



**Muskularbeit:** Baut Fett ab, aber nicht immer da, wo man es sich wünscht

gelenk stabilisieren, gut trainiert, spielt der Untergrund kaum eine Rolle“, korrigiert Prof. Braumann.

Gute Laufschuhe dämpfen zudem viel ab. Der Waldboden kann sogar besondere Tücken aufweisen: Wurzelwerk und glitschige Blätter am Boden erhöhen das Risiko, auszuruhsen und umzuknicken. Einen Vorteil hat der Wald allerdings: Die Luft ist besser.

**„Bauch-Beine-Po-Übungen bauen gezielt Fett in Problemzonen ab.“**

Das wäre schön, ist aber leider falsch. Auch wenn Sie mit noch so ausgeklügelten Übungen den Pölsterchen an typischen Problemzonen zu Leibe rücken wollen – die Fettzellen gezielt dort abzubauen funktioniert nicht. Aber: Muskularbeit verbraucht Energie. Wer mehr Kalorien verbrennt, als er zu sich nimmt, wird schlanker, weil der Organismus seine Fettreserven anzapfen muss. Er entleert die vorhandenen Fettzellen, allerdings nicht unbedingt an den gewünschten Stellen.

Einen Sinn hat das Problemzonen-Training dennoch. Es verbessert die Figur, weil es die Muskeln in den beanspruchten Bereichen strafft und das Bindegewebe festigt.

**„Fett wird nur dann verbrannt, wenn der Puls unter 130 bleibt.“**

„Das wird zwar immer wieder behauptet, stimmt aber so nicht“, erklärt Braumann. Weil gerade Anfänger sich oft zu viel zumuten, ist es zwar richtig, sie vor Überlastung zu warnen. Fett wird jedoch auch bei Pulsfrequenzen von deutlich über 130 verbrannt. „Die stärkste Fettverbrennung ist oft sogar bei Pulsfrequenzen von ungefähr 150 und höher festzustellen“, erläutert er. Das Problem dabei: Weil das Training dann schon recht anstrengend ist, halten viele solche Belastungen meist nicht so lange durch. Mit niedrigerer Pulsfrequenz, dafür aber länger zu trainieren kann deshalb insgesamt gesehen mehr Fett abbauen.

„Wer sich allerdings nicht so viel Zeit nehmen will und gesundheitlich nichts

## Die häufigsten Irrtümer in Sachen Sport

**Vorurteile** Bewegung ist gesund – das stimmt. Doch vieles, was sonst noch über körperliches Training gesagt wird, ist falsch

**D**as Training ist nur dann wirkungsvoll, wenn danach die Muskeln schmerzen; Sportler brauchen mehr Eiweiß; Bauch-Beine-Po-Übungen bauen Fett in den Problemzonen ab ... Auch wenn Sie solche „Sportweisheiten“ schon zimal gehört oder gelesen haben: Sie sind dennoch falsch. Damit Ihnen in Zukunft niemand mehr einen Bären aufbinden kann, hier die gängigsten Irrtümer und was wirklich stimmt.

**„Training bringt nur etwas, wenn danach die Muskeln schmerzen.“**

„Muskelschmerzen sind immer ein Hinweis auf eine ungewohnte Belastung. Für ein effektives Training ist zwar eine gewisse Intensität nötig, die muss aber nicht so weit gehen, dass es zu Schmerzen kommt“, stellt Prof. Dr. med. Klaus-Michael Braumann vom Institut für Sport- und Bewegungsmedizin der Universität Hamburg klar. Muskelkater entsteht nicht, wie man früher angenommen hat, durch einen Überschuss an Milchsäure im Muskel,

sondern durch Mikroverletzungen in der Struktur der Muskelfasern – und die treten sehr häufig als Folge einer Überlastung auf.

**„Von Krafttraining bekommen Frauen zu dicke Muskeln.“**

Wenn Ihnen Krafttraining Spaß macht, sollten Sie sich nicht davon abbringen lassen. Frauen bekommen durch normales Krafttraining keine unansehnlichen Muskelpakete. Deren Wachstum ist nämlich unter anderem abhängig von dem männlichen Geschlechtshormon Testosteron. Davon produziert der weibliche Organismus aber nur sehr geringe Mengen. Muskeltraining macht Muskeln bei Frauen also vor allem fester und das Gewebe straffer.

**„Um die Gelenke zu schonen, sollte man nur auf weichem Waldboden joggen.“**

„Der beste Schutz für die Gelenke ist eine gut ausgebildete Muskulatur. Sind die Muskeln, die das Knie- und Sprung-

gegen die hohe Belastung spricht, kann auch mit einer Pulsfrequenz bis zu 150 oder 160 trainieren. Auch dann holt sich der Körper die benötigte Energie noch aus der Fettverbrennung“, sagt Braumann.

### „Sportler brauchen mehr Eiweiß.“

Da unsere Muskeln vor allem aus Eiweiß bestehen, klingt diese Aussage zunächst einleuchtend. Tatsache ist jedoch: Nur Hochleistungssportler haben einen etwas erhöhten Eiweißbedarf. Freizeitsportler dagegen benötigen davon wie alle anderen Menschen nicht mehr als etwa 0,8 bis 1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Und diese Menge ist in einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung normalerweise enthalten.

### „Nur einmal pro Woche zu trainieren bringt gar nichts.“

„Natürlich ist drei Mal Training pro Woche besser als ein Mal. Aber fest steht auch: Ein Mal ist besser als kein Mal“, betont Braumann. Auch wer nur ein Mal wöchentlich eine Stunde Sport macht, profitiert von dem Mehr an Bewegung. Vor allem Anfänger können ihre Leistungsfähigkeit damit erheblich steigern.

„Zusätzlich zu dem direkten Trainingseffekt bewirkt das regelmäßige

Bewegungsprogramm auch, dass man sich körperlich mehr zutraut und sich so immer mehr belastet und mehr bewegt“, erklärt der Sportmediziner.

### „Erst schwitzen, dann trinken.“

Die meisten Sportler trinken erst, wenn sich Durst einstellt – nach dem Sport. Vorher, so glauben die meisten, ist es nicht nötig. Das ist aber falsch. Wenn sich der Durst bemerkbar macht, besteht nämlich schon ein erheblicher Flüssigkeitsmangel. Das kann die Konzentration und die Koordinationsfähigkeit beeinträchtigen.

Füllen Sie die Flüssigkeitsspeicher also schon vor dem Training auf, etwa mit Mineralwasser oder Saftschorle. Während des Sports sollten Sie am besten alle 20 bis 30 Minuten einen großen Schluck nehmen. Wer auf sein Gewicht achten muss, sollte bei Saftschorle allerdings Maß halten: Ein Liter Apfelschorle zum Beispiel enthält 250 bis 300 Kilokalorien.

### „Im Alter noch mit einem Sport anzufangen lohnt sich nicht.“

In höherem Lebensalter noch mit dem Sport zu beginnen klappt nicht und lohnt sich ohnehin nicht. Was Händchen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr, heißt es immer wieder. „Falsch“, sagt Prof. Braumann. „Auch wer erst



**Keine Scheu: Auch ältere Menschen können noch sportliche Erfolge erzielen**

mit 70 Jahren anfängt, kann noch hervorragende Trainingseffekte erreichen.“ Wer immer schon aktiv war, tut sich zwar auch später leichter mit dem Sport. „Das bedeutet aber nicht, dass man das nicht in fortgeschrittenem Alter ebenfalls erlernen kann“, erläutert Braumann. Er rät älteren Sportanfängern allerdings, zunächst nur unter kompetenter Anleitung zu trainieren. „Wer in höherem Alter mit einem Sport beginnt, muss die richtigen Bewegungsabläufe zuerst einüben.“

Außerdem wichtig: Die Aktivitäten müssen auf den individuellen Gesundheitszustand abgestimmt sein. Eine ärztliche Untersuchung ist deshalb Pflicht für all jene, die bisher eher Bewegungsmuffel waren. ■ 79