen Regeln hält, dann ist es ein relativ sicherer Sport. Darum besucht Karen einen Tauchkurs zum Erwerb eines „Open Water Diver“ - Scheins, damit sie sich ihren großen Traum erfüllen kann: einmal in einem echten See tauchen.

Von Tauchlehrerin Doris Sturm erhält sie im Divers Indoor Tauchzentrum in Oberding bei Erding alle nötigen, bevor Karen theoretisch und praktisch geprüft wird. Anschließend fährt sie zusammen mit Doris zu einem See und absolviert ihren ersten Frei-Tauchgang. Vollkommen begeistert und glücklich kommt daran danach ans Ufer...und mit einer Riesen – Überraschung: Sie hat einen Schatz gefunden.

Aber nicht nur Flaschentaucher sind der Faszination der Unterwasserwelt erlegen. Auch die so genannten Apnoe – oder Freitaucher gehen immer wieder auf „Tauchgang“. Von Freitaucher Hubert Maier, einem Mitglied des deutschen WM-Kaders und Weltmeister im Freitauchen, erfährt Karen alles Wissenswerte über diesen Sport. Sie erlernt von ihm in kürzester Zeit neue Atem- und Entspannungstechniken damit sie länger unter Wasser bleiben kann. Unter der Anleitung von Hubert Maier steigert Karen ihre „Unterwasserzeit“ von einer auf fast drei Minuten...

Tauchen ist aber nicht nur ein Sport. Es gibt Berufstaucher, die z.B. Reparaturen, Wartung und Reinigungsarbeiten an Bohrinseln, Brücken, Stauwehren oder auch den Dükeranlagen der Münchner U-Bahn durchführen. Und genau diese Arbeit begleitet Karen. Was viele nicht wissen: Teile der Münchner U-Bahn stehen im Grundwasser. Und damit dieses Wasser die Röhren nicht einfach wegschiebt oder beschädigt, wird das Wasser über Becken- und Rohrsysteme quasi um die U-Bahn herumgeleitet. Diese Rohre und Becken müssen natürlich regelmäßig überprüft werden. Und genau diesen Job erledigen die Berufstaucher.

Sicherheit ist beim Tauchen das A und O. Aber was passiert bei einem Tauchunfall? Karen erhält von der Berufsfeuerwehr München einen Einblick in die medizinische Versorgung nach einem Tauchunfall. Dr. Klemme erklärt Karen was im menschlichen Körper beim Tauchen schief gehen kann und wie man das medizinisch wieder hinbekommt. Eine große Rolle spielt dabei die so genannte Druckkammer. Mit deren Hilfe lassen sich in der Regel die meisten Tauchunfälle „reparieren“. Und Karen bekommt genau erklärt, wie das funktioniert.

15

Wo Tiere was wert sind

Über 100 Pferde, 20 Rinder, 25 Ziegen, 40 Schweine, sowie Hasen, Truthähne, Gänse, Esel, Tauben, Füchse und Stiere wären längst tot, wenn es das Gut Aiderbichl in Österreich nicht geben würde. Dort haben all diese Tiere ein neues zu Hause gefunden, wo sie den Rest ihres Lebens in Würde und ohne Angst verbringen können. Möglich gemacht hat das ein Mann: Michael Aufhauser. Der ehemalige Schauspieler und Millionenerbe hat im Jahr 2000 das Gut Aiderbichl bauen lassen, um dort Tiere unterbringen zu können, die in Not geraten

sind oder einem schlimmen Schicksal bevor stehen. Egal ob ein Stier, der in den Libanon gefahren werden soll, ob Hennen, die aus einer Legebatterie befreit wurden oder Reitschulpferde, die zu alt geworden sind und getötet werden sollen, alle finden auf Gut Aiderbichl einen Platz. Heute leben dort bereits über 400 Tiere auf 30 Hektar und ein Ende ist nicht in Sicht.

Um das Gut überhaupt finanzieren zu können, hat sich Michael Aufhauser zwei Besonderheiten einfallen lassen. Erstens vergibt er sogenannten Patenschaften. Das heißt, man bezahlt einen bestimmten Betrag pro Jahr, der dann einem bestimmten Tier, das man sich aussuchen kann, zu Gute kommt. Für dieses Projekt konnte Michael Aufhauser auch schon zahlreiche Promis gewinnen wie: Ralf Schuhmacher, Uschi Glas, Thomas Gottschalk oder DJ Ötzi. Eine zweite Besonderheit: Gut Aiderbichl hat sich in der Zwischenzeit zu einem beliebten Ausflugsziel entwickelt. Für ein paar Euro Eintritt kann man herumlaufen, alles sehen, die Tiere anfassen und man erfährt von den zum Teil schlimmen Schicksalen der Tiere. Davon erhofft sich Michael Aufhauser einen Sinneswandel bei den Menschen, nämlich dass sich nach dem Besuch auf Gut Aiderbichl Tiere würdevoller behandeln.

Karen stattet dem Gut Aiderbichl einen Besuch ab, spricht mit Michael Aufhauser über dessen Pläne und Visionen und natürlich packt sie mit an: Egal ob beim Ausmisten der Ställe, beim Füttern und Pflegen der Tiere oder beim Retten von Tieren: Karen ist immer dabei und hilft wo sie nur kann. Außerdem begleitet sie ein Münchner Tierärzteteam bei einer Fuchskastration auf Gut Aiderbichl, die aus Platzgründen nötig geworden ist. Da Michael Aufhauser für das Fuchspaar kein größeres Gehege bauen kann, musste er auf diese Weise verhindern, dass Fuchs und Fuchsin Nachwuchs bekommen.

Auch der Tod von Tieren gehört zum Alltag auf dem Tiergnadenhof. Schließlich dürfen die Tiere dort bis zu ihrem natürlichen Ende bleiben, was bedeutet, dass sie auf Gut Aiderbichl sterben. Für einen Tierfriedhof fehlt Michael Aufhauser der Platz, weshalb er die Tiere von einem professionellen Abdecker abholen lässt. Viele private Tierbesitzer hingegen erweisen ihrem geliebten Haustier eine andere letzte Würde. Sie bringen ihren verstorbenen Liebling zu einem Tierfriedhof oder in ein Haustierkrematorium. Karen begleitet den kleinen Elias und dessen verstorbene Katze Karlos auf ihrem letzten gemeinsamen Weg. Dabei erklärt Karen, wie ein Haustierkrematorium funktioniert und wie man ein Tier auf einem Tierfriedhof bestattet.

16

Mit heißer Luft nach oben

Um einen Ballon steigen zu lassen, gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder füllt man ihn mit heißer Luft, denn die ist leichter als normale und steigt deshalb nach oben. Oder man füllt ihn mit einem Gas, das leichter ist als Luft: mit Wasserstoff oder Helium zum Beispiel. Karen entscheidet sich für einen Heißluftballon. Aber nicht für irgendeinen, sondern für einen ganz besonderen: für einen Katzenkopf. Blöd nur, dass auch ein Katzenkopf am besten früh am Morgen in die Luft geht, die Thermik ist dann am besten und der Wind am ruhigsten. Heute kann nichts schief gehen, das Wetter ist gut, und ihr Ballonpilot ist ein ganz erfahrener: Leo Ersfeld. Mit ihm geht es von einem kleinen Startplatz in der Nähe von Trier aus nach oben in die Luft. Dabei erklärt ihr Leo alles Wesentliche zu einer Ballonfahrt, zum Beispiel wie man die Höhe bestimmt, in der man fliegt, wie hoch Ballone überhaupt fliegen können und dass man mit einem Ballon sogar die Welt umfahren kann, natürlich nicht mit der Katze von Leo, sondern mit einem Hi-Tech-Ballon.

Ballone können auch zu Wettervorhersagen eingesetzt werden, um das genauer zu erklären, fährt Karen zur Wetterstation der Bundeswehr nach Idar-Oberstein. Ein Wetterballon sendet beim Aufsteigen Daten über die Lufttemperatur, den Luftdruck und die Luftfeuchtigkeit zur

Erde, so dass wir auf der Erde ein vertikales Profil der verschiedenen Luftschichten herstellen können, das wir für unsere Wettervorhersagen brauchen. Und natürlich will Karen auch wissen, wie so ein Heißluftballon überhaupt gebaut wird. Praktischerweise kann Leo ihr das zeigen, denn er ist nicht nur Ballonfahrer, sondern auch Ballonbauer. Und natürlich packt Karen selbst mit an.

Zurück in den Ballon zu Leo. Die Aussicht ist herrlich, und es ist auch ganz ruhig da oben, nicht einmal der Wind pfeift, denn man fliegt ja genau mit dem Wind. Auch die Landung klappt problemlos, punktgenau setzen Karen und Leo auf einer Wiese auf. Danach wird Karen erst einmal getauft und mit einem neuen, langen adligen Namen versehen, das ist so Tradition nach Ballonjungferfahrten.

Mit ihrem neuen Adelstitel im Gepäck geht es dann auch gleich weiter nach Pforzheim, dort findet der German Master Cup statt, und Karen ist schon etwas erstaunt, dass hier mindestens mal 40 Ballone auf der Wiese stehen und auf den Startschuss warten. Wieder hat sich Karen einen ganz besonderen Ballon ausgesucht, diesmal einen Clown, ihr Pilot ist Fritz Klank. Und nun endlich erfahren wir auch, was man machen muss, wenn einer der Passagiere mal auf Toilette muss. Einfach notlanden. Und dann wieder nach oben.

17

Polizisten auf 4 Beinen

An einem so schönen Tag pfeift auch Karen mal auf Action und legt sich einfach im Englischen Garten in die Sonne. Blöd nur, dass sie dabei ihren Rucksack nicht im Blick behält. Denn der wird ihr gleich geklaut. Nach einer wilden, aber leider erfolglosen Verfolgungsjagd sucht Karen nach Hilfe und das erste, was ihr dabei einfällt, sind Polizeipferde. Also ab zur Polizeipferdestaffel nach München Riem. 36 Pferde gibt es da, sagt ihr Polizeihauptkommissar Dieter Steigauf. Polizeipferde sind in der Regel ziemlich groß, das größte in München hat ein Stockmaß von 1,90 Metern. Der Polizist hat dadurch einen besseren Überblick, er wird selbst besser gesehen und verschafft sich auch mehr Respekt als mit einem Pony. Polizisten müssen nicht zwingend reiten können, das lernen sie hier. Klar, dass Karen sich das mal anschauen will und, als weit und breit kein Trainer zu sehen ist, selbst mal die Longe in die Hand nimmt. Bis Leo, der Reitlehrer, kommt. Und sie erst mal selbst aufs Pferd setzt. Schritt, Trab, Galopp, für Karen alles kein Problem.

Leo leitet auch das Spezialtraining für Polizeipferde. Die Pferde müssen über Luftballons reiten, Feuerwerksböller explodieren in ihrer Nähe, Pistolenschüsse machen ohrenbetäubenden Lärm und schließlich müssen sie auch noch über brennende Hindernisse springen. Das alles hat den Sinn, dass die Pferde ihre Schreckhaftigkeit ablegen und sich entgegen ihrem natürlichen Fluchtinstinkt verhalten. Schließlich sind sie während ihrer Einsätze oft von lauten Menschengruppen umgeben, bei Fußballspielen zum Beispiel oder Demonstrationen. Oder beim Patrouille-Reiten durch den Englischen Garten. Da trifft Karen dann auch Jürgen Schmid und Claudia Klein. Karen führt sie zu der Hecke, in der der Rucksackdieb verschwunden ist. Doch auch sie können ihn nicht mehr finden. Aber vielleicht können Polizeihunde ihr helfen.

Also auf zur Polizeihundestaffel. Dafür reist Karen nach Nürnberg. Blöd nur, dass Robert Udhardt zur gleichen Zeit seine neue Hundetrainerin erwartet und Karen mit ihr verwechselt. Also wird Karen in die Schutzklamotten gepackt und ahnungslos auf den Trainingsplatz gestellt. Und kaum will sie von ihrem gestohlenen Rucksack erzählen, rast auch schon ein Hund auf sie zu und verbellt sie. Also lieber weg. Doch bei der kleinsten Bewegung springt er auch schon auf und beißt sich in Karens Schutzarm fest. Es wird Zeit, das hier mal aufzuklären. Natürlich ist Robert bestürzt ob der Verwechslung. Aber wenn Karen schon mal hier, dann kann sie ja auch gleich mal mehr über die Ausbildung von Polizeihunden erfahren.

Polizeihunde werden nicht nur zum Stellen und Verbellern von Dieben oder Einbrechern gebraucht. Dank ihres ausgeprägten Geruchsinns werden sie auch trainiert, Rauschgift und Sprengstoff zu finden. Karen überzeugt sich davon, indem sie in der Frankenhalle in Nürnberg ein bisschen Sprengstoff so gut versteckt, dass eigentlich keiner ihn finden kann. Eigentlich...Und dann darf Karen auch selbst auf die Suche gehen, mit einem Polizeihund natürlich, der hat schließlich die bessere Nase. Und zu guter Letzt helfen die Hunde und ihre Führer Karen auch, ihren Rucksack wieder zu finden. Karen ist sehr erleichtert. Denn im Rucksack ist nämlich etwas sehr Wertvolles drin...

18

Unter Volldampf

Polizist, Feuerwehrmann oder Lokomotivführer – das sind noch heute die Traumberufe der Youngster. Die früher dampfenden Riesen üben nach wie vor eine ungeheure Faszination aus. Darum geht Karen in die Vergangenheit zurück und absolviert eine Nostalgiefahrt mit einer echten Dampflok. Dabei erfährt Karen alles Wissenswerte über die Technik, sie muss Kohle schaufeln, Fahrkarten kontrollieren, Getränke servieren und Wasser tanken.

Aber wie hat sich die Eisenbahn von der Draisine bis zur Dampflok eigentlich entwickelt und wie funktioniert diese technische Meisterleistung? Genaue Antworten bekommt Karen im Museum der Deutschen Bahn in Nürnberg. Karen absolviert eine schweißtreibende Fahrt mit einer Draisine, klettert auf Führerstände verschiedener Dampfloks. Sie erfährt alles Wissenswerte über die Entwicklung der Schienen- und Signaltechnik und den Tunnelbau, der für den Fortschritt der Eisenbahn so wichtig war. Auch die Fahrkartendrucktechnik kann Karen erleben, am Ende hat sie ihre eigene persönliche Fahrkarte mit ihrem eingedruckten Namen in der Hand.

Eine Dampflok kostet natürlich ein Vermögen und der Unterhalt ist fast noch teurer. Darum stürzen sich viele Fans in die Modellwelt. Die Gartenbahn – ein bisher fast unbekanntes „Spezialgebiet“ der Modelleisenbahn. In Bumblebee-Valley, was nichts anderes als Hummelsheim bedeutet, und der Wohnort von Stefan Kühnlein ist, steht eine der größten deutschen Garteneisenbahnen auf 200 qm. Herr Kühnlein hat die Bahn komplett selbst gestaltet, aufgebaut und bepflanzt. Sogar im Winter kann er so seinem Hobby frönen. Karen besucht ihn und baut mit ihm zusammen ein neues Haus. Außerdem führen die beiden Montage- und Wartungsarbeiten durch. Und natürlich lassen sie Züge fahren, fahren, fahren...

19

Durchboxen

Boxen, muss Karen erfahren, hat nicht einfach nur was mit Draufschlagen zu tun, sondern mit einigem mehr. Und dabei geht es nicht nur um Technik, Beinstellung und Armführung, sondern auch um die Erkenntnis, dass man auch für sein Leben boxen kann.

Lothar Kannenberg hat auf dem Gut Kragenhof bei Kassel ein Box- und Trainingscamp der besonderen Art eröffnet. Hier können bis zu 20 junge, schwer erziehbare Menschen aufgenommen werden, die mit dem Leben nicht mehr zurecht kamen, die straffällig wurden,

gewalttätig oder drogenabhängig – hoffnungslose, längst abgeschriebene Fälle allesamt. Ihnen gibt Lothar Kannenberg eine Chance, vielleicht ihre letzte. Kannenberg sagt: „Hier findet jeder seine Stärke, und diese Stärke wird gefördert.“ Vor allem aber sollen sie Respekt lernen. Respekt sich selbst gegenüber und Respekt vor anderen. Sie sollen begreifen, dass Gewalt nicht die einzige Möglichkeit der Kommunikation ist. Und sie sollen begreifen, dass der Zug für sie noch nicht abgefahren ist, dass sie ihr Leben in die Hand nehmen können. Kannenberg weiß, wovon er spricht. Sein Vater war ein prügelnder Alkoholiker, er selbst war drogenabhängig und stand schon mit 15 das erste Mal vor Gericht. Dann begann er mit dem Boxen, 1990 wurde er Hessenmeister im Schwergewicht. Das Boxen, sagt er rückblickend, habe ihm das Leben gerettet: „Beim Boxen habe ich zum ersten Mal Regeln gelernt.“

Regeln also. Kannenberg legt auf dem Gut Kragenhof Wert auf einen festen Tagesablauf mit festen Zeiten, die unbedingt eingehalten werden müssen. Dazu gehört, dass die Jungs früh um 6.30 Uhr aufstehen müssen. Dann gibt's Frühsport. Und zwar um 6.35 Uhr. 7 Uhr Frühstück, 8 Uhr Waldlauf, 9 Uhr Bericht, 11 Uhr Putzen, 12 Uhr Mittagessen, 12.30 Uhr Ruhe, 14 Uhr Boxtraining, 16 Uhr Duschen, 17 Uhr Staffel-Lauf, 18 Uhr Abendessen, 19.30 Tagesbericht schreiben, 20 Uhr Gruppe, 22.30 Nachtruhe. Abwechslung: keine. Kein Fernsehen, keine Handys. Keine leichte Welt also. Und Karen mittendrin.

Das Boxen dient dabei nicht nur der Kanalisierung von Aggression. Die Jungs verausgaben sich, gehen an ihre Grenzen, oft auch darüber hinaus. Boxen ist der Kampf gegen alte Gewohnheiten, gegen Faulheit, gegen die oft von Drogen zerstörten Körper. Boxen ist der Kampf gegen sich selbst, gegen den inneren Schweinehund. Wenn die Jugendlichen es schaffen, ihn zu besiegen, sind sie unendlich stolz. Das gibt Kraft. Und diese Kraft werden sie brauchen, wenn sie wieder draußen sind, in der sogenannten normalen Welt. Dort müssen sie nein sagen können – zu Drogen, zu Alkohol, zu Gewalt. Erst wenn sie das schaffen, haben sie den Kampf wirklich gewonnen.

20

Piste frei für Cross und Trial

Was die Rallyefahrer im Automobilrennsport das sind die MotoCrosser im Motorradsport. Mit bis zu 100 Sachen donnern die Fahrer über künstlich angelegte Rennstrecken. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen sind diese Rundkurse mit allerlei Hindernissen ausgestattet. Die Maschinen sind speziell für diesen Sport entwickelt und gebaut. Sie haben ein enorm hohes Drehmoment und sind extrem gefedert um die Schläge und Sprünge wegzustecken.

Karen will sich persönlich einen Eindruck von diesem Sport verschaffen. Nachdem sie sich zu ihrer eigenen Sicherheit perfekt ausgerüstet hat, erkundet sie mit Michael Varga, einem Fahrer der deutschen Meisterschaft, die Motocross - Strecke im Bayerischen Warching. Michael weist Karen in die wichtigsten Fahrtechniken ein. So lernt Karen, wie man möglichst schnell mit einer Motocross - Maschine um die Kurve fährt, wie man die Maschine bei einem Sprung unter Kontrolle behält und wie man Steigungen und Gefälle meistert. Am Ende drehen die beiden ein paar schnelle Runden. Michael ist sichtlich begeistert, mit wie viel Mut Karen sich an die Strecke herangetraut hat. Am Ende warten die beiden ihre Maschinen, füllen Benzin nach, spannen die Kette. Außerdem macht Karen einen Abstecher nach Österreich. Genauer gesagt nach Mattighofen. Dort stellt KTM seine Motocross – Maschinen her. Karen begleitet den Bau einer Maschine und hilft natürlich mit. Von Gabel und Hinterrad über Kette und Motor. Jede Aufgabe wird von ihr sauber erledigt. Am Ende rollt ein voll funktionsfähiges Motorrad vom Band.

Danach sammelt Karen Erfahrungen im Trial Sport. Normalerweise müssen dabei Meterhohe Steilstufen, engste Kurvenradien oder schlüpfrige Schräghänge mit einem

speziellen Motorrad gemeistert werden. Trial ist der einzige Motorradsport, in dem nicht die Zeit sondern das Balancegefühl der Akteure die Ausschlag gebende Rolle spielt. Ziel ist es, die Sektionen genannten Prüfungsabschnitte möglichst ohne Abstützen zu durchfahren. Zusammen mit Marcus Dums versucht sich Karen in diesem sehr trainingsintensiven Sport. Doch diesmal nur mit kleinem Erfolg. Abgesehen davon, dass Karen einen spektakulären Sturz hinlegt, bei dem sie sich glücklicherweise nicht verletzt, gerät sie auch noch in die Hände des Gesetzes. Da sie mit ihrer Maschine aus Versehen die Rennstrecke verlässt und auf eine öffentliche Strasse gerät, wird sie prompt von einem Motorradpolizisten aufgehalten. Nach einer kurzen Belehrung, dass diese Maschinen nicht für den Straßenverkehr zugelassen sind, darf Karen ohne Strafe wieder zurück auf die Rennstrecke. Dort trifft sie auf Werner Wittmann, einem der besten Sidecar Fahrer der Welt. Sidecars sind Motocross - Maschinen mit Beiwagen, mit denen man zu zweit über die Rennstrecken donnert. Karen darf als Beifahrer im Renntempo über die Warchingener Strecke brettern. Am Ende ist Karen erschöpft und froh, alles heil überstanden zu haben. Und eines hat sie nach diesen Dreharbeiten auf jeden Fall: Gehörigen Respekt vor den Jungs auf ihren fliegenden Kisten...

21.

Über den Snow boarden

Karen taucht ein in die besondere Welt der Snowboarder. Bei den Kids klar die Nummer 1 der Wintersportarten. Wer Snowboard fährt ist cool, krass oder fett! Auf alle Fälle total hip!

Im österreichischen Leongang trifft Karen die besten deutschen Snowboarder. Da lernt sie die Basics dieser Sportart. Sie erfährt, dass eine Kurve ein Turn ist, ein Sprung ein 720 (Seventy) Backside oder ein 360 (Threesixty), dass Snowboarder nicht über eine Kante sondern über Rails fahren und überhaupt die Rampe eigentlich Kicker heißt...

Außerdem lernt Karen, wie ein Snowboard- Funpark gestaltet und gepflegt wird. Es gehört eine Menge Fachwissen dazu, eine Sprungschanze so zu bauen, dass die Kids optimal springen können und das Verletzungsrisiko so gering wie möglich ist.

Wie actionreich Snowboard- Stunts sind, das kriegt Karen mit beim Dreh eines professionellen Videos. Und weil sie schon mal da ist, muss sie mit anpacken: Karen übernimmt die zweite Kamera und versucht tolle Sprungbilder zu drehen.

Und natürlich lässt Karen es sich nicht nehmen, selbst ein paar Sprünge mit dem Snowboard auszuprobieren.

22.

Was machte in Kamel im Schnee?

An einem eiskalten Wintertag macht Karen einen Rodelausflug im Allgäu. Alles ist, wie es beim Rodeln sein sollte: der Schnee ist fest, der Schlitten schnell – doch dann sieht Karen etwas, mit dem niemand beim Rodeln im Winter rechnen würde: ein Kamel im Schnee! Was hat das denn hier zu suchen? Gehören Kamele nicht in die Wüste? Diese Fragen beantwortet ihr Christine Sieber, denn ihr und Dieter Graf gehört das „Wüstenschiff“ – eine Kamelfarm in Seeg mitten im Allgäu.

Karen schaut sich die Farm ganz genau an und wird auch gleich zur Arbeit eingespannt. Bei 22 Kamelen gibt's eine Menge zu tun! Als Belohnung wartet ein Kamelritt auf Karen.

23.

Mit dem Brummi auf Achse

Hoch oben über dem Asphalt thronen die LKW-Fahrer, die Könige der Straße. Klar, dass Karen mal mit auf Achse möchte. Sie begleitet einen Trucker auf der Tour von Hockenheim nach Bayern.

Karen genießt die Fahrt im Cockpit. Über Funk kann man sich prächtig mit anderen LKW-Fahrern unterhalten und sie auch vor Staus warnen. An der Truckerraststätte Geiselwind wird im Führerhaus übernachtet, davor ist Zeit für Begegnungen mit anderen Brummifahrern. Stolz stellen sie Karen ihre Trucks vor. Ein Brummi ist nicht nur ein Transportfahrzeug, sondern fast wie ein Zuhause. Tagelang sind die Trucker damit unterwegs.

Immer wieder kommt es auch zu Polizeikontrollen. Ist die Ladung richtig verpackt? Wird Schmuggelgut transportiert? Außerdem wird der Fahrtenschreiber überprüft. Ein Brummifahrer muss nach 4 ½ Stunden Lenkzeit eine Pause von mindestens 45 Minuten machen.

Karen legt allerdings eine unfreiwillige Pause ein: ein Reifen muss gewechselt werden. Und so einen riesiger LKW-Reifen rumzuhieven, das ist auch für Karen eine Herausforderung.

24.

Was macht der Hai in der Stadt?

„Was macht der Hai in der Stadt?“ Eine Frage die sich stellt, wenn einem mitten in Nürnberg ein Hai vorbei schwimmt. Das ganze ist natürlich ein Trick: Karen Markwardt ist im Sea Life Center Nürnberg und schaut sich an, was man alles für ein so riesengroßes Aquarien-Center braucht. Im Prinzip genau dasselbe wie für ein Heimaquarium: Ein Becken, Wasser, Pflanzen, Filteranlage, Heizung und logischerweise Fische.

Das neue Sealife Center in Nürnberg verfügt über 30 Aquarien mit rund 300 000 Liter Wasser und beherbergt ca. 3.000 Fische und Meeresbewohner. Karen zeigt, wie die Fische nach Nürnberg kommen. Aber nicht nur das: Sie packt ordentlich mit an und hilft beim Aufbau der künstlichen Unterwasserwelt. Das aufregendste Erlebnis dabei ist die sogenannte Fischankunft. Die Meerestiere kommen von einer sündenglischen Aufzucht-Station mit dem Lastwagen an und müssen nach über 14 Stunden Fahrt schnellstens in die Becken! Karen kümmert sich speziell um die großen Meeresbewohner, wie Langusten, Rochen - und Haie!

25.

Mit heißen Reifen übern Schotter

Rallyefahrer gehören zu den besten Autofahrern der Welt. Karen trifft einen von ihnen, Olaf Dobberkau, bei der Sachsenrallye in Zwickau. Als einer der erfolgreichsten deutschen Rallyepiloten nimmt er am Lauf zur Deutschen Meisterschaft teil.

Ein Rallyeauto ist bis zu 300 PS stark. Bei der Fahrt wird es so heiß, daß die Rallyefahrer feuerfeste Unterwäsche tragen müssen. Karen kommt in entsprechender Rallyefahrerausrüstung zu einer Proberunde mit – nachts, bei 220 km/h, wird es sogar ihr ein bisschen mulmig. Nach der Sachsenrallye überlässt Olaf seinen heißen Ofen der rasenden Reporterin für eine Testfahrt. Karen fetzt mit der Maschine durch eine Kiesgrube und genießt die Action.

26.

„Wie wird hier eigentlich regiert?“

Karen ist zu Gast im Bundestag und im Kanzleramt. Wir zeigen den Bundestag mal in einem ganz anderen Licht: Wer kennt nicht die spröden Debattenübertragungen und immer wieder selben Sätze der Politiker bei Interviews? Das will Karen auch nicht hören. Sie schaut deshalb mal hinter die Kulissen und entdeckt, dass Politik und ihre Macher eben auch ein spannendes Thema sind. Der Abgeordnete Stefan Müller zeigt Karen dabei, wo's langgeht, denn in so einem Gebäude wie dem Bundestag kann man sich auch schon mal leicht verirren. Er zeigt ihr, was ein Abgeordneter den ganzen Tag lang macht, was zum Beispiel alles zur Wahlkreisarbeit gehört. Darüber hinaus erfährt Karen vom Bundestagspräsidenten Norbert Lammert ganz persönlich, wofür er bei seiner Arbeit eine Glocke braucht, wie er Ruhe und Ordnung bei hitzigen Debatten einkehren lässt und das wichtigste: warum alle auf ihn hören. Beim Staatsbesuch des Präsidenten aus Singapur, Lee Hsien Loong, staunt Karen auch nicht schlecht, mit welchen militärischen Ehren so ein Besuch von statten geht. Lustig kann es dabei werden, wenn der hohe Gast mit dem so genannten Protokoll nicht vertraut ist und so einiges schief geht. Neben all' den beeindruckenden Dingen des öffentlichen Bereichs, die jeder im Fernsehen mitverfolgen kann, gibt es aber auch interessante Aspekte, die „hinter den Kulissen“ stattfinden. So arbeitet Karen zum Beispiel als Saaldiener und lernt das Stenographieren – keine leichte Sache! Karen erfährt auch, wie der Lauf der Geschichte Einfluss auf die heutige Erscheinung und Architektur des Reichstagsgebäudes genommen hat. Alles in allem wieder einmal eine absolut sehenswerte und unterhaltsame „Karen in Action“-Folge.

27.

Fliegen ist ultraleicht

„Fliegen ist ultraleicht“ – Jedenfalls, wenn man mit einem Ultraleichtflugzeug unterwegs ist. Denn Ultraleichtflugzeuge, abgekürzt ULs, gehören zu den leichtesten Flugzeugen. Dass „ultraleicht fliegen“, nicht unbedingt „ultraleicht steuern“ bedeutet, kapiert Karen schon vor ihrer ersten Flugstunde. Bevor es in die Luft geht, bekommt sie einen Theorie- Crashkurs von Jan Meewes von der Flugschule Rhein-Main in Mainz. Wetterkunde, Navigation, Flugrecht usw. muss ein Ultraleichtpilot beherrschen. Nach der Theorie kommt die Praxis: Mit einem so genannten Dreiaxser geht es in die Luft. Ein paar Proberunden und es ist so weit: Jan übergibt Karen den Steuerknüppel – und die Pedale: Ein Ultraleichtflugzeug steuert man nämlich mit Händen und Füßen. Rauf, runter, links, rechts – Karen fühlt sich wie in der Achterbahn. Gut, dass Jan neben ihr sitzt, denn sie kommt ganz schön ins Schwitzen – besonders bei der Landung. Karen ist total begeistert und will unbedingt noch mehr ultraleicht-fliegen. Ihre zweite Flugstunde muss sie sich aber erst verdienen: Putzen, Kehren, Rasenmähen auf dem Flugplatz. Als Belohnung wartet ein Trike-Flug. Der Trike sieht aus wie ein Hängegleiter, also komplett anders als ein Dreiaxser. Ist aber auch ein Ultraleichtflugzeug. Ausgerüstet mit Overall und Helm geht es wieder nach oben. Ohne Cockpit, mit freiem Blick nach unten - was Verrückteres gibt's es nicht, denkt Karen. Als nächstes macht Jan einen Ultraleicht-Tragschrauber startklar. Was das ist? Das gibt's bei *Karen in Action* zu sehen!

28.

Wie gießt man große Glocken?

Es gibt Kuhglocken, Käseglocken, Türglocken – aber woran denkt man, wenn nur von „Glocken“ die Rede ist? Genau: An große Kirchenglocken! Wie werden die hergestellt? Das will Karen wissen. Wenn jemand diese Frage beantworten kann, dann Rudolf Perner von der Glockengießerei Perner in Passau. Hier werden seit Generationen Glocken aus 1200 Grad heißer Bronze gegossen. Schritt für Schritt begleitet Karen die Glockenherstellung von der Form bis zum Guss und legt selber mit Hand an: Sie hilft beim Glockenmantel-Verschlämmen, gräbt Löcher für die Gießformen, bestückt den Schmelzofen mit Zinn und Kupfer und poliert am Ende die neuen Glocken. In der Gießerei gibt es noch mehr zu tun: Die Turmuhr des Passauer Doms muss gewartet werden und das gehört auch zu den Aufgaben von Perner. Klar, dass Karen mit auf den Turm steigt. Hoch oben über der Stadt ölt Karen die Turmuhr-Zeiger und ist mal wieder schwer in Action

29.

Wie Fischers Gunnar die Fische fischt

Frischen Fisch kaufen kann jeder, das ist nichts besonderes, denkt sich Karen und beschließt selbst auf Fischfang zu gehen. Um 4 Uhr in der Früh heuert sie auf der Insel Fehmarn auf einem Trawler bei Kapitän Gunnar Gerth-Hansen an. Schon nach wenigen Seemeilen haben sie das Fanggebiet erreicht. Gunnar will nach Dorsch fischen und hofft auf reichlichen Fang.

Also runter mit dem 300 Meter langen Schleppnetz. Ob dann was drin ist, weiß man erst nach Stunden, wenn es wieder hochgezogen wird. Gunnar und Karen haben Glück, das Netz ist voller Dorsche. Die werden direkt an Bord verarbeitet. Das geht nicht ohne Blut ab, aber Karen denkt sich, wenn sie den Fisch schon selber gefangen hat, sollte sie ihn auch ausnehmen können. Weiter geht es zum Hamburger Fischmarkt. Mal sehen, wie man Fisch fachmännisch vermarktet. Von 1 Uhr nachts bis 7 Uhr früh wird gefeilscht und verkauft. Bei Fischhändler Helmut Steier lernt Karen, wie man das richtig macht.

30.

Wie lebt sich's denn im Mittelalter?

Das wollte Karen schon immer mal wissen und macht eine Zeitreise in die Vergangenheit, nach Kaltenberg zu den Ritterspielen.

Hier gibt es alles, was zum Mittelalter gehört: Ritter, Pferde, Gaukler, Musikanten und natürlich auch einen Narren: Maxx. Der kann jonglieren, zaubern und die verrücktesten Grimassen schneiden. Wie im Mittelalter bei Hof getanzt wurde, lernt Karen bei den Gundelfingern, einer Gruppe sehr schicker Edelleute. Das Wichtigste steht ihr noch bevor: der Schwertkampf. Nachdem sie eine 40 Kilogramm schwere Rüstung angelegt hat, ist ein Ritter bereit, gegen Karen zu kämpfen. Irgendwie hat sie sich das aber leichter vorgestellt!

31.

Wie siehts beim Radio aus?

Im Funkhaus in München wird Karen in die Sendetechnik eingeweiht. Dann zeigt ihr Moderator Axel Robert Müller wie man am Mikrofon arbeitet und welche Knöpfe man dabei drücken muß. Karen darf sogar als Reporterin „Morning Show“ Moderator Markus Othmer in den Nürnberger Tiergarten begleiten. Karen läßt Markus dabei nicht aus den Augen und stellt unermüdlich Interviewfragen. Am Ende schneidet und textet Karen ihren Beitrag im SAT – Mobil des Bayerischen Rundfunks, von wo aus ihre Reportage via Satellit nach München ins Funkhaus überspielt wird. In der Redaktion ist man so von Karens Leistung begeistert, daß man sie mit einem echten Highlight belohnt: Sie darf DJ Bobo vor seinem Konzert in der Münchner Olympiahalle interviewen.

32.

Warum brauchen Grenzen Schutz?

Die Landespolizei ist für die allgemeine Sicherheit zuständig. Das ist klar. Der Zoll regelt den Güter- und Warenverkehr an den Grenzen. Auch klar. Und was machen eigentlich die rund 45 000 Bundespolizisten? Das will Reporterin Karen Markwardt an der deutsch-schweizerischen Grenze herausfinden. Hier trifft sie auf Beamte der Bundespolizei die die deutschen Grenzen bewachen. Karen begleitet eine Streife bei der Kontrolle der „grünen Grenze“. Sie probiert aus, wie eine Wärmebildkamera funktioniert und läßt sich zeigen, wie man falsche Pässe erkennen kann. Karen wird Zeuge, wie ein Unbekannter mit seinem Auto die Grenze durchbricht. Schließlich gelingt es mit dem Hubschrauber das Fluchtfahrzeug auf einem Feldweg zu stoppen. Der Verdächtige wird festgenommen und abgeführt. Ganz schön ernst. – Oder war es vielleicht nur eine Übung? Die Antwort darauf gibt es am Ende von „Karen in Action“.

33.

Doppelschraube und Bauchplatscher

Jeder, der im Schwimmbad schon einmal auf dem Fünf-Meter-Turm stand, kennt das mulmige Gefühl und die weichen Knie kurz vorm Absprung. Karen geht's da ganz genauso. Sie besucht Henrik Mai, der im Bundesleistungszentrum für Wasserspringen in Dresden trainiert, um sich von ihm alles rund ums Turmspringen erklären zu lassen. Besonders wichtig ist, dass man sicher im Wasser landet. Denn bei einem Sprung aus 10 Metern Höhe kann die Oberfläche so hart wie Beton sein, wenn man falsch aufkommt. Davon läßt Karen sich nicht abschrecken. Ihr Ziel ist der Sprung vom 10-Meter-Turm. Dafür muß sie aber erst einmal von vorn anfangen: Ganz genau hinterfragt Karen bei Prof. Palberg von der Uni Mainz, was es mit der Wasseroberfläche auf sich hat, und welche spannenden Experimente man mit Wasser machen kann. Dann geht es weiter mit Trockenübungen auf Sprungmatten und in Schnitzelgruben. Ziemlich ungeduldig will sie aber endlich ins Wasser. Nebendran trainieren die Jungs aus dem Nationalteam der Splash-Diver: Christian „Elvis“ Guth, Ron Knaub und Christoph Jesus Zeidler. Bei denen sieht das Springen ganz anders aus, hier geht es nämlich um besonders schöne „Bombing Bouncer“. Karen findet beides total spannend und probiert einfach alles mal aus!

Für diese Folge (Regie: Tim Gorbauch) aus der Reihe „Karen in Action“ und die Präsentation des Fussball-WM-Magazins „Kickermania“ (Regie: Tim Gorbauch) ist Karen Markwardt am 08. September 2007 mit dem „Emil! – TV-Preis“ von TV-Spielfilm für bestes Kinderfernsehen ausgezeichnet worden.

34

Mit dem Brett auf's Wasser

Surfen und Wakeboarden sind die wohl bekanntesten und beliebtesten Arten auf dem Wasser zu reiten. Deswegen heißt der Titel der heutigen Folge auch: mit dem Brett auf's Wasser. Karen Markwardt erfährt, was man mit einem Brett auf dem Wasser so alles anstellen kann.

Zunächst zeigt ihr Bernhard Hinterberger, dreifacher Weltmeister, worauf es bei diesem Sport ankommt, und führt sie in die Trickkiste der Wakeboarder ein. An der Wakeboardliftanlage in Kiefersfelden, ausgestattet mit der richtigen Ausrüstung: einem Neoprenanzug und einem Board, versucht Karen ihr Glück auf dem Wasser. Allerdings ist es gar nicht so leicht, auf dem Brett zu bleiben. Ein paar Mal muss Karen auf die Nase fallen, bis sie endlich in Fahrt kommt. Aber das reicht ihr natürlich nicht. Außer Wakeboarden lernt sie heute auch noch Wellenreiten. Und zwar nicht irgendwo, sondern im Surferparadies schlechthin: in Kalifornien. In Los Angeles trifft sie Nic, ihren Surflehrer, der ihr erklärt, wie man am besten aufs Brett kommt und vor allem wie man sich am besten auf dem Brett hält. Nic hat einen verblüffend einfachen Tipp: Üben, üben, üben. Und tatsächlich, hundertmal fällt Karen kopfüber in die Wellen, aber dann bleibt sie auf ihrem Brett stehen – und surft bis zum Strand. Zuvor aber muss sie noch unbedingt eine Frage klären: Wie entstehen Wellen eigentlich? Dieses Naturphänomen lässt sich Karen im größten Wellensimulationskanal Deutschlands erklären.

35

Hart am Wind

Klar, Wind kennen wir alle. Im Sommer als laues Lüftchen, im Herbst oder Winter auch als gewaltigen Sturm, der sogar Dächer abdecken und Bäume entwurzeln kann. Der Wind hat echt viel Kraft und Karen Markwardt stürzt sich in die Böen, denn heute ist sie „Hart am Wind“!

Zunächst muss mal ein Boot her, schließlich kann man mit Wind segeln! Das soll natürlich nicht irgendein Kutter sein, Karen sucht sich die teuerste Rennyacht Deutschlands aus. Hier sind die Profis am Werk, mit der „Germany 1“ segeln die besten Deutschen Segler beim America's Cup, dem ältesten und bekanntesten Hochseesegel-Wettbewerb überhaupt! Um die harten Jungs zu treffen, reist Karen extra nach Valencia in Spanien. Aber das Boot ist ja gar nicht im Wasser, sondern hängt meterhoch in der Luft... Umso besser, so kann Karen sich von Crew-Mitglied Henning erklären lassen, was es mit dem Ruder und der sogenannten Bombe auf sich hat, und dass diese schnelle Rennyacht einiges mit Schumis Rennwagen gemein hat. An Bord der Super-Segelyacht gibt's einiges zu sehen und zu lernen. – Aber wieso fährt das Ding eigentlich? Karen fragt nach! Und zwar einen, der es wissen muss: Windexperte Prof. Dr. Heini Wernli an der Uni Mainz zeigt, wie der Wind überhaupt zustande kommt – zu Wasser und an Land. Karen zieht es mit diesem neuen Wissen wieder ans Meer – und hinein in die Fluten. Diesmal auf einem Zweirumpfboot, einem Katamaran. So einfach, wie das Katamaran-Segeln bei Trainer Axel aussieht, ist es aber gar nicht. Man muss sich enorm weit hinauslehnen – und dabei geht man auch schon mal baden. Nicht schlimm, Karen hat ja eine Schwimmweste an. Auch als der Kat umkippt, hat sie noch jede Menge Spaß. Ganz schön anstrengend ist es trotzdem, so hart am Wind, da ist Karen am Ende froh, als sie wieder festen Boden unter den Füßen hat.

36

Rauf auf den Berg

Klar, jeder weiß was Berge sind. Und wer in der Schule ein bisschen aufgepasst hat, weiß auch, wo sie stehen. Man kann sie anschauen, mit einer Seilbahn rauffahren, mit Skiern wieder runter und man kann auf sie hinauf klettern. Und genau das wird die Reporterin Karen Markwardt diesmal tun. Sie will RAUF AUF DEN BERG.

Dafür schließt sie sich einer kleinen Gruppe an, unter der Führung von Andreas Sippel. Er ist ein erfahrener Bergführer und Ausbilder des Deutschen Alpenvereins.

Gemeinsam wollen sie den 1701 Meter hohen Gipfel des Buchsteins bei Bad Wiessee erklimmen.

Die Tour beginnt bei strömenden Regen. Die ersten 1 ½ Stunden kämpft sich die Gruppe auf aufgeweichten Wanderpfaden nach oben. Aber rechtzeitig mit dem Erreichen des ersten Übungsfelsen dreht Petrus den Wasserhahn zu. Andreas Sippel zeigt der Gruppe die wichtigsten Griffe und Klettertechniken im Fels.

Danach geht es weiter Richtung Gipfel. Nach einer leichten Kletterpassage erreichen die Nachwuchsbergsteiger ein kleines Plateau umringt von Felsen. Das ideale Revier um Knoten, Anseil – und Sicherungstechniken zu erlernen und zu üben.

Auf dem weiteren Weg zum Gipfel stoßen Andreas und Karen auf seltsame Abdrücke im Fels: Versteinerte Korallen. Doch wie kommen die hier hoch, auf fast 1300 Meter?

Ein Fall für Professor Fügenschuh vom Institut für Geologie und Paläontologie der Universität Innsbruck. Anhand eines einfachen Experiments gelingt es ihm, Karen zu erklären wie die Alpen entstanden sind und warum dabei u.a. die Korallen so weit nach oben gekommen sind.

Zurück am Berg machen sich Andreas Sippel und die Gruppe um Karen fertig für den anstrengenden Gipfelanstieg. Alle werden gesichert, denn für das letzte Stück müssen sie eine fast senkrechte Felswand nach oben klettern. Für die Anfänger eine echte Herausforderung. Aber wenn sie es RAUF AUF DEN BERG schaffen, dann erwartet sie oben der Lohn für die Anstrengung: Ein unvergesslicher Panoramablick in die Alpen.

37

Schwer auf Draht

Das Licht geht aus, die Spots gehen an. Den Zuschauern stockt der Atem, wenn Artisten in Schwindel erregender Höhe über ein nur wenige Zentimeter breites Drahtseil balancieren. Hochseilnummern sind immer spektakulär, ziehen alle Zuschauer in ihren Bann.

Grund genug für Karen Markwardt, das mal selbst auszuprobieren. Klar, dass sie dafür fachmännische Unterstützung benötigt. Ein Hochseillehrer muss her. Aber nicht irgendeiner. Sondern der Beste. Und das ist unbestritten Johann Traber. Er ist der Chef von Deutschlands bekanntester Artistenfamilie. Die Trabers haben das Hochseillaufen bis zur Perfektion entwickelt und schon viele Weltrekorde aufgestellt, wie zum Beispiel die 600 Meter weite Überquerung des Rheins auf dem Seil - nur auf dem Hinterrad eines Motorrads. Die Hochseiltradition der Trabers geht bis auf das Jahr 1799 zurück. Der Sitz der Familie ist in Vogtsburg im Kaiserstuhl (Baden-Württemberg) und genau dort trifft sich Karen mit Johann Traber.

Doch zu ihrer großen Enttäuschung muss Karen erst einmal auf dem Boden bleiben. Die ersten Schritte eines Hochseilneulings finden immer nur in ein paar Zentimetern Höhe statt. Alles andere wäre viel zu gefährlich. Und das erfährt Karen gleich am eigenen Leib. Bei ihren ersten Versuchen fällt sie regelmäßig vom nur 50 cm hohen Übungsseil. Nicht auszudenken, wenn das aus 5, 10 oder 20 Metern Höhe passieren würde. Aber Karen gibt nicht auf, trainiert, übt, lässt sich von Johann Traber in die Geheimnisse des Hochseillaufens einweihen. Und dann schafft sie es dank einer Balancierstange, das Übungsseil zu

überqueren. Der erste kleine Erfolg ihrer Hochseilkarriere. Doch warum geht es mit einer Balancierstange einfacher über das Seil zu laufen?

Ein Fall für den Fachmann. Prof. Wolfgang Wall von der Technischen Universität München: er erklärt Karen mit einfachen aber eindrucksvollen Versuchen das Prinzip der Trägheit und weshalb eine Stange auf dem Hochseil sehr von Nutzen ist.

38

Ohne Floß nix los...

Wer heute Floßfahren hört, der denkt sofort an die Gaudifahrten auf Isar und Loisach. Dort kann man heute Flöße mieten und gut gelaunt den Fluss hinunterschippen und feiern. Doch was die wenigsten wissen: Früher, lange bevor es Dampfmaschinen, Züge oder LKWs gab, war das Floß das schnellste und vor allem günstigste Transportmittel überhaupt.

Eine alte Tradition also, die die Flößerfamilie Seitner am Leben erhält. Sie betreibt die Flößerei in Wolfratshausen (Oberbayern) schon seit Generationen. Heute kann man bei den Seitners die allseits beliebten und bekannten Spaßfloßfahrten buchen.

Jeden Morgen ab 7 Uhr hämmern und zimmern die Jungs von Flößerei mit dem Chef Josef Seitner die Flösse in Wolfratshausen zusammen. Die Reporterin Karen Markwardt kommt da gerade recht.

Bevor sie mit dem Chef auf ihre erste Floßfahrt geht, muss sie mit anpacken und helfen, das Floß zu bauen. Im Prinzip werden die Flösse heute noch so gebaut wie vor hundert Jahren: Die Stämme werden mit Haken und Drähten mit einander verbunden. Zwei Ruderanlagen werden montiert und los geht's.

Gleich nach dem Ablegen darf Karen schon mit ans Ruder. Josef Seitner erklärt ihr, wie man ein Floß steuert, wie man den Fluss richtig „liest“, also Gefahren erkennt und wie man sich bei Hochwasser verhält.

Karen erfährt nebenbei, dass so ein Floß locker bis zu 20 Tonnen wiegt und noch drei Tonnen zusätzlich tragen kann. Doch warum ist das so und warum geht das Floß nicht unter obwohl es so schwer ist? Fragen auf die Dr. Timo Körber von der Uni Innsbruck die Antworten kennt. Mit Hilfe einfacher Versuche erklärt er Karen das Prinzip der Verdrängung und weshalb ein Floß schwimmt.

Zurück auf der Isar geht die Fahrt für Karen zu Ende. Das Floß legt an und die Gäste, die die Fahrt gebucht haben, steigen zu. Für Karen eine willkommene Pause. Denn Floßfahren kann man auch schneller und actionreicher. Denn was viele nicht wissen: Das englische Wort raften bedeutet übersetzt nichts anderes als Floßfahren.

Und so begibt sich Karen in einem Schlauchboot auf dem Wildwasser der reißenden Ims in Österreich auf eine abenteuerliche Raftingfahrt.

Wieder an der Isar wartet Karen an der Floßlande in München auf Josef Seitner und sein Floß. Die Gaudifahrt geht hier zu Ende. Die Arbeit noch nicht. Denn das Floß muss noch zerlegt und zurück nach Wolfratshausen gebracht werden. Karen packt also noch einmal mit an, zieht Haken aus dem Holz, legt Bierbänke zusammen und hilft, das zerlegte Floß auf einen LKW zu verladen.

39

Was macht die Axt im Wald?

Bäume, Bäume und noch mehr Bäume. Im zweitgrößten Wald Deutschlands kann man auch eigentlich nichts anderes erwarten, oder? Karen Markwardt ist heute bei den Holzfällerweltmeisterschaften im Schwarzwald. Hier messen sich die besten Holzfäller der Welt!

Ursprünglich kommt der Holzfällersport aus Kanada und nennt sich Timbersport. Und dort wie hier gehört natürlich das Baumfällen dazu, aber auch Entasten, Axt werfen, Springboard, Klettern, Hacken, Sägen und das alles in möglichst kurzer Zeit. Klar, Karen will Action, aber erstmal muss sie ordentliche Schutzkleidung anziehen, denn Motor- und Powersägen sind kein Spielzeug! Karen hat viel Spaß und sägt, dass die Späne fliegen! Und plötzlich stellt sich die Frage: Warum wachsen Bäume nicht endlos in die Höhe? Ein Fall für den Fachmann, den Biologen Stephan Hober. Karen erfährt nicht nur, wieso ein Baum wächst und warum um er damit auch irgendwann wieder aufhört, sondern auch, wie man das ganze durch ein Experiment sehr einfach veranschaulichen kann.

Zurück im Schwarzwald steht ein Weltrekordversuch an: der Franzose Gilles Giguet möchte den Höhenrekord im Springboard brechen. Das ist eine besonders aufregende Disziplin im Holzfällersport, bei der man sich mit einer Axt und einem Brett an einem Baumstamm ganz nach oben hangelt. Obwohl schon das Zuschauen Karen ins Schwitzen bringt, fühlt sie sich noch fit genug für ein Duell gegen den Europameister Herrmann Schönbächler. Die beiden sägen mit einer Riesensäge um die Wette.

Das Holzfällen ist ja nicht nur ein Sport sondern macht auch Sinn! Forstwirt Elmar Bantle erzählt Karen, warum welche Bäume gefällt werden müssen. Klar, kranke Bäume müssen weg, damit die gesunden überleben können. Um einen Baum sicher zu fällen, sind verschiedene Schnitte nötig und für einen braucht man die Axt im Wald!

40

Raus aus dem Flieger

Der Motor läuft auf Hochtouren. Die Spannung in der Flugzeugkabine wächst. Alle überprüfen noch einmal ihre Ausrüstung, Blicken auf den Höhenmesser, geben sich Zeichen: Alles okay. Gleich wird sich die Tür öffnen und die Fallschirmspringer springen aus 3000 Metern in die Tiefe. Unter ihnen die Reporterin Karen Markwardt.

Doch der Reihe nach. Karen will heute hoch hinaus bzw. weit hinunter. Sie wird zum ersten Mal einen Fallschirmsprung absolvieren. Zuerst im Tandem und dann allein. Dafür muss sie natürlich erst einmal die Schulbank drücken. Und das tut sie bei den Skydiving Nuggets im Allgäu. Fleißig büffelt Karen alles, was man beim Fallschirmspringen wissen muss: Schirmtechnik, die richtige Haltung, Landeanflug, Landung usw...

Nach der ersten Lernrunde bekommt Karen eine Belohnung: Einen Tandemsprung mit Lehrer Thomas. Wenige Minuten später stürzen sich die beiden aus dem Flugzeug. Nach 30 Sekunden freien Fall zieht Thomas die Reißleine und kurz danach landen die beiden sicher auf der Wiese neben der Flugschule. Karen stellt sich danach die Frage, wie groß so ein Schirm eigentlich sein muss, damit er sie sicher nach unten bringt. Eine Antwort kann ihr nur ein Fachmann geben. Und das übernimmt Timo Körber an der Uni Innsbruck.

Anhand einer einfachen Formel und mit Hilfe eines lustigen Experiments mit einem Miniaturfallschirm kann er Karen ausrechnen, wie groß ihr Schirm mindestens sein muss, damit nix passiert. Zurück bei den Skydiving Nuggets. Karen bekommt von Thomas die letzten Anweisungen und Tipps für ihren ersten Alleinsprung. Sie gehen noch einmal den Ablauf durch, üben den Absprung, die Flugphase und das Öffnen des Schirmes. Und dann wird es Ernst.

Der Flieger startet. Und wenige Minuten später springt Karen zum ersten Mal in ihrem Leben alleine RAUS AUS DEM FLIEGER....

41

Krasse Moves statt Schlägereien

Karen Markwardt ist auf der Suche nach den coolsten Breakdancern im Lande. Und die besten der besten – die sind natürlich in Berlin zu Haus.

Breakdance kommt ursprünglich aus den USA. In den 70er Jahren wurde er in New York von jungen Afro- und Latino-Amerikanern erfunden. Für sie war Breakdance nicht nur Tanz, sondern immer auch eine Lebensphilosophie. Mittlerweile gibt es weltweit Tausende von Breakdancern und Breakdancerinnen, die sich "B-Boys" und "B-Girls" nennen. Breakdance, eine Mischung aus schnellen Schritten (Styles) kombiniert mit akrobatischen Bewegungen (Moves), ist ein Bestandteil der Hip-Hop-Kultur, die auf vier Säulen steht: Rap, DJing, Graffiti und eben Breakdance.

Längst ist Breakdance auch in Deutschland zu Hause. Auch bei uns treten in einem Battle immer wieder verschiedene Gruppen gegeneinander an, um sich gegenseitig zu überbieten. Seit Ende der 1990er wird in Berlin der sogenannte „Battle of the Year“ ausgetragen, eine Veranstaltung, auf der sich die besten B-Boys und B-Girls messen.

Berlin ist auch die Heimat der besten deutschen Breakdancer. Auch deshalb ist Karen dorthin gefahren. In Berlin trifft sie Chico, einen B-Boy der ersten Stunde, und seine Breakdancegruppe „Die Untouchables“. Sie zeigen ihr, wie ein Head Spin funktioniert und was ein Spin Turtle ist. Aber schnell lernt Karen, dass Breakdance noch viel mehr ist als nur ein Tanz. Breakdance ist, wie Chico ihr erklärt, „die Kunst des Kampfes, ohne zu kämpfen.“ Für Chico und seine Untouchables, die alle als Ausländer in Berlin leben, ist Breakdance eine Möglichkeit, sich mit anderen zu messen, ohne dafür Gewalt ausüben zu müssen. „Krasse Moves statt Schlägereien“ ist das Stichwort der Jungs aus Berlin-Wedding, von deren Leben und von deren Liebe zum Breakdance uns Karen heute erzählt.

42

Kunst mit Kugeln

Billard ist gar nicht so einfach, wie es aussieht. Klar, das Prinzip ist simpel. Mit dem Queue stößt man die weiße Kugel an, die trifft auf eine farbige und die fällt ins Loch. So weit so gut. Und nach ein paar kurzen Erklärungen von Nikolas Ottermann, dem mehrfachen deutschen Meister im Poolbillard, klappt es bei Reporterin Karen Markwardt auch schon ganz gut. Aber schnell lernt sie, dass Billard viel komplizierter ist. Wusstet ihr zum Beispiel, dass man die Weiße so anspielen kann, dass sie entweder genau da liegen bleibt, wo sie auf die farbige Kugel trifft, oder ihr nachläuft oder gar in die andere Richtung zurückrollt? Nee? Karen jedenfalls hatte davon keine Ahnung und muss fleißig üben, bis sie das kann.

Ohnehin geht es beim Billard auch um richtige Physik. An der Technischen Universität München in Garching erklärt Professor Dr. Wolfgang Wall Karen auch wieso. Dort erfährt sie ein Grundgesetz der Physik: Einfallswinkel gleich Ausfallswinkel, was beim Billard bedeutet, dass eine Kugel in genau dem gleichen Winkel von der Bande wegläuft, in dem sie auch auf die Bande aufgetroffen ist. Um richtig zielen zu können, ist das keine unwichtige Information. Genau zielen kann auch Ralph Eckert. Er ist Trickshotweltmeister und zeigt Karen, wie man mit einem Stoß alle 15 Kugeln gleichzeitig versenkt. Natürlich hat er noch viele andere Tricks auf Lager, die er Karen gerne beibringt. Im Hollywood Super Bowling Center in München übt Karen schließlich noch die Kunst mit größeren Kugeln. Dort trifft sie Jan Brodowsky, den bayerischen Meister im Bowling, der ihr erklärt, wie man am besten mit einem Wurf alle 10 Pins abräumt. Dabei lüftet Karen auch das Geheimnis, wer diese Pins denn immer wieder neu aufstellt. Sind es wirklich Zwerge?

43

Mit `nem Ei auf Punktejagd

Männer schreien, Helme und Brustpanzer krachen aufeinander. Die Massen im Stadion beben. Footballspieler sind die Gladiatoren von heute. Zumindest in den USA. Dort ist dieser Sport, bei dem der Ball eiförmig ist, mit Abstand am beliebtesten. Und der so genannte Super Bowl, das Endspiel um die Meisterschaft, ist das größte Sport-Einzelereignis der Welt. Die Reporterin Karen Markwardt möchte unbedingt auch einmal mit einem Ei auf Punktejagd gehen. Und deshalb macht sie sich auf den Weg zum Training der Erding Bulls. Und das ist echt nix für Weicheier, wie Karen ziemlich schnell feststellen muss. Schon beim Aufwärmtraining wird sie hart ran genommen. Alle Übungen muss sie mitmachen: Ausdauerläufe, Liegestützen, Sit Ups und Sprints.

Als dann Chefcoach Johann Eicher die Mannschaft zum Einzeltraining schickt, versteht Karen nur Bahnhof: Offense Line, Defense Line, Quarterbacks, Wide Receiver, Kicker... Davon hat sie noch nie gehört. Also verpasst ihr Johann einen Crashkurs in Sachen Football und Spielregeln. Danach geht es für Karen zum Offense - Training. Ball werfen und fangen steht auf dem Programm. Das Werfen hat Karen schnell raus, doch mit dem Fangen hat sie so ihre Probleme. Warum muss der Ball auch eiförmig sein...

Eine Frage für den Experten. Im Windkanal zeigt Dr. Stefan Dietz Karen mit einem spektakulären Versuch, warum ein eiförmiger Ball viel weiter fliegt als zum Beispiel ein herkömmlicher runder Fußball. Zurück bei den Bulls ist Karen nun mit den schweren Jungs am trainieren. Die Defense. Sie lernt wie man richtig tackelt und blockt. Und legt sich dabei mit Gommel an, einem 150 Kilo schweren Verteidiger der Bulls. Wer da wohl den Kürzeren zieht?

44

Unschlagbar

Die Situation kennen wir alle: ein Größerer, Stärkerer oder einfach nur Lauterer als wir macht sich über uns lustig, ärgert uns oder fasst uns an, tut uns weh. Manchmal sind das harmlose Spielchen und wir kommen damit klar, aber es gibt Dinge, die muss man sich nicht gefallen lassen, da muss man stark sein, sich zur Wehr setzen.

Auch Karen Markwardt hat manchmal Angst und will lernen „stark sein“. Sie trifft sich mit Schahrazad Mannsouri, neunfache Deutsche Meisterin und sechsfache Weltmeisterin im Shotokan-Karate. Beim Karatetraining geht es gleich mit vollem Körpereinsatz zur Sache, Angriff und vor allem Selbstverteidigung werden trainiert. Klar, sagt Schahrazad, Karate kann stark machen, nicht nur die Muskeln, sondern auch den Kopf! Denn zu wissen, dass man sich verteidigen kann, macht Mut und gibt Selbstvertrauen.

Karen trifft Tanja. Es gibt einen Grund, weshalb sie ihr Gesicht nicht vor der Kamera zeigen will: Jahrelang hat sie unter einem Chef gelitten, der sie sexuell belästigt hat. Tanja musste all ihren Mut zusammennehmen, um sich schließlich doch zur Wehr zu setzen.

Karen will herausfinden, ob man Mut lernen oder sich Mut antrainieren kann. Beim Verein „Wildwasser“ in Frankfurt spricht Karen mit Heike und Fresia. Der Verein kümmert sich in Deutschland um Mädchen und Frauen, die sexuelle Gewalt erlebt haben und Hilfe suchen. Ganz wichtig ist es, sagt Heike, dass man sich jemandem anvertraut, einer Freundin oder den Eltern. Dann ist der erste Schritt getan! Es gibt sogar Kurse, in denen man Selbstvertrauen und Mut üben kann, damit man sich stark fühlt. So einen Selbstbehauptungskurs schaut sich Karen natürlich an und findet heraus, dass auch Jungs bei Trainer Markus Kaspar dabei sind. Klar – die sind auch nicht immer stark und mutig!

Zurück beim Karatetraining hat Karen einiges verstanden: Stärke ist längst nicht alles und Karate auch kein Allheilmittel. Man muss auch versuchen, selbstbewusst zu sein und wissen, wo die Grenzen sind – dann wird man ein kleines bisschen UNSCHLAGBAR...

45

Cowgirl im Wilden Westen

Yeehaa!!! Heute geht Reporterin Karen Markwardts großer Traum in Erfüllung: sie wird ein Cowgirl. Und dafür ist sie extra in den Wilden Westen, also in die USA gereist. Auf einer riesigen Ranch mitten im Bundesstaat Wyoming lernt sie, was ein Cowgirl alles können muss: Reiten, Lasso werfen, Schießen und natürlich, die Königsdisziplin aller Cowboys und Cowgirls: Rinder hüten. Da hat sie einiges zu tun, denn zu Karens Ranch gehören über 3000 Rinder. Gut, dass sie ein echtes Cowgirl an ihrer Seite hat: Kaycee.

Kaycee zeigt Karen, wie man im Wilden Westen reitet, nämlich mit nur einer Hand. Die andere braucht man ja schließlich zum Lassowerfen. Von Kaycee erfährt Karen aber auch, dass das Cowgirlleben nicht nur schön, sondern auch verflucht anstrengend ist. Oft müssen Cowgirls und Cowboys noch vor Sonnenaufgang aufstehen, was Karen ja gar nicht passt. Und Komfort gibt es auf den langen Ausritten auch keinen. Nicht mal ein Klo. Dafür wird man aber am Abend mit einem richtigen Cowboy-Lagerfeuer belohnt.

Am nächsten Tag muss Karen dann zeigen, ob auch sie ein echtes Cowgirl ist. Gemeinsam mit Kaycee reiten sie in die noch schneebedeckten Wälder Wyomings. Ein paar Rinder müssen ins Tal getrieben werden. Das ist nicht gar nicht so einfach, wie ihr jetzt vielleicht denkt. Ob Karen das schafft?

46

Simsalabim – Trick hau hin

„Simsalabim!“, heute geht es um Zauberei. Reporterin Karen Markwardt möchte in die Fußstapfen des Welt-Zauber-Stars David Copperfield treten. Natürlich muss sie dafür klein anfangen: mit Papier-, Seil- und Kartentricks. Ihr Lehrer aber, der Tierzauberer Markus Götz alias Zyculus, zeigt ihr noch viel mehr. Er lässt vor Karens Augen Flaschen verschwinden, zaubert Kaninchen aus dem Hut und verwandelt Tauben in Hunde.

Von Zyculus lernt Karen, dass es bei Zauberei vor allem auf die Fingerfertigkeit ankommt. Und Zyculus ist wahnsinnig schnell. So schnell, dass Karen oft nur verblüfft ist und keine Ahnung hat, wie er das macht. Nicht alle Tricks darf er ihr nämlich erklären, der Ehrenkodex der Zauberer verbietet das. Aber Karen erfährt allemal genug, um ihre Neugier zu stillen. Und ganz am Ende bringt Zyculus sie sogar zum Schweben.

Mit optischen Illusionen arbeitet Zyculus nicht. Aber natürlich will Karen trotzdem wissen, was sich dahinter verbirgt. Sie fährt deshalb ins schwäbische Abtsgmünd in das Museum für optische Illusionen von Prof. Dr. Bernd Lingelbach. Was sie da sieht, kann sie kaum glauben: Räume, in denen man schrumpft, wenn man sich in ein Eck bewegt. Stühle, auf denen man plötzlich nur noch halb so groß ist. Papp-Drachen, die ihr ständig hinterher schauen, egal wohin sie geht. Und das Beste: all das kann Bernd Lingelbach ihr erklären!

47

Raufen nach Regeln

Heute trifft Reporterin Karen Markwardt auf Alexander Leipold, den mehrfachen Welt- und Europameister im Ringen. Von ihm lernt sie, worauf es beim Kampf auf der Matte ankommt und was der Unterschied zwischen griechisch-römisch und Freistil ist. Ringen, erklärt ihr Alexander Leipold, ist „Raufen nach Regeln“. Ohne Technik geht da nichts. Und so bekommt

Karen eine Einführung in die vielen verschiedenen Griffe, die ein Ringer wie Alex blind beherrscht. Ihren Lieblingsgriff hat Karen schnell gefunden: den Schulterschwung. Den übt sie an Alex – und an Bill, einer 35 Kilo schweren Ringerpuppe, die einen großen Vorteil hat: sie wehrt sich nicht. Beim Ringen kommt es darauf an, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen und auf die Schulter zu werfen. Wichtig dabei: die Hebelwirkung. Was das genau ist, lässt sich Karen von Sascha Skorupka erklären, der in Hannover am Institut für Gravitationsphysik der Uni arbeitet. Und wenn Karen schon mal da ist, will sie auch noch wissen, was es mit dem Schwerpunkt auf sich hat und wie viel Kraft man aufwenden muss, um ihn auszuhebeln.

Schließlich widmet sich Karen noch einer ganz anderen Form des Ringkampfes: dem Wrestling. Schnell lernt sie, dass beim Wrestling die Show mindestens genauso wichtig ist wie der sportliche Wettkampf. Also übt Karen nicht nur die richtigen Griffe, sondern auch wie man ein besonders fieses Gesicht macht, um den Gegner und natürlich die Zuschauer zu beeindrucken. Im Finale tritt Karen zusammen mit dem mehrfachen deutschen Wrestlingmeister Crazy Johnny Tiger gegen die Wrestlingstars The Evil Rider und Destiny an. Wer da wohl als Sieger den Ring verlässt?

48

In schwindelnder Höhe

Karen begibt sich heute in schwindelnde Höhen. In Frankfurt, der Stadt der Wolkenkratzer, hilft sie in 150 Meter Höhe Roland beim Fensterputzen. Da heißt es Nerven bewahren und nur nicht nach unten gucken! Lieber nach oben, denn direkt gegenüber steht Deutschlands höchstes Gebäude: der Commerzbank Tower ist stolze 300 Meter hoch. Während Karen und Roland über den Dächern von 'Mainhattan' verschnauften, schweifen ihre Gedanken noch viel höher hinaus, bis hin zum höchsten Berg der Erde, dem Mount Everest in Nepal. Wie muss es erst sein, auf dem Gipfel in 8.850 Meter Höhe zu stehen – auf dem Dach der Welt? In Oberwiesenthal im Erzgebirge, der höchstgelegenen Stadt in Deutschland, trifft Karen jemanden, der schon ganz oben war: Jörg Stingl. Jörg hat alle „Seven Summits“ bestiegen, das heißt die jeweils höchsten Berge aller Kontinente. Ohne Sauerstoffflasche war er auf dem Gipfel des Mount Everest. Mit ihm will Karen die Expedition wagen. Aber zu so einer Wahnsinnstour kann man nicht einfach aufbrechen, dazu gehört eine gute Vorbereitung und vor allem muss man top fit sein! Im Hochseilgarten bringen sich Karen und Jörg in Schwung bevor das große Abenteuer in die Höhe beginnt. So eine Expedition dauert mehrere Wochen. Die beiden haben einen großen Rucksack dabei mit Daunenkleidung, Steigeisen, Zelt, Tütensuppen und eben allem, was ein echter Bergsteiger so braucht. Sherpas helfen ihnen hier nicht beim Transport, sie sind die Einheimischen im Himalaya, die den Bergsteigern beim Tragen bis zum Basislager helfen. Und nicht nur von ihnen erzählt Jörg Karen, sondern von all dem, was eine Mount Everest – Expedition ausmacht: vom Kochen mit Handschuhen in eisiger Kälte, den Erfrierungen, die dabei passieren können, der Atemnot, den Halluzinationen, über den anstrengenden Kampf gegen Sturm, Schnee und Eis. Um zu erfahren, warum es in solchen Höhen überhaupt so kalt wird, obwohl man der Sonne doch viel näher ist, muss Karen zurück nach Frankfurt. Dort trifft sie an der Uni die Physikerin Elke Wagner, die Karens Fragen mit Experimenten schnell klärt. Zurück auf dem Fichtelberg, ääh, natürlich auf dem Mount Everest stehen die letzten Meter bis zum Gipfel bevor. Jetzt zeigt sich, ob Jörgs Tipps und Karens Vorbereitung ausreichen, um die berühmt-berüchtigte „Todeszone“ zu überwinden und das Dach der Erde zu erreichen...

Auf den Spuren des Kung Fu

In der heutigen Folge begibt sich Karen auf die Spuren des Kung Fu ins fernöstliche China. Kung Fu ist vor Tausenden von Jahren hier entstanden, und zwar im Shaolin Tempel im Nordwesten Chinas. Deshalb reist Karen auch nach Deng Feng, der Stadt um den Shaolin Tempel, um Kung Fu zu lernen. Deng Feng wird auch „Kung Fu-City“ genannt. Hier sind die meisten Kung Fu Schulen in ganz China angesiedelt. Über 60.000 Kinder und Jugendliche lernen in und um Deng Feng Kung Fu.

Seit 14 Monaten lebt Alexander Fuchs schon in einer dieser Kung Fu-Schulen. Alexander ist 19 und lebt eigentlich in Haan nahe bei Düsseldorf. Aber er wollte nach der Schule unbedingt nach China, um Kung Fu so gut zu lernen wie möglich. Denn Kung Fu ist seine Leidenschaft, seit er als Kind Jackie Chan-Filme im Fernsehen sah. Alexander ist also genau der richtige, um Karen die komplizierten Formen und Techniken beizubringen. Mehr noch: Alexander führt Karen durch seine Schule, die Shaolin Epo Wushu Schule, in der mehr als 5000 Schüler das ganze Jahr über leben. Neben der Schule steht hier vor allem Training auf dem Programm. Und das ist hart. Um 5 Uhr morgens muss Alex aufstehen, dann stehen die ersten Kampfsportübungen auf dem Tagesplan. Die jüngsten Schüler der Shaolin Epo Wushu Schule sind vier Jahre alt. Sie leben oft weit weg von ihren Eltern. Und alle träumen sie davon, einmal ein großer Kampfsportler zu werden.

In Peking trifft Karen schließlich Luc Bendza, einen richtigen Kung Fu Professor. Er zeigt ihr, wie Kung Fu in Actionfilmen eingesetzt wird. Denn da muss es ja vor allem gut aussehen und darf nicht weh tun. Luc bringt Karen eine spannende Choreographie bei, die sie dann vor Publikum ausprobiert. Ob sie es schafft?

Mit den Rockstars auf Tour

Einmal leben wie ein Rockstar, wer träumt nicht davon - das muss doch wahnsinnig aufregend sein! Deswegen ist Karen auch richtig aufgeregt, denn heute ist sie mit der Band „Revolverheld“ auf Tour. Revolverheld, das sind fünf Jungs aus Hamburg und Bremen, die seit 2004 die Charts stürmen und für ihr Debütalbum bereits eine goldene Schallplatte abgeräumt haben. Und Karen darf nicht nur ihr Konzert live erleben, sondern auch hinter die Bühne und die Jungs ganz persönlich kennen lernen. Bevor es aber soweit ist, steht noch ne Menge Arbeit an. In der Centralstation in Darmstadt hilft Karen der Crew beim Aufbau. Da müssen Gitarren gestimmt, Mikrofone ausgerichtet und Instrumente aufgestellt werden und vieles mehr. Jeder Einzelne der Crew muss schon viele Stunden vor dem Auftritt für den Sound und das Licht sorgen und dafür richtig schuften. Doch da packt Karen gerne mit an, denn so erfährt sie nicht nur, was alles zu so einem Konzert dazu gehört, sondern auch viele Geheimnisse rund um die Band. Mit der sind die Jungs der Crew nämlich auf Tour unterwegs, jeden Tag in einer anderen Stadt, und da entstehen dicke Freundschaften.

Und dann ist es endlich soweit, die Revolverhelden steigen endlich aus dem großen roten Bus. In diesem so genannten Nightliner haben die fünf die ganze Zeit geschlafen. Karen traut ihren Augen nicht, als sie von den Bandmitgliedern eine exklusive Führung durch deren rollendes Zuhause bekommt – ein bisschen komfortabler hat sie sich das Rockstarleben schon vorgestellt! Dafür ist es im Bus aber doppelt gemütlich und mit den Jungs lässt es sich schön plauschen. Während sich Revolverheld für ihren Auftritt frisch machen, baut Karen mit Alex den Merchandisingstand auf und sortiert die CDs, für die die Band ein halbes Jahr im Studio war. Doch wie kommt eigentlich die Musik auf die CD? Das lässt sich Karen beim Erfolgsproduzenten Peter Ries in seinem Musikstudio in Frankfurt zeigen. Die Nachwuchssängerin Elin produziert dort gerade ihr neues Album und Karen darf selbst ans Mikrofon. Außerdem erfährt sie, was man mit dem Computer im Tonstudio so alles anstellen kann. Da man als Star nicht nur singen, sondern auch tanzen muss, schaut Karen auf dem Rückweg noch der Künstlerin StEla und ihrem Choreographen Tino über die Schulter.

Zurück bei den Revolverhelden steht der Soundcheck auf dem Programm. Und als hätte Sänger Johannes gewusst, dass Karen sich gerade „warm gesungen“ hat, fordert er sie doch tatsächlich auf, gemeinsam mit ihm den aktuellen Hit „Unzertrennlich“ zu singen! Karen kann ihr Glück gar nicht fassen und hat zusammen mit der Band ihren ganz persönlichen großen Auftritt. Und dann beginnt der Countdown zum eigentlichen Konzert und die Nervosität steigt: nur noch fünf Minuten! Während fast tausend Fans in die Halle strömen, begleitet Karen die Jungs Backstage bei ihren letzten Vorbereitungen. Und dann wird richtig abgerockt! Und Karen ist im Rockstarhimmel.

51

Wie kommt man klar in Peking?

Reporterin Karen ist nach Peking geflogen, in die Hauptstadt Chinas. 15 Millionen Chinesen leben in Peking. Das sind ganz schön viele, findet Karen. Da ist es schon mal schwierig, eine Straßenkreuzung zu überqueren.

Schnell merkt Karen, dass in China vieles anders ist. Gemeinsam mit Miao Miao, einer jungen Studentin, die gut Deutsch spricht, besucht sie eine chinesische Durchschnittsfamilie. Sie wohnen zu acht in einer kleinen Dreizimmerwohnung. Auf die Kinder passen Oma und Opa auf. Die Eltern müssen arbeiten. Auch um das Essen kümmern sich die Großeltern, klar hilft Karen da mit. Und lernt dabei, was Tomate auf Chinesisch heißt.

Apropos chinesisch: Karen kann noch nicht einmal die Schriftzeichen entziffern. Sie braucht unbedingt Nachhilfe. Nancy Kou, eine junge Lehrerin, gibt ihr einen Anfängerkurs in Chinesisch. Aussprache. Erste Worte. Und auch ein erstes richtiges Gespräch. Selbstverständlich erprobt Karen auf den Straßen Pekings ihr frisch erworbenes Sprachwissen. Der ein oder andere Chinese versteht sogar, was sie sagen will. Und nebenbei lernt Karen auch noch von Miao Miao, wie man in China eine SMS schreibt.

Natürlich besucht Karen auch eine Schule. Dafür fährt sie aufs Land hinaus. Hier ist das Leben ganz anders als in der Hauptstadt, ärmer, einfacher. Die Schülerinnen und Schüler wohnen während der Woche in der Schule, nur am Wochenende dürfen sie nach Hause. 48 Mädchen übernachten in einem Raum. In einer kleinen Kiste ist ihr gesamtes Hab und Gut untergebracht. Und doch: die Kinder fühlen sich wohl. Am liebsten spielen sie übrigens Tischtennis.

Das ist der Volkssport überhaupt in China. Deshalb besucht Karen eine der berühmtesten Tischtennissportschulen in Peking, das Haidian District Sportleistungszentrum. Hunderte Jungs und Mädchen trainieren hier Tag für Tag, Wahnsinn, wie gut sie spielen. Und trotzdem wagt Karen ein Match gegen die zehnjährige Monica. Ob sie da eine Chance hat?

52

Mit Mantel, Degen und Florett

„Mit Mantel, Degen und Florett“ ist heute das Motto von Karen. Sie schwingt so richtig den Degen und auch das Florett und lernt die berühmten 3 Musketiere kennen. Vorher aber muss Karen erst einmal das Fechten lernen. Dafür gibt es keinen besseren Ort als den Olympiastützpunkt in Tauberbischofsheim. Und es gibt auch keine bessere Lehrerin als Anja Fichtel. Denn sie ist die erfolgreichste Fechterin Deutschlands, eine leibhaftige Olympiasiegerin und Weltmeisterin!

Nach einem Schweiß treibenden Training will Karen mehr über die Waffen wissen. Sie trifft Arno Eckhardt in seiner „Traumschmiede“. Er zeigt Karen, wie man alte Waffen in glühend heißem Feuer schmiedet. Und bei Wolfgang Abart, einem begnadeten Schwertmeister, lernt Karen noch, wie man im Mittelalter mit großen Schwertern gekämpft hat.

Nun aber geht es endlich zu den 3 Musketieren. Ihre Geschichte wird in Stuttgart als Musical aufgeführt. Rasend schnell lernt Karen die schwierige Choreographie. Und am Abend tritt sie

als Porthos auf die Bühne, um gemeinsam mit seinen Musketierfreunden Athos, Aramis und d'Artagnon die Welt mit Mantel, Degen und Florett vor dem Bösen zu retten.

53

Von wegen behindert!

In der heutigen Folge trifft Karen zwei Sportler, die zu den besten Sportlern Deutschlands gehören. Sie treten allerdings nicht bei den Olympischen Spiele an, sondern bei den Paralympics. Die Paralympischen Spiele sind die Olympischen Spiele für Sportler mit körperlicher Behinderung.

Als erstes besucht Karen den 3-fachen Goldmedaillengewinner in den Disziplinen Sprint und Weitsprung - Wojtek Czyz. Sie schaut ihm beim Leichtathletik-Training an der Sporthochschule Köln zu. Der 27-Jährige war bereits auf dem Weg Profifußballer zu werden, als er aufgrund eines Unfalls seinen Unterschenkel verloren hat. Doch Wojtek ließ sich nicht unterkriegen. Mit Hilfe einer speziell an ihn angepassten Sportprothese kann er wieder Leistungssport machen.

Wie schnell Wojtek mit seiner Prothese rennen kann, erfährt die Reporterin am eigenen Leib – sie darf nämlich mittrainieren... und wird bei einem kleinen Wettrennen ganz schön abgezogen.

Um den Unterschied zwischen einer Alltagsprothese und einer Sportprothese herauszufinden, besucht Karen Wojteks Orthopädiemeister Herbert Ganter in seiner Werkstatt in Augsburg. Herbert erklärt Karen, was an Wojteks Prothese so speziell ist und wie man sie herstellt. Anders als bei Alltagsprothesen handelt es sich dabei nämlich um echte Sportgeräte!

Karen trifft auch Nora Schratz, eine der erfolgreichsten Rollstuhlbasketballerinnen und Teammitglied der Deutschen Rollstuhlbasketball Nationalmannschaft. Karen holt Nora von der Arbeit ab, um sie zu Training zu begleiten. Dabei wird sie eine Menge Fragen los. Zum Beispiel, was Noras Behinderung „Spina Bifida“ bedeutet, wie ihr Alltag abläuft und mit welchen Schwierigkeiten sie zu kämpfen hat. Karen merkt schnell, dass man sich als Rollstuhlfahrer im Straßenverkehr anders verhalten muss und oft vor Problemen steht...

Bevor Karen beim Training des RSC Frankfurt mitspielen darf, muss sie noch schnell einen Crash-Kurs im Rollstuhl fahren machen. Denn auch Fußgänger müssen fürs Spiel in einen Rollstuhl, damit es fair ist. Basketball spielen kann Karen ja eigentlich, aber gleichzeitig Rollstuhl fahren? Das ist echt nicht leicht! Wird sie trotzdem ein paar Körbe werfen können?

54

Im Land der chinesischen Drachen

Die Reporterin Karen Markwardt ist heute im alten China unterwegs. Sie erfährt, dass in diesem Land sehr viele wichtige Dinge erfunden wurden. Beispielsweise ist man hier auf das erste Nudel haben ihren Ursprung in China. Fälschlicherweise denkt man, dass die Nudel aus Italien kommt. Doch sie wurde vor über 4000 Jahren in China erfunden. Karen besucht Herrn Wu Fu Min in Peking, einen chinesischen Nudelmacher. Er zeigt ihr genau, wie man in China Nudeln herstellt.

Natürlich interessiert sich die Reporterin auch für die chinesischen Drachen. Sie lernt, dass der Drache das höchste Symbol in China ist. Er steht für Stärke, Kraft, Wohlstand, Weisheit und bringt auch viel Glück. Außerdem erfährt sie, dass in China die 8 die absolute Glückszahl ist. Die 4 dagegen steht für Unglück, so wie bei uns die 13. Der Aberglaube geht so weit, dass jeder Chinese versucht, eine Telefonnummer zu bekommen, in der keine 4, dafür aber wenn möglich eine 8 vorkommt.

Karens Suche nach der alten chinesischen Kultur bringt sie auch zu Yan Fuxi, einem berühmten Bogenmacher, dessen Familie bereits seit Hunderten von Jahren Bogen herstellt. Mit ihm baut Karen einen traditionellen Bogen und lernt natürlich auch, damit zu schießen. Ferner besucht sie Wang Shuren, einen Meister der Kalligrafie. Kalligrafie ist die Schönschreibkunst und in China sehr angesehen. Karen erfährt, worauf es beim Malen der chinesischen Schriftzeichen ankommt: auf eine ruhige Hand und auf viel Geduld. Schließlich darf Karen noch an einem der berühmten Löwentänze teilnehmen. Dieses Spektakel sieht nicht nur eindrucksvoll aus, sondern ist auch richtig anstrengend, wie sie feststellen muss...

55

Hand aufs Herz

Wenn ihr ans Herz denkt, denkt ihr bestimmt an verliebt sein, oder an Herzklopfen. Auch dass unser Herz lebenswichtig ist, ist klar. Aber wieso eigentlich? Und wie funktioniert es überhaupt? Um das herauszufinden, macht sich Karen auf den Weg ins Deutsche Herzzentrum in München. Denn wer könnte ihre Fragen besser beantworten als die Herzspezialisten dort?!

Chefarzt Dr. Hager steht Karen Rede und Antwort. Als erstes misst er anhand eines Ruhe-EKGs, wie oft ihr Herz in der Minute schlägt. Aber was ist, wenn man sich bewegt? Dann schlägt auch das Herz schneller. Bis zu 200 Mal in der Minute!!! Das muss Karen natürlich auch ausprobieren. Also: auf geht's - Treppe hoch, Treppe runter, Dr. Hager scheucht die Reporterin ganz schön rum im Krankenhaus... Anschließend geht's aufs Fahrrad, zum absoluten Belastungs-EKG: Treten bis nix mehr geht... Wie lange Karen wohl durchhält?

Mit Matthias Schwarz, U21 Nationalspieler und FC Bayern Nachwuchstalent macht sie anschließend auf dem Trainingsgelände des FC Bayerns den ultimativen Herzvergleich. Trainer Andi hat ein paar Schweiß treibende Übungen vorbereitet, die den Puls so richtig in die Höhe treiben.

Kinderkardiologe Dr. Siaplaouras erklärt Karen, wieso es so viele Redewendungen zum Herzen gibt: Zum Beispiel "Mir rutscht das Herz in die Hose" oder "Du hast mir das Herz gebrochen"... Und was das Herz wirklich mit der Liebe zu tun hat...

Zum Schluss lernt Karen noch die 10-jährige Suna kennen. Sie hat einen angeborenen Herzfehler und ist gerade zur Vorsorgeuntersuchung bei Dr. Schoetzau in der Ambulanz. Zeit für Karen, noch ein paar Fragen loszuwerden, die sie auf dem Herzen hat!

56

Kurven, Karts und coole Kisten

Heute ist Karen dem Thema Geschwindigkeit auf der Spur. Was bedeutet dieses „km/h“ eigentlich und wie misst man Geschwindigkeit überhaupt? Karen lässt sich zunächst von einem Rennprofi das Rasen zeigen.

Sie besucht Marcel Lipp, den besten deutschen Kartfahrer in der Werkstatt seines Vaters. Karen darf den beiden über die Schulter schauen, während sie an der neusten Karttechnik feilen, um den kleinen Flitzer schneller zu machen. Ob sie den Profis beim gemeinsamen Schrauben dann eine Hilfe ist? Sie würde natürlich selbst gerne mal Kart fahren. Prompt lädt Marcel sie auf eine kleine Übungsstunde auf die Kerpener Kartbahn ein. Doch vorher will Karen erstmal wissen, wie man denn eigentlich Geschwindigkeit misst.

Sie besucht Dr. Frank Jäger von der Physikalisch-Technischen Bundesanstalt in Braunschweig. Er zeigt ihr, wie ein mobiles Lasergerät funktioniert und hat auch noch eine Überraschung für sie bereit.

Zurück auf der Kartbahn darf Karen nach einer kurzen Einweisung dann endlich in ein Kart steigen und ihre ersten Runden drehen. Marcel gibt ihr wichtige Tipps, die vor allem beim Kurvenfahren den Profi ausmachen. Damit wird Karen immer schneller, fast so schnell wie der Schall! Und sie fragt sich: Was ist überhaupt Schallgeschwindigkeit?

Dr. Klaus Hannemann vom Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt ist genau der richtige, Karen diese Frage zu beantworten. Dabei lernt sie, dass es natürlich noch sehr viel schnellere Fahrzeuge gibt, als Karts. Manche bewegen sich sogar mit Überschall.

57

Flickflack und Riesenfelge

Seit Fabian Hambüchen 2007 Weltmeister am Reck wurde, ist Deutschland im Turnfieber. Auch Reporterin Karen Markwardt hat's erwischt. Sie fährt ins Turnleistungszentrum nach Stuttgart, um ganz genau zu erfahren, was ein Turner alles können muss. Ihr Trainer dort ist der Bundestrainer Klaus Nigl. Er war mehrfacher Deutscher Meister, WM-Teilnehmer und ist seit 2001 Nationaltrainer. Er gibt Karen ein exklusives Turntraining. Und das ist vielschichtiger, als Karen das gedacht hat. Es beginnt im Krafraum, beinhaltet zudem Akrobatik und Ballett - denn ein Turner braucht neben Kraft auch enormes Körpergefühl - und endet natürlich an den sechs Geräten: Boden, Sprung, Pauschenpferd, Barren, Reck und Ringe. Und bei all dem muss Karen auch immer auf ihre Haltung aufpassen, denn jeder gekrümmte Fuß und jedes nicht ganz durch gestrecktes Bein würden später im Wettkampf mit Punktabzügen bestraft werden. Kurzum: Karen kommt mächtig ins Schwitzen. Oder, wie Klaus Nigl es so schön sagt: „Talent hat, wer das Training durchhält“.

Aber Karen schwitzt nicht allein. Mit ihr trainiert in Stuttgart die deutsche Turnelite. Thomas Andergassen, Marcel Nguyen und Robert Juckel waren allesamt Teil der deutschen Mannschaft, die 2007 gemeinsam mit Fabian Hambüchen sensationell Bronze bei den Turnweltmeisterschaften geholt hat. Karen darf bei ihrem Training nicht nur zuschauen, sondern auch mitmachen. Und das ist noch mal um einiges härter als das, was Karen alleine durchstehen musste. Dafür erfährt sie aus erster Hand, wie sich die Jungs auf einen Wettkampf vorbereiten, in dem sich oft in wenigen Sekunden alles entscheidet. Wie gehen sie mit diesem enormen Druck um, will Karen wissen. Wie wichtig ist überhaupt der Kopf beim Turnen, die mentale Stärke? Oder kommt es doch nur auf die Muckies an?

Und dann gibt es noch eine Frage, die sich Karen schon die ganze Zeit gestellt hat. Wieso sind Turner eigentlich immer eher ziemlich klein? Wieso Basketballer groß sind, das kann sich Karen vorstellen. Aber Thomas Andergassen ist gerade mal 1 Meter 66 groß, Robert Juckel immerhin 1,68.

Um dieses Rätsel zu lösen, fährt Karen nach München an die Technische Universität zu Professor Wolfgang Wall. Denn er weiß die Antwort.

58

Wer hat beim Tischtennis den Dreh raus?

Das möchte Karen heute herausfinden – und natürlich auch selbst Tischtennis spielen. Und zwar mit Dimitrij Ovtcharov! Der mehrfache Medaillengewinner ist das Nachwuchstalent bei Borussia Düsseldorf – dem zurzeit besten Tischtennisverein Deutschlands. Tischtennis sieht auf den ersten Blick nicht sehr anstrengend aus, ist es aber! Sogar das Aufwärmen hat es schon in sich, wie Karen am eigenen Leib erfahren muss. Um sich für Dimitrij fit zu machen, übt sie mit der Jugendgruppe von Borussia Düsseldorf. Trainer Mirko Guth zeigt der Reporterin in einem Crash-Kurs, auf was es beim Tischtennis ankommt und verrät ihr das wichtigste Geheimnis: den Spin. Was das genau ist, erklärt Physikprofessor Thomas Palberg an der Uni Mainz.

Dann schaut Karen noch den Profis beim Training zu und nutzt die Gelegenheit, Trainer Dirk Wagner ein paar Fragen zu stellen. Von ihm erfährt sie, wie wichtig der Belag beim Schläger ist und auf was sie bei Dimitrij besonders achten muss - zum Beispiel auf seinen berühmten Aufschlag!

Schwarz und weiß – Kein Problem?

Reporterin Karen Markwardt ist in Südafrika und berichtet über die Apartheits Geschichte dieses Landes. Eigentlich dürfte die Hautfarbe bei Menschen kein Problem sein, aber in Südafrika war es eins. Viele Jahre wurde die schwarze Bevölkerung von den weißen unterdrückt. Die weiße Minderheit war an der Macht und stellte Regierung und Polizei.

Apartheid leitet sich von dem afrikaansen Wort „apart“ ab und bedeutet „getrennt“. Der ganze Alltag in Südafrika war darauf ausgerichtet, dass weiße und schwarze Menschen voneinander getrennt lebten. Karen trifft Luyanda Mpwahla, einen schwarzen Architekten, der ihr erzählt, wie sein Leben während der Apartheid aussah. Es gab unterschiedliche Parkbänke oder Telefonzellen für Weiße und Schwarze. Die Weißen lebten in für sie bestimmten Gegenden, während die Schwarzen in den sogenannten Townships hausten.

Der Widerstand in der schwarzen Bevölkerung war groß. Luyanda wurde sogar verhaftet und verbrachte vier Jahre im Gefängnis auf Robben Island. Der berühmteste Widerstandskämpfer gegen die Apartheid war Nelson Mandela, der insgesamt 27 Jahre im Gefängnis verbrachte. Nach seiner Freilassung setzte er sich für die Versöhnung zwischen Schwarzen und Weißen ein und half, die Apartheid zu überwinden. 1994 wurde Mandela zum ersten schwarzen Präsidenten Südafrikas gewählt. Die Zeit der Apartheid war damit endgültig vorüber.

Immer noch leben schwarze Menschen oft in Armut. Khayelitsha ist das drittgrößte Township Südafrikas. Hier sind viele Menschen an AIDS erkrankt. Ursel Berlin-Barnes, die in Khayelitsha das Projekt „Yabonga“ ins Leben gerufen hat, erklärt Karen, wie sie gegen die Verbreitung dieser Krankheit ankämpft. Dabei lernt Karen viele beeindruckende Menschen kennen, deren Lebensmut sie sehr berührt.

Wo die wilden Tiere wohnen

In Südafrika! Da gibt es viel Platz für Nationalparks und Naturreservate, in denen all die Tiere leben, die man sonst nur aus dem Zoo kennt. Wilde Tiere in Freiheit – die will Reporterin Karen Markwardt sehen, vor allem Elefanten! Sie besucht Oliver Pallamar im Mziki Naturreservat, nahe Johannesburg. 50 Säugetierarten leben hier. Karen sieht Gnus, Zebras, Impalas und Giraffen. Um noch mehr Tiere zu entdecken, nimmt sie Pilot Nic sogar in seinem Hubschrauber mit. Über 2000 Tiere kann Karen von oben zählen – aber keine Elefanten! Ein Spurenleser muss her. Spurenleser können jedes Tier im Busch aufspüren!

In Kapstadt dagegen, genauer gesagt in Simonstown, sind wilde Tiere gar nicht gerne gesehen. Eine Herde Paviane plündert regelmäßig die Mülltonnen und hinterlässt einen riesengroßen Saustall. Reporterin Karen hilft den Jungs von der Tierschutz-Organisation BABOON MATTERS, die Paviane den Berg hinaufzujagen, damit sie nicht von wütenden Anwohnern erschossen werden. Keine leichte Arbeit.

61

Action pur in Kapstadt

Kapstadt gilt als Funsport-Eldorado, genau das Richtige für Reporterin Karen Markwardt. Sie klettert auf dem 669 Meter hohen Lion's Head, um Kapstadts neueste Trendsportart auszuprobieren: Abseiling - und nichts für schwache Nerven. An einem Seil gesichert, geht Karen eine über 50 Meter tiefe Felswand hinunter.

Weiter geht es mit Rugby. Rugby ist so populär wie bei uns Fußball und mit American Football zu vergleichen, nur ohne Helm und ohne Ganzkörperpanzerung. Ihr Trainer ist Adrian Bubla, Vizekapitän der Rugby-Auswahl an der Westerford High School. Von ihm lernt sie alles, was sie über Rugby wissen muss, um ein Spiel mit den Profis der Wellington Roses, also mit richtig schweren Jungs, durchzustehen.

Weniger schmerzhaft, aber nicht weniger aufregend ist es am Meer mit dem Kajak. Was einst von den Eskimos als schnelles, wendiges Boot für die Jagd entwickelt wurde, dient unserer Reporterin heute zum Kayaking. Also Karen, nichts wie hinein in die Wellen!

62

Auf Goldsuche

Gold gehört zu den wertvollsten Edelmetallen auf der Erde. Gold wird nicht nur zu Schmuck oder Münzen verarbeitet, sondern auch in der Medizin und in der Elektronik gebraucht. Aber woher kommt das Gold? Das will Reporterin Karen Markwardt herausfinden und reist nach Südafrika.

Südafrika ist einer der größten Goldproduzenten der Welt. Karen besucht die Goldmine der Firma Pamodzi in der Nähe von Johannesburg und fährt mit dem Goldexperten Mischa Fritsch in einem rostigen Käfig 1000 Meter unter die Erde, wo sie durch enge Stollen kriechen muss.

Um das Gold aus dem Gestein herauszubekommen, müssen die Stollen erst einmal gesichert werden. Das ist wichtig, denn das Arbeiten in südafrikanischen Goldminen ist nicht nur unglaublich anstrengend, sondern auch immens gefährlich. Immer wieder kommen Menschen bei Arbeitsunfällen ums Leben. Karen bohrt mit einem gewaltigen Bohrer ein Loch in den Stein, in das sie eine Sprengladung hinein steckt. Ist der Zünder gezündet, bleiben 90 Minuten Zeit, um die Mine zu verlassen. Dann geht alles in die Luft.

Die Gesteinsbrocken werden mit einem Förderband in eine Raffinerie transportiert, wo sie solange zerkleinert werden, bis nur noch Staub übrig bleibt. Aus diesem Staub wird das Gold mit Hilfe von Chemikalien heraus gezogen. Das ist ein komplizierter Vorgang, der insgesamt vier Tage dauert. Dann erst kann das Gold zu einem riesigen Barren gegossen werden. Karen ist mit dabei und kann es kaum glauben: über eine halbe Millionen Euro ist der Barren wert!

Und wie aus Gold ein Ring geschmiedet wird, zeigt Mischa Karen dann in seiner Goldwerkstatt in Kapstadt.

63

Einsatz mit den blauen Engeln

Reporterin Karen Markwardt ist mit dem Technischen Hilfswerk, dem THW, unterwegs. Die Bundesanstalt Technisches Hilfswerk, wie das THW offiziell heißt, wurde 1950 gegründet. Seither ist das THW täglich im Einsatz. Die „blauen Engel“, wie die THW Mitarbeiter auch genannt werden, helfen bei Hochwasser, schweren Unfällen, Unwettern, Grubenunglücken oder Erdbeben.

In Tukastan hat sich gerade ein Erdbeben ereignet. Sofort muss Karen sich auf den Weg machen. Denn bei einer Erdbebenrettung zählt jede Sekunde.

Einsatzbesprechung in der THW-Zentrale in Rüsselsheim. Mehr als 30 Helfer finden sich hier zusammen. Schnell werden das technische Gerät und die Suchhunde verladen und sofort geht es zum Frankfurter Flughafen. Mit einer extra gecharterten Maschine fliegen die Helfer dann ins Einsatzgebiet.

Eingestürzte Häuser, Schuttberge und Rauch empfangen Karen und die Helfer vom THW in Tukastan. Tukastan ist ein fiktives Land, in dem internationale Katastrophenübungen durchgeführt werden. In diesem Fall liegt Tukastan mitten in Deutschland und besteht aus einer Straße, der Trümmerstraße. Zuerst muss das riesige Camp aufgebaut werden.

Dann geht es mit dem Ortungstrupp ins Schadensgebiet. Eine Person wird noch vermisst. Jetzt zählt jede Minute, denn nach 72 Stunden sinkt die Chance, Menschen noch lebend aus den Trümmern zu bergen, praktisch auf Null. Spürhunde werden in die zerstörten Häuser geschickt und Karen, ausgestattet mit Helmlampe, sucht dunkle Keller nach Überlebenden ab. Bis in die Dunkelheit wird mit schwerem Gerät gearbeitet. Karen lernt bei den Bergungsarbeiten die Vielzahl technischer Hilfsmittel des THW's kennen. Sie durchtrennt Stahlträger, durchbohrt Betonplatten, schuffet und klettert in schmale, dunkle Trümmerschächte. Alles für nur ein Ziel: Leben zu retten.

64

Wer hat die meiste Puste?

Wir alle brauchen Luft zum Leben. Dafür sorgt unsere Lunge. Um dieses wichtige Organ geht es heute – und um Sportarten, bei denen eine kräftige Lunge besonders wichtig ist. Reporterin Karen Markwardt besucht den Olympiastützpunkt in Hannover wo sie sich mit Wasserballspieler Michael Zellmer, dem ehemaligen Torwart der deutschen Nationalmannschaft, verabredet hat. Michael trainiert gerade mit seiner Bundesligamannschaft SG W98/Waspo Hannover. Karen darf mitspielen, merkt aber sofort, dass sie absolut keine Chance gegen die Jungs hat! Sie bekommt ein Einzeltraining von Michael, der ihr zeigt, wie man sich beim Wasserball am schnellsten bewegt, wie man wirft und das Wichtigste – mit welchen kleinen Tricks man den Gegner ärgern kann. Dann: Schwimmbad frei für die 2. Runde. Karen zeigt, was sie gelernt hat, muss sich allerdings ungeheuer anstrengen und kommt richtig aus der Puste.

Aber warum bekommt man manchmal keine Luft mehr? Dieser Frage geht die Reporterin bei Dr. Sebastian Ellis von der medizinischen Hochschule Hannover nach.

Eine Sportart, bei der man noch mehr Puste braucht ist Unterwasserrugby. Hartmut Luskow vom Tauchclub Hannover zeigt Karen, wie die Sportart funktioniert und schickt sie auch gleich mit unters Wasser.

65

Spann den Wagen an!

Heute geht's um Pferde und um eine ganz besondere Sportart – das Gespannfahren. Reporterin Karen Markwardt besucht den Christinhof in Dreieich bei Frankfurt und trifft sich mit Michael Freund, dem Superhelden des Fahrsports. Es gibt keinen Preis, den Michael noch nicht gewonnen hat. Von ihm lernt Karen wie man ein Gespann fährt. Doch bevor es losgeht, muss Karen noch kräftig mit anpacken: Füttern, Stall ausmisten, Pferde striegeln ... all das gehört auch zu diesem Sport.

Die erste Fahrstunde im Zweispänner geht dann quer durch die Stadt, wo so einige Überraschungen auf Karen warten!

Um zu erfahren, wie stabile Kutschenräder gebaut werden, besucht Karen Dieter Ruppert in Bensheim. Er ist Wagner und hat sich auf den Bau von Holzrädern spezialisiert. Karen darf ihm helfen, ein Rad einzuspeichen,

Zurück auf dem Christinhof geht es dann endlich mit dem Zweispänner ins Gelände zum Hindernisparcours und es ist alles andere als einfach für Karen, die Pferde um die verschiedenen Elemente herumzulenken.

66

Mit dem Beat boxen

Reporterin Karen Markwardt besucht Mando alias Daniel Mandolini, den zweifachen deutschen Beatboxmeister, in Berlin. Sie will wissen, was Beatboxen ist und vor allem, wie es geht. Mando gibt ihr eine erste Einführung in die Grundtöne des Beatboxens. Es dauert nicht lange, da hat Karen schon ihren eigenen coolen Rhythmus gefunden.

Mando beatboxt seit mehr als 10 Jahren, und das fast jeden Tag. Er kann mit seinem Mund nicht nur Rhythmen herstellen, sondern auch über 200 Geräusche imitieren.

Gemeinsam mit dem Beatboxer Mastee alias Dennis Weil leitet Mando die Beatbox Academy in Berlin. Hier werden Kinder und Jugendliche in die Kunst des Beatboxens eingeführt. Von Mastee erfährt Karen, dass Beatboxen Teil der HipHop-Kultur ist, die sich in den 80er Jahren in den USA entwickelt hat. Zum HipHop gehören neben Beatboxen noch das Rappen, Breakdancen, DJing und Graffiti.

Schließlich lernt Karen noch Wetlipz alias Kyrill Sieg und Chlorophil alias Philippe Zeidler kennen, zwei Freunde von Mando, die gemeinsam die Beatboxtruppe 4XSample gegründet haben. 4XSample tritt für Deutschland bei der Beatbox-Team-Weltmeisterschaft an und die Jungs sind richtig gut. Das kann Karen nicht entmutigen, gegen Mando in einem richtigen Beatbox-Battle anzutreten

67

„dasbloghaus.tv“ – Klappe, die erste!

Reporterin Karen Markwardt ist heute zu Besuch am Set von „dasbloghaus.tv“, der neuen 26-teiligen Jugendserie des Bayerischen Rundfunks für den KI.KA und Das Erste. Die Serie wird in Lindau am Bodensee gedreht und handelt von den Abenteuern einer Clique von Teenagern. Im Mittelpunkt der Geschehnisse steht die fünfzehnjährige Sofie gespielt von Carla Schwaderer.

Die Regisseurin Bettina Braun hat sich auch für Karen eine Rolle ausgedacht: Sie darf eine Brandschutzmeisterin spielen. Laut Drehplan steht der Clique an diesem Tag nämlich Aufregendes bevor - die Hütte brennt!

Karen schaut der Regisseurin bei ihrer Arbeit über die Schulter und lernt auch die anderen Mitarbeiter und Schauspieler kennen. Ganz schön was los an so einem Set!

Sofie und ihre Freunde sind in der Serie leidenschaftliche Blogger. Computer-Fachmann Tobias Honert ist extra aus Berlin angereist, um der Reporterin zu erklären, was ein Blog eigentlich genau ist.

Mädchenschwarm der Serie ist Manu Wagenfeld gespielt von Robert Herrmanns. Er nimmt Karen mit in die Garderobe und in die Maske. Und Maja Lehrer, die in der Serie die Leonie spielt, erzählt Karen, warum Schauspielerin ihr absoluter Traumberuf ist. Und dann heißt es „Action“ für die Reporterin, endlich ist ihre Szene an der Reihe. Jetzt bloß keine Versprecher...! Daumen drücken!

68

Making Of Schneewittchen

„Das ist ja wie im Märchen!“

Reporterin Karen Markwardt darf dabei sein, wie ein Märchenfilm gedreht wird – und zwar „Schneewittchen“. Dafür fährt sie nach Sachsen, auf die Burg Kriebstein, einem der Drehorte. Im Drehplan steht die Szene, in der die böse Stiefmutter Schneewittchen kennen lernt.

Regisseur Thomas Freundner hat auch gleich eine Überraschung für Karen: sie darf nicht nur hinter die Kulissen eines Filmsets blicken, sondern sogar mitspielen und bekommt die Rolle einer Magd, welche sich über die neue Königin beschweren soll. Bevor Karen ihren großen Auftritt hat, nutzt sie die Zeit, um Regisseur, Tonmann, Requisiteuren und anderen Mitarbeitern der Filmcrew ein paar Fragen zu stellen. Sie unterhält sich mit Schneewittchen, der 19-jährigen Laura Berlin, und auch mit anderen Schauspielern. Vom Kameramann erfährt sie schließlich, dass Schneewittchen nicht auf Film, sondern auf High Definition (HD) gedreht wird. Doch was bedeutet HD? Im Institut für Rundfunktechnik in München fragt Karen nach, was man unter HD Fernsehen versteht.

Jetzt aber schnell zurück ans Filmset, denn Maske und Garderobe warten schon auf die Reporterin, die gleich eine Magd sein wird - und... Action!

69

Wo die edlen Steine wachsen

Reporterin Karen Markwardt nach Brasilien unterwegs. Sie will wissen, wo Edelsteine herkommen. Brasilien gehört zu den Ländern mit den größten Edelsteinvorkommen weltweit. Und nirgendwo in Brasilien gibt es so viele Edelsteinminen wie im Bundesstaat Minas Gerais, was so viel bedeutet wie „Allgemeine Minen“. Zusammen mit Geologe Pedro Löwenstein macht sich Karen auf die Suche nach dem grünen Turmalin. Der Stein kommt in den Felswänden der Mine vor. Um ihn zu finden, muss erst ein 200 Meter langer Tunnel in den Berg getrieben werden, mit vielen Sprengungen. Die Löcher für die Sprengung werden mit einer 50kg schweren Maschine gebohrt. Karen muss all ihre Kraft einsetzen, und gemeinsam mit Minenarbeiter Giovanni stemmt sie den schweren Bohrer. Dann wird Dynamit in die Löcher gestopft und der Zünder aktiviert. Bis zur Explosion bleiben exakt 2 Minuten und 27 Sekunden, um die Mine zu verlassen.

Wieder zurück in der Mine können Karen und Pedro ihr Glück kaum fassen: Große Klumpen von grünem Turmalin sind freigelegt worden. Noch sind sie roh und stumpf. Um sie in

kostbaren Schmuck umzuwandeln, müssen sie nach Rio de Janeiro gebracht werden, wo sie in einer Edelsteinschleiferei geschnitten, geschliffen und poliert werden. Dabei darf kein Fehler passieren, denn sonst wäre Karens mühevollere Suche umsonst gewesen. Schließlich wird der glänzende Turmalin in eine goldene, mit Edelstein verzierte Fassung eingesetzt. Aus dem stumpfen Turmalinstein ist ein 12.000,- Euro wertvoller Ring geworden – und Karen darf ihn als erste anprobieren.

70

Heißer Tanz in Rio

Reporterin Karen Markwardt zieht es heute in die Ferne: Sie fliegt nach Rio de Janeiro – die zweitgrößte Stadt Brasiliens mit mehr als sechs Millionen Einwohnern. Hier ist sie verabredet mit Bernhard Hendrik Hermann Weber Ramos de Lacerda alias MC Gringo. Er ist in Stuttgart geboren, lebt aber seit mehr als sieben Jahren in Rio. Er hat Karen versprochen, ihr zu zeigen, was es nur in Rio gibt und nirgendwo sonst auf der Welt. MC Gringo hält sein Versprechen und so lernt Karen die Capoeira kennen. Das ist eine Mischung aus Kampf und Tanz, die vor mehr als 300 Jahren von den Sklaven aus Afrika erfunden wurde. Weil sie sich nicht verteidigen durften, versteckten die Zwangsarbeiter eine ausgeklügelte Kampftechnik hinter einem harmlos wirkenden Tanz. Bei der Capoeira geht es daher um Körperbeherrschung, Schnelligkeit und Akrobatik, gepaart mit Musik und Rhythmus. Capoeira ist der perfekte Sport für Karen. Und MC Gringo hat auch einen Trainer für sie: Pejiboy. Das ist sein Spitzname, wie ihn alle Capoeirista haben. Pejiboy bedeutet, dass er immer und viel arbeitet.

Zum Training wird Karen von Kevin begleitet. Der kommt eigentlich aus Hamburg, wo er schon seit vielen Jahren die Capoeira tanzt. Jetzt ist er aber für ein Jahr nach Rio gezogen, um die Capoeira richtig zu studieren. Kevins Capoeira-Spitzname ist Mr. Bean, weil er dem englischen Komiker so ähnlich sieht. Von Pejiboy und Mr. Bean lernt Karen die Grundbewegungen der Capoeira: Auf einen Angriff folgt immer eine Verteidigung. Die Partner stellen sich in ihren Bewegungen aufeinander ein, ähnlich wie bei Frage und Antwort. Karen lernt schnell. Pejiboy lädt sie deshalb ein, mit ihm und seinen Freunden in der Roda zu tanzen, so nennt sich der Kreis, in dem immer zwei Capoeirista gegeneinander antreten.

Vorher will MC Gringo Karen aber noch etwas anderes zeigen, was es nur in Rio de Janeiro gibt. Er führt sie auf einen Fußballplatz mitten in einer Favela, also in einem Armenviertel. Fast 1000 solcher Favelas gibt es allein in Rio. Eine Favela wird oft von einem mächtigen Drogenhändler beherrscht. Immer wieder kommt es zu Zusammenstößen mit der Polizei oder zu Kämpfen verfeindeter Drogengangs. Viele auch unschuldige Menschen sterben dabei, und viele Kinder haben deshalb Vater oder Mutter verloren. Damit diese Kinder einen Sinn im Leben bekommen, spielt Orlando mit ihnen Fußball. Fußball, sagt Orlando, sei die beste Waffe, um Kinder davor zu bewahren, selbst kriminell zu werden. Orlando trainiert mehr als 150 Jungen und Mädchen. Sein bester Schützling ist der 12jährige Cafu, ein wahres Fußball-Talent. Cafu lädt Karen zu sich nach Hause ein. Dort lebt er gemeinsam mit seiner Schwester und seinem Vater in einer winzigen Wohnung, und seine Mutter hat die Familie schon lange verlassen. Cafu hat einen großen Traum: Er will Fußballer werden. Und wenn das nicht klappt, sagt Cafu, wird er eben Leichtathlet.

71

Von Piranhas und Kaimanen

Jeder kennt die Schauergeschichten rund um Piranhas – aber stimmen sie auch? Können sie wirklich Menschen fressen? Um das zu erfahren, fliegt Reporterin Karen Markwardt in die Heimat dieser Tiere nach Brasilien. Genauer gesagt ins Amazonasgebiet rund um die Stadt

Manaus. Dort trifft sie ihren Guide, Eije Pabst, der schon seit über 30 Jahren im Amazonasgebiet lebt. Nirgendwo auf der Welt gibt es so viele spannende Tiere wie hier im tropischen Regenwald. Schon auf einem Quadratkilometer findet man ungefähr 500 verschiedene Ameisenarten. Zwei davon lernt Karen kennen. Beeindruckend ist die Tucandera Ameise, denn sie wird bis zu zwei Zentimetern groß und ein Biss von ihr ist schmerzhafter als ein Hornissen-Stich. Deswegen müssen Karen und Eije sehr vorsichtig mit ihr umgehen. Das Faultier, das ein paar Bäume weiter in den Ästen hängt, ist dagegen viel harmloser. Um sich zu schützen lebt es fast nur auf Bäumen, und es bewegt sich wie in Zeitlupe, damit es nicht wahrgenommen wird.

Kaimane sind dagegen sehr viel schneller. Kaum hat Karen eines dieser Krokodile entdeckt, gleitet es auch schon ins Wasser und taucht ab. Vielleicht besser so, schließlich wird ein Kaiman hier schnell mal fünf Meter lang und hat ein furchterregendes Gebiss mit messerscharfen Zähnen. Aber Eije weiß Rat: Ein guter Freund von ihm ist ein absoluter Kaimanexperte. Mehr noch, er kann sogar Kaimane mit der bloßen Hand fangen! Das geht allerdings nur in der Nacht und bei Jungtieren. So etwas Spannendes hat Karen noch nie gesehen!

Nach der aufregenden Nacht mit den Kaimanen machen sich Karen und Eije auf Spurensuche. Am Ufer des Amazonas stoßen sie auf die Skelette von Piranhas. Fischer werfen sie zu hunderten dort hin, wenn sie sich in ihren Netzen verfangen haben. Denn Piranhas fressen andere Fische, was die Fischer natürlich gar nicht mögen. Dabei sind Piranhas nicht immer aggressiv, sondern nur, wenn sie länger nichts zu fressen hatten. Aber dann fressen sie alles, was ihnen in den Weg kommt; egal ob ein Tier, das den Fluss durchqueren will, oder Karens Finger...

Zuletzt hat Eije noch eine Überraschung für Karen: Delfine. Aber Delfine im Amazonas-Fluss? Leben die nicht eigentlich im Salzwasser? Nicht alle, lernt Karen, im Amazonas gibt es Flussdelfine. Und wenn man Glück hat, kommt einer vorbei, und man kann mit ihm zusammen schwimmen. Karen hat Glück. Sie ist ganz aus dem Häuschen und springt zu den Delfinen ins Wasser - trotz Piranhas und Kaimane...

72

Alles im Griff am Riff?

Unters Wasser getaucht ist Reporterin Karen Markwardt schon oft, jedoch nur in deutschen Seen und nicht an einem Korallenriff im karibischen Meer. Daher reist sie auf die Karibikinsel Grenada, um mit Meeresbiologe Nicolas Winkler die Unterwasserwelt zu erkunden. Der Meeresbiologe erklärt ihr, warum die Korallenriffe so wichtig sind für das Meer und seine Bewohner, und welche Auswirkung die Erhöhung der Wassertemperatur auf das Ökosystem Ozean hat.

In der Tiefe erkunden Nicolas und Karen ein Wrack und machen den „Riff-Check“. Dabei entdecken sie abgestorbene Korallen. Die sensiblen Tierchen leiden unter den Auswirkungen des Treibhauseffektes.

Was bedeutet Treibhauseffekt? Karen lässt sich von Prof. Dr. Thomas Palberg an der Universität in Mainz erklären, wie der Treibhauseffekt entsteht, und welche Auswirkungen er auf das Leben auf der Erde hat.

Und was sind Mangroven? Das sind Pflanzen, die im Salzwasser an tropischen Stränden wachsen. Neben den Korallenriffen sind sie eine wichtige Heimat für Fische, die dort in aller Ruhe aufwachsen können und Schutz und Nahrung finden – ein Fisch-Kindergarten sozusagen.

Zu guter Letzt überrascht Nicolas Winkler Karen noch mit einer Whale-Watching-Tour, bei der sie nicht nur Wale, sondern auch Delphine zu sehen bekommt. Karen ist aus dem Häuschen. Und nicht lange auf dem Boot zu halten...

Cooler Jumps und schnelle Skates

Für die Reporterin Karen gibt es heute kein Tempolimit. Sie muss richtig schnell sein, damit sie gegen die Speedskater aus Berlin eine Chance hat. Die Jungs sind auf ihren Inline-Skates bis zu 64 km/h schnell. Speedskaten ist eine Disziplin beim Inline-Skaten und ein offizieller Wettkampfsport. Karen trainiert mit einem der schnellsten Fahrer Deutschlands - Frank Bussmann. Er ist Vize-Europameister im Inline-Speedskating 2008 und deutscher Meister im Doppelmarathon 2008. Karen merkt schnell, der Sport hat nicht mehr viel mit dem eigentlichen Inline-Skaten zu tun. Das fängt schon bei den Schuhen an, die Skates haben viel größere Rollen und das Schlimmste – gar keine Stopper! Deshalb muss sie zuerst bremsen üben. Danach lernt Karen das Team von Frank Bussmann kennen, mit dem er gemeinsam Marathon fährt. Als neues Teammitglied muss sich Karen dem Fahrstil und Rhythmus der Jungs anpassen. Also in die Hocke, die Hand auf den Rücken des Vordermannes und los geht's. Gar nicht so einfach, bei 20 km/h in der Kette zu fahren und dabei nicht aus dem Rhythmus zu kommen. Das ist erst der Anfang, Karen lernt, wie wichtig der Windschatten für die Speedskater ist und wie man während des Rennens die Positionen innerhalb der Kette wechselt. Bei dem hohen Tempo ist das ganz schön anstrengend, deshalb macht Karen eine Pause und besucht die Aggressive-Skater in Münster, Westfalen. Bei denen geht es in der Halfpipe richtig rund: Waghalsige Tricks und akrobatische Drehungen in vier Metern Höhe. Karen wagt sich in die Halfpipe und bekommt einen Einführungskurs im sogenannten „Pushen“. Dabei lernt sie, die Halfpipe vorwärts hoch und rückwärts wieder zurück zu fahren. Danach geht es direkt weiter in den Skatepark. Dort gibt es Geländer, Podeste und Rampen für allerlei Tricks und Sprünge. Mit ihren Skates überwinden die Jungs jedes Hindernis. Ob Karen da mithalten kann? Mutig wagt sie einen Sprung mit Drehung.

Zum Schluss muss sie noch mal richtig Gas geben. Es steht noch ein Rennen aus – mit den Speedskatern aus Berlin. Denen will sie zeigen, was sie heute alles gelernt hat. Also: Auf die Plätze, fertig, los!

Mit blauem Licht und rotem Kreuz

Heute rettet Reporterin Karen Markwardt Leben. Beim Deutschen Roten Kreuz, kurz DRK, ist sie da an der richtigen Adresse und wird für den Ernstfall fit gemacht. Rettungsassistent Christoph Hewel erklärt ihr, worauf es bei der ersten Hilfe ankommt. Um einen schwer verletzten Menschen wiederzubeleben, muss man die richtige Beatmung und die Herzdruckmassage beherrschen. Das übt Karen natürlich nicht an einem Menschen, sondern an einer Puppe. Aber auch die hat einen Namen: Anne.

In der Notrufzentrale erfährt die Reporterin, dass ein Rettungswagen nur 8 bis 15 Minuten nach einem Notruf am Unfallort eintrifft. Damit das so schnell gehen kann, müssen die lebensrettenden Informationen gezielt abgefragt werden – mit den fünf großen Ws: Wo ist der Unfall passiert? Was ist passiert? Wie viele Personen sind verletzt? Welche Art der Verletzung liegt vor? Dann wird der Anrufer gebeten, am Unfallort zu warten, um den Notfallärzten vor Ort weitere Informationen liefern zu können.

Christoph und Karen werden zu einem Einsatz gerufen. Ein Auto ist in eine Wandergruppe gefahren. Mehrere Menschen sind verletzt. Mit Blaulicht und Sirene fahren die beiden zum Unfallort. Jetzt muss alles sehr schnell gehen. Eine Halswirbelerkrankung muss versorgt, ein

offener Beinbruch behandelt werden. Karen darf keinen Fehler machen. Christoph ist beeindruckt, wie gut sie sich schlägt. Und auch wenn dieser Einsatz nur eine Übung war, ist Karen sehr stolz auf sich. Es ist nicht nur wichtig, sondern auch ein tolles Gefühl, Leben zu retten.

75

Auf die Pferde fertig los!

Im Umgang mit Pferden kennt sich Reporterin Karen Markwardt inzwischen sehr gut aus. Sie hat schon viele Pferde-Sportarten ausprobiert. Und auch dieses Mal wird sie wieder richtig herausgefordert.

Am Chiemsee lernt Karen bei Trainer Carlos Velasquez das Polospiel kennen. Carlos ist Argentinier und selbst ein begnadeter Polospieler; außerdem einer der erfolgreichsten Polotrainer Deutschlands. Nachdem Karen zunächst auf einem Holzpferd Trockenübungen absolvieren muss, darf sie anschließend mit Deutschlands erfolgreichster Polospielerin Eva Brühl bei einem Mannschaftsspiel dabei sein. Das bringt sie mächtig ins Schwitzen. Auch für die Pferde bedeutet Polo Höchstleistung. Damit die Tiere nicht überlastet werden, hat jeder Spieler vier Pferde, die abwechselnd eingesetzt werden.

Auf dem Gestüt von Reitlehrerin Sonja Will lässt sich Karen alles über die unterschiedlichen Pferderassen erklären. Warum werden zum Beispiel Kaltblüter vor allem als Zugtiere und Warmblüter als Spring- und Reitpferde eingesetzt?

Von Trainer Thomas Papageorgiou und seiner Mannschaft lernt Karen dann noch eine weitere seltene Pferdesportart kennen: Horseball - eine rasante Mischung aus Basketball und Handball hoch zu Ross.

76

Mitten im Regenwald

Was ist eigentlich der Regenwald? Um das zu erfahren, fliegt Karen nach Brasilien, genauer gesagt ins Amazonasgebiet rund um die Stadt Manaus. Dort trifft sie auf ihren Urwald-Guide Eije Pabst, der mit ihr nahezu unberührtes Gebiet durchqueren wird. Von Eije lernt sie, dass der Regenwald schon seit Millionen von Jahren existiert und hier einzigartige Tiere und Pflanzen leben.

Aber bevor Eije und Karen ins Dickicht vordringen, muss Karen erst einmal ein Survival-Training absolvieren: Was tun bei Durst und Hunger? Wasser spendet eine Lianen-Art und zum Essen gibt's - kaum zu glauben - eine dicke Made. Die schmeckt Karen allerdings nicht besonders gut...

Der tropische Regenwald ist eines der größten Naturreservate der Welt, das aber durch Rodung und Abholzung immer kleiner wird. Jedes Jahr verschwinden etwa siebzehntausend Quadratkilometer Waldfläche – ein Gebiet so groß wie Thüringen. Umweltschützer fürchten, dass in 20 Jahren nicht mal mehr die Hälfte des Regenwaldes übrig ist.

Von Regenwald-Experte Markus Radday lässt sich Karen die Gründe für die Brandrodungen erklären, und wie jeder von uns mit wenig Aufwand zum Schutz des Regenwalds beitragen kann. Große Konzerne lassen die Waldflächen vernichten, um dort Soja für Viehfutter anzubauen oder Weideflächen für Rinder zu gewinnen. Ergebnis: Tier- und Pflanzenarten sterben aus und der Klimawandel wird gefördert. Wie genau der Regenwald das Erd-Klima beeinflusst erfährt Karen von der Klimaforscherin Walburga Wilms-Grabe. In Experimenten zeigt sie, wie der Wasserkreislauf durch die Vernichtung des Waldes unterbrochen wird und Boden zunehmend austrocknet.

Zurück im Regenwald besucht Karen den Stamm der Desana-Indianer. Diese Ureinwohner Brasiliens leben mitten im Wald und bewahren hier ihre Traditionen und Bräuche. Dazu

gehört unter anderem auch das Jagen mit dem Blasrohr. Wie Karen im Selbstversuch merkt, ist das gar nicht so einfach.

77

Mit dem Schiri auf Ballhöhe

Ob Foul, Gelb oder Freistoß – ohne den Schiri läuft beim Fußball gar nix. Auch Action-Reporterin Karen Markwardt möchte heute mal alle nach ihrer Pfeife tanzen lassen. Deshalb lässt sie sich von DFB-Schiedsrichter Lutz Wagner erklären, was alles zum Schirisein dazu gehört.

Lutz Wagner ist einer der erfahrensten Schiedsrichter Deutschlands. Schon seit über 20 Jahren pfeift er in der Bundesliga, insgesamt hat er mehr als 2500 Spiele geleitet. Von ihm erfährt Karen zunächst, wie man richtig pfeift. Kurz oder lang - laut oder leise... Ein Schiedsrichter spricht förmlich mit Hilfe seiner Pfeife. Doch nicht nur aufs richtige Pfeifen kommt es an. Ein Schiri muss auch körperlich super fit sein – und natürlich alle Fußballregeln beherrschen. Karen lernt schnell und darf schließlich bei den Jungs der Fußballauswahl der Karl von Weinberg Sportschule aus Frankfurt Karen zeigen, was sie als Schiri schon alles kann.

Natürlich will Karen auch wissen, wie sich ein Bundesliga-Schiedsrichter auf ein wichtiges Spiel vorbereitet. In der Münchner Allianz-Arena trifft Karen auf einen Kollegen von Lutz Wagner, Michael Weiner. Der pfeift heute das DFB-Pokal-Viertelfinale FC Bayern gegen Greuther Fürth vor 53.000 Fans. Ob Michael Lampenfieber hat?

Bevor es richtig losgeht, hat Karen noch eine andere spannende Verabredung: Philipp Lahm höchstpersönlich! Was macht für ihn einen guten Schiedsrichter aus? Und wie genau kennt Philipp selber die Regeln? Im Schiri-Quiz muss sich Philip Lahm beweisen.

Zuletzt steht Karen vor ihrer Schiri-Meisterprüfung. Sie darf sogar ein richtiges Spiel pfeifen: Sportfreunde Seligenstadt gegen SKG Rumpenheim. Mal sehen, ob sie alle nach ihrer Pfeife tanzen.