

Kommentierte Übersetzung eines ausgewählten Fachtextes

Pazderová Adéla

Bachelorarbeit
2024



Tomas Bata University in Zlín
Faculty of Humanities

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav moderních jazyků a literatur

Akademický rok: 2023/2024

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: Adéla Pazderová
Osobní číslo: H210180
Studijní program: B0231P090006 Německý jazyk pro manažerskou praxi
Forma studia: Prezenční
Téma práce: Komentovaný překlad vybraného odborného textu

Zásady pro vypracování

Studium odborné literatury
Vymezení klíčových pojmů z oblasti translatologie
Objasnění problematiky překladu
Překlad a analýza vybraného odborného textu
Vyhodnocení a zpracování výsledků

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**
Jazyk zpracování: **Němčina**

Seznam doporučené literatury:

- BRINKER, Klaus. *Linguistische Textanalyse: Eine Einführung in Grundbegriffe und Methoden*. Berlin: Erich Schmidt, 2010. ISBN 9783503122066.
- ČECHOVÁ, Marie; KRČMOVÁ, Marie a MINÁŘOVÁ, Eva. *Současná stylistika*. Praha: Lidové noviny, 2008. ISBN 9788071069614.
- EROMS, Hans Werner. *Stil und Stilistik: Eine Einführung*. 2., neu bearbeitete und erweiterte Auflage. Berlin: Erich Schmidt Verlag, 2014. ISBN 9783503155545.
- ŠABRŠULA, Jan. *Teorie a praxe překladu*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2007. ISBN 9788073683726.
- KOLLER, Werner und Kjetil Berg HENJUM. *Einführung in die Übersetzungswissenschaft*. Tübingen: A.Francke, 2011. ISBN 978-3-7720-8395-2.
- MALÁ, Jiřina. *Stilistische Textanalyse: Grundlagen und Methoden*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 9788021050402.
- SIEVER, Holger. *Übersetzungswissenschaft: Eine Einführung*. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage. Tübingen: Narr Francke Attempto, 2022. ISBN 9783823384311.
- ŽVÁČEK, Dušan. *Kapitoly z teorie překladu I: (Odborný překlad)*. 1. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1995. ISBN 807067489X.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Michal Rubáš, Ph.D.**
Ústav moderních jazyků a literatur

Datum zadání bakalářské práce: **1. února 2024**
Termín odevzdání bakalářské práce: **6. května 2024**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

doc. Mgr. Roman Trušík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 27. února 2024

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně 1.5.2024

.....

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlédnutí veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě

pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídí k vyšší výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zabývá problémem překladu odborného textu z německého do českého jazyka, který se zabývá cvičením v těhotenství. Teoretická část práce se soustředí na pojmosloví z oblasti translatologie a zmiňuje i krátkou historii překladu. Dále vedle sebe staví překlad a tlumočení a na závěr se teoretická část zabývá problémy překladu. Praktická část se zaměřuje na stylistickou analýzu a analýzu jazyka odborného článku. Dále je tento článek přeložen do českého jazyka, k němu vytvořený glosář slov a konkrétní problémy překladu, které při překladu nastaly.

Klíčová slova: překlad, odborný článek, translatologie, problémy překladu, ekvivalence

ABSTRACT

This bachelor thesis deals with the problem of translating a professional text from German into Czech that deals with exercise in pregnancy. The theoretical part of the thesis focuses on the terminology from the field of translatology and also provides a brief overview of the history of translation studies. Next, it juxtaposes translation and interpreting and finally the theoretical part deals with the problems of translation. The practical part focuses on the stylistic analysis and language analysis of a professional article. Next, the article is translated into Czech, a glossary of words is created for it, and specific translation problems that arose during the translation are discussed.

Keywords: translation studies, technical article, translatology, translation problems, equivalence

ABSTRACT

Diese Bachelorarbeit beschäftigt sich mit dem Problem der Übersetzung eines Fachtextes aus dem Deutschen ins Tschechische, der sich mit Sport in der Schwangerschaft beschäftigt. Der theoretische Teil der Arbeit konzentriert sich auf die Terminologie aus dem Bereich der Translationswissenschaft und bietet auch eine kurze Übersicht über die Geschichte der Übersetzungswissenschaft. Anschließend werden Übersetzen und Dolmetschen einander gegenübergestellt, und schließlich wird im theoretischen Teil auf die Probleme des Übersetzens eingegangen. Der praktische Teil konzentriert sich auf die stilistische Analyse und die Sprachanalyse eines Fachartikels. Anschließend wird der Artikel ins Tschechische übersetzt, ein Glossar dazu erstellt und spezifische Übersetzungsprobleme, die bei der Übersetzung auftraten, besprochen.

Schlüsselwörter: Übersetzung, Fachartikel, Translatology, Übersetzungsprobleme, Äquivalenz

Ich möchte Dr. Michal Rubáš, meinem Betreuer, meinen herzlichen Dank für seine unermüdliche Unterstützung, seine wertvollen Ratschläge und seine kompetente Anleitung aussprechen, die mir geholfen haben, diese Arbeit erfolgreich abzuschließen. Außerdem möchte ich meiner Familie und meinem Partner für ihre Unterstützung bei meinem Studium und für die Zeit danken, die sie meinem Sohn während der Fertigstellung meines Studiums geschenkt haben.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

INHALT

EINLEITUNG	11
I THEORETISCHER TEIL	13
1 TRANSLATOLOGIE	14
1.1 SKOPOS	14
1.2 ÄQUIVALENZ.....	15
1.2.1 Denotative Äquivalenz.....	15
1.2.1.1 Die Eins-zu-eins-Entsprechung	15
1.2.1.2 Eins-zu-viele-Entsprechung.....	16
1.2.1.3 Viele-zu-eins- Entsprechung.....	16
1.2.1.4 Eins-zu-Null-Entsprechung	16
1.2.1.5 Eins-zu-Teil-Entsprechungen	16
1.2.2 Konnotative Äquivalenz.....	16
1.2.3 Textnormative Äquivalenz.....	17
1.2.4 Pragmatische Äquivalenz.....	17
1.2.5 Formal-ästhetische Äquivalenz.....	17
2 ÜBERSETZUNGSWISSENSCHAFT	18
2.1 ÜBERSETZUNGSGESCHICHTE	20
2.2 DOLMETSCHWISSENSCHAFT	26
2.3 ÜBERSETZUNGSPROBLEME.....	26
2.3.1 Äquivalenz	27
2.3.2 Metaphern	27
3 FACHSPRACHE	28
3.1 DEFINITIONEN	28
3.1.1 Horizontale Gliederungen	29
3.1.2 Vertikale Gliederungen	29
3.2 ÜBERSETZUNG EINES FACHTEXTES	30
3.3 FACHWORTSCHATZ	30
3.4 TERMINOLOGIE	31
3.5 POPULÄRWISSENSCHAFTLICHER STIL.....	31
3.5.1 Vertextungsstrategien.....	32
II PRAKTISCHER TEIL	33
4 TEXTANALYSE	34
4.1 HORIZONTALE TEXTANALYSE.....	34
4.2 VERTEXTUNGSSTRATEGIEN.....	35
4.3 VERHÄLTNIS AUTOR - REZIPIENT.....	35
4.4.1 Sprachanalyse.....	37

4.4.2	Lexik	37
	Fachterminologie:	38
	Synonyme:	38
	Antonyme:	38
	Hyponyme:.....	38
	Zusammensetzungen:.....	38
5	WEBSEITE.....	39
5.1	ÜBERSETZUNG	41
6	PROBLEME DER ÜBERSETZUNG	65
6.1	ÄQUIVALENZ.....	65
6.2	IDIOMEN A PHRASEOLOGISMEN.....	66
6.3	MEHRDEUTIGKEIT	CHYBA! ZÁLOŽKA NENÍ DEFINOVÁNA.
6.4	ABKÜRZUNGEN	67
7	GLOSSAR.....	68
	SCHLUSSBETRACHTUNG.....	70
	LITERATURVERZEICHNIS.....	72
	SYMBOL- UND ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS.....	74

EINLEITUNG

Die Übersetzung hat eine lange Geschichte, nicht nur in unserem Land, sondern auch in der ganzen Welt, und heutzutage spielt sie eine wichtige Rolle als unverzichtbarer Bestandteil der internationalen Kommunikation. In den Anfängen der Übersetzung waren es eine Handvoll geschickter Leute mit einem Stück Pergament oder einer Tafel. Im Laufe der Zeit hat die Übersetzung selbst eine Reihe von Veränderungen erfahren, insbesondere in den letzten Jahrzehnten, in denen jeder sein Übersetzungsmedium buchstäblich in der Tasche trägt, dass in einem Bruchteil der Zeit in fast jede Sprache übersetzen kann.

Das Ziel dieser Arbeit ist es, einen ausgewählten Text zu übersetzen und dabei die Probleme zu analysieren und zu entschlüsseln, die bei der eigentlichen Übersetzungstätigkeit auftreten können. Sie befasst sich auch mit dem Problem der Übersetzung eines fachlichen Textes und geht der Frage nach, wie die beste und die zuverlässigste Übersetzung eines ausgewählten Textes von der Website der Online Deutschen Zeitschrift für Sportmedizin durchgeführt werden soll. Die Übersetzung von Fachartikeln unterscheidet sich in vielerlei Hinsicht von der Übersetzung von Artikeln des geläufigen publizistischen oder literarischen Stils, da die ersteren viele Fach- und Spezialbegriffe enthalten. Daher ist es sehr wichtig, sich nicht nur an der Sprachebene zu orientieren, sondern auch am Kenntnisstand des Fachgebiets, über das der Artikel geschrieben wird, da es sonst aufgrund der Unkenntnis zu falscher Wortwahl kommen kann.

Das Thema der Übersetzung wird heutzutage aktiv und ausgiebig erforscht, und aus diesem Grund wurde auch dieser Artikel geschrieben. Der Hauptgrund für die Auswahl des fraglichen Artikels war, dass ich das Thema auf einer tieferen Ebene verstehe, als es auf den ersten Blick scheinen mag. Ich finde darin sowohl tiefe Inspiration als auch Motivation.

Die Arbeit gliedert sich in zwei Teile, einen theoretischen und einen praktischen, wobei der theoretische Teil der Einführung in die Translatologie selbst und den einzelnen Standpunkten innerhalb dieser linguistischen Disziplin gewidmet ist. Der erste Abschnitt befasst sich mit der Translatologie als Wissenschaft, wohin sie sich im Laufe ihrer Entwicklung bewegt hat, wie sie heute wahrgenommen wird und was das Ziel dieser Wissenschaft ist. Danach werden die Probleme der Übersetzung angesprochen, insbesondere die Äquivalenz, da das Fehlen von äquivalenten Begriffen in der Zielsprache zu einer ungenauen Übersetzung führen kann. Ein Kapitel über die Geschichte der Übersetzung durfte nicht fehlen, das uns von der Antike über das Mittelalter bis zur Neuzeit führt und uns zeigt, dass die Übersetzung als Wissenschaft eine sehr junge Wissenschaft ist, die lange Zeit

übersehen wurde. Der letzte Teil des theoretischen Teils ist der Fachsprache und ihren Merkmalen, der Theorie der Übersetzung von Fachtexten und ihrem Wortschatz gewidmet. Im praktischen Teil geht es um die Arbeit mit dem ausgewählten Text und seiner Übersetzung. Ein wesentlicher Bestandteil davon ist die stilistische Analyse, zu der natürlich auch die Vertextungsstrategie gehört. Hier konnten wir sehen, dass der Artikel nicht nur eine Beschreibung ist, sondern uns auch verschiedene Empfehlungen und Argumente liefert. Wir haben die Beziehung des Autors zum Rezipienten beschrieben, die den Regeln eines professionellen Textes folgt. Dieser Abschnitt wird mit einer linguistischen Analyse abgeschlossen. Der nächste Abschnitt befasst sich mit den Merkmalen des Artikels, einschließlich der Quelle, aus der der Text stammt. Schließlich können wir den Artikel in der Originalsprache und die Übersetzung ins Tschechische vergleichen. Das Ende des praktischen Teils ist konkreten Beispielen von gewidmet. Zum Schluss gibt es nur noch ein Glossar mit ausgewählten Fachwörtern, die meiner Meinung nach erwähnenswert und übersetzungswürdig waren.

Das Thema selbst habe ich gewählt, weil ich der Übersetzung und der Arbeit mit Texten seit langem positiv gegenüberstehe. Und außerdem, weil es ein lebendiges Thema ist, mit dem wir alle täglich zu tun haben, aber nur wenige wissen, was sich hinter der Übersetzung von allem verbirgt.

I. THEORETISCHER TEIL

1 TRANSLATOLOGIE

In den späten 1980er Jahren prägte die Leipziger Übersetzerschule den Namen Translatologie (vgl. Müglová, S. 110, 2013). Der Name leitet sich von dem lateinischen Wort *Translatio* ab, das Übertragung oder Transfer bedeutet. Im Laufe der Geschichte hat dieses Wort verschiedene Bedeutungen gehabt. Eine davon bezog sich auf den Diebstahl einer heiligen Reliquie aus einem Kloster oder einer Kirche in eine andere. Und obwohl die heutige Bedeutung nichts damit zu tun zu haben scheint, ist dies nicht der Fall. Denn auch heute können wir durch Übersetzung und Interpretation mit anderen Kulturen handeln, und auch das ist in gewissem Sinne heilig und wertvoll (vgl. Müglová, S. 110-111, 2013).

Müglová sagt auch, dass es wichtig ist, die Konzepte zu verstehen, die in den 70 Jahren des letzten Jahrhunderts entstanden sind, nämlich Invarianz, Äquivalenz und Angemessenheit.

Äquivalenz kann als die Gleichwertigkeit der Verwendung von Ausdrucksmitteln verstanden werden. Äquivalenz kann entweder auf makrotextueller oder mikrotextueller Ebene verstanden werden. Die makrotextuelle Ebene umfasst die Beziehung zwischen den Merkmalen des Ausgangs- und des Zieltextes als Ganzes. Auf der Mikroebene werden die Beziehungen zwischen den einzelnen Merkmalen des Ziel- und des Ausgangstextes betrachtet. In den 1990er Jahren haben sich viele Autoren und Übersetzer mit der Frage der Äquivalenz beschäftigt, wobei die Typologie von Werner Koller, die Typologie der Äquivalenzbeziehungen, als die bekannteste gilt. Koller unterscheidet 5 Äquivalenztypen: denotativ, konnotativ, textuell-normativ, pragmatisch, formal (vgl. Müglová, S. 113, 2013).

Angemessenheit ist eine pragmatische Kategorie, bei der es um das Verhältnis zwischen den sprachlichen Mitteln und den Zielen der Kommunikation geht. Eine Übersetzung ist also angemessen, wenn in ihr genügende Ausdrücke verwendet wurden, um zu verstehen, was der Autor in der Zielsprache sagen wollte. Diese Theorie wird vor allem von der funktionalistischen Theorie des Skopos vertreten (vgl. Müglová, S.113, 2013).

1.1 Skopos

Die Geburt der Skopos-Theorie begann 1978, als Hans Vermeer einen Artikel in den *Lebenden Sprachen* veröffentlichte. In diesem Artikel stellt er den Skopos als neues Konzept, als neue Theorie der Übersetzungswissenschaft vor, die den Zweck (*skopos* auf Griechisch) in den Vordergrund stellt. Das Hauptziel ist das Erreichen des kommunikativen Ziels, wodurch sich der Schwerpunkt vom Ausgangstext auf den Zieltext verlagert. Der

Übersetzer selbst steht an erster Stelle, da er nicht mehr als bloßer Träger von Wörtern aus der Ausgangssprache in die Zielsprache verstanden wird. Er rückt in die Position eines Experten, der über Kenntnisse der Zielkultur verfügen muss und für den neu produzierten Text in der Zielsprache verantwortlich ist. Er muss sein Wissen an den kulturellen Kontext des Zielpublikums anpassen, was dazu führen kann, dass der Text für jeden Empfänger etwas anderes bedeutet, je nachdem, wie er ihn versteht.

Indem die Theorie von Skopos das Zielpublikum in den Mittelpunkt stellt, schwindet die Bedeutung des Ausgangstextes als unantastbares Original (vgl. Siever, S. 95, 2022).

Vermeer geht daher von 3 Grundregeln aus:

1. *„Skoposregel: Die Translation ist eine Funktion ihres Zwecks.*
2. *Soziologische Regel: der Skopos ist vom Rezipienten abhängig.*
3. *Kohärenzregel: Die vom Translator produzierte Nachricht (das Translat) muß mit der Zielrezipientensituation kohärent interpretierbar sein. (Reiß/Vermeer 1984:119)“*

(Siever, S. 96, 2022).

1.2 Äquivalenz

Äquivalenztypologie nach Koller (Koller, S. 230, 2011).

1.2.1 Denotative Äquivalenz

Die Theorie besagt, dass die denotative Äquivalenz in der Regel durch annotierte Übersetzungsmethoden erreicht wird. Sie konzentriert sich auch auf die Spezifizierung der textlichen Faktoren, die die Wahl des Äquivalents in einem gegebenen Fall bestimmen. Dabei spielt das Lexikon, also der Wortschatz, eine große Rolle, denn aus dem lexikalischen Bereich lassen sich fünf Korrespondenztypen unterscheiden (vgl. Koller, S. 230, 2011).

1.2.1.1 Die Eins-zu-eins-Entsprechung

Sie konzentriert sich auf nur ein Wort in der Ausgangs- und Zielsprache, zum Beispiel ist das englische *five* die deutsche Fünf. Problematisch wird es jedoch bei Synonymen, wenn z.B. dem englischen Wort *car* im deutschen Auto oder Wagen entsprechen. Aufgrund dieser Unterschiede kann es im Zieltext zu Inkonsistenzen kommen. Zum Beispiel hat das englische Wort *friend* keine männliche oder weibliche Form. Wenn also aus dem

Ausgangstext nicht klar hervorgeht, um welches Geschlecht es sich handelt, kann es im Zieltext zu Verwechslungen kommen (vgl. Koller, S. 231, 2011).

1.2.1.2 Eins-zu-viele-Entsprechung

Dies ist der Fall, wenn es für ein Wort in der Ausgangssprache mehrere Wörter im Zieltext gibt. Zum Beispiel hat das englische Wort *control* im Deutschen mehrere Wörter wie Regelung, Steuerung, Bedienung, Reglergerät, Regler usw. (vgl. Koller, S. 232, 2011).

1.2.1.3 Viele-zu-eins- Entsprechung

Dies ist das Gegenteil des vorherigen Punktes, wo wir mehrere Ausdrücke im Ausgangstext für einen Ausdruck im Zieltext haben. Zum Beispiel haben die englischen *control, control unit, regulator, governor*, im Deutschen nur die Form Regler. Wenn wir den genauen Ausdruck für ein Wort im Zieltext nicht im Ausgangstext finden können, verwenden wir verschiedene Adjektive oder Zusammensetzungen (vgl. Koller, S. 234, 2011).

1.2.1.4 Eins-zu-Null-Entsprechung

Dies ist der Fall, wenn ein Ausdruck aus dem Ausgangstext keine exakte Entsprechung in der Zielsprache hat, d.h. eine Art lexikalische Lücke vorhanden ist. Mit anderen Worten: Es gibt in der Zielsprache kein Wort, keinen Satz oder keine Redewendung, die dieselbe Bedeutung und denselben Kontext hat wie das Element in der Ausgangssprache. Zum Beispiel hat das englische Wort *layout* im Deutschen keine Bedeutung, so dass der Übersetzer diese Lücken im Zieltext ausfüllen sollte. Meistens handelt es sich dabei um politische Begriffe und Realien-Bezeichnungen, die für das betreffende Land spezifisch sind (vgl. Koller, S. 234, 2011).

1.2.1.5 Eins-zu-Teil-Entsprechungen

Diese Methode wird vor allem bei der Beschreibung von Farben angewandt, z. B. wenn wir eine Farbe nie genau beschreiben können, da jeder sie auf einer anderen Skala sieht. Außerdem gibt es unübersetzbare Wörter wie Geist oder Stimmung (vgl. Koller, S. 238-239, 2011).

1.2.2 Konnotative Äquivalenz

Jeder sprachliche Ausdruck hat eine denotative Bedeutung, aber jeder Ausdruck hat auch einen konnotativen Wert. Bei der konnotativen Äquivalenz geht es um die richtige Wahl der

Worte. Wenn wir etwas denotativ ausdrücken müssen, haben wir verschiedene Synonyme zur Auswahl. Zum Beispiel sind *essen, speisen, tafeln, fressen* Synonyme, und wir wählen das im jeweiligen Kontext am besten Geeignete aus. In fiktionalen Texten wird das am häufigsten verwendet (vgl. Koller, S. 243-245, 2011).

1.2.3 Textnormative Äquivalenz

Sie wird hauptsächlich im funktionalen Stil verwendet, z.B. bei Vertragstexten, Handbüchern, Geschäftsverträgen und Briefen. Der Name impliziert, dass diese Texte bestimmten Normen unterliegen. Wenn wir also einen Fachtext im Ausgangstext übersetzen, muss auch als Zieltext ein Fachtext Zustandekommen (vgl. Koller, S. 250, 2011).

1.2.4 Pragmatische Äquivalenz

Diese Äquivalenz bezieht sich auf das Verständnis der Übersetzung. Angesichts der unterschiedlichen Begriffe im Ausgangs- und Zieltext muss der Übersetzer sicherstellen, dass der Zieltext für den Empfänger verständlich ist (vgl. Koller, S. 251, 2011).

1.2.5 Formal-ästhetische Äquivalenz

Sie wird vor allem in literarischen Texten verwendet, da sie sich an den formalen und ästhetischen Vorgaben des Ausgangstextes orientiert. Oft wird diese Äquivalenz mit Reim und Versen in Verbindung gebracht, wo wir verschiedene Sprachspiele, wie z. B. Metaphern, finden können (vgl. Koller, S. 255, 2011).

2 ÜBERSETZUNGSWISSENSCHAFT

Was ist überhaupt eine Übersetzung? Die Theorie besagt, dass es sich um die Übertragung eines Textes von einer Sprache in eine andere handelt (vgl. Mounin, S. 16, 1999).

Žvábek sagt uns zum Beispiel, dass Übersetzen nicht nur bedeutet, Wörter in einer Sprache durch andere zu ersetzen, sondern den Geist von AS wahrzunehmen und ihm im OT neues Leben einzuhauchen. Ihm zufolge ist der menschliche Geist wie ein geschlossenes Buch, in dem sich dieser komplexe Prozess abspielt, und nur wenige haben die Möglichkeit, in seine Seiten zu schauen (vgl. Žvábek, S. 8, 1995).

Eine andere Perspektive auf das Übersetzen bietet zum Beispiel Šabršula, der sagt, dass Übersetzen ein sozio-symbolischer Prozess ist, der auf einer umfassenden Kenntnis der sozialen, historischen und kulturellen Kontexte beruht. Bei der Übersetzung von Fachtexten ist die Kenntnis des jeweiligen Fachgebiets unerlässlich. Die Übersetzung literarischer Werke erfordert literaturwissenschaftliche und ästhetische Kenntnisse, während das Dolmetschen Kenntnisse in anderen Disziplinen erfordert (z. B. in der normativen Wissenschaft des sozialen Verhaltens) (vgl. Šabršula, S. 4, 2007).

In den 1960er Jahren begann man, sich mit der Frage der Gleichwertigkeit zu beschäftigen. Eigentlich geht es darum, das Ernsthafteste, Stilistischste und Kontextgetreueste zu finden. Knittlová schreibt in ihrem Buch:

„Der erste linguistisch orientierte britische Übersetzungstheoretiker, Catford, hatte bereits die Idee, dass Einheiten der Ausgangssprache und Zielsprache nicht dieselbe Bedeutung im linguistischen Sinne haben müssen, sondern in derselben Situation funktionieren können, und damit nahm er eigentlich den Begriff der sogenannten funktionalen Äquivalenz vorweg, mit dem wir heute erfolgreich arbeiten, obwohl Catford selbst den Begriff nicht verwendet.“ (Knittlová, S. 7, 2010, übersetzt von der Autorin).

Heute gilt der sogenannte funktionale Ansatz als Grundprinzip. Bei diesem Ansatz wird nicht nach einer wörtlichen Übereinstimmung von Wörtern gesucht, sondern es geht darum, die gleiche Bedeutung zu vermitteln. Ziel ist es also, den Zieltext auch dann leicht verständlich zu machen, wenn die genaue Struktur der Ausgangssprache nicht verwendet wurde (vgl. Knittlová, S. 7, 2010).

Es gibt verschiedene Arten der Übersetzung, zum Beispiel nach Jakobson (1971) gibt es 3 Arten der Übersetzung:

– Intralinguale (innersprachliche) Übersetzung - es handelt sich um eine Übersetzung innerhalb einer Sprache. Es handelt sich um eine Art Reproduktion oder Paraphrase. Oder

es handelt sich um eine Übertragung eines Textes derselben Sprache aus einer weiter entfernten Entwicklungsstufe in dieselbe Sprache der aktuellen Entwicklungsstufe der Schriftsprache. Es kann sich um eine Art und Weise handeln, eine bestimmte Sache zu wiederholen oder anders auszudrücken, also um einen Prozess der Synonymie auf syntaktischer und lexikalischer Ebene.

– Intersemiotische Übersetzung - es ist eine Transmutation, eine Übertragung von Informationen von einem Zeichensystem in ein anderes. Es handelt sich um einen Prozess, der tagtäglich genutzt wird, der aber nicht von allen wahrgenommen wird. Es handelt sich also z. B. um die Übersetzung von natürlichen Sprachen in technische Codes (die Sprache der Computer) oder um die Transkription eines literarischen Werks in die "Sprache" des Films.

– Interlinguale (zweisprachliche) Übersetzung - dies ist die bekannteste Form der Übersetzung. Es handelt sich um die Übertragung von Informationen (sprachlichen Merkmalen) von einem Sprachsystem in ein anderes, d. h. von der Ausgangssprache in die Zielsprache. In gewissem Sinne handelt es sich um eine Reproduktion von sprachlichen Merkmalen. Formale oder stilistische Änderungen sollten vermieden werden.

In der Praxis kommen bei der Übersetzung eines Fachtextes in der Regel alle 3 Arten von Übersetzung zusammen (vgl. Knittlová, S. 15, 2010).

Aus einem anderen Blickwinkel betrachtet, hat jeder Text, den wir übersetzen, seine eigene Form und Bedeutung. Es gibt also *form-based* Übersetzungen und *meaning-based* Übersetzungen. Diese Arten der Übersetzung können als dynamische und formale Äquivalenz bezeichnet werden, wobei sich die formale Äquivalenz auf die Form und den Inhalt und die dynamische Äquivalenz auf den Adressaten des Zieltextes, d. h. die Bedeutung des Textes, die ihm vermittelt wird, konzentriert (vgl. Knittlová, S. 16, 2010).

Knittlová schreibt in ihrem Buch weiter, dass wir die interlinguale Übersetzung nach 4 weiteren Kriterien unterteilen können:

- **Interlinearübersetzung** - dies ist eine wörtliche Übersetzung, die für ähnliche Sprachen verwendet wird, da sie aufgrund ihrer wörtlichen Natur einige grammatikalische Einheiten nicht beachten muss. Sie wird meist in der deskriptiven Linguistik und der generativen Grammatik verwendet.

- **Wörtliche Übersetzung** - im Gegensatz zur interlinearen Übersetzung berücksichtigt sie die Grammatik, aber nicht den Kontext, so dass der resultierende Text zwar lesbar ist, aber die Wortwahl möglicherweise nicht angemessen ist.
- **Freie Übersetzung** - dies ist das Gegenteil der interlinearen Übersetzung, da sie den Ausgangstext nur minimal berücksichtigt. Sie kommt z. B. beim nicht professionellen Dolmetschen vor, bei dem Fehler vielleicht entschuldbar sind.
- **Kommunikative Übersetzung** - findet ihre Anwendung bei Kollokationen wie Begrüßungen, öffentlichen Zeichen, Schimpfwörtern oder Sprichwörtern (vgl. Knittlová, S. 17-18, 2010).

2.1 Übersetzungsgeschichte

Die Übersetzung hat uns immer begleitet. Die Wiege der Übersetzung stand in Mesopotamien, wo die Sumerer, Assyrer und Babylonier bekannt sind, und dann in Ägypten. Wahrscheinlich gab es dort Schriftgelehrte, die versuchten, diese Lehre an ihre Nachfolger weiterzugeben. Leider ist dieser Bereich bis heute nicht ausreichend erforscht, sodass wir nur sagen können, dass die Wort-Für-Wort-Übersetzung in Mesopotamien bereits im 3. Jahrhundert vor Christus praktiziert wurde (vgl. Siever, S. 9, 2022).

Bis Mitte der 1920er Jahre wurde sie eher unter literarisch-ästhetischen Gesichtspunkten verstanden, doch in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts begann man, sie als Sprachwissenschaft verstanden zu werden. Dies waren die Veränderungen, die nach dem Zweiten Weltkrieg aufgrund politischer, sozialer, kultureller, technologischer und wirtschaftlicher Veränderungen eintraten (vgl. Siever, S. 10, 2022).

Wie Siever schreibt: *„Dementsprechend unterscheiden wir zwischen einer vorwissenschaftlichen Periode bis ca. 1950 und einer wissenschaftlichen Periode ab ca. 1950.“* (Siever, S. 9, 2022).

Wir können diese vorwissenschaftliche Periode in 6 verschiedene Epochen unterteilen, die in der folgenden Tabelle dargestellt sind.

Phase	Vertreter
Antike (bis 500 n. Chr.)	Terenz, Cicero, Quintilian, Hieronymus, Boethius
Mittelalter (500-1450)	Gerhard von Cremona, Roger Bacon, Robert Grosseteste, Wilhelm von Moerbeke, Nicolas Oresme, Maimonides, Übersetzerschule von Toledo
Renaissance (1450-1600)	Niklas von Wyle, Heinrich Steinhöwel, Leonardo Bruni, Martin Luther, José Luis Vives, Fray Luis de León, Baltasar Céspedes, Joachim Du Bellay, Étienne Dolet, Jacques Amyot, Bernardo Davanzati
Barock (1600-1720)	John Dryden, François de Malherbe, Jean Baudoin, Perrot d'Ablancourt, Pierre Daniel Huet
Aufklärung (1720-1790)	Tytler, D'Alembert, Venzky, Gottsched, Bodmer, Breitinger, Wieland, Herder, Goethe, Jacques Delille
Romantik (1790-1850)	Novalis, Friedrich Schlegel, August Wilhelm Schlegel, Friedrich Schleiermacher, Wilhelm von Humboldt
Moderne (1850-1950)	Ulrich von Wilamowitz-Moellendorff, Wolfgang Schadewaldt, Walter Benjamin, José Ortega y Gasset, Francisco Ayala, Kornei Chukovsky, Valéry Larbaud

(Siever, S.11, 2022)

In der Antike gehen wir also nach Rom zurück, wo wir auch den Übersetzer Andronicus finden, der Homers Odyssee ins Lateinische übersetzte. Generell wurde in dieser Zeit aus dem Griechischen ins Lateinische übersetzt. Der Komödiendichter Terenz zum Beispiel vertrat zu dieser Zeit die Ansicht der freien Übersetzung. „*Das übersetzerische Motto von Terenz könnte lauten: Eine allzu wörtliche Übersetzung führt zu schlecht geschriebenen Stücken.*“ (Siever, S. 13, 2022). Der wichtigste und berühmteste Übersetzer in der Antike war Cicero. Wie Terenz sagt auch Cicero, man solle nicht Wort für Wort übersetzen, sondern sich bemühen, das Original inhaltlich wiederzugeben. In der römischen Antike wurde das Übersetzen auch als rhetorische Übung, als Trainingsinstrument angesehen, wie wir es zum Beispiel bei Quintilian finden. Eine weitere wichtige Figur dieser Zeit war Hieronymus, ein Kirchenvater, der die Bibel, Vulgata, ins Lateinische übersetzte. Er ist auch der Schutzpatron der Übersetzer. Hieronymus brachte auch eine neue Idee ein, nämlich: „*Die zu wählende Übersetzungsmethode ist abhängig von der Art des zu übersetzenden Textes.*“ (Siever, S. 15, 2022).

Im Mittelalter und in der Renaissance bestand einerseits die Notwendigkeit, sich mit der islamisch-arabischen Kultur auseinanderzusetzen, die sich auf ihrem wissenschaftlichen Höhepunkt befand, und andererseits entstanden europäische Nationen, so dass die Übersetzung ins Griechische und Lateinische nicht ausreichte. Im Mittelalter wurden zum Beispiel einige Werke von Aristoteles übersetzt. Es gab damals eine Schule, die im 19. Jahrhundert als Übersetzerschule von Toledo bezeichnet wurde. Der bedeutendste Übersetzer war Gerhard von Cremona, der die Physik von Aristoteles und mehr als 70 andere wissenschaftliche Werke aus dem Arabischen ins Lateinische übersetzte. In diesem Bereich diente die Übersetzung vor allem der Aneignung fremden Gedankenguts, weshalb hauptsächlich philosophische und wissenschaftliche Werke übersetzt wurden.

Der bekannte Übersetzer Roger Bacon kam auf die Idee, dass ein Übersetzer drei Arten von Kenntnissen haben muss: „*Kenntnis der Muttersprache, Kenntnis der Fremdsprache und Kenntnis des Sachgebiets, von dem der zu übersetzende Text handelt.*“ (Siever, S. 17, 2022). In der Renaissance baute zum Beispiel der spanische Humanist Baltasar Céspedes auf seiner Theorie auf. Letztlich gab es im Mittelalter zwei Strömungen, die eine, die auf Worttreue drängte, die andere, die Ausgangstexte frei übersetzen wollte.

In der Renaissance kommen wir nach Italien, wohin die byzantinischen Gelehrten geflohen sind und viele Werke griechischer Autoren, darunter auch die von Platon, mitgebracht haben. Ein sehr wichtiger Übersetzer der Renaissance ist Leonardo Bruni, der in der Tradition von Cicero steht und feststellt, „*dass das Übersetzen eine Kunst sei, bei der es sowohl auf eine kunstvolle Wiedergabe der Form als auch auf die sinngemäße Wiedergabe des Inhalts ankomme.*“ (Siever, S. 19, 2022). Im Vergleich zu Cicero ist es auch sehr wichtig und neu für ihn, dass es nicht ausreicht, nur sprachliche Kenntnisse und Kenntnisse des Gebietes zu haben, über das er schreibt, sondern auch eine tiefe Kenntnis der Literatur zu haben und die Tiefe und Schönheit der Sprache zu erkennen (vgl. Siever, S. 19, 2022).

Ein weiterer wichtiger Autor ist Martin Luther, der zu den wichtigsten und einflussreichsten Übersetzern seiner Zeit zählt. Wie Hieronymus in der Antike übersetzte Luther die Bibel. Aber er wollte, dass die Bibel in einer lebendigen Sprache geschrieben wird, die jeder Deutsche verstehen kann. Aber er war nicht nur ein Übersetzer der Bibel, sondern wurde durch sein Werk Sendbrief vom Dolmetschen auch zu einem der einflussreichsten Übersetzungstheoretiker. Fast zur gleichen Zeit erschien Joachim Du Bellay, ebenfalls ein Verfechter der freien Übersetzung (vgl. Siever, S. 20-21, 2022).

In der Renaissance und im Mittelalter besteht das Hauptziel darin, das kulturelle Erbe des Mittelalters zu übersetzen, um es dem Westen zugänglich zu machen.

Im 17. Jahrhundert beginnt die Zeit des Barocks, in der Übersetzungen zwischen europäischen Sprachen auftauchen (aus dem Griechischen ins Lateinische, später aus dem Lateinischen in einzelne europäische Nationalsprachen) (vgl. Siever, S. 23, 2022).

In dieser Zeit wird auch die Übersetzung stärker auf den Rezipienten ausgerichtet, was dazu führt, dass der Autor sich nicht mehr so sehr auf den Ausgangstext konzentriert und mehr frei übersetzt. Das bewunderte Vorbild der Übersetzer des 17. Jahrhunderts, Francois de Malherbe, wurde aufgrund seines Übersetzungsstils zum Vorbild. Er paste seine Übersetzungen an den französischen Hof an, was oft zahlreiche Änderungen am Original erforderte. Seine Nachfolger, Jean Baudoin und Nicolas Perrot d'Ablancourt, zeichnen sich durch eine ausgeprägte Rhetorik, Modernisierung und einen rationalen und erklärenden Stil aus (vgl. Siever, S. 24, 2022).

In der Aufklärung kam es zu einer allmählichen Abkehr von den *belles infideles* (auch wenn sie z. B. in Frankreich noch florierten), und auch in Deutschland traten die Autoren immer mehr für die Treue zum Originaltext ein (vgl. Siever, S. 25, 2022).

Der schottische Professor und Schriftsteller Alexander Fraser Tytler fasste in seinem Essay "On the Principles of Translation" drei Grundsätze einer guten Übersetzung zusammen, die später von dem Linguisten Eugene A. Nida in seiner Arbeit zur Bibelübersetzung weiterentwickelt wurden:

- „1. *The translation should give a complete transcript of the idea of the original work.*
2. *The style and manner of writing should be of the same character with that of the original.*
3. *The translation should have all the ease of the original composition.*” (Siever, S. 26, 2022).

Dies bedeutete, dass der Autor nicht von dem Originaltext abweichen durfte.

Am Ende der Aufklärung wurde die Frage der Dichotomie von Wortgemäß x Sinngemäß wieder aufgeworfen, und man begann, zur Frage der *belles infideles* zurückzukehren, die man zwar wegen ihrer Lockerheit kritisierte, aber dennoch positiv zu bewerten versuchte. Goethe zum Beispiel sagt, dass es zwei Prinzipien gibt: das eine will, dass der Übersetzer den Leser zu einer fremden Nation und Kultur bringt, das andere will, dass der fremde Autor durch Übersetzung in die Kultur der Zielsprache gebracht wird. Später kommt bei Goethe

noch ein drittes Prinzip hinzu, das besagt, dass der Autor sich an das Original halten und den Zieltext mit dem Ausgangstext identisch machen soll (vgl. Siever, S. 27, 2022).

Am Ende der Periode ersetzten Friedrich Gottlieb Klopstock und Johann Gottfried Herder die "Treue zum Wort" durch den "Geist des Originals".

Die Romantik war die innovativste Zeit für Übersetzer (vgl. Siever, S. 27, 2022). Sie standen vor der Frage: „*Wie ist die genaue Wiedergabe des Inhalts des Ausgangstextes mit der exakten Beibehaltung der Form des Ausgangstextes möglich?*“ (Siever, S. 28, 2022). Die deutschen Romantiker antworteten darauf, dass wir Kreativität und unendliche Konvergenz brauchen. Ein bedeutender Vertreter der Romantik war Novalis, der unter dem Pseudonym schreibt. Der wohl wichtigste Autor dieser Zeit war der Romantiker Friedrich Schlegel, der sich mit der Frage auseinandersetzte, wann eine Übersetzung überhaupt möglich und notwendig ist. Dabei kam er auf die folgenden 7 Punkte:

1. *räumliche Entfernung verschiedener Sprachen (Chinesisch - Deutsch)*
2. *zeitliche Entfernung verschiedener Sprachen (Altgriechisch - Neugriechisch)*
3. *verschiedene Dialekte derselben Sprache (Schwäbisch - Pfälzisch; Chinesisch - Kubanisch; British English - American English)*
4. *verschiedene Entwicklungsstufen desselben Dialekts (Schwäbisch des 18. Jh. und Schwäbisch des 20. Jh.)*
5. *verschiedene soziale Klassen, Schichten oder Milieus mit eigenen Sprachvarietäten (Arbeitersprache - Jugendsprache)*
6. *andere Personen derselben Sprachgemeinschaft (ich - du)*
7. *dieselbe Person (eigene Texte vor 20 Jahren und heute).* (Siever, S. 30, 2022).

Der romantische Übersetzer Wilhelm von Humboldt hält die Übersetzung für den wichtigsten Teil der Literatur. Humboldt sieht die Übersetzung in zweierlei Hinsicht: Zum einen hält sich der Autor zu sehr an das Original, auch wenn dies auf Kosten von seiner Sprache geht, und zum anderen versucht er zu sehr, den Zieltext an seine Sprache anzupassen, was jedoch auf Kosten des Ausgangstextes geht. Er sagt dann, dass praktisch jede Umsetzung in Worte eine Übersetzung ist (vgl. Siever, S. 32, 2022).

Die Übersetzung in der Moderne wird von der Idee der Unübersetzbarkeit begleitet, da es nach Ansicht der Autoren unmöglich ist, einen völlig identischen Inhalt oder eine identische

Form von der Ausgangssprache in die Zielsprache zu übertragen. Auch der Literaturwissenschaftler Walter Benjamin bestätigt die Theorie der Unübersetzbarkeit. Benjamin stützt sich auf die Annahme, dass es vor dem Turmbau zu Babel eine reine Sprache gab und dass jede Sprache ein geistiges Wesen hat, das in der Übersetzung nicht eingefangen werden kann (vgl. Siever, S. 34, 2022). Wir müssen beim Übersetzen nach der Art und Weise der Bedeutung in unserer eigenen Sprache suchen, da sie nicht aus dem Original übersetzt werden kann. Der spanische Philosoph und Essayist José Ortega y Gasset, der sagt, dass entweder der Leser sich in die Sprache des Autors einfühlen muss oder der Autor sich in die Sprache des Lesers einfühlen muss, beruft sich ebenfalls auf die Unübersetzbarkeit. Damit verbunden ist sein Gedanke, dass eine echte Übersetzung nur dann zustande kommt, wenn sich der Leser in den Autor einfühlt und sich von seinen sprachlichen Gewohnheiten löst (vgl. Siever, S. 37, 2022).

In den 1960er Jahren begann man, sich systematisch mit der Frage der Äquivalenz zu beschäftigen. Eigentlich geht es darum, das Ernsthafteste, Stilistischste und Kontextgetreueste zu finden. Knittlová schreibt in ihrem Buch:

„Der erste linguistisch orientierte britische Übersetzungstheoretiker, Catford, hatte bereits die Idee, dass AS- und ZS-Einheiten nicht dieselbe Bedeutung im linguistischen Sinne haben müssen, sondern in derselben Situation funktionieren können, und damit nahm er eigentlich den Begriff der sogenannten funktionalen Äquivalenz vorweg, mit dem wir heute erfolgreich arbeiten, obwohl Catford selbst den Begriff nicht verwendet“ (Knittlová, S. 7, 2010, meine Übersetzung).

Heute gilt der sogenannte funktionale Ansatz als Grundprinzip. Bei diesem Ansatz wird nicht nach einer wörtlichen Übereinstimmung von Wörtern gesucht, sondern es geht darum, die gleiche Bedeutung zu vermitteln. Ziel ist es also, den Zieltext auch dann leicht verständlich zu machen, wenn die genaue Struktur der Ausgangssprache nicht verwendet wird (vgl. Knittlová, S. 7, 2010).

Catford bleibt auch bei der kontrastiven Linguistik, wo er die Unterschiede zwischen Sprachen als Systeme betrachtet. Die kontrastive Linguistik, auch kontrastive Analyse genannt, befasst sich mit systematischer vergleichender Forschung. Die kontrastive Analyse kann uns helfen zu verstehen, wie oder auf welche Weise sich verschiedene Sprachen unterscheiden, und wir können wiederum verstehen, wie sich diese Unterschiede auf die Übersetzung und die Interaktion zwischen Sprechern dieser Sprachen auswirken (vgl. Čermáková, Chlumská, Malá, S. 14, 2016).

Knittlová weist außerdem darauf hin, dass die kontextuelle Theorie vorteilhafter ist als die kontrastive Linguistik. Der Autor dieser Theorie ist Dr. Bronisław Malinowski, ein polnischer Anthropologe und Begründer der funktionalistischen Schule (vgl. *The British Museum*. Online, 2024). So sagt Malinowski in seiner Theorie, dass die beste Übersetzung eine freie Übersetzung ist, weil sie verständlich ist, aber mit einem Kommentar versehen werden muss, um eine bestimmte Kultur der Ausgangssprache zu bewahren (vgl. Knittlová, S. 9, 2010).

In den 1960er Jahren entwickelte Chomsky sein System der Transformationsgrammatik, das Nida für seine Übersetzungstheorie nutzte, bei der er versucht, in die Tiefenstruktur, die sogenannte innere Rede, vorzudringen und erst dann den gegebenen Inhalt in der Zielsprache in der sogenannten Oberflächenversion auszudrücken (vgl. Knittlová, S. 9, 2010).

2.2 Dolmetschwissenschaft

Neben dem Übersetzen gibt es die sehr junge Disziplin des Dolmetschens. Dabei handelt es sich um die mündliche Übertragung eines Textes in eine zweite Sprache.

Die Geschichte des Dolmetschens geht ebenso wie die Geschichte des Übersetzens auf die sagenhafte Zeit des Turmbaus zu Babel zurück. Bis dahin sprachen die Menschen in gleicher Sprache. Den Menschen blieb nichts Anderes übrig, als die Dienste von Dolmetschern in Anspruch zu nehmen, d. h. die mündliche Übersetzung (es ist umstritten, ob die Übersetzung nicht sogar noch später entstanden sein könnte, denn zu dieser Zeit war die Vermittlung nur mündlich - der Vermittler war also der Dolmetscher) (vgl. Múgllová, S. 84, 2013).

2.3 Übersetzungsprobleme

Seit Jahrhunderten werden Übersetzungsprobleme mit den Schwierigkeiten erklärt, die dem Übersetzungsprozess innewohnen. Schon Übersetzer wie Cicero, Hieronymus und Joachim du Bellay waren davon überzeugt, dass es möglich ist, den Sinn des Originals zu erfassen, auch wenn dies schwierig ist. Das Ergebnis muss nicht wortwörtlich mit dem Original vergleichbar sein, aber der Sinn des Textes muss auf eine Weise vermittelt werden, die in der jeweiligen Sprache verständlich ist. Heutzutage gibt es jedoch immer mehr Psychologen und Philosophen, die behaupten, dass eine Übersetzung unmöglich ist. Sie argumentieren, dass eine Übersetzung unmöglich ist, weil die Sprache nicht garantiert, dass Menschen miteinander kommunizieren können, selbst wenn sie die gleiche Sprache sprechen (vgl. Mounin, S. 159-160, 1999).

2.3.1 Äquivalenz

Dies ist das am häufigsten diskutierte Problem. Nach Koller (2011) gibt es drei Hauptüberlegungen, die wir anstellen müssen, um das Konzept der Äquivalenz verstehen zu können.

„1. (Übersetzungs-) Äquivalenz bedeutet zunächst nur, dass zwischen zwei Texten eine Übersetzungsbeziehung vorliegt; man würde deshalb besser von Äquivalenzrelation statt nur von Äquivalenz sprechen. 2. Die Verwendung des Äquivalenzbegriffs setzt die Angabe von Bezugsrahmen voraus. 3. Als ZS-Äquivalente werden sprachliche/textuelle Einheiten verschiedener Art und unterschiedlichen Ranges und Umfangs bezeichnet, die zu AS-Elementen in einer durch Angabe des/der Bezugsrahmen(s) spezifizierten Äquivalenzrelation stehen.“ (Koller, S. 218, 2011).

Die Übersetzungsäquivalenz geht davon aus, dass zwischen den Elementen des ZS-Textes und des AS-Textes eine Übersetzungsbeziehung besteht.

2.3.2 Metaphern

Unter den Tropen ist die Metapher die am weitesten verbreitete und die ästhetischste. Sie ist definiert als *„Bedeutungsübertragung auf Grund der Ähnlichkeit“*. (Malá, S. 62, 2009) Sie dient dazu, den Text zu bereichern und zu beleben, aber auch die Phantasie und das Empfinden des Lesers anzusprechen. Vergleiche (vgl. Malá, S.62, 2009).

3 FACHSPRACHE

Es ist notwendig, kurz auf den fachlichen Stil einzugehen. Wir werden darlegen, wodurch der Stil der Fachsprache gekennzeichnet ist und wie er unterteilt wird.

Die grundlegende Funktion des fachlichen Stils ist kommunikativ und erzieherisch, und die grundlegenden Merkmale sind Sachlichkeit, Terminologie, Präzision, Objektivität, und es ist in der Regel ein Monolog. Darüber hinaus ist der fachliche Stil immer durchdacht und vorbereitet. Heute können wir den wissenschaftlichen, den praktisch – fachlichen, den populär-wissenschaftlichen und den Lernstil zum fachlichen Stil zählen (vgl. Knittlová, S. 206, 2010).

3.1 Definitionen

Es gibt verschiedene Definitionen für Fachsprache, von denen wir hier einige auflisten.

Die bekannteste wurde Mitte der 1970er Jahre von Lothar Hoffman verfasst:

„Fachsprache – das ist die Gesamtheit aller sprachlichen Mittel, die in einem fachlich begrenzten Kommunikationsbereich verwendet werden, um die Verständigung zwischen den in diesem Bereich tätigen Menschen zu gewährleisten.“ (Roelcke, S. 15, 2010).

Roelcke merkt an, dass es nicht ausreicht, Berufssprache als die Sprache zu definieren, die mit dem Bereich der Kommunikation verbunden ist. Es müssen auch sprachliche Aspekte berücksichtigt werden.

Roelcke sieht hier ein Problem darin, dass wir nicht genau definieren können, was unter Fach verstehen wir. Sie kann nicht eindeutig definiert werden, da sich ihre Wahrnehmung aufgrund des soziokulturellen Kontexts der modernen Forschung verändert, während gleichzeitig nicht klar ist, wie sie angemessen definiert und kategorisiert werden kann:

„Zu diesen Ansätzen gehören erstens die referentielle Bestimmung von Fach anhand des betreffenden Gegenstandsbereichs, der jedoch selbst allein erst aufgrund menschlichen Handelns konstituiert wird; zweitens die soziologische Bestimmung anhand einer Gruppe von wie auch immer tätigen Personen, die jedoch selbst wiederum erst im Hinblick auf einen gemeinsamen Tätigkeitsbereich von anderen Gruppen abgegrenzt werden kann; oder drittens die linguistische oder semiotische Bestimmung, die ein Fach an dem Gebrauch

sprachlicher oder nichtsprachlicher Zeichen im Rahmen eines bestimmten menschlichen Tätigkeitsbereichs festmacht“ (Roelcke, S. 15, 2010).

Infolgedessen ist es auch schwierig zu bestimmen, ob die Fachsprache selbst als ein einheitliches oder mehrheitliches Sprachsystem verstanden werden kann. Und bedeutet Fachsprache im Tschechischen, Deutschen und in anderen Sprachen dasselbe?

Wir können die Fachsprachen nach verschiedenen Kriterien einteilen. Wir verstehen ein Kriterium als "einen übergeordneten Gesichtspunkt", es ist eine Art Maßstab für den Vergleich oder die Beurteilung bestimmter Werte und Merkmale. Wir müssen also den Unterschied zwischen Typologie und Klassifikation kennen.

„Im Rahmen einer Typologie werden die Kriterien und Merkmale der Gliederung vorgegeben und diese den Elementen des Gegenstandsbereichs zugeordnet, eine Klassifikation geht demgegenüber von dem Gegenstandsbereich selbst aus und versucht, diesen anhand charakteristischer Merkmale und Kriterien einzuteilen.“ (Roelcke, S. 29, 2010).

Das bedeutet, dass sich die Typologie in der Linguistik mit der Beschreibung verschiedener sprachlicher Strukturen und Systeme befasst, während die Klassifikation sich auf die Gruppierung auf der Grundlage gemeinsamer Merkmale (z. B. grammatikalische oder phonetische Merkmale) konzentriert (vgl. Roelcke, S. 29, 2010).

3.1.1 Horizontale Gliederungen

Zu den horizontalen Gliederungen gehören die linearen Unterteilungen in Einleitung, Mittelteil und Schluss. In unserem Fall können wir Kapitel und Absätze, bei wissenschaftlichen Texten aber auch die Zusammenfassung dazu zählen. Die Einleitung eines wissenschaftlichen Textes ist in der Regel allgemein gehalten und soll den Leser ansprechen, der Mittelteil, der mehr oder weniger strukturiert ist und sich mit dem Thema des Textes befasst, und schließlich der Schluss, der uns neue Erkenntnisse bringt und die gesamte Arbeit zusammenfasst (vgl. Roelcke, S. 30-31, 2010).

3.1.2 Vertikale Gliederungen

Die vertikale Gliederung ist, wie der Name schon sagt, eine Gliederung, die auf einer Hierarchie beruht. Sie bezieht sich auf einzelne Informationen und die Beziehungen zwischen ihnen. Hier können z. B. verschiedene Verweise, Hinweise, Verweise auf Fachliteratur aufgeführt werden (vgl. Roelcke, S. 34-35, 2010).

So schreibt Roelcke in seinem Buch, dass es bei der vertikalen Gliederung einer Fachsprache um Kommunikationsebenen innerhalb einheitlicher Fächer geht. Das Augenmerk liegt dabei auf internen linguistischen Merkmalen. Eine der bekanntesten Unterteilungen stammt von Heinz Ischeyt, der die sprachlichen Abstraktionen in eine obere, mittlere und untere Ebene unterteilt. Die höhere Ebene stellt die Wissenschaftssprache dar, die mittlere Ebene befasst sich mit der beruflichen Umgangssprache (mündliche Kommunikation zwischen Fachleuten) und die unterste Ebene, die auch als Werkstattssprache bezeichnet wird, wird in der Produktion, Verwaltung oder im Verkauf verwendet (vgl. Roelcke, S. 35, 2010).

Im Gegensatz dazu unterteilt z.B. Lothar Hoffmann die Abstraktionsstufen in 5 Stufen, die höchste, sehr hohe, hohe, niedrige und niedrigste Stufe (vgl. Roelcke, S. 36, 2010).

3.2 Übersetzung eines Fachtextes

Die Übersetzung eines Fachtextes unterscheidet sich in vielerlei Hinsicht von der Übersetzung literarischer Werke. So sind manche der Meinung, dass ein Fachtext leichter zu übersetzen ist, da man keine ästhetischen Aspekte und verschiedene rhetorische und sprachliche Konstruktionen berücksichtigen muss. Andererseits werden an den Übersetzer eines Fachtextes viel höhere Anforderungen gestellt: Genauigkeit der Übersetzung, Kenntnis des Fachgebiets. In der Fachübersetzung werden alle drei von Jakobsons Übersetzungstypen - intralingual, intersemiotisch, interlingual - am häufigsten angewandt (vgl. Knittlová, S. 205, 2010). Das Problem bei der Übersetzung eines Fachtextes entsteht, wenn es mehrere Begriffe für einen Begriff in der Zielsprache gibt. In diesem Fall ist es am besten, wenn der Autor seinen Text mit einem Experten auf dem Gebiet konsultiert.

3.3 Fachwortschatz

Die sprachlichen Mittel des guten Stils sind in der Regel stilistisch und gefühlsmäßig neutral und orientieren sich an der Schriftsprache. In wissenschaftlichen Texten kann man auch auf buchhafte (veraltete) Begriffe stoßen, und umgekehrt können in populärwissenschaftlichen Artikeln umgangssprachliche Mittel verwendet werden. Die fremdsprachliche Terminologie kommt häufig in der geschriebenen Sprache vor, da die Texte für die breite Öffentlichkeit, oft für eine andere Nation, geschrieben werden. Was den Satzbau betrifft, so ist er oft strukturiert, komplex, enthält lange Sätze und ist für den Laien oft schwer verständlich (vgl. Roelcke, S. 55, 2010).

3.4 Terminologie

Die Lehre über Terminologie ist ein Fachgebiet, das sich mit der Erforschung von Fachbezeichnungen befasst. Die Terminologie umfasst ein System von Begriffen der wissenschaftlichen oder technischen Sprache. Der Unterschied zwischen einem gebräuchlichen Wort und einem Fachbegriff (Terminus) besteht darin, dass ein Fachbegriff im Gegensatz zu einem gebräuchlichen Wort eine feste Definition hat. Lišaník nennt in seiner Bachelorarbeit hier ein Beispiel: „*So ist für uns z. B. tatsächlich leichter, das Wort Morphem (das als Terminus gilt) als den Begriff Sprache zu definieren.*“ (Lišaník, S. 16, 2013) So enthält der Duden mehrere Definitionen für den Begriff *Sprache*, wie z. B:

„1. *Fähigkeit des Menschen zu sprechen; das Sprechen als Anlage, als Möglichkeit des Menschen sich auszudrücken*

2. *das Sprechen; Rede*

3. *Art des Sprechens; Stimme, Redeweise*

4. *Ausdrucksweise, Stil*“ (Lišaník, S. 16, 2013)

und wir könnten weitere nennen. Im Gegensatz dazu hat der Begriff *Morphem* nur eine einzige Definition, die präzise und klar ist. Das unterscheidet einen Fachbegriff von einem gewöhnlichen Wort. Roelcke schreibt in seinem Buch, dass:

„*Ein Fachwort ist die kleinste bedeutungstragende und zugleich frei verwendbare sprachliche Einheit, die innerhalb der Kommunikation eines bestimmten menschlichen Tätigkeitsbereichs gebraucht wird*“ (Roelcke, S. 55, 2010).

Die Bedeutung von Fachwörtern sollte daher im jeweiligen Kontext präzise und unmissverständlich sein. Wenn diese Regel befolgt wird, sollte es bei ihrer Verwendung keine Unstimmigkeiten oder Missverständnisse geben.

Es stellt sich die Frage, ob Terminus und Fachwort als Synonyme betrachtet werden können. Nach Fluck wird ein Fachbegriff in einem bestimmten Bereich verwendet, zum Beispiel in der Medizin oder in der Technik. Dies würde bedeuten, dass wir in bestimmten Bereichen Fachbegriffe verwenden, während wir in der formellen Kommunikation Terme verwenden (vgl. Lišaník, S. 18, 2013).

3.5 Populärwissenschaftlicher Stil

Dieser Stil hat in den letzten Jahrzehnten einen erheblichen Zuwachs erfahren. Dieser populärwissenschaftliche Text richtet sich an Leser, die keine tiefgreifenden Kenntnisse auf dem Gebiet haben. Aus diesem Grund wird der Text bisweilen eher wie eine Fiktion

behandelt, und die Auswahl der Fakten und des Fachwissens ist dem untergeordnet. Er zeichnet sich auch durch eine geringere Häufigkeit von Fachbegriffen, verschiedene Erklärungen und das Hinzufügen von Sekundärinformationen aus. Dieser Stil ist z. B. bei Studenten sehr beliebt, die ihr Wissen erweitern wollen, aber nicht über vertiefte Informationen auf dem Gebiet verfügen (vgl. Čechová, Krčmová, Minářová, S. 24, 2008).

3.5.1 Vertextungsstrategien

Es gibt in unserem Kontext drei grundlegende Verfahren der Versprachlichung der Welt: Beschreibung, Argumentieren, Anweisen. (vgl. Eroms, S. 83-110, 2014).

Die Beschreibung ist im Prinzip räumlich orientiert. Die Räumlichkeit nehmen wir metaphorisch, aber auch wörtlich wahr. Meistens verwenden wir für Beschreibungen das Präsens, obwohl bestimmte Kontexte auch in der Vergangenheit oder Zukunft stehen können. Beschreibungen sind sehr eintönig, weshalb wir bei Beschreibungen häufig stilistische Figuren wie Personifikationen, Metaphern usw. verwenden. Es können verschiedene sprachliche Einheiten auftreten, wie Archaismen, Neologismen usw. (vgl. Eroms, S. 92-95, 2014).

Beim Argumentieren verwenden wir im Gegensatz zur Beschreibung üblicherweise die Zeitformen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Argumente entstehen in der Regel aus Alltagssituationen. Und Argumente geben oft Anlass zu Sprichwörtern und Redensarten, wie zum Beispiel *Wasser hat keine Balken* (vgl. Eroms, S. 98-99, 2014).

- Wissenschaftliche Argumentation – das ist die grundlegende Strategie eines wissenschaftlichen Textes, in dem wir versuchen, etwas zu beweisen oder zu widerlegen. Eine solche Argumentation ist oft mit Zitaten verbunden, auf die der Autor dann antwortet (vgl. Eroms, S. 100-102, 2014).

Die Strategie Anweisen kann als Anleitung verstanden werden, wird es in Kochbüchern, didaktischen Anleitungen, aber auch z. B. in Sportanleitungen angewandt. Der Autor muss eine bestimmte Reihenfolge einhalten, sei es durch die Verwendung von Zeitangaben, Nummerierungen usw. (vgl. Eroms, S. 106-108, 2014).

II. PRAKTISCHER TEIL

4 TEXTANALYSE

4.1 Horizontale Textanalyse

Dieser Artikel stammt aus der Website der ONLINE DEUTSCHEN ZEITSCHRIFT FÜR SPORTMEDIZIN. Er befasst sich mit schwangeren Frauen in Verbindung mit Sport. Der Autor des Artikels beantwortet Fragen wie: Wie viel sollte eine Frau während der Schwangerschaft Sport treiben, welche Sportarten sind geeignet? Er versucht zu widerlegen, dass Sport in der Schwangerschaft keine negativen Auswirkungen auf die Schwangere und ihr ungeborenes Kind hat.

Er beschreibt auch, welche Veränderungen im Körper der Mutter während der Schwangerschaft stattfinden, sowohl auf physischer als auch auf psychischer Ebene. Was die physiologischen Veränderungen betrifft, so werden die Veränderungen des Herz-Kreislauf-Systems und der Atmung, die Entwicklung des Blutzuckerspiegels im Körper der Mutter und der damit verbundene Gestationsdiabetes mellitus beschrieben.

Die psychischen Störungen werden vor allem durch den Einfluss der Hormone verursacht, aber auch durch Schlafmangel und Übelkeit in der sechsten Woche, die zu Depressionen oder Schlafstörungen führen können.

Im zweiten Teil beschreibt der Autor die Auswirkungen und Gefahren des Sports für schwangere Frauen. Dabei geht er sowohl auf Frauen ein, die vor der Schwangerschaft aktiv waren, als auch auf Frauen, die während der Schwangerschaft mit dem Sport beginnen wollen. Ein großer Teil dieses Kapitels befasst sich mit den Temperaturen, die eine Frau nicht überschreiten sollte, sowohl beim Sport als auch z. B. beim Saunieren. Sehr wichtig ist auch die Erwähnung des Muskels – und Skelettsystems der schwangeren Frau und möglicher Verletzungen, die dank der Empfehlungen der Autorin vermieden werden können.

Gegen Ende gibt die Autorin Ratschläge und Empfehlungen zum Sport und erwähnt, dass jede Frau einen Arzt und einen Spezialisten für Sport während der Schwangerschaft konsultieren sollte.

Wir erfahren, warum Frauen während der Schwangerschaft Sport treiben sollten, welchen Einfluss die Bewegung auf die Geburt und die sechswöchige Periode hat. Außerdem erfahren wir, welche Sportarten geeignet sind und welche nicht, und inwieweit es ratsam ist, überhaupt Sport zu treiben. Es folgt die Häufigkeit der Bewegung, die der Autor mit 3–4-mal pro Woche für 30 Minuten angibt.

Ganz zum Schluss erwähnt er die Geburt und die sechs Monate nach der Geburt, wobei er erneut versucht zu widerlegen, dass die Geburt für Sportlerinnen nicht schwieriger ist, sondern im Gegenteil, dass Sportlerinnen leichter in ihren Körper kommen und der letzte Teil schneller geht.

Wenn wir die Analyse unter dem Gesichtspunkt des Hyperthemas und des Unterthemas betrachten, können wir sehen, dass das Hyperthema hier die sportliche Betätigung schwangerer Frauen ist, was wir auch im Titel des gesamten Artikels finden.

4.2 Vertextungsstrategien

Der Text bietet uns drei Arten von Textstrategien, wir finden hier nicht nur Erzählen. Der Artikel ist eine Beschreibung des Zustands der schwangeren Frauen, eine Beschreibung der Auswirkungen des Sports auf ihre physische und psychische Seite. Die Beschreibung ist durch das Präsens und die Monotonie gekennzeichnet. Argumentation findet sich hier z. B. in den Teilen, in denen der Autor argumentiert, warum eine bestimmte Sportart gesund ist und eine andere nicht. Viele Sportarten (Joggen, Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren u.v.m....) können in der Schwangerschaft ohne Risiko betrieben werden. Wenn eine Frau bestimmte Verfahren und Empfehlungen nicht befolgt, kann es zu einer Schädigung des Fetus oder einer Frühgeburt kommen, oder kann die Schwangerschaft abgebrochen werden. Anleitungen finden sich ebenfalls in dem Artikel, die Autorin gibt hier Hinweise, wie oft und wie viel sich eine Frau bewegen sollte. (Bei sportlich bisher nicht aktiven Frauen sollte die Trainingsdauer und – häufigkeit langsam auf 3–4 x 30 min/Woche gesteigert werden.)

4.3 Verhältnis Autor - Rezipient

Der Autor der analysierten Veröffentlichung ist Priv. Doz. Ulrike Korsten-Reck, MD. Sie ist Sportärztin und Leiterin der Abteilung für Rehabilitation und präventive Sportmedizin am Universitätsklinikum Freiburg. Mit ihrem Wissen wollte sie nicht nur ihre Kollegen mit Fachpublikationen bereichern, sondern auch die breite Öffentlichkeit aufklären.

Daher ist sie nun Autorin von Fachpublikationen, die auf der Website zu finden sind. Ihr Ziel ist es also, die Fachöffentlichkeit im Bereich des Sports während der Schwangerschaft und in den folgenden sechs Monaten aufzuklären. In ihren Artikeln lässt sie weder ihre Gefühle durchscheinen, noch spricht sie über sich selbst, so dass sie eine objektive Sichtweise einnimmt. Die Autorin will den Leser informieren und verwendet dazu einen formalen Stil. Die Autorin verhält sich dem Leser gegenüber nur als Experte zu dessen

Studenten (in unserem Fall), hält eine gewisse Distanz zum Leser und verwendet eine objektive Sprache. Natürlich kann es sein, dass ein anderer Fachmann oder Experte den Artikel liest, aber die primäre Zielgruppe ist ein Publikum, das sich auf dem Gebiet informieren oder weiterbilden möchte. Der Autor wendet sich in keiner direkten Weise an den Leser, es fehlt also die Anrede, was auch für die Förmlichkeit des Textes spricht.

4.4 Sprache

Die Sprache des gesamten Artikels ist schriftlich, es werden viele Fachbegriffe aus dem Bereich der Medizin und der Schwangerschaft verwendet. Es gibt keine emotional gefärbten Wörter. Es handelt sich um Wissenschaftssprache, denn es ist eine Darstellung von wissenschaftlichen Erkenntnissen, die der Autor gesammelt hat. Der Artikel soll über das aktuelle Thema, das er behandelt (in diesem Fall Schwangerschaft und Sport), informieren. Der Artikel richtet sich an einen engeren Leserkreis, da auch die Website bereits für wissenschaftliche Artikel bestimmt ist und nicht an der Spitze der Artikelsuche steht. Es handelt sich um populärwissenschaftliche Sprache, denn genau diese Sprache wird verwendet, um der breiten Öffentlichkeit wissenschaftliche Erkenntnisse zu vermitteln. Typisch für wissenschaftliche Texte sind auch die verschiedenen Aufzählungspunkte, Nummerierungen und Zwischenüberschriften, die auch hier zu finden sind. Andere Elemente sind in der Regel Zitate (die wir in unserem Artikel nicht finden), Verweise auf Autorennamen oder Buchtitel usw. In diesem Artikel werden die Fachbegriffe oft nicht erklärt, woraus wir schließen können, dass der Artikel für Personen gedacht ist, die bereits auf diesem Gebiet ausgebildet sind. Außerdem macht die komplexe Syntax den Artikel für den Leser schwieriger zu lesen.

Das grundlegende Kriterium für die Unterscheidung von Textsorten ist ihre Funktion, und Brinker gibt uns 5 Textklassen.

- „**Informationstexte** (Nachricht, Bericht, Sachbuch, Rezension ...)
- **Appelltexte** (Werbeanzeige, Kommentar, Gesetz, Antrag...)
- **Obligationstexte** (Vertrag, Garantieschein, Gelöbnis ...)
- **Kontakttexte** (Danksagung, Kondolenzschreiben, Ansichtskarte ...)
- **Deklarationstexte** (Testament, Ernennungsurkunde ...)“ (Brinker, S. 126, 2010).

Aus den oben genannten Klassen lässt sich ableiten, dass der im Folgenden besprochene ausgewählte Text in die Klasse der Informationstexte fällt.

Sachinformierende Texte – Informationstransfer (Funktion), - wissenschaftlicher Text

1. Diachronisch – der gesamte Artikel ist in zeitgenössischem Deutsch geschrieben, es gibt also keine Archaismen oder Historismen
2. Diatopisch – wenn wir den Artikel aus dem Blickwinkel des Gebiets betrachten, in dem er geschrieben wurde, finden wir wiederum nichts, was das Gebiet kennzeichnet. Wir finden hier keinen Dialekt, oder zum Beispiel territoriale Dubletten, Austriazismen, oder ähnliche Elemente aus verschiedenen Gebieten. Der Artikel muss seine Sachkenntnis bewahren, daher ist es nicht angebracht, diese Elemente zu verwenden.
3. Diastratisch – unter dem Gesichtspunkt der sozialen Aspekte kann man teilweise von Medizinersprache sprechen, da es viele Fachwörter gibt, die von der Allgemeinheit normalerweise nicht verwendet werden.
4. Diatechnisch – es gibt viele Fachbegriffe, da es sich um einen Fachartikel handelt.
5. Diaintegrativ – Fremdwörter oder Entlehnungen sind hier sehr häufig, das sind Wörter aus dem medizinischen Bereich, zum Beispiel: Kardiovaskuläre, respiratorische, Arteriolen, Renin-Angiotensin-Aldosteron-System, alveoläre Ventilation
6. Diaevaliativ - es gibt keine emotionale Prägung oder Färbung, da es sich um einen fachlichen Text handelt, der seine Professionalität bewahren muss

4.4.1 Sprachanalyse

Es ist ein wissenschaftlicher, informativer und sachlicher Text, der aus einer objektiven Perspektive schreibt.

Zweck des Artikels ist es, Informationen über die adaptiven Reaktionen des Körpers während der Schwangerschaft zu vermitteln. Es werden Auswirkungen sportlicher Aktivitäten auf die körperliche Leistungsfähigkeit schwangerer Frauen beschreiben, und Risiken und mögliche Komplikationen erläutert.

Der Text ist zeitgemäß, relevant, die Argumentation ist schlüssig und überzeugend. Der Text könnte durch mehr Praxisbezug anschaulicher und interessanter gestaltet werden.

4.4.2 Lexik

Bei den Fachbegriffen handelt es sich um die unten aufgeführten, am häufigsten verwendeten Wörter, die in der Regel nicht in die Zielsprache übersetzt werden, um den fachlichen Charakter des Textes zu wahren.

Fachterminologie: Schwangerschaft, Fitness, Kardiovaskuläre, respiratorische, Arteriolen, Renin-Angiotensin-Aldostern-System, alveoläre Ventilation, Erythrozyten, Hämatokrit, Vasoconstriction, Kaogulolabilität, Thrombozyten, Thromsosen, Thrombophlebitiden, Lundenembolie, Glukose-Stoffwechsel, Insulinresistenz, Relaxin, Lordosierung lumbal, Depression, postpartum, Inkontinenz, Neuralrohrdefekte, fetale Mortalität, Morbidität, axilläre Temperatur, Symphyse, Zwillingsschwangerschaft, Fetus

Synonyme: Sport – Bewegung-Training, Schwangerschaft-Tragzeit, Verletzungsgefahr-Verletzungsrisiko, Fehlgeburt-Abortusrisiko

Antonyme: Risiko\Verletzungsgefahr – Sicherheit, Gefahr-Vorsicht

Hyponyme: Sportarten – Joggen, Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren

4.4.3 Lexikalische Morpheme

Zusammensetzungen: Trainingshinweise, Vorsichtsmaßnahmen, Kontraindikationen, Körperschwerpunkt, Bandverbindungen, Verletzungsgefahren, Traumatisierung, Diagnostik, Therapie, Sportempfehlung, Lebensstil, thromboembolische Erkrankungen, Verunsicherung, Veränderung

4.4.4 Syntax

Der Artikel verwendet lange Sätze mit komplexer Struktur, viele Nebensätze. Typisch für einen Artikel ist die Verwendung von Passivkonstruktionen (wird-gesteigert, wird-begünstigt)

5 WEBSEITE

Die Website, von der der Artikel stammt, heißt ONLINE DEUTSCHE ZEITSCHRIFT FÜR SPORTMEDIZIN. Sie ist zu finden unter dem Link <https://www.zeitschrift-sportmedizin.de>. Sie befasst sich mit dem Bereich der Medizin und Sport und veröffentlicht Artikel auf Deutsch und Englisch. Sie basiert auf dem Magazin, das die meistgelesene deutsche Sportzeitschrift ist. Die Website wurde 1997 gegründet. Hier findet man Artikel aus verschiedenen Bereichen wie z.B. Neurologie, Krankheiten, Therapien, aber auch Senioren, Training und Prävention. Wir können hier verschiedene Einladungen zu Veranstaltungen aus den Bereichen Medizin und Sport finden. Der Herausgeber ist der Verein zur Förderung der Sportmedizin Hannover e.V. (Key-title Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 2017) (DEUTSCHE ZEITSCHRIFT FÜR SPORTMEDIZIN, 2023).

Der folgende Abschnitt ist dem Artikel selbst gewidmet, wobei zum besseren Verständnis und zur Orientierung jede gerade Seite auf Deutsch und auf ungeraden Seiten eine Übersetzung des Originaltextes ins Tschechische erfolgt.

5.1 Übersetzung

Korsten-Reck U, Marquardt K, Wurster KG

Těhotenství a sport

Těhotenství a Sport

Oddělení rehabilitačního a preventivního sportovního lékařství, Lékařská fakultní klinika Freiburg

SHRNUTÍ

Sportování během těhotenství vede často k nejistotě a k otázkám: Jak moc by se měla žena věnovat sportu v těhotenství a jakému sportu? Během těhotenství dochází k fyziologickým změnám v hemodynamice, ke změnám dýchacích cest, pohybového aparátu, metabolismu glukózy a širšího endokrinního systému, k hlubokým změnám v psychice, které mají různorodý dopad na kondici a sportovní výkon. Pokud vezmeme v úvahu obecné tréninkové pokyny, preventivní opatření a kontraindikaci, je pro udržení fyzické a psychické kondice žádoucí mírný trénink. Mnoho sportů (jogging, nordic walking, plavání, cyklistika atd.) lze v těhotenství provozovat bez rizika a tím i podpořit zdraví nastávající maminky a dítěte. Je potřeba věnovat pozornost zvyšující se hmotnosti maminky, neustále se měnícímu tělesnému těžišti a stále labilnějším vazivovým spojům. Nebezpečí poranění v pokročilém těhotenství spočívají v přímé traumatizaci plodu. Vážný úraz vyžadující rizikovou diagnostiku a terapii představuje pro těhotnou další rizika. Sporty, kterým by se měly ženy v těhotenství vyhnout, jsou kontaktní sporty, sporty s vysokým rizikem úrazu a sporty v nadmořských výškách nad 2000 m. Hrozí-li rizika, je třeba doporučit individuální sportovní postup.

Pravidelnou fyzickou aktivitou podporujeme zdravější životní styl, který předchází cukrovce, obezitě, hypertenzi a tromboembolickým onemocněním a jejich následkům.

Klíčová slova: těhotné, fitness, fyziologické změny, psychické změny, postup.

Originaltext

Korsten-Reck U, Marquardt K, Wurster KG

Schwangerschaft und Sport

Pregnancy and Sport

Abteilung Rehabilitative und Präventive Sportmedizin, Medizinische Universitätsklinik Freiburg

ZUSAMMENFASSUNG

Sport während einer Schwangerschaft auszuüben, führt häufig zur Verunsicherung und zu den Fragen: Wie viel und welchen Sport soll eine Schwangere ausüben? Während der Schwangerschaft führen erhebliche physiologische Veränderungen in der Hämodynamik, im Respirationstrakt, im muskuloskelettalen System, im Glukose-Stoffwechsel und im weiteren Endokriniem sowie in der Psyche zu tiefgreifenden Veränderungen, die sich mannigfaltig auf die Fitness und die sportliche Leistungsfähigkeit auswirken. Unter Berücksichtigung allgemeiner Trainingshinweise, Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen ist ein moderates Training zum Erhalt physischer und psychischer Fitness wünschenswert. Viele Sportarten (Joggen, Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren u. a.) können in der Schwangerschaft ohne Risiko betrieben werden und fördern dabei die Gesundheit der werdenden Mutter und des Kindes. Dabei ist auf das steigende mütterliche Gewicht, den sich ständig ändernden Körperschwerpunkt und die instabiler werdenden Bandverbindungen zu achten. Die Verletzungsgefahren bestehen in fortgeschrittener Schwangerschaft in einer direkten Traumatisierung des Fetus. Für die Schwangere bedeutet eine ernsthafte Verletzung mit einer risikobehafteten Diagnostik und Therapie zusätzliche Gefahren. Sportarten, die besser in einer Schwangerschaft unterbleiben sollten sind Kontaktsportarten, Sportarten mit hohem Verletzungsrisiko und Sport in der Höhe über 2000 m. Bei vorhandenen Risiken ist eine individuelle Sportempfehlung auszusprechen.

Durch regelmäßige körperliche Aktivität wird ein gesünderer Lebensstil gepflegt, der Diabetes, Adipositas, Hypertonie und thromboembolische Erkrankungen und deren Folgen vorbeugt.

Schlüsselwörter: Schwangere, Fitness, physiologische Veränderungen, psychologische Veränderungen, Empfehlungen

ÚVOD

Dlouhou dobu se věřilo, že cvičení během těhotenství má negativní účinky na těhotnou ženu a její nenarozené dítě. V posledních desetiletích se tento pohled výrazně změnil.

Ženy, které před těhotenstvím pravidelně sportují, nechtějí v těhotenství ztratit svoji fyzickou kondici a sportovní způsob života. Ale i ženy, které doposud nesportovaly, si v průběhu těhotenství jasně uvědomují důležitost svého zdraví a přejí si zdravě se stravovat a být sportovně aktivní. Zejména výkonnostní sportovkyně chtějí pokračovat v tréninku, aby mohly po těhotenství pokračovat ve sportovní a profesní kariéře. Pro všechny ženy nastává otázka, jaké druhy sportů či disciplíny s jakou intenzitou a frekvencí mohou provozovat, aniž by ohrozily sebe nebo vývoj dítěte. Medicína musí vyvinout veškeré možné úsilí, aby přivedla co nejvíce těhotných žen ke sportu a přispěla tak k významnému snížení jejich zdravotních rizik.

FYZIOLOGICKÉ ZMĚNY V TĚHOTENSTVÍ

Během těhotenství dochází k adaptačním reakcím v organismu matky, které ovlivňují tělesnou výkonnost. Kromě nárůstu hmotnosti je třeba zmínit následující změny:

Kardiovaskulární a respirační změny

Už v raném těhotenství vede hormonálně vyvolaný pokles tonusu hladkého svalstva k rozšíření arteriol a žilních cév. Tím dochází k relativnímu snížení objemu cirkulující krve, což aktivuje renin-angiotenzin-aldosteronový systém. Zvyšuje se reabsorpce sodíku a vody, a v důsledku toho se zvyšuje objem plazmy. Toto zvýšení objemu způsobí změnu srdečního tepového objemu, srdeční frekvence a tím i minutového srdečního výdeje. Zvýšenou klidovou potřebu kyslíku zajistí zvýšená alveolární ventilace. Objem minutové ventilace se zvýší až o 50 %. Tyto adaptační procesy jsou srovnatelné s vytrvalostním tréninkem.

EINLEITUNG

Lange Zeit war man der Ansicht, dass sportliche Betätigung in der Schwangerschaft für die Schwangere und deren Ungeborenes negative Auswirkungen habe. In den letzten Jahrzehnten hat sich diese Ansicht deutlich geändert.

Frauen, die vor der Schwangerschaft regelmäßig Sport betreiben, möchten ihre körperliche Fitness und ihr sportlich geprägtes Lebensgefühl während der Schwangerschaft nicht einbüßen. Aber auch bisher sportlich inaktive Frauen entwickeln häufig in der Schwangerschaft ein ausgeprägtes Gesundheitsbewusstsein mit dem Wunsch, sich gesund zu ernähren und sportlich zu betätigen. Speziell Leistungssportlerinnen wollen ihr Training fortführen, um die sportliche und berufliche Karriere auch nach der Schwangerschaft fortsetzen zu können. Für alle Frauen stellt sich die Frage, welche Sportarten oder Disziplinen mit welcher Intensität und Häufigkeit betrieben werden können, ohne sich selbst sowie die Entwicklung des Kindes zu gefährden. Die Medizin muss alle denkbaren Anstrengungen unternehmen, so viel Schwangere wie möglich zum Sport zu bringen und damit zu einer wichtigen Verbesserung ihrer medizinischen Risiken beizutragen.

PHYSIOLOGISCHE VERÄNDERUNGEN IN DER SCHWANGERSCHAFT

In der Schwangerschaft kommt es im mütterlichen Organismus zu Anpassungsreaktionen, die die körperliche Leistungsfähigkeit beeinflussen. Neben der Gewichtszunahme sind folgende Veränderungen zu nennen:

Kardiovaskuläre und respiratorische Veränderungen

Bereits in der Frühschwangerschaft führt eine hormonell bedingte Tonusabnahme der glatten Muskulatur zur Dilatation der Arteriolen und venösen Gefäße. Dadurch kommt es zu einer relativen Abnahme des zirkulierenden Blutvolumens, welche das Renin-Angiotensin-Aldosteron-System aktiviert. Natrium- und Wasser-Rückresorption steigen an, und als Folge davon nimmt das Plasmavolumen zu. Diese Volumenzunahme bewirkt eine Veränderung von Herzschlagvolumen, Herzfrequenz und damit Herzzeitvolumen. Der erhöhte Ruhe-Sauerstoffbedarf wird durch eine vermehrte alveoläre Ventilation bereitgestellt. Das Atemminutenvolumen steigt um bis zu 50% an. Die Anpassungsvorgänge sind mit einem Ausdauertraining vergleichbar.

Střední arteriální krevní tlak klesne od poloviny druhého trimestru o 5-10 mmHg. Tento efekt je způsoben poklesem cévního odporu. Kromě toho vzniká větší prokrvení dělohy a vaskularizace v oblasti dělohy a placenty. V reakci na zvětšený objem plazmy dochází k nárůstu množství červených krvinek. Toto zvýšené množství červených krvinek přitom zaostává za objemem plazmy a v důsledku toho klesá hematokrit. To zároveň zlepšuje průtok krve.

Těhotenství napomáhá vzniku křečových žil na nohou, v oblasti vulvy, pochvy a rektální žilního plexu a otokům na nohou, a to především tehdy, pokud má žena k tomu odpovídající dispozici. Za spouštěcí faktory považujeme: vasodilataci, zvýšený vnitrobřišní tlak a ztížený odtok krve v důsledku stlačení cév v pánevní oblasti.

V těhotenství je výrazně zvýšena srážlivost plazmy. V podstatě vede zvýšení estrogenu ke změnám prokoagulačního potenciálu, inhibitorů koagulace, fibrinolytického systému a krevních destiček. Tím se zvyšuje riziko trombózy, tromboflebitidy a plicní embolie. Riziko trombózy v těhotenství je 1 %, nejčastější příčinou smrti během těhotenství je plicní embolie.

Úpravy metabolismu glukózy

Během těhotenství vedou hormonální změny (estrogen, prolaktin, HPL, kortizol, progesteron) stále více ke zvýšené inzulínové rezistenci, a tím sekundárně způsobují zvýšenou sekreci inzulínu. Tato diabetogenní metabolická situace, stejně jako zvýšení tělesné hmotnosti může vést ke vzniku gestačního diabetu (GDM). Výskyt GDM se pohybuje v Německu mezi 5–10%. Hladina cukru v krvi plodu je přímo závislá na hladině glukózy v krvi matky a dítě je jí vystaveno.

Změny pohybového aparátu

V těhotenství stoupá tělesná hmotnost o 15 až 25 procent a zvyšuje síly, které působí na klouby. V pohybovém aparátu se pod vlivem relaxinu a estrogenů šlachy a vazy snadněji přepínají. To zvyšuje riziko zranění v koncových polohách kloubů v důsledku nepříznivých pákových poměrů a zvýšené hmotnosti. Uvolněním vazivových spojů dochází k rozšíření pánevního kruhu, aby dítě snáze prošlo porodními cestami.

Der mittlere, arterielle Blutdruck sinkt um 5-10 mmHg bis zur Mitte des 2. Trimenons. Dieser Effekt wird durch die Abnahme des Gefäßwiderstandes bedingt. Zusätzlich entsteht eine vermehrte, uterine Durchblutung und Vaskularisierung im Bereich von Uterus und Plazenta. Durch die Zunahme des Plasmavolumens kommt es reaktiv zu einer Vermehrung der Erythrozyten. Diese Erhöhung der Erythrozytenmenge bleibt dabei hinter der des Plasmavolumens zurück und folglich sinkt der Hämatokrit. Hierdurch wird die Rheologie verbessert.

Die Ausbildung von Varizen im Bereich der Beine, Vulva, Vagina und rektalem Venenplexus und Ödemem in den Beinen werden, vor allem bei entsprechender Disposition, durch die Schwangerschaft begünstigt. Als auslösende Faktoren sind zu nennen: Vasodilatation, erhöhter intraabdomineller Druck und erschwerter Rückfluss durch die Kompression der Gefäße im Beckenbereich.

Die Koagulolabilität des Plasmas ist in der Schwangerschaft erheblich gesteigert. Im Wesentlichen kommt es durch die Erhöhung der Östrogene zu Veränderungen des prokoagulatorischen Potentials, von Gerinnungsinhibitoren, des fibrinolytischen System und von Thrombozyten. Dadurch erhöht sich das Risiko für Thrombosen, Thrombophlebitiden und für Lungenembolien. Das Risiko für eine Thrombose in der Schwangerschaft liegt bei 1%, die häufigste Todesursache in der Schwangerschaft ist die Lungenembolie.

Anpassungen des Glukose-Stoffwechsels

Hormonelle Veränderungen während der Schwangerschaft (Östrogene, Prolactin, HPL, Cortisol, Progesteron) führen zunehmend zu einer erhöhten Insulinresistenz und bewirken damit sekundär eine vermehrte Insulinausschüttung. Diese diabetogene Stoffwechsellage sowie die Zunahme des Körpergewichtes können zu der Entwicklung eines Gestationsdiabetes (GDM) führen. Die Inzidenz des GDM liegt in Deutschland bei 5%-10%. Der fetale Blutzuckerspiegel hängt direkt vom mütterlichen Glukosespiegel ab und das Kind ist diesem ausgesetzt.

Muskuloskelettale Veränderungen

Das Körpergewicht steigt in einer Schwangerschaft um 15 bis 25 Prozent an und erhöht die Kräfte, die auf die Gelenke wirken. Am Bewegungsapparat kommt es unter dem Einfluss von Relaxin und Östrogenen zu einer leichteren Überstreckbarkeit von Sehnen und Bändern. Damit ist in den Endstellungen der Gelenke die Verletzungsgefahr durch ungünstigere Hebelverhältnisse und durch zusätzliches Gewicht erhöht. Die Auflockerung der Bandverbindungen führt am Becken zu einer Erweiterung des Beckenrings, damit das Kind den Geburtskanal besser passieren kann.

Zvětšení dělohy a objemu prsou vede k posunu těžiště těla dopředu, což je doprovázeno sklonem pánve a zvětšením bederní lordózy. To zvyšuje riziko výskytu bolestí zad.

S rostoucím břichem se snižuje kontrola chůze těhotné ženy, která už nemůže vizuálně kontrolovat pozici nohou při chůzi a běhu. Chůze se stává nejistou a riziko pádu se výrazně zvyšuje.

Psychické faktory

Během těhotenství dochází k hormonálním a fyzickým změnám, které ovlivňují i psychiku. Počáteční nevolnost, výrazná únava a snížená motivace po prvních 12 týdnech mizí nebo se výrazně zlepšují. Změny nálady, včetně deprese, náhlé výkyvy nálad a poruchy spánku jsou popisovány jen zřídka. Na konci těhotenství narušuje spánek velký obvod břicha.

ÚČINKY A MOŽNÉ NEBEZPEČÍ SPORTOVNÍCH AKTIVIT NA ORGANISMUS TĚHOTNÝCH ŽEN

Pokračováním ve sportovních činnostech si mohou dříve aktivní ženy během těhotenství udržet svou kondici a ženy dříve neaktivní mohou dosáhnout základní úrovně kondice. To má výhody pro průběh těhotenství, porod a šestinedělí.

Sport zvyšuje fyzickou výkonnost během těhotenství i po něm. To usnadňuje porod a období šestinedělí. Kromě toho sport působí proti nadměrnému přibývání na váze během těhotenství a po těhotenství se díky němu vrací předchozí váha. Problém inkontinence je méně častý u žen, které byly během těhotenství aktivní.

To podporuje i skutečnost, že obecně nebyla prokázána příčinná souvislost mezi cvičením během těhotenství a zvýšeným výskytem malformací.

Durch den vergrößerten Uterus und die Volumenzunahme der Brüste resultiert eine Verlagerung des Körperschwerpunktes nach vorne, welche mit einer Kippung des Beckens und einer verstärkten Lordosierung lumbal einhergeht. Das Auftreten von Rückenschmerzen wird begünstigt. Mit zunehmender Bauchentwicklung vermindert sich bei der Schwangeren die Gangkontrolle, sie kann beim Gehen und Laufen das Aufsetzen der Füße optisch nicht mehr kontrollieren: Der Gang wird unsicher, die Sturzgefahr nimmt deutlich zu.

Psychische Faktoren

In der Schwangerschaft kommt es zu hormonellen und körperlichen Veränderungen, die auch die Psyche beeinflussen. Die anfängliche Übelkeit, deutliche Müdigkeit und Antriebsminderung verschwinden oder verbessern sich deutlich nach den ersten 12 Wochen. Veränderungen der Stimmungslage bis hin zur Depression, plötzliche Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen werden nur selten beschrieben. Am Ende der Schwangerschaft stört der große Bauchumfang den Schlaf.

AUSWIRKUNGEN UND MÖGLICHE GEFAHREN VON SPORTLICHER BETÄTIGUNG AUF DEN ORGANISMUS DER SCHWANGEREN

Durch Fortführung einer sportlichen Tätigkeit in der Schwangerschaft kann bei bisher sportlich aktiven Frauen die Fitness erhalten und bei bis dato sportlich inaktiven Frauen eine Grundfitness erreicht werden. Hieraus ergeben sich Vorteile für Schwangerschaftsverlauf, Geburt und post partum.

Durch Sport wird die körperliche Leistungsfähigkeit während und nach der Schwangerschaft erhöht. Dies erleichtert die Entbindung und das Wochenbett. Darüber hinaus wird einer übermäßigen Gewichtszunahme in der Schwangerschaft entgegengewirkt und nach der Schwangerschaft wird das frühere Gewicht häufiger wieder erreicht. Das Problem einer Inkontinenz tritt bei Frauen, die in der Schwangerschaft sportlich aktiv waren, später seltener auf. Unterstützend kommt hinzu, dass generell kein kausaler Zusammenhang zwischen sportlicher Betätigung während der Schwangerschaft und erhöhten Fehlbildungsraten aufgezeigt wurde.

Zvýšená tělesná teplota, k níž dochází například při cvičení, je diskutována jako potenciální riziko pro dítě. Východiskem byly malformace prokázané ve studiích na zvířatech při zvýšené tělesné teplotě plodu v 1. trimestru, které vedly zejména k defektům neurální trubice, k nimž docházelo i při vysoké několikadenní horečce v raném těhotenství. Při delším intenzivním vytrvalostním tréninku, zejména při vysokých venkovních teplotách, dochází k výraznému zvýšení tělesné teploty až na 41 °C. Zvýšená teplota matky a plodu může vést k nežádoucím účinkům. Dochází k přerozdělení krve ve prospěch kůže na úkor děložního oběhu. Pokud se tělesná teplota zvýší, může to potom vést ke sníženému prokrvení plodu a v pozdější fázi těhotenství k předčasným stahům.

Různé studie skutečně ukázaly, že mírné cvičení v závislosti na gestačním věku, zdatnosti matky a druhu provozovaného sportu nemá vliv na úmrtnost a nemocnost plodu, pokud je průběh těhotenství normální a nejsou přítomny žádné rizikové faktory.

Během saunování v délce do 10 minut stoupá axilární teplota v průměru od 36,4 do 37,7 °C. Saunování v délce do 10 minut je proto přijatelné.

Rizika sportovní aktivity během těhotenství pro dítě spočívají především v riziku zranění. V prvním trimestru je dítě dobře chráněno za stydkou sponou a riziko přímého zranění lze označit za nízké. Nezdá se ani, že by mírná sportovní aktivita zvyšovala riziko potratu. V případě předchozích potratů, krvácení v časném těhotenství, dvojčetného těhotenství nebo po léčbě neplodnosti by se mělo sportovat pouze po lékařském ujištění. Ve 2. a 3. trimestru mohou tupá poranění přímo ohrozit plod. Následkem může být předčasný porod nebo odloučení placenty. Není prokázáno, že by cvičení zvyšovalo riziko předčasného protržení plodových obalů.

Als potentiell Risiko für das Kind wird eine erhöhte Körpertemperatur, wie sie z.B. bei sportlicher Betätigung auftritt, diskutiert. Ausgangspunkt waren die in Tierstudien nachgewiesenen Fehlbildungen bei erhöhter, fetaler Körpertemperatur im 1. Trimenon, die insbesondere zu Neuralrohrdefekten führten, die ebenso auftraten bei hohem Fieber über mehrere Tage in der Frühschwangerschaft. Bei längerem, intensivem Ausdauertraining kommt es, besonders bei hohen Außentemperaturen, zu einem deutlichen Anstieg der Körperkerntemperatur bis auf 41°C. Erhöhte mütterliche und fetale Temperaturen können zu nachteiligen Auswirkungen führen. Es kommt zu einer Blutumverteilung zu Gunsten der Haut auf Kosten der Uterusdurchblutung. Dies kann dann im späteren Schwangerschaftsverlauf bei Erhöhung der Körperkerntemperatur zur Minderversorgung des Feten mit Blut und zu vorzeitigen Wehen führen.

Tatsächlich zeigte sich in verschiedenen Studien, dass ein moderates Training in Abhängigkeit von Gestationsalter, mütterlicher Fitness und betriebener Sportart bei unauffälligem Schwangerschaftsverlauf und ohne Risikofaktoren keinen Einfluss auf die fetale Mortalität und Morbidität hat.

Bei Saunagängen bis zu 10 Minuten steigt die axilläre Temperatur im Mittel von 36,4 auf 37,7 °C an. Saunieren bis 10 Minuten ist deshalb vertretbar.

Die Risiken einer sportlichen Betätigung in der Schwangerschaft für das Kind liegen in erster Linie in der Verletzungsgefahr. Im ersten Trimenon ist das Kind hinter der Symphyse gut geschützt und die Gefahr einer direkten Verletzung ist als gering einzustufen. Auch scheint das Abortrisiko durch moderate sportliche Betätigung nicht erhöht zu sein. Bei vorausgegangenen Fehlgeburten, bei Blutungen in der Frühschwangerschaft, bei Zwillingsschwangerschaften oder nach Sterilitätstherapie sollte erst nach ärztlicher Rückversicherung Sport betrieben werden. Im 2. und 3. Trimenon können stumpfe Traumata den Fetus direkt bedrohen. Vorzeitige Wehen oder Plazentalösung können die Folge sein. Das Risiko eines vorzeitigen Blasensprungs scheint durch eine sportliche Betätigung nicht erhöht zu sein.

Hemodynamika

Fyziologicky zvětšený objem plazmy a srdeční výdej v těhotenství se dále zvyšuje pravidelným, nenáročným aerobním vytrvalostním tréninkem. Pouze za těchto tréninkových podmínek je během cvičení zajištěno dostatečné prokrvení plodu. Intenzivnější fyzická zátěž vede k redistribuci krve až s dvacetinásobným zvýšením v pracujících svalech na úkor průtoku krve střevy a ledvinami a pravděpodobně také dělohou. Vyčerpávající cvičení matky, se zvýšenou srdeční frekvencí až na 210 tepů/min, vedlo u 3 z 19 plodů k výraznému zpomalení srdeční činnosti coby projevu přechodné placentární insuficience. V prospektivní studii zaměřené na posouzení dlouhodobých účinků intenzivního cvičení během těhotenství se Clappovi a spol. podařilo prokázat, že vyšší úroveň zatížení bez výrazného snížení množství cvičení vede ke zvýšenému počtu předčasných porodů a výrazné retardaci v době zrání plodu.

Jako kompenzační mechanismus redistribuce krve ve prospěch kosterních svalů během cvičení je prokrvení placenty méně omezeno než prokrvení myometria. Kromě toho se zvyšuje arteriovenózní diference kyslíku a absorpce substrátů do placenty.

Pravidelná fyzická aktivita snižuje riziko vzniku trombóz a křečových žil.

Metabolismus glukózy

Prevalence gestačního diabetu (GDM) je zvýšená u neaktivních žen a žen s nadváhou. Přibližně 40 % žen, u kterých se během těhotenství vyvine GDM, onemocní do 4 let od těhotenství diabetem mellitum 2. typu. Při GDM dochází k nadváze dětí, které jsou však na dobu těhotenství a zejména z hlediska své hmotnosti nezralé. V pozdějším věku tyto děti narozené matkám s GDM samy onemocní diabetem mellitum 2. typu až 10krát častěji. Kromě toho se významně zvyšuje perinatální morbidita a mortalita a riziko porodnických komplikací. Fyziologicky zvýšené inzulinové rezistenci lze čelit tréninkem – zejména velkých svalových skupin - s mírnou intenzitou a délkou trvání. Zlepšuje se příjem glukózy buňkami a zvyšuje se citlivost mateřského organismu na inzulin.

Hämodynamik

Das physiologisch in der Schwangerschaft vergrößerte Plasmavolumen und das Herzzeitvolumen werden durch regelmäßiges, moderates, aerobes Ausdauertraining zusätzlich erhöht. Nur unter diesen Trainingsbedingungen wird eine suffiziente Blutversorgung des Fetus während der Belastung sichergestellt. Bei intensiveren, körperlichen Belastungen kommt es zu einer Blutumverteilung mit einem bis zu 20fachen Anstieg der arbeitenden Muskulatur auf Kosten einer beträchtlichen Reduktion der Eingeweide- und Nierendurchblutung, wahrscheinlich auch des Uterus. Bei mütterlicher, erschöpfender Belastung mit Herzfrequenzanstiegen bis zu 210 Schlägen/min kam es bei 3 von 19 Feten zu einer ausgeprägten Bradykardie als Zeichen einer passageren Plazentainsuffizienz. In einer prospektiven Studie zur Beurteilung längerfristiger Auswirkungen von intensivem Sport in der Schwangerschaft konnten Clapp et al. nachweisen, dass höhere Belastungen ohne deutliche Reduktion der Leistungsumfänge eine erhöhte Frühgeburtlichkeit mit sich bringen und eine für die Tragzeit deutliche Retardierung entsteht.

Als Kompensationsmechanismus der Blutumverteilung zugunsten der Skelettmuskulatur bei sportlicher Belastung wird die Durchblutung der Plazenta weniger eingeschränkt als die des Myometriums. Darüber hinaus werden die arteriovenöse Sauerstoffdifferenz und die Substrataufnahme in die Plazenta erhöht.

Durch regelmäßige sportliche Aktivität sinkt das Risiko für die Entstehung von Thrombosen und Krampfadern.

Glukose-Stoffwechsel

Die Prävalenz für einen Gestationsdiabetes (GDM) ist bei inaktiven und übergewichtigen Frauen erhöht. Etwa 40 % der Frauen, die in der Schwangerschaft einen GDM entwickeln, erkranken innerhalb von 4 Jahren nach einer Schwangerschaft an einem Diabetes mellitus Typ 2. Bei GDM werden die Kinder übergewichtig, sind aber für die Tragzeit und besonders im Bezug auf ihr Gewicht unreifer. Im späteren Leben erkranken Kinder von Müttern mit GDM bis zu 10-mal häufiger selbst an Diabetes mellitus Typ 2. Darüber hinaus ist die perinatale Morbidität und Mortalität und das Risiko geburtshilflicher Komplikationen deutlich erhöht. Der physiologisch erhöhte Insulinresistenz kann durch Training – insbesondere großer Muskelgruppen – bei einer moderater Trainingsintensität und -dauer entgegengewirkt werden. Die zelluläre Glukoseaufnahme wird verbessert und die Empfindlichkeit des mütterlichen Organismus auf Insulin erhöht.

Svalový a kosterní systém

V důsledku fyziologického uvolnění šlach, vazů a kloubů a větších sil působících na klouby v souvislosti s těhotenstvím roste riziko podvrtnutí nebo jiných zranění. V literatuře jsou však k tomuto tématu k dispozici různé informace. Uvedené riziko zranění by nemělo bránit těhotné ženě, ale ani lékaři a trenérovi, kteří o ni pečují, aby jí v těhotenství doporučili vhodný sport, protože přínosy daleko převyšují vykazovaná rizika. Soustavný trénink během těhotenství zvyšuje bezpečnost pohybu a trénuje koordinaci neustále se měnících pákových poměrů v důsledku posouvání těžiště hrudníku a břicha směrem dopředu. Kromě toho lze minimalizovat posturální poškození a problémy se zády.

Riziko zranění v důsledku spontánních, neuvážených a nevědomě řízených pohybů by mělo být minimalizováno. Při podezření na přetržení vazů nebo šlach nebo na zlomeninu kosti nemůže ošetřující lékař diagnostikovat a léčit stejným způsobem. Rentgenová vyšetření, počítačová a magnetická rezonance, používání léků a operace pod narkózou představují pro těhotnou riziko. Následná imobilizace a klidový režim, kdy je riziko trombózy již kvůli samotnému těhotenství 3 až 4krát vyšší, vede k dalším rizikům pro matku i plod.

Psychika

Kromě účinků na tělo přináší pravidelná sportovní aktivita žádoucí změny i v rovině psychické. Ženy, které sportují, jsou schopny lépe zvládat změny během těhotenství. Méně často dochází k náhlým výkyvům nálad, zlepšuje se vnímání těla a celková pohoda. Méně časté jsou také poporodní deprese a vztah mezi matkou a dítětem je uvolněnější.

Muskuloskelettales System

Durch die physiologische Auflockerung von Sehnen, Bändern und Gelenken und die schwangerschaftsbedingt höheren Kräfte, die auf die Gelenke wirken, steigt das Risiko für Distorsionen oder andere Verletzungen. Dazu gibt es in der Literatur jedoch unterschiedliche Angaben. Das gegebene Verletzungsrisiko soll die Schwangere, aber auch den betreuenden Arzt und Trainer nicht davon abhalten, zum geeigneten Sport in der Schwangerschaft zu raten, denn die Vorteile überwiegen bei weitem die aufgezeigten Risiken. Ein ständiges Training in der Schwangerschaft erhöht die Bewegungssicherheit und schult die Koordination der sich ständig ändernden Hebelverhältnisse auf Grund der Brust- und Bauchentwicklung nach vorne. Darüber hinaus lassen sich Haltungsschäden und Rückenprobleme vermindern.

Das Risiko einer Verletzung durch spontane, unüberlegte und nicht bewusst kontrollierte Bewegungen sollte minimiert werden. Bei Verdacht auf eine Band- oder Sehnenruptur oder eine Knochenfraktur kann der behandelnde Arzt nicht in gleicher Weise diagnostizieren und therapieren. Röntgenuntersuchungen, Computer- und Kernspintomographie, der Einsatz von Medikamenten und Operationen mit Narkose bergen für die Schwangerschaft Risiken. Eine nachfolgende Ruhigstellung und Schonung bei in der Schwangerschaft bereits 3- bis 4fach erhöhtem Thromboserisiko führen zu zusätzlichen Gefahren für Mutter und Feten.

Psyche

Neben den körperlichen Auswirkungen bewirkt eine regelmäßige, sportliche Betätigung auch Anpassungen auf psychischer Ebene. Die Veränderungen in der Schwangerschaft werden von sportlich aktiven Frauen besser kompensiert. Plötzliche Stimmungsschwankungen treten seltener auf, das Körpergefühl ist verbessert und das allgemeine Wohlbefinden erhöht. Auch sind postpartale Depressionen seltener und die Mutter-Kind-Beziehung ist entspannter.

DOPORUČENÍ K TRÉNINKU BĚHEM TĚHOTENSTVÍ

Fyzická zátěž musí zohledňovat výše uvedené fyziologické změny v průběhu těhotenství. Předchozí sportovní aktivity lze na začátku těhotenství zachovat, ale ve 2. a 3. trimestru by se měly pomalu snižovat. Výkonnostně orientovaný sport nebo soutěže se nedoporučují.

Předpokladem pro pravidelný trénink je nekomplikované těhotenství. V případě komplikací je třeba sportovní aktivitu přerušit a konzultovat ji s gynekologem.

Obecně platí, že těhotenství by nemělo být využíváno ke zlepšování sportovního výkonu. Za předpokladu dodržování výše uvedených obecných tréninkových pokynů, bezpečnostních opatření a kontraindikací je fyzický trénink pro udržení kondice vhodný.

Ženám, které byly sportovně aktivní před těhotenstvím, lze doporučit, aby pokračovaly v tréninku v souladu s výše uvedenými omezeními.

U žen, které dosud nesportovaly, by se měla délka a frekvence tréninku pomalu zvyšovat na 3 - 4 x 30 min/týden.

U výkonnostních sportovkyň lze provádět základní vytrvalostní trénink přizpůsobený těhotenství. Ukazuje se, že vytrvalostní výkonnost klesá jen mírně a po poporodním období se rychle obnovuje. Maximálnímu silovému tréninku je třeba se vyhnout, protože zvýšený tlak na břicho může snížit děložní perfuzi. Zdá se, že potenciálně zvýšené riziko zranění v důsledku změn v pohybovém aparátu je u sportovkyň ve srovnání s ostatními ženami nižší. To je způsobeno lepší koordinací získanou tréninkem.

U žen s gestačním diabetem (GDM) nebo rizikovými faktory pro jeho vznik se doporučuje zkombinovat sportovní aktivitu s dietními opatřeními.

EMPFEHLUNGEN ZUM TRAINING IN DER SCHWANGERSCHAFT

Die körperlichen Belastungen müssen den o. g. physiologischen Veränderungen in einer Schwangerschaft Rechnung tragen. Die bisherigen, sportlichen Aktivitäten können bei Eintritt einer Schwangerschaft beibehalten werden, sollten aber im 2. und 3. Trimenon langsam reduziert werden. Eine leistungsorientierte Sportausübung oder Wettkämpfe sind nicht zu empfehlen.

Voraussetzung für ein regelmäßiges Training ist eine unkomplizierte Schwangerschaft. Bei Komplikationen muss die sportliche Betätigung abgebrochen und der Frauenarzt konsultiert werden.

Grundsätzlich sollte eine Schwangerschaft nicht die Lebensphase sein, um die sportliche Leistungsfähigkeit zu verbessern. Unter Beachtung der oben aufgeführten allgemeinen Trainingshinweise, Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen ist ein körperliches Training zum Erhalt der Fitness angezeigt.

Frauen, die bis zur Schwangerschaft sportlich aktiv waren, kann geraten werden, ihr Training entsprechend den oben genannten Einschränkungen fortzuführen.

Bei sportlich bisher nicht aktiven Frauen sollte die Trainingsdauer und -häufigkeit langsam auf 3 - 4 x 30 min/Woche gesteigert werden.

Bei Leistungssportlerinnen kann ein der Schwangerschaft angepasstes Basisausdauertraining durchgeführt werden. Es zeigt sich, dass hierdurch die Ausdauerleistungsfähigkeit nur geringfügig abnimmt und nach dem Wochenbett schnell wieder erreicht wird (12,25). Von einem Maximalkrafttraining sollte abgesehen werden, da durch einen erhöhten, abdominalen Druck die uterine Perfusion möglicherweise reduziert wird. Das potentiell erhöhte Verletzungsrisiko durch die Veränderungen im muskuloskelettalen System scheint bei Athletinnen im Vergleich zur Nichtsportlerin vermindert zu sein. Ursache hierfür sind die trainingsbedingt verbesserte Koordination und erhöhte Muskelkraft.

Bei Frauen mit Gestationsdiabetes (GDM) oder Risikofaktoren hierfür ist eine sportliche Betätigung in Kombination mit diätetischen Maßnahmen unter Überwachung sinnvoll.

Obecné tipy pro nenáročný trénink

- Kromě aerobního vytrvalostního tréninku (2-3x 30 min/týden v oblasti aerobního prahu (AS) jsou nezbytná posilovací cvičení.
- Posilovací cvičení (2-3x30 min/týden) by měla být prováděna pro všechny velké svalové skupiny (6-8 cviků). Odpor by měl být nízký a počet opakování vysoký (2-3x 20 opakování; 45-60 % MVC). Kromě toho by měla být dodržována správná technika dýchání.
- Podle směrnice American College of Obstetrics and Gynecology by měl trénink trvat přibližně 30 min a měl by probíhat většinu dní v týdnu. Podle Artala může cvičení trénovaných těhotných žen trvat také až 60 minut.
- Intenzita tréninku by se měla pohybovat v aerobním pásmu. Jednoduchou metodou, jak se vyhnout přetěžování, je takzvaný "talk test", při kterém je během cvičení možné normálně mluvit. Případně můžete použít také Borgovu stupnici, při které by se měl pocit námahy pohybovat mezi 12 a 14.
- Dostatečný přísun sacharidů a tekutin, zejména během vytrvalostního cvičení, je důležitý pro zajištění dobré výživy matky a plodu a pro snížení rizika trombózy.
- Je třeba se vyvarovat extrémnímu zrychlování nebo extrémnímu brzdění těla. Rychlé otáčení kolem podélné osy těla ve střídavých směrech způsobuje, že se dítě otáčí spolu s ním. Protože však dítě v plodové vodě rotuje díky své setrvačné hmotnosti jako rotující vrchol a poté je se zpožděním opět zpomaleno, hrozí riziko zamotání pupečníku. Jak rychle k tomu může dojít, nelze s naprostou jistotou vědecky prozkoumat.
- Je třeba se vyvarovat cvičení s výrazným zvýšením nitrobřišního tlaku.
- Od 28.-30. týdne by se ženy měly vyvarovat cvičení v poloze na zádech, aby se předešlo syndromu komprese duté žíly.

Allgemeine Hinweise für ein moderates Training

- Neben einem aeroben Ausdauertraining (2-3x 30 min/ Woche im Bereich der Aeroben Schwelle (AS) sind Kräftigungsübungen notwendig.
- Kräftigungsübungen (2-3x30 min/Woche) sollten für alle großen Muskelgruppen (6-8 Übungen) durchgeführt werden. Dabei sind die Widerstände gering und die Wiederholungszahlen hoch zu halten (2-3x 20 Wdh.; 45-60% MVC). Darüber hinaus ist auf eine richtige Atemtechnik zu achten.
- Die Trainingsdauer sollte nach den Richtlinien des American College of Obstetrics and Gynecology ca. 30 min betragen und an den meisten Tagen der Woche erfolgen. Nach Artal kann das Training bei trainierten Schwangeren auch bis zu 60 min dauern.
- Die Trainingsintensität sollte im aeroben Bereich liegen. Als eine einfache Methode, um eine Überanstrengung zu vermeiden, gilt der sog. „Talk Test“, bei dem eine normale Unterhaltung während der Belastung möglich ist. Alternativ kann man sich auch nach der Borg Skala richten, bei der das Belastungsempfinden zwischen 12 und 14 liegen sollte.
- Eine ausreichende Kohlenhydrat- und Flüssigkeitszufuhr, vorwiegend bei Ausdauerbelastungen, ist wichtig, um die Versorgung von Mutter und Fet sicherzustellen und das Thromboserisiko zu senken.
- Extreme Beschleunigungen oder extremes Abbremsen des Körpers sind zu vermeiden. Durch schnelle Rotation um die Körperlängsachse in wechselnden Richtungen dreht sich das Kind mit. Da das Kind im Fruchtwasser wie ein Drehkreisel durch seine träge Masse sich jedoch nur verzögert mitdreht und dann verzögert wieder abgebremst wird, drohen dadurch Nabelschnurumschlingungen. Wie schnell diese entstehen können, ist mit letzter Sicherheit wissenschaftlich nicht untersuchbar.
- Übungen mit einer deutlichen Erhöhung des intraabdominalen Druckes sind zu vermeiden.
- Ab der 28.-30. Woche sollte zur Vermeidung eines V. cava Kompressionssyndroms Sport in Rückenlage nicht erfolgen.

Kontraindikace pro trénink během těhotenství

Pokud existují zdravotní rizikové faktory, jako jsou srdeční onemocnění postihující hemodynamiku, restriktivní plicní onemocnění s bolestí na hrudi nebo dušností, nedávné infekce, vysoký krevní tlak, léčba neplodnosti, děložní vady, potraty nebo předčasné porody v předchozím těhotenství, vícečetné těhotenství se zvýšeným rizikem předčasných stahů a podvýživy, známá retardace, snížené pohyby plodu, malátnost, bolesti hlavy, otoky končetin, preeklampsie, cervikální insuficience, placenta praevia, přetrvávající krvácení nebo vaginální infekce se zvýšeným rizikem protržení plodových obalů, je třeba se vyvarovat tréninku a je nutné podrobné odborné posouzení.

Sporty s příznivými účinky pro matku a dítě

- Pěší turistika, chůze, jogging, nordic walking, běh na lyžích, gymnastika
- Sportovní aktivity v nadmořské výšce max. 1400 až 2000 metrů
- Jízda na kole po rovině - zde kolo přenáší váhu a odlehčuje páteři
- Plavání je vhodné zejména pro těhotné ženy se sklonem k otokům. Hydrostatický tlak ve vodě způsobuje redistribuci tekutiny z extravaskulárního prostoru a povrchových žil do velkých žil, čímž se zvyšuje intravaskulární objem. Tím se zlepší prokrvení ledvin a zvýší se diuréza. Dochází k vyplavení otoků. Navzdory rozšířenému názoru plavání nezvyšuje riziko vaginálních nebo amniálních infekcí. Plavání je také forma cvičení, která je nenáročná na klouby. Teplota vody by neměla být nižší než 20 °C a vyšší než 33 °C, aby se předešlo dalším oběhovým reakcím.
- Mírný dynamický silový trénink na přístrojích nebo s volnými váhami s využitím různých svalových skupin obecně posiluje a zlepšuje pohyblivost. Vhodná cvičení na posílení zádoových svalů mohou zabránit bolestem zad během těhotenství a po něm. Je třeba dbát na správnou techniku dýchání, abyste se vyhnula Valsalvovu manévru.

Sporty s významnými riziky s odpovídající intenzitou cvičení

- Běh, veslování, gymnastika, tenis, squash, badminton, stolní tenis, plachtění, golf, skok do výšky, skok do dálky, vrh koulí, hod diskem, hod kladivem, in-line bruslení
- U uvedených sportů existuje zvýšené riziko zranění a zjevné riziko podvýživy plodu a omotání pupečníku při vysoké intenzitě cvičení.

Kontraindikationen für ein Training in der Schwangerschaft

Bestehen medizinische Risikofaktoren wie hämodynamisch wirksame Herzerkrankungen, restriktive Lungenerkrankungen mit Thoraxschmerzen oder Atemnot, frisch durchgemachte Infektionen, Bluthochdruck, Z. n. Sterilitätstherapie, Uterusfehlbildungen, Fehloder Frühgeburten bei einer vorherigen Gravidität, Mehrlingsschwangerschaft mit erhöhtem Risiko für vorzeitige Wehen und Mangelversorgung, bekannte Retardierung, verminderte Kindsbewegungen, Unwohlsein, Kopfschmerzen, Anschwellen der Extremitäten, Präeklampsie, Zervixinsuffizienz, Plazenta praevia, persistierende Blutungen oder Scheideninfektionen mit einem erhöhten Risiko für einen Blasensprung, so ist von einem Training abzusehen und eine eingehende fachärztliche Beurteilung notwendig.

Sportarten mit günstiger Auswirkung für Mutter und Kind

- Wandern, Walking, Jogging, Nordic Walking, Skilanglauf, Gymnastik
- sportliche Aktivitäten auf max. 1400 bis 2000 m Höhe
- Radfahren in der Ebene – hier trägt das Rad das Gewicht und entlastet die Wirbelsäule
- Schwimmen eignet sich besonders bei Schwangeren, die zu Ödemen neigen. Durch den hydrostatischen Druck im Wasser erfolgt eine Umverteilung von Flüssigkeit aus dem extravasalen Raum und den oberflächlichen Venen in die großen, venösen Gefäße und damit zu einer Erhöhung des intravasalen Volumens. Dadurch werden die Nieren besser durchblutet und die Diurese erhöht. Ödeme werden ausgeschwemmt. Entgegen weitläufiger Meinungen ist das Risiko für Vaginal- oder Amnioninfektionen durch Schwimmen nicht erhöht. Darüber hinaus stellt Schwimmen eine gelenkschonende Belastungsform dar. Die Wassertemperatur sollte nicht unter 20°C und nicht über 33°C liegen, um zusätzliche Kreislaufreaktionen zu vermeiden.
- Moderates, dynamisches Krafttraining an Geräten oder mit freien Gewichten unter Beanspruchung verschiedener Muskelgruppen kräftigt allgemein und verbessert die Beweglichkeit. Durch entsprechende Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur können Rückenschmerzen in und nach der Schwangerschaft vermieden werden. Auf eine richtige Atemtechnik zur Vermeidung eines Valsalva-Manövers ist zu achten.

Sportarten mit deutlichen Risiken bei entsprechender Ausübungsintensität

- Laufen, Rudern, Geräteturnen, Tennis, Squash, Badminton, Tischtennis, Segeln, Golf, Hochsprung, Weitsprung, Kugelstoßen, Diskuswerfen, Hammerwerfen, Inline-skating
- Bei den aufgeführten Sportarten besteht ein erhöhtes Verletzungsrisiko und bei hoher Belastungsintensität eine deutliche Gefahr für die fetale Mangelversorgung sowie für eine Nabelschnurumschlingung.

Nedoporučené sporty

- Sporty se zvýšeným rizikem pádu a zranění (jízda na koni, horolezectví, alpské lyžování, jízda na horském kole, bruslení, gymnastika, vodní lyžování, surfování, parašutismus, paragliding, bungee jumping atd.)

- Kolektivní sporty, kontaktní sporty a bojová umění (míčové sporty, šerm, judo, karate, box atd.)

- potápění s dýchacím přístrojem (riziko spontánního potratu, teratogenní účinky v 1. trimestru, zvýšené riziko předčasného porodu, růstové retardace a dekompresní nemoci s rizikem poruchy placentárního krvácení)

- Fyzická námaha v nadmořské výšce nad 2000 metrů, maratonský běh, triatlon

- kulturistika, vzpírání, posilování

U těchto sportů je riziko zranění matky a dítěte a intenzita námahy tak vysoká nebo je zásobování dítěte kyslíkem tak nejisté, že tyto sporty nejsou pro těhotné ženy vhodné.

Porod a šestinedělí

Na rozdíl od dřívějších názorů není porod sportovce obtížnější. Ačkoli úvodní fáze porodu může být u závodního sportovce delší, vypuzovací fáze a celková doba trvání porodu mohou být kratší. Sportovkyně se díky sportu naučila lépe odhadnout své tělo a vyrovnat se s bolestí uvolněnějším způsobem. To má rozhodující vliv na délku porodu, přestože její tělo je svalnatější.

Díky pozitivním účinkům fyzické zdatnosti bývá období šestinedělí u sportovkyň nekomplikované.

Systematický tréninkový program lze zahájit čtyři týdny po porodu, pokud je průběh šestinedělí normální. Zvláštní důraz je třeba klást na pomalý, důsledný trénink přestavby šlachového, vazivového a svalového aparátu vedle obnovy kardiopulmonální výkonnosti. Největší pozornost je třeba věnovat opětovnému posílení pánevního dna a snížení diastázy přímého svalu. Cílený trénink pánevního dna by měl být zahájen jako první a měl by pokračovat až 6 měsíců.

Nicht zu empfehlende Sportarten

- Sportarten mit erhöhtem Sturz- und Verletzungsrisiko (Reiten, Klettern, alpines Skifahren, Mountainbiking, Eiskunstlauf, Geräteturnen, Wasserski, Surfen, Fallschirmspringen, Gleitschirmfliegen, Bungee-Jumping usw.)
- Mannschafts-, Kontakt- und Kampfsportarten (Ballsportarten, Fechten, Judo, Karate, Boxen usw.)
- Flaschentauchen (Gefahr von Spontanaborten, teratogene Effekte im 1. Trimenon, erhöhtes Frühgeburtrisiko, Wachstumsretardierung und Dekompressionskrankheit mit dem Risiko der verschlechterten, plazentaren Durchblutung)
- körperliche Anstrengungen über 2000m Höhe, Marathonlauf, Triathlon
- Bodybuilding, Gewichtheben, Kraftsport

Bei diesen Sportarten ist das Verletzungsrisiko für Mutter und Kind und die Belastungsintensität so hoch oder die Sauerstoffversorgung für das Kind ungewiss, so dass diese Sportarten sich für Schwangere nicht eignen.

Geburt und Wochenbett

Entgegen früheren Auffassungen verläuft die Entbindung einer Sportlerin nicht erschwert. Zwar kann die Eröffnungsphase bei der Geburt bei einer Leistungssportlerin verlängert, jedoch die Austreibungsphase sowie die Gesamtgeburtsdauer verkürzt sein. Die Sportlerin hat es durch ihren Sport gelernt, ihren Körper besser einzuschätzen und mit Schmerzen entspannter umgehen zu können. Dies wirkt sich trotz muskulär besser ausgebildetem Körper entscheidend auf die Geburtsdauer aus.

Der Wochenbettsverlauf ist wegen der positiven Auswirkungen der körperlichen Fitness bei Sportlerinnen eher unkompliziert.

Ein systematischer Trainingsaufbau kann vier Wochen nach der Entbindung bei unauffälligem Wochenbettsverlauf beginnen. Dabei muss auf ein langsames, konsequentes Wiederaufbautraining des Sehnen-, Band- und Muskelapparates neben der Wiederherstellung der kardiopulmonalen Leistungsfähigkeit besonderen Wert gelegt werden. Das größte Augenmerk ist auf die erneute Festigung des Beckenbodens und die Verminderung der Rektusdiastase zu legen. Gezieltes Beckenbodentraining sollte als erstes begonnen und bis zu 6 Monaten fortgesetzt werden.

U sportů, při kterých jsou hodně zatěžovány šlachy, vazy a svaly, se plný trénink doporučuje nejdříve po 12 týdnech kvůli náchylnosti ke zranění.

Pokud se kojící matka vrátí k intenzivnímu sportu, musí výrazně zvýšit množství vypitých tekutin, aby nahradila další ztráty tekutin pocením. V opačném případě dojde ke snížení tvorby mléka. Vyčerpávající fyzická námaha také může zhoršit kvalitu mléka. Matěská laktátová acidóza vede ke kyselé chuti mléka. Kojící matka by se měla kvůli tomu vyhýbat anaerobnímu cvičení.

Bei Sportarten mit hohen Belastungen von Sehnen, Bändern und der Muskulatur ist wegen der Verletzungsanfälligkeit frühestens nach 12 Wochen wieder ein volles Training zu empfehlen.

Wenn eine stillende Mutter wieder intensiven Sport treibt, muss sie ihre Trinkmenge nochmals deutlich steigern, um den zusätzlichen Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen zu ersetzen. Anderenfalls geht die Milchbildung zurück. Bei erschöpfender, körperlicher Belastung droht auch die Milchqualität sich zu ändern. Die mütterliche Laktatazidose führt zu einem säuerlichen Milchgeschmack. Deshalb sollte eine stillende Mutter auf anaerobe Belastungen verzichten.

6 Probleme der Übersetzung

In den folgenden Kapiteln möchte ich die Probleme beschreiben, auf die ich bei der Übersetzung des Fachtextes gestoßen bin. Dabei handelt es sich hauptsächlich um Äquivalenzen, die nicht immer ohne Weiteres nutzbar sind. Außerdem geht es um Redewendungen und Phraseologismen, denen ich beim Übersetzen immer die wörtliche Übersetzung hinzugefügt habe. Nicht zu vergessen sind Mehrdeutigkeiten, bei denen ich immer beschrieben habe, worin sie bedrohen und auch die tschechische Entsprechung hinzugefügt habe.

Es ist wichtig zu betonen, dass die tschechische und die deutsche Sprache identische Übersetzungen von Fachbegriffen aus dem Griechischen oder Lateinischen haben. Wir bezeichnen diese Fachbegriffe als Lehnworte.

6.1 Äquivalenz

Die deutsche Sprache hat viele Zusammensetzungen, die wir im Tschechischen mit zwei oder mehr Wörtern beschreiben müssen, weil wir nicht ein Wort für den Ausdruck haben. Hier sind einige Beispiele, die ich im Text gefunden habe.

- Lebensgefühl - Für dieses Wort habe ich in der tschechischen Übersetzung den Ausdruck *způsob života* verwendet.
- Verbesserung - Für dieses Wort gibt es im Tschechischen den Begriff *zlepšení*, in diesem Zusammenhang habe ich jedoch das Wort *snížení* – ... zu einer wichtigen Verbesserung ihrer medizinischen Risiken beizutragen...
- Geburtskanal – Im Tschechischen verwendet man nicht das Wort *kanál*, sondern das Wortverbindung *porodní cesty*
- Bauchentwicklung – In der tschechischen Sprache gibt es keine Ein-Wort-Phrase, daher verwendet man die Wortverbindung *rostoucí břicho*
- Fitness - Wir übersetzten das Wort fitness mit *kondice*, im Zusammenhang mit dem Zustand einer Frau in der Schwangerschaft, in Betracht kommt noch das Äquivalent *zdatnost*
- Tragzeit - im Tschechischen würden wir es bei Tieren mit *březost* übersetzen, *doba zrání plodu*
- Mutter-Kind-Beziehung - In der tschechischen Sprache gibt es dafür einzelner Ausdruck, also habe ich es frei mit *vztah mezi matkou a dítětem* übersetzt

- Wandern - In der tschechischen Sprache gibt es kein Eins-zu-Eins-Begriff für das Wort *wandern*, wir verwenden die Formulierung *chodit pěšky*
- Flaschentauchen - In der tschechischen Sprache gibt es kein Wort für das Wort *Flaschentauchen*, wir verwenden die Formulierung *potápění s dýchacím přístrojem*
- Schwangere – im Tschechischen können wir das Wort *těhotná* verwenden, aber in offiziellen und professionellen Texten verwenden wir den Ausdruck *těhotná žena*
- Endokriniem – in der tschechischen Übersetzung haben wir den Ausdruck *endokrinní systém* verwendet, weil wir keinen Ein-Wort-Ausdruck finden
- Vorsichtsmaßnahmen – ein weiteres Wort, für das es im Tschechischen keine Ein-Wort-Entsprechung gibt; in der Übersetzung haben wir den Ausdruck *preventivní opatření* verwendet
- Sportarten – ein Kompositum, für das wir im Tschechischen *druhy sportů* verwenden
- Körperschwerpunkt – *tělesné těžiště*
- Sportliche Betätigung – wird mit *cvičení* übersetzt, da es nicht in den Kontext *sportovní aktivita* passt
- Ungeborenes – in einigen Fällen können wir im Tschechischen den Ausdruck *nenarozené* verwenden, der ein Adjektiv ist. Es wird selten als substantiviertes Adjektiv verwendet. Im Kontext verwenden wir *nenarozené dítě*
- Blutvolumen – im Tschechischen können wir die Zwei-Wort-Verbindung *objem krve* benutzen, aber im Kontext habe ich nur das Wort *krve* nutzen (des zirkulierenden Blutvolumens – *circulující krve*)
- Herzschlagvolumen – für die deutsche Zusammensetzung haben wir die Bezeichnung *srdeční tepový objem* gebraucht
- Herzzeitvolumen – auch für diese deutsche Verbindung gibt es keinen Ein-Wort-Namen, daher verwenden wir *minutový srdeční výdej*
- liegt – im Kontext habe ich nicht die wörtliche Übersetzung *leží* benutzt, sondern die Übersetzung *pohybuje se*

6.2 Idiomen a Phraseologismen

Lange Zeit war man der Ansicht - in der tschechischen Sprache gibt es eine bekannte Redewendung: *dlouhou dobu se věřilo*

6.3 Mehrdeutigkeit

Empfehlungen – Im Tschechischen würden wir das Wort *doporučení* verwenden, aber in diesem Artikel verwenden wir jedoch den Begriff *postup*

Fitness - Dieses Wort taucht mehrmals in dem Artikel auf, wir übersetzten es mit *zdatnost*, *kondice*, in Tschechien können wir das Wort *Fitness* (es ist ein Lehnwort aus dem Englischen) auch in der Wendung "*je to fitness*" in dem Sinne verwenden, dass es ein gesundes Essen ist, das nicht dick macht.

Stumpfe Traumata - Wir verstehen in der Umgangssprache Traumata auf einer psychischen Ebene, aber in der Formulierung "Stumpfes Trauma" kann es offensichtlich als eine Verletzung verstanden werden. Vom Tschechischen ins Deutsche würden wir wahrscheinlich *tupé poranění* verwenden.

Moderates Training - Wir können es als *mírný trénink*, *nenáročný trénink* übersetzen, ich verwende beides im Text, je nach Kontext und Satz.

6.4 Abkürzungen

O.g. – oben genannten – *výše uvedené*

Sog. – sogenannte – *takzvaný, tzv.*

Z.n. – Zustand nach – *stav po*

7 GLOSSAR

Hier finden Sie eine Übersicht über einige fremden Ausdrücke, die ins \tschechische auch durch Lehnwörter griechischen und lateinischen Ursprungs übersetzt wurden, um die Eigenschaften des ursprünglichen Textes nicht zu verletzen.

Hämodynamik	oběh krve
Arteriole	malá tepna
Alveoläre Ventilation	výměna vzduchu v plicních sklípcích
Vaskularisierung	prokrvení
Hämatokrit	podíl erytrocytů v krvi
Vasodilation	rozšíření cév
Thrombophlebitiden	kombinace trombozy a zánětu žilní stěny
HPL	human placental lactogen – lidský placentární laktogen
Lordosierung	prohnutí páteře směrem dopředu
Axiläre Temperatur	teplota naměřená v podpaží
Myometrium	prostřední vrstva dělohy
Perinatale Morbidität und Mortalität	nemocnost nebo úmrtnost těsně před porodem nebo v zápětí po něm
Perfusion	průtok krve – v kontextu děložní perfuze
Präeklampsie	vysoký krevní tlak během těhotenství

Zervixinsuffizienz	inkompetence děložního hrdla
Plazenta praevia	vcestné lůžko – placenta je v těsné blízkosti vnitřní branky
Diurese	vylučování moči
Valsalva – Manöver	usilovný výdech proti uzavřené hlasové šterbině

SCHLUSSBETRACHTUNG

Das Ziel dieser Bachelorarbeit war es, die Übersetzung eines ausgewählten Textes zu analysieren und den Leser mit den Problemen vertraut zu machen, die bei der Übersetzung selbst auftreten können.

Die Arbeit gliedert sich in zwei Hauptteile, einen theoretischen und einen praktischen Teil. Die gesamte Arbeit ist in sechs Kapitel unterteilt, wobei drei Kapitel dem theoretischen Teil und drei Kapitel dem praktischen Teil zuzuordnen sind.

Das erste Kapitel des praktischen Teils befasst sich mit der Übersetzungswissenschaft. Es folgt ein Abschnitt über die Äquivalenzen nach Koller, der einer der wichtigsten Teile der gesamten Arbeit ist, da wir uns im praktischen Teil weitgehend damit befassen. Wir sehen hier die Verteilung der Äquivalenzen, wobei wir uns vor allem für die denotative Äquivalenz interessieren. Diese Äquivalenz unterteilt Ausdrücke danach, ob die betreffenden Begriffe in der Zielsprache eine Bedeutung haben, mehrere Bedeutungen oder ob es z. B. keine Bedeutung für den Begriff in der Zielsprache gibt. Das nächste Kapitel befasst sich mit der Übersetzung selbst, einer kurzen Geschichte der Übersetzung, und ein kleiner Abschnitt ist auch dem Dolmetschen gewidmet, da die beiden Disziplinen seit langem als eine Einheit behandelt werden. In diesem Kapitel wird auch auf die Probleme eingegangen, die bei der Übersetzung eines Artikels aus der Ausgangssprache in die Zielsprache auftreten können. Das dritte und letzte Kapitel des praktischen Teils ist bereits unserer speziellen Art von Artikel gewidmet, nämlich dem Fachtext. Hier finden wir verschiedene Definitionen der Fachsprache sowie horizontale und vertikale Unterteilungen, die die Struktur eines Fachtextes beschreiben.

Der praktische Teil konzentriert sich auf die Analyse und Übersetzung des Textes. Ziel der Analyse des Textes ist es, Übersetzungsprobleme entweder zu überwinden oder zu bestätigen und geeignete Lösungen für problematische Wörter zu finden. So ist das erste Kapitel des praktischen Teils der stilistischen Analyse des Textes gewidmet. In diesem Kapitel werden auch die Beziehung des Autors zum Leser und die Sprache des Artikels beschrieben. Es folgt eine linguistische Analyse, in der wir bereits nach konkreten Lexika wie Fachterminologie, Synonyme, Antonyme, Hyponyme gesucht haben. Das fünfte Kapitel ist der Website Online Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin und der Übersetzung des Artikels mit dem Titel Schwangerschaft und Sport gewidmet. Das sechste und letzte Kapitel ist den Übersetzungsproblemen gewidmet, die wir in unserem Text gefunden haben. Als

Hauptproblem wurde die Äquivalenz identifiziert, da die deutsche Sprache für ihre Zusammensetzungen bekannt ist, für die wir im Tschechischen keinen Ein-Wort-Begriff haben. In der Schlussfolgerung dieser Bachelorarbeit möchte ich auf das Ziel der Bachelorarbeit und die Hypothese zurückkommen, dass Übersetzungsprobleme vor allem bei gebräuchlichen Wörtern auftreten. Nach Abschluss der Analyse des Fachtextes kann ich sagen, dass Übersetzungsprobleme bei allgemeinen Wörtern häufiger auftreten als bei Fachwörtern, da Fachwörter oft eine eindeutige Entsprechung in der Zielsprache haben, während dies bei allgemeinsprachlichen Ausdrücken in bestimmten Kontexten nicht der Fall sein kann.

LITERATURVERZEICHNIS

1. BRINKER, Klaus. *Linguistische Textanalyse: Eine Einführung in Grundbegriffe und Methoden*. Berlin: Erich Schmidt, 2010. ISBN 9783503122066.
2. ČECHOVÁ, Marie; KRČMOVÁ, Marie a MINÁŘOVÁ, Eva. *Současná stylistika*. Praha: Lidové noviny, 2008. ISBN 9788071069614.
3. ČERMÁKOVÁ, Anna; CHLUMSKÁ, Lucie a MALÁ, Markéta. *Jazykové paralely*. Praha: Lidové noviny, 2016. ISBN 978-80-7422-557-4.
4. EROMS, Hans Werner. *Stil und Stilistik: Eine Einführung*. 2., neu bearbeitete und erweiterte Auflage. Berlin: Erich Schmidt Verlag, 2014. ISBN 9783503155545.
5. KOLLER, Werner und Kjetil Berg HENJUM. *Einführung in die Übersetzungswissenschaft*. Tübingen: A.Francke, 2011. ISBN 978-3-7720-8395-2.
6. KNITTLOVÁ, Dagmar. *Překlad a překládání*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2428-6.
7. MALÁ, Jiřina. *Stilistische Textanalyse: Grundlagen und Methoden*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 9788021050402.
8. MOUNIN, Georges. *Teoretické problémy překlada*. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-733-X.
9. MÜGLOVÁ, Daniela. *Komunikace tlumočení překlada aneb Proč spadla Babylonská věž?* Bratislava: ENIGMA PUBLISHING, s.r.o, 2013. ISBN 978-80-8133-025-4.
10. SIEVER, Holger. *Übersetzungswissenschaft: Eine Einführung*. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage. Tübingen: Narr Francke Attempto, 2022. ISBN 9783823384311.
11. ŠABRŠULA, Jan. *Teorie a praxe překlada*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2007. ISBN 9788073683726.
12. ŽVÁČEK, Dušan. *Kapitoly z teorie překlada I: (Odborný překlad)*. I. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1995. ISBN 807067489X.

Online-Ressourcen

1. *Analyse einiger linguistischer Merkmale der deutschen Rechtssprache anhand der §§ 305 - 310 des BGBs : Gestaltung rechtsgeschäftlicher Schuldverhältnisse durch Allgemeine Geschäftsbedingungen*. Bakalářská práce. Olomouc: UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI FILOZOFICKÁ FAKULTA, 2013.

2. *DEUTSCHE ZEITSCHRIFT FÜR SPORTMEDIZIN*. Online. © 2023. Dostupné z: <https://www.zeitschrift-sportmedizin.de/>.
3. *Key-title Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*. Online. INTERNATIONAL STANDARD SERIAL NUMBER. 2017, 2021. Dostupné z: <https://portal.issn.org/resource/ISSN/2510-5264>.
4. *The British Museum*. Online. Dr. Bronisław Malinowski. © 2024. Dostupné z: <https://www.britishmuseum.org/collection/term/BIOG125915>.

SYMBOL- UND ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

AS-Text – Ausgangssprache-Text: výchozí text

d. h. – das heißt: to znamená

u. v. m. – und vieles mehr: a mnohem více

usw. – und so weiter: a tak dále

vgl. – vergleiche: porovnej

z. B. – zum Beispiel: například

ZS-Text – Zielsprache-Text: cílový text