

Top 10 der Fitness-Irrtümer

"Sport ist Mord" heißt es im Volksmund - doch das ist schon der größte Irrtum. Regelmäßige und ausreichende Bewegung ist notwendig, denn erst diese - zusammen mit einer gesunden Ernährung - hält uns fit und gesund. Ein weiterer Irrtum ist, dass man zu alt, zu unsportlich oder zu dick sei, um aktiv Sport zu treiben. Denn man kann jederzeit damit anfangen - egal, in welchem Alter oder in welcher konditionellen Verfassung man ist - und für jeden gibt es auch die passende Sportart.

Besonders als (Wieder-)Einsteiger hört man gut gemeinte Ratschläge zum Thema Fitness häufiger als einem lieb ist. Immer wieder stößt man dabei auf die unterschiedlichsten Theorien und Ratschläge. "Wer stark schwitzt, hat keine Kondition", "Viel Training bringt auch viel" oder "Muskelkater ist ein gutes Zeichen": Viele solcher irrigen Annahmen und Weisheiten sind längst durch Sportmediziner widerlegt worden. Wir zeigen anhand der größten Fitness-Irrtümer, welche dieser Mythen wir getrost vergessen können!



Platz 10: "Schwitzen zeugt von schlechter Fitness"

Falsch! Wie stark jemand schwitzt, ist individuell verschieden, denn jeder Mensch schwitzt unterschiedlich stark und schnell. Zudem hängt das Schwitzen auch von der Intensität des jeweiligen Sports ab. Der Mensch besitzt, verteilt über den ganzen Körper, etwa drei Millionen Schweißdrüsen - die Klimaanlage unseres Körpers. Bei ganz normalen Bewegungsabläufen verdunstet auf der Haut mindestens ein halber Liter Schweiß pro Tag - und regelt so den Temperatenausgleich des Körpers. Ein Leistungssportler kann sogar bis zu zwei Liter Schweiß in einer Stunde absondern. Übergewichtige Personen schwitzen lediglich aus dem Grunde häufiger mehr bzw. schneller, weil Übergewicht in den meisten Fällen mit einer geringeren Fitness verbunden ist. Bei Untrainierten fließt der Schweiß am Körper ab, ohne die Haut ausreichend abgekühlt zu haben. Der Schweiß trainierter Menschen dagegen verdunstet schon direkt auf der Haut und entfaltet seine kühlende Wirkung optimal. Erst durch regelmäßiges Training lernt der Körper, sich so effizient wie möglich abzukühlen.

Platz 9: "Nur wer richtig schwitzt, nimmt ab"

Falsch sind solche Aussagen wie "Je mehr man schwitzt, desto mehr nimmt man ab" oder "Ordentlich schwitzen verbrennt Fett": Schwitzen kühlt lediglich den Körper ab. Dabei werden vom Körper Wasser und Mineralien abgegeben, jedoch keine Kalorien. Wichtig: Wer viel schwitzt, muss zum Ausgleich viel trinken. Um den Verlust an Flüssigkeit, Mineralien und



Elektrolyten auszugleichen, reicht beim Freizeitsportler das Trinken von Mineralwasser völlig aus. Sogenannte Fitness-Drinks oder isotonische Getränke dagegen bewirken durch ihren recht hohen Zuckeranteil (für schnelle Energie) bei Menschen, die durch Sport abnehmen möchten, eher das Gegenteil.

Platz 8: „Muskelkater ist ein gutes Zeichen“

Das stimmt nicht. Ein Muskelkater entsteht durch Überanstrengung – der Körper wurde einfach überfordert. Schmerzende Muskeln sind ein Zeichen für kleine Verletzungen in den Muskelfasern. Wenn Muskelzellen durch ungewohnte Belastung, wie zum Beispiel die Überdehnung des Muskels, überbeansprucht werden, erschlappen sie und bringen keine ausreichende und schützende Leistung mehr – so können schnell winzige Muskelfaserrisse entstehen. Durch diese Mikroverletzungen kann dann Körperwasser in die Zellen eindringen und die Stelle sich entzünden. Die Folge: Eine schmerzhafte Schwellung, die wir dann als Muskelkater wahrnehmen. Das Wort „Kater“ leitet sich übrigens vom Wort „Katarrh“ ab, einem medizinischen Begriff für eine Entzündung. Um einem Muskelkater effektiv vorzubeugen, sollte man nicht an seine Schmerzgrenze gehen. Besser ist es, regelmäßig und in angemessener Form zu trainieren, zwischendurch kurze Pausen einzulegen – und sich erst nach und nach langsam zu steigern.

Platz 7: „Bei Muskelkater nochmal dieselbe Übung“

Ganz im Gegenteil: Bei einem Muskelkater sollten sich die betroffenen Regionen unbedingt erholen können. Daher kann man einen Muskelkater nicht mit denselben Übungen, die die Verletzung in den Muskelfasern verursacht haben, wegtrainieren. Sanfte Bewegungen dagegen, wie Schwimmen oder leichtes Walken, welche die Durchblutung fördern und den Heilungsprozess unterstützen, können ebenso helfen wie Entspannung und Wärme aus der Badewanne oder der Sauna. Übrigens: Für Trainingseinsteiger ist ein Muskelkater normal. Nach ein bis zwei Tagen Ruhe kann dann weitertrainiert werden.

Platz 6: „Die Fettverbrennung beginnt erst nach 30 Minuten Sport“

Das ist nicht ganz richtig. Der Körper verbrennt eigentlich schon nach wenigen Minuten Bewegung Fett, allerdings optimiert sich dieser Verbrauch tatsächlich erst nach 20 bis 30 Minuten. Denn erst wenn sich die schnell erreichbaren Glukose-Speicher im Trainingsverlauf leeren, greift der Körper auf seine Langzeitreserven, die Fettdepots, zurück. Was, je nach Fitnesslevel des Einzelnen und Trainingsintensität, sehr unterschiedlich ausfallen kann. Einsteiger und Freizeitsportler sollten sich beim Sport allerdings nicht auf Fachbegriffe wie „Fettverbrennungszone“ (auch Fatburning-Bereich genannt) oder den scheinbar optimalen Puls zum Trainieren konzentrieren. Denn egal, ob sich der Körper seine Energie zunächst aus Kohlenhydrat- oder Fettreserven holt: Wichtig ist, dass man sich überhaupt bewegt und diese Speicher nutzt. Jede Art von körperlicher Bewegung hat einen Einfluss auf den Energieverbrauch. Und je trainierter eine Person ist, also je mehr Muskeln vorhanden sind, desto besser kann der Körper Fett verbrennen.

Platz 5: „Krafttraining macht Frauen zu muskulös“



Eine unbegründete Sorge, denn Frauen bekommen vom Krafttraining allein keine unweibliche Bodybuilder-Figur. Das Muskelwachstum ist von der Trainingsmethode sowie auch der Menge des körpereigenen Testosterons abhängig. Die Grundlage für einen starken Muskelaufbau ist das Hormon Testosteron, welches bei Frauen nur in geringen Mengen im Körper vorhanden ist. Zudem haben Frauen weniger Muskelmasse als Männer. Ein abwechslungsreiches Kraftausdauertraining führt bei Frauen dazu, dass sie festere und klarer definierte Muskeln sowie ein strafferes Gewebe bekommen. Muskeltraining bei Frauen strafft also die Figur positiv.

Platz 4: „Dehnen ist überflüssig“

Das stimmt ebenso wenig wie die Theorie, dass Stretching vor Muskelkater schützt. Aber: Wer steif und unbeweglich ist, ist anfälliger für Verletzungen. Diese können auch entstehen, wenn man nach längerer Pause wieder in den Sport einsteigt, sich vorher nicht ausreichend aufgewärmt hat oder wenn man seinen Körper überlastet. Bevor es ans Dehnen der Muskeln geht, muss sich jeder Sportler gut aufwärmen – zum Beispiel durch fünf Minuten Walking locker auf der Stelle. Erst, wenn der Körper aufgewärmt ist, sollte mit dem vorsichtigen Stretching einzelner Muskelgruppen begonnen werden. Gerade bei Menschen, die viel sitzen oder sich sonst sehr wenig bewegen, hilft das Dehnen von häufig verkürzten Muskelfasertypen wie zum Beispiel der Brust- oder Rückenmuskulatur. Das Strecken vor dem Training erhöht die Durchblutung und die Gelenkigkeit, der Muskel kann seine Kraft voll entfalten und das Verletzungsrisiko wird vermindert. Das Dehnen nach dem Training ist ebenfalls notwendig: Es sorgt durch die Durchblutung für eine gute Nährstoffversorgung sowie den Abtransport der Schlackenstoffe in den Muskeln und ist für die optimale Regeneration nötig. Die Muskeln bleiben so geschmeidig und die Gelenke beweglich.

Platz 3: „Laufen schadet den Gelenken“

Eigentlich ist eher das Gegenteil der Fall. Denn regelmäßiges Laufen schützt vor Abnutzung der Gelenke. Beim Laufen steigt zwar die Belastung der Gelenke an, jedoch wird dadurch auch ihre Funktionsfähigkeit verbessert. Denn durch die Bewegung wird die Gelenkflüssigkeit dünnflüssiger und der Knorpel dadurch besser mit Nährstoffen versorgt. Das beugt Arthrose und Osteoporose vor. Die Muskeln, die durch regelmäßiges Lauftraining aufgebaut werden, haben zudem eine stützende Funktion und entlasten die Gelenke im Alltag. Lauf-Neulinge sollten es dennoch zunächst langsam angehen lassen: Gelenkschonendes und langsames Walking oder Nordic Walking mit kleinen Trainingseinheiten von etwa 30 bis 60 Minuten dreimal die Woche ist optimal. Das Lauftempo kann man dann je nach körperlicher Verfassung nach und nach steigern.

Platz 2: „In den Problemzonen lässt sich gezielt Fett abbauen“

Leider nein. Gezieltes Problemzonentraining funktioniert so nicht. Wir können zwar bestimmen, welche Muskelgruppen wir trainieren, aber der Körper entscheidet, auf welche Fettreserven er zugreift. Durch gezielte Übungen können in bestimmten Körperregionen Muskeln aufgebaut, gestärkt und gestrafft werden. Das Training kurbelt zwar auch den Stoffwechsel am Bauch, der Hüfte oder den Oberschenkeln an, dennoch werden vom Körper meistens zuerst die kleineren Fettdepots, wie



zum Beispiel am Kinn oder am Busen, angegriffen. Die größeren Reserven, die der Körper zum Überleben angelegt hat, sind leider meist auch unsere Problemzonen – und erst ganz zuletzt dran.

Dennoch: Wenn man Muskeln in seinen Problemzonen aufbaut, ergibt sich dort meist auch ein strafferer Gesamteindruck. Und wenn man sich regelmäßig und ausreichend bewegt, wird auch nach und nach das Fett in allen Depots abgebaut. Tipp: Nach dem Sport nicht mit Essen belohnen, weil man glaubt, man hätte ja vorab schon genügend Kalorien verbrannt. Effektiv abnehmen kann man nur, wenn der Körper mehr Kalorien verbraucht als er über die Nahrung wieder aufnimmt.

Platz 1: „Häufiges Training bringt auch mehr“

Das ist nicht richtig – besonders nicht für den Freizeitsportler. Solche Aussagen wie „Viel hilft viel“ oder „Je schwerer die Hanteln, umso wirksamer das Training“ sind schlichtweg falsch. Wer seinem Körper täglich Höchstleistungen abfordert, schadet ihm sogar eher. Übrigens: Nicht jeder Körper lässt sich wie gewünscht auf irgendwelche Idealmaße trimmen. Denn zu ca. 60 Prozent sind Körperbau und Gewicht tatsächlich genetisch bestimmt. Aber ein regelmäßiges und angemessenes Training, je nach individuellem Leistungsstand und vor allem immer mit ausreichenden Regenerationsphasen dazwischen, unterstützt den Körper dabei, bis ins hohe Alter fit und gesund zu bleiben.

Extra: Buch-Tipps

Pollmer/Frank/Warmuth "Lexikon der Fitness-Irrtümer: Missverständnisse, Fehlinterpretationen und Halbwahrheiten von Aerobic bis Zerrung"

Piper 2007, ISBN 3821839430, Taschenbuch 9,95 Euro

Groll/Holdhaus/Mörxbauer/Schobel "Die 50 größten Fitness-Lügen"

Krenn-Verlag 2004, ISBN 3902351411, Broschiert 16,90 Euro

(erscheint im Dezember als Taschenbuch für 8,95 Euro)

