

10 große Irrtümer über das richtige Training entlarvt

von Prof. Dr. Thomas Wessinghage Europameister über 5000m – Deutscher Rekordhalter über 1500m

rund um Sport und Fitness ranken sich viele Mythen. Ist zum Beispiel Schwitzen gut oder nur ein Zeichen für schlechte Kondition? Hier erfahren Sie, was stimmt und was nicht.

1. Richtig oder falsch? Wer beim Sport stark schwitzt, ist nicht fit.

Falsch: Wie stark Sie schwitzen, ist kein Fitnessindikator. Sobald es Ihrem Körper zu warm wird, produziert er Schweiß, der auf der Haut verdunstet und so für Kühlung sorgt. Wie viele Schweißperlen aus Ihrer Haut strömen, ist vor allem genetisch bedingt. Manche Menschen schwitzen mehr, andere können die überflüssige Wärme auch über eine verstärkte Durchblutung der Hautgefäße abgeben. Tatsächlich verbessert sich mit steigender Fitness aber die Qualität Ihres Schweißes: Er enthält dann weniger Elektrolyte, also Salze, die Ihr Körper auf diesem Weg verliert.

2. Richtig oder falsch? Nach schweißtreibendem Sport brauche ich isotonische Durstlöcher.

Falsch: Isotonische Getränke enthalten eine ähnliche Zusammensetzung an gelösten Stoffen wie das Blut. Der Schweiß hingegen ist hypoton, enthält also relativ mehr Wasser und weniger Salze. Und wir wollen ja Schweiß ersetzen, nicht Blut.

Schweißverluste sollten Sie deshalb mit hypotonen Durstlöschern ausgleichen, deren Konzentration an gelösten Teilchen niedriger ist als im Blut, aber ähnlich wie im Schweiß. Mischen Sie sich dazu eine dünne Apfelsaftschorle im Verhältnis Saft zu Wasser von 1:3. Wenn Sie sehr stark geschwitzt haben, werten Sie Ihre Schorle noch mit einer Messerspitze Kochsalz auf.

3. Richtig oder falsch? Diabetiker sollten nicht zu viel laufen – das schadet den Füßen.

Falsch: Gerade Diabetes mellitus Typ 2 ist meist eine Folge von ungesunder Ernährung und Übergewicht. Nicht selten können Diabetiker im Frühstadium durch ausreichende körperliche Bewegung auf zusätzliches Insulin verzichten oder den Diabetes sogar vollständig heilen. Sport sorgt dafür, dass Blutzucker auch ohne Insulin in die Zellen gelangt und hier als Energiequelle genutzt wird. Dieser insulinfreie Glut-4-Transport des Zuckers wird nur durch körperliche Aktivität ermöglicht. Dadurch werden die insulinproduzierenden Zellen Ihrer Bauchspeicheldrüse geschont. Der Aufbau von Muskulatur durch Krafttraining verstärkt den Effekt zusätzlich. Und nicht zuletzt verbessert die gesteigerte Durchblutung die Wirksamkeit des Insulins an jeder einzelnen Körperzelle. Wichtig: Messen Sie als Diabetiker Ihren Blutzuckerspiegel vor und nach

dem Sport, und statten Sie sich mit etwas Traubenzucker aus, falls Sie beim Sport unterzuckern.

4. Richtig oder falsch? Dehnen vor dem Lauf schützt vor Verletzungen.

Falsch: Dehnübungen direkt vor dem Sport schützen Sie nicht vor Muskelverletzungen. Das Dehnen dient vorwiegend der Entspannung nach dem Sport. Während einer Belastung (Lauf) erhöht sich die Spannung der Muskulatur, und genau das ermöglicht eine höhere Leistungsfähigkeit. Stretching hat vielmehr die Funktion, die Muskelspannung nach dem Ende der Belastung wieder zu

reduzieren. Das fördert die Regeneration Ihrer Muskulatur und Sehnen. Gleichzeitig dient die Entspannung der Muskulatur dem Schutz der Gelenke. Das Dehnen gehört folglich an das Ende Ihres Laufprogramms. Wichtig ist, dass Ihre Dehnübungen keine Schmerzen verursachen. Halten Sie die Dehnpositionen zwischen 20 und 30 Sekunden. Danach 20 bis 30 Sekunden Pause, dann 1 bis 2 Wiederholungen.

5. Richtig oder falsch? Bei Arthrose brauchen die Gelenke Bewegung.

Richtig: Gerade bei Arthrose ist Ihr betroffenes Gelenk auf Bewegung angewiesen. Der Grund: Die Knorpelflächen in Ihren Gelenken werden nur in geringem Maße über das Blut mit Nährstoffen versorgt. Vielmehr müssen die Nährstoffe in den Knorpel hineingewalkt werden – und das geschieht nur, wenn Sie Ihre Gelenke bewegen. Die Devise heißt viel bewegen, wenig belasten. Setzen Sie auf Bewegungsformen, die einen dosierten Druck auf Ihre Gelenke ausüben: flottes Gehen, Radfahren oder Gymnastik im Wasser.

6. Richtig oder falsch? Durch Kniebeugen bekomme ich ansehnliche Muskeln.

Richtig: Kniebeugen sind ein gutes Basistraining. Sie bekommen dadurch straffe Waden und Oberschenkel sowie einen knackigen Po. Achten Sie auf die korrekte Ausführung! Zur speziellen Kräftigung des Oberkörpers (z. B. Wirbelsäulentraining) brauchen Sie noch zusätzliche Übungen.

7. Richtig oder falsch? Mit Proteinpulver baue ich schneller Muskeln auf.

Falsch: Sie brauchen „nur“ 0,8 bis 1 Gramm Eiweiß pro Tag und Kilo Körpergewicht. Der Überschuss wird in Speicherfett umgewandelt oder kann auf Dauer sogar Ihre Nieren schädigen. Zum Muskelaufbau reicht folglich eine ausgewogene Ernährung aus.

8. Richtig oder falsch? Viel Training hilft viel beim Muskelaufbau.

Richtig und auch falsch. Sportlicher Erfolg stellt sich ein, wenn man mit Fleiß und Disziplin trainiert. Muskelaufbau funktioniert aber nur, wenn Sie Ihrem Körper nach dem intensiven Training auch die nötige Regenerationszeit gönnen. 48 bis 72 Stunden nach einem Krafttraining können erforderlich sein. Ein Trick, mit dem Sie Ihre Pausen verkürzen: einen Tag nur die Muskeln am Oberkörper und einen Tag nur die der unteren Körperhälfte trainieren.

9. Richtig oder falsch? Sport im Freien ist gesünder als in geschlossenen Räumen.

Richtig und auch falsch. Hier spielen die Umweltbedingungen eine wesentliche Rolle. Wer in städtischen Gebieten Sport treiben muss, wo Autos und Lkws unterwegs sind, setzt sich möglicherweise einer höheren Abgas- und Feinstaubbelastung aus. Das kann Atemwegserkrankungen begünstigen und die Lunge oder die Haut reizen. Genauso sind extreme Hitze oder Kälte nicht gerade gesundheitsfördernde Faktoren. Das Training im Studio garantiert hingegen angenehme Temperaturen. Aber selbstverständlich rate ich Ihnen dazu, die Kraft und Wirkung der Natur zu nutzen. Bewegung im Freien ist nicht nur Training für unseren Organismus, sondern kann auch ein wahrer Balsam für die Seele sein (wenn wir die Natur mit allen unseren Sinnen wahrnehmen).

Viele Städte haben große Parkanlagen. Oder Sie fahren öfter mal raus aus der Stadt und genießen die Erholung in der Natur.

10. Richtig oder falsch? Treppen eignen sich nicht für ein körperliches Training, wir nehmen den Lift.

Falsch. Egal ob Sie jung oder alt, dick oder dünn, untrainiert oder fit sind: Die Treppe ist ein ideales „Trainingsgerät“. Neben Ihrer Ausdauer trainieren Sie mit dieser alltagsnahen Bewegungsform in idealer Weise das Zusammenspiel Ihrer stärksten Muskelgruppen. Der große Gesäßmuskel und die Muskeln des Oberschenkels strecken beim Treppensteigen unsere Hüft- und Kniegelenke, unsere Wadenmuskulatur sorgt für einen festen Abdruck vom Oberschenkel bis zur Fußspitze. Alles was Sie für das Training benötigen, ist eine Treppe (z. B. mit 20 Stufen). Gehen Sie die Treppe zum Aufwärmen dreimal im lockeren Tempo hoch.