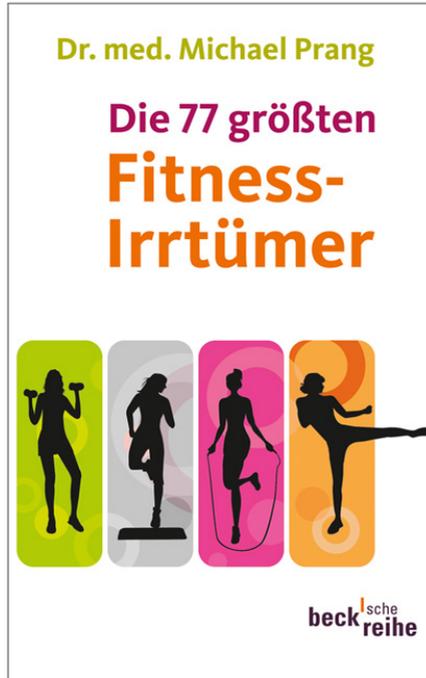


Unverkäufliche Leseprobe



Dr. med. Michael Prang
Die 77 größten Fitness-Irrtümer

153 Seiten, Paperback
ISBN: 978-3-406-62219-9

26. Morgens bringt Sport mehr als abends

Nein, das stimmt nicht. Wer Sport macht, verbraucht dabei Kalorien – egal, zu welcher Tageszeit. Und warum auch sollte Sport am Morgen effektiver sein als am Nachmittag oder Abend? Im Gegenteil: Es spricht einiges dafür, morgens nach dem Aufstehen noch keinen Sport zu machen.

Denn um wirklich leistungsfähig zu sein, benötigt der Körper Kohlenhydrate aus seinen Kohlenhydratspeichern in Leber und Muskeln. Morgens, vor dem Frühstück, sind diese Speicher jedoch nicht mehr so voll, wie sie es für den Sport eigentlich sein sollten. Besonders bei Anfängern kann das zu Leistungseinbrüchen und manchmal sogar zu einem Kreislaufkollaps führen. Und das ist noch nicht alles: Auch die Verletzungsgefahr steigt! Wer auf schwachen Beinen unterwegs ist, knickt zum Beispiel beim Joggen, beim Tennis oder beim Squash leichter um und verletzt sich die Bänder.

Wer dennoch morgens Sport betreiben möchte, sollte zuvor mindestens eine halbe Banane oder einen ähnlichen gesunden Snack mit ein paar Kohlenhydraten essen.

27. Joggen vor dem Frühstück ist ungesund

Nein, so ist es auch wieder nicht. Ob man nun morgens, abends oder mittags joggt, ist allenfalls eine Frage des Typs oder der Gewöhnung. Natürlich kann der Kreislauf morgens nach dem Aufstehen noch etwas müde und die Kohlenhydratspeicher weitge-

hend leer sein – siehe Fitness-Irrtum 26. Und es ist deshalb völlig richtig, sich mit dem morgendlichen Laufpensum nicht gleich zu überfordern. Aber das gilt grundsätzlich beim Sport. Dass aus diesem Grund Sport vor dem Frühstück schädlich sein soll, ist wissenschaftlich nicht nachzuweisen. Viele Läufer treten ihr Training schon vor dem Frühstück an, ohne jemals Probleme mit dem Kreislauf zu haben. Sie genießen es, sich danach gut zu fühlen und das Thema Sport für den Tag schon erledigt zu haben. Manche essen vor dem Laufen aber eine halbe Banane und trinken einen Schluck Mineralwasser.

28. Dehnen vor dem Sport bringt nichts

Nein, das ist so nicht korrekt. Dehnen vor dem Sport hat durchaus einen sinnvollen Effekt. Ein Dehnprogramm sollte deshalb zum Sport grundsätzlich dazugehören. Das gilt auch, wenn manche Veröffentlichungen etwas anderes suggerieren. Wie zum Beispiel eine im Jahr 2002 in Australien durchgeführte Studie, die das Dehnen der Muskeln vor und nach dem Sport quasi für überflüssig erklärte. Nach deren Ergebnissen sollen also diejenigen, die glauben, vorbeugend Verletzungen verhindern und durch eine ›Verlängerung‹ der Muskeln deren Leistungsfähigkeit steigern zu können, völlig falsch liegen. Der Studie nach soll Dehnen vor oder nach dem Sport keinen nachweisbaren Effekt auf die Entstehung von Sportverletzungen haben. Dies gelte sogar für die kleinste aller Sportverletzungen, den Muskelkater, der dadurch nicht abgewendet werden könne. Eher sogar im Gegenteil: Von Testkandidaten wurde der Muskelkater nach einem Training auf der ungedehnten Seite als weniger schlimm empfunden als auf der zuvor gedehnten Seite. Was zunächst nicht plausibel klingt, lässt sich aber letztendlich doch einfach erklären: Die hohe, durch das Dehnen der Muskulatur ausgelöste Spannung verschlimmert die Mikroverletzungen in den Muskelfasern, die schließlich den Muskelkaterschmerz ausmachen.

Ein generelles ~~Nein~~ zum Dehnen wäre falsch Allerdings ist entgegen den Ergebnissen der aufsehenerregenden Studie ein kleines Dehnprogramm vor dem Sport ganz und gar nicht überflüssig. Denn ganz gleich, ob es bei dem Sport auf Ausdauer oder Schnelligkeit ankommt, spezielle Bewegungsabläufe oder besonders flexible Gelenke gefragt sind: Bevor auch nur ein Zeh gekrümmt wird, sollten Muskeln, Bänder und Gelenke die Möglichkeit erhalten, sich an ihre kommenden Aufgaben zu gewöhnen. Mit einem kleinen individuellen Dehnprogramm und idealerweise ein paar zusätzlichen Aufwärmübungen kommt der Stoffwechsel auf Touren, und die Körpertemperatur steigt leicht an. Die Geschmeidigkeit und das Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen und Bändern nehmen zu, die allgemeine Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit werden gesteigert – der Körper erreicht nach und nach seine volle Leistungsfähigkeit. Derart vorbereitet, hat man zumindest das subjektive Gefühl, fit und auf sicheren Beinen unterwegs zu sein. Statistisch gesehen, sinkt dadurch auch das Risiko von Muskel- und Bänderverletzungen beim Sport, wie sie zum Beispiel durch klassisches Umknicken entstehen.

Ein leichtes Aufwärmtraining ist schnell erledigt Natürlich haben weder Dehnübungen noch Aufwärmübungen großen Unterhaltungswert. Je einfacher also diese Übungen sind, desto eher überwindet man sich. Bewährt hat sich zum Beispiel dieses Vorgehen: Man beginnt mit ein paar lockeren Bewegungsübungen der großen Muskelgruppen an Schultern, Rücken, Bauch und Oberschenkeln. Beim anschließenden Dehnen besonders beanspruchter Körperregionen wie der Oberschenkel oder der Waden darf man sich maximal bis an die Schmerzgrenze herantasten. Jede Dehnübung sollte etwa zehn Sekunden dauern, damit die Übung ihren Zweck erfüllt.

Den Abschluss der Aufwärmphase bilden schließlich die typischen Bewegungsabläufe der jeweiligen Sportart. So kann etwa ein Läufer mit der Lockerung der Beine beginnen, dann kurze Sprints einlegen und zum Schluss die Startphase trainieren. Bei

optimalem Timing sollten zwischen Aufwärmphase und Trainings- oder Wettkampfbeginn nicht mehr als fünfzehn Minuten liegen. Sonst erkaltet der Körper wieder – und man muss von vorne beginnen.

Muskeln und Sehnen vor dem Sport aufzuwärmen ist natürlich nur die eine Seite der Medaille. Nach dem Training oder Wettkampf sollte der Organismus auch langsam wieder heruntergefahren werden, damit er sich anschließend rasch erholen kann. Folgender Ablauf hat sich für das «Runterfahren» bewährt:

- ein paar Minuten locker auslaufen
- warm duschen oder ein Vollbad mit langsam ansteigender Temperatur (ab circa 38° Celsius) nehmen
- anschließend zehn Minuten im Bademantel schwitzen
- ideal wäre danach eine Entspannungsmassage oder maximal zwei Saunagänge (um 60°) für jeweils 10 Minuten

Aufwärmen mit Magnetmatten?

Immer dieses lästige Aufwärmen vor dem Sport – gibt es da nicht eine bequemere Lösung? Aber sicher doch: Pulsierende Magnetfelder können theoretisch das Aufwärmen unterstützen. Je höher dabei die Frequenz der magnetischen Schwingungen ist, desto mehr Wärme erzeugen die Magnetfelder an der Körperoberfläche. Auch das Dehnen fällt dann leichter, weil der Muskel nach ein paar Minuten auf einer Magnet-Matte entspannter ist. Wer aber plant, zum nächsten Marathon mit einer Magnet-Matte anzureisen, sollte sich fragen, ob das im Sinne des Sports ist. Durch die Magnetfelder wird im weitesten Sinne der Zellstoffwechsel angeregt. Die Wärmewirkung der Magneten wird deshalb in erster Linie für therapeutische Zwecke genutzt, etwa als unterstützende Therapie bei Muskelverletzungen und verschleißgeschädigten Kniegelenken.

29. Krafttraining macht aus Frauen Muskelpakete

Nein, das ist falsch – auch wenn es natürlich eine Rolle spielt, was genau man unter einem Krafttraining versteht. Doch Frauen, die gerne ein moderates Training mit kleinen Hanteln machen wollen, um ihre Muskulatur zu kräftigen, müssen sich nicht sorgen: Eine männlich-muskulöse Figur werden sie dadurch kaum bekommen. Denn zum einen ist die Muskelzunahme von der Art des Trainings und zum anderen von der Menge des körpereigenen Testosterons abhängig.

Das bedeutet: Nur Frauen, die mindestens dreimal die Woche mit rund 80 Prozent ihrer Maximalkraft ein gezieltes Krafttraining absolvieren, müssen auch mit einem deutlichen Wachstum ihrer Muskulatur rechnen. Anders ist das bei dem sogenannten Kraftausdauertraining, bei dem wesentlich leichtere Gewichte benutzt und die Übungen häufiger wiederholt werden. Hier ist der Muskelwachstum relativ gering. Dazu kommt, dass der Körper von Frauen weniger Testosteron produziert als der von Männern – was einen übermäßigen Muskelzuwachs ohnehin nicht möglich macht. Kraftausdauertraining macht die Muskeln daher fester und strafft das Bindegewebe. Oder anders gesagt: Ein Kraftausdauertraining ist der richtige Weg für Frauen und für Männer, wenn man ein wenig an der Figur arbeiten will.

30. Laufschuhe sind besonders gut für die Füße

Nein, das ist nicht richtig. Laufschuhe sind zwar grundsätzlich gut zu den Füßen, können allerdings Knien und Hüften schaden, wie eine Studie amerikanischer Forscher der University of Virginia ergeben hat. Die Wissenschaftler hatten bei rund 70 gesunden Männern und Frauen die Belastung der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke beim Barfußlaufen und beim Laufen mit Joggingschuhen verglichen. Die Testpersonen gaben an, mindestens etwa 24 km

pro Woche zu joggen und nie zuvor Probleme mit den Gelenken gehabt zu haben. Damit die Ergebnisse verglichen werden konnten, hatten alle Teilnehmer der Studie das gleiche Laufschuhmodell erhalten, das zudem die charakteristischen Merkmale gängiger Laufschuhmodelle in sich vereinte.

Das Risiko für Arthrose steigt zumindest theoretisch Für die Studie liefen die Studienteilnehmer abwechselnd barfuß und mit Laufschuhen auf einem Laufband. Dabei wurden ihre Bewegungsabläufe mit einem speziellen Verfahren analysiert. In der Auswertung zeigte sich, dass sich ihre Gelenke stärker verdrehten, wenn die Testpersonen mit Joggingsschuhen liefen. Ihr Hüftgelenk zum Beispiel verdrehte sich um etwa die Hälfte und das Kniegelenk um rund ein Drittel mehr als beim Barfußlauf – Belastungen, die langfristig das Risiko von Verschleiß, sprich Arthrose, erhöhen.

[...]