



Sport – Wahrheit und Irrtum

Das neue Jahr ist da, und schon werden die guten Vorsätze einer genaueren, nüchternen Prüfung unterzogen. „Ach, das bringt doch alles nichts.“ - diese Aussage (oder Ausrede?) hat schon lange keine Geltung mehr. Sportliche Aktivität in Maßen hilft nicht nur das körperliche Wohlbefinden zu steigern, sondern wirkt sich auch positiv auf die Psyche aus.

Man fühlt sich jünger, ausgeglichener und gesünder. Häufig allerdings werden über Sport sogenannte „Wahrheiten“ verbreitet, denen wir in dieser kleinen Sammlung auf den Grund gehen wollen.

1. Wer Sport treibt, kann alles essen

Wer körperlich aktiv ist und viel Sport treibt, dem kann das Fett in der Nahrung nicht so viel anhaben. Stimmt. Aber auch Sportler sollten nicht hemmungslos schlemmen, wenn sie kein Fett ansetzen wollen. Denn: Wer mehr isst, als er verbraucht, nimmt zu. Übrigens: Wenn man Sport treibt, ist es durchaus normal, dass man zunächst Gewicht zunimmt, denn Muskeln sind schwerer als Fett.

2. Trainingsfortschritt muss wehtun

Unsinn. Wer so trainiert, dass er kurzatmig wird, die Muskeln brennen und er anschließend kaum noch laufen kann, trainiert falsch. Ein zu hoher Grad an Anstrengung macht wichtige Trainingseffekte wie z. B. Stressabbau oder Stärkung des Immunsystems zunichte. Und der berühmte Muskelkater ist nicht nur eine Übersäuerung der Muskulatur sondern auch ein Anzeichen winziger Verletzungen in den Muskelfasern.

3. Je öfter man sich auspowert, desto fitter wird man

Stimmt nicht! Der Körper braucht nach einer Belastung eine Ruhephase, damit er regenerieren kann. Wer dem Körper zu viel zu oft abfordert, schadet ihm eher und macht die positiven Effekte des Sportes zunichte. Deshalb: Mindestens einen Ruhetag einschieben.

4. Erst nach 30 Min. Ausdauersport setzt die Fettverbrennung ein

Bereits nach kürzester Zeit setzt beim lockeren Ausdauertraining die Fettverbrennung ein, allerdings mit einem kleineren Anteil am gesamten

Energieaufkommen. Erst nach einer halben Stunde beginnt der Körper den größeren Teil der Energie aus den Fettreserven zu ziehen. Deshalb ist es sinnvoll, die Ausdauereinheiten etwas länger zu gestalten. Empfohlen werden zur Fettverbrennung dreimal wöchentlich Ausdauersportarten mit jeweils 30 – 45 Minuten Dauer.

5. Essen am Abend macht dick

Eine US-Forschergruppe hat festgestellt, dass es keinen Zusammenhang zwischen der Menge an Nahrung, die nach 17 Uhr verzehrt wird, und einer möglichen Gewichtsveränderung gibt. Die Studienteilnehmer, die abends besonders viel aßen, haben im Vergleich zu jenen, die vor 17 Uhr speisten, weder besonders zu- noch abgenommen. Kalorien sind eben Kalorien. Wann wir sie zu uns nehmen, ist dem Körper egal.

6. Für ältere Menschen hat es keinen Sinn, mit Sport anzufangen

Das Gegenteil ist der Fall. In Studien wurde festgestellt, dass körperliches Training den Alterungsprozess erheblich verzögert und zusätzlich die geistige Fitness fördert. Empfohlen werden Sportarten, die den ganzen Körper trainieren wie z. B. Walking, Aqua Aerobic, entsprechende Gymnastiken. Auch die Knochen halten umso länger, je mehr Knochensubstanz durch Bewegung und Sport in den Jugendjahren aufgebaut worden ist. Dennoch gilt: Der beste Tag um anzufangen ist immer heute.