

Mythen und Märchen

Viele Hobbysportler bringen sich in Gefahr, weil sie ihren Körper überfordern. Sie folgen überholten Lebensweisheiten oder fallen auf falsche Versprechungen der Fitness-Industrie herein. Sportwissenschaftler widerlegen einige der gängigen Irrtümer.

Sport ist Mord, behaupten eingefleischte Bewegungsmuffel – und das ist sogar was dran.

„Das Hauptproblem beim Fitness-Sport“, sagt der Wiener Sportwissenschaftler Hans Holdhaus, sei, „dass viele ihn betreiben, ohne die biologischen und medizinischen Grundgesetze zu kennen“. Drei Viertel aller Hobbysportler, das hätten Untersuchungen belegt, „trainieren falsch“. Das gefährde nicht nur den erwünschten Erfolg, sondern richte womöglich sogar gesundheitliche Schäden an.

Um die Wirkungen sportlicher Betätigung ranken sich Mythen und Märchen, hartnäckig halten sich unter Fitness-Jüngern viele längst widerlegte Irrtümer.

1. IRRTUM: Jeder kann Sport machen.

Sportmediziner raten dringend zu einem Arztbesuch, bevor ein Untrainierter sich körperlich anstrengt. Jeder über 35 sollte nach einer längeren Sportpause erst einmal ein Belastungs-EKG erstellen lassen, um sein Herz-Kreislauf-System zu kontrollieren. Jedes Jahr erleiden mehrere Hundert Freizeitsportler den plötzlichen Herztod.

Beim Sport muss das Herz ein Vielfaches der normalen Blutmenge pumpen – statt 5 Liter bis zu 20 Liter pro Minute. Für ein gesundes Herz ist das kein Problem. Bei verkalkten Adern, geschwächtem Herzmuskel oder akuten Infektionen drohen jedoch fatale Konsequenzen: „Krankes Herz und Sport können eine tödliche Kombination sein“, warnt Holdhaus.

2. IRRTUM: Was uns nicht umbringt, macht uns stark.

Viele Hobbysportler trainieren trotz Schnupfen oder grippalem Infekt oder gar mit Fieber. Unlust und Krankheitsgefühl sind Warnzeichen des Körpers, die ernst genommen werden sollten. Wer sie ignoriert, schadet seinem Immunsystem und riskiert im schlimmsten Fall eine Herzmuskelentzündung. Die oft gepriesene Stärkung des Immunsystems durch Sport setzt voraus, dass es nicht bereits durch Krankheit angegriffen ist.

3. IRRTUM: Fit an einem Wochenende.

Das einmalige Training im Schnelldurchlauf nutzt gar nichts. „Das kann nur als Einstieg sinnvoll sein“, sagt Klaus Bös,



Erschöpfte Läufer (beim Hamburg-Marathon): Zeichen einer ungesunden Überlastung

Sportwissenschaftler an der Universität Karlsruhe, „ansonsten gilt: Einmal ist keinmal.“ Mindestens dreimal pro Woche sollte der Hobbysportler sich bewegen, um optimale Anpassungen für Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erzielen.

Die Muskulatur reagiert nur auf regelmäßige Reize mit zusätzlicher Masse. Ebenso das Herz-Kreislauf-System: Kontinuierliches Training steigert die Belastbarkeit des Herzens. Einmalige Eskapaden, bei denen man sich überfordert, schaden eher.

4. IRRTUM: Man muss an seine Grenzen gehen.

„Trainiere ich zu viel und zu intensiv, habe ich keine positiven Effekte für die Gesundheit, sondern negative“, erläutert Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln. Die richtige Dosis Sport in ausgewogener Belastungsintensität macht dagegen die Knochen widerstandsfähiger, senkt laut Froböse den Spiegel an schlechtem LDL-Cholesterin und stärkt die körpereigene Abwehr.

Schwitzen, atemloses Keuchen und schmerzverzerrte Gesichter am Ende des Trainings sind Zeichen einer ungesunden

Überlastung. „Bei Untersuchungen im Kölner Stadtwald“, berichtet Froböse, „haben wir bei 85 Prozent der Jogger festgestellt, dass sie zu schnell unterwegs waren. Damit werden sie nicht nur nicht besser, sie schaden auch ihrem Immunsystem.“

5. IRRTUM: Schwimmen stärkt den Rücken.

Angeblich ist Schwimmen gut für Leute mit Kreuzschmerzen. „Schwimmen ist schon gesund“, sagt Ingo Froböse. Aber die meisten Schwimmer gehen eher baden. Sie planschen im „Tauchsiederprinzip“ senkrecht, statt waagrecht im Wasser zu schweben, oder sie machen den „Schwanenhals“, den schlimmsten Fehler beim Brustschwimmen: Sie strecken den Kopf, etwa aus Angst vor nassen Haaren, aus dem Wasser, überdehnen damit die Halswirbelsäule und verkrampfen die Hals- und Rückenmuskulatur.

Wer sich davor schützen will, sollte sich nicht scheuen, auch in fortgeschrittenem Alter noch einmal die Schwimmschule zu besuchen und neue, am besten Rückenschwimmtechniken zu erlernen: „Das richtige Schwimmen können Sie sich nicht

selbst beibringen, dazu brauchen Sie jemanden, der Sie beobachtet und korrigiert“, meint Froböse.

6. IRRTUM: Jeder kann jede Sportart betreiben.

Nicht nur Alte und Kranke erreichen schnell ihre Grenzen. Wer dick ist, dessen Knochen, Gelenke und Bänder müssen viel aushalten. Stark Übergewichtige sollten es deshalb mit einigermaßen gelenkschonenden Sportarten wie Fahrradfahren und Schwimmen versuchen. Wer bereits

band im Knie ist eine der häufigsten ernsthaften Verletzungen von Hobbyfußballern.

9. IRRTUM: Ohne Schweiß kein Preis.

Schwitzen ist kein Ausweis für eine besondere körperliche Leistung. Dadurch, sagt Ingo Froböse, „wird man nicht fitter und nimmt auch nicht ab, sondern verliert ausschließlich Wasser.“ Wer mehr schwitzt, muss mehr trinken, denn schon ein Flüssigkeitsverlust von 2 Prozent des Körpergewichts kann die Leistungsfähigkeit um bis zu 20 Prozent senken.



PICTURE ALLIANCE / DPA

Politiker Churchill (beim Polospiel, 1921): „No sports“?

unter chronischen Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Asthma leidet, sollte sich von seinem Arzt über geeignete Sportarten beraten lassen.

7. IRRTUM: Eine Sportart reicht für den ganzen Körper.

Viele Hobbysportler betreiben intensiv einen Lieblingssport. Einseitige körperliche Betätigung führt aber zu einer ebenso einseitigen Belastung immer der gleichen Gelenke, Muskeln und Knochen. Eine Mischung aus Ausdauer-, Kraft- und Koordinationssport beugt vor. Außerdem macht es mehr Spaß, unterschiedliche Sportarten zu kombinieren, als immer die gleiche Runde im Stadtpark zu drehen.

8. IRRTUM: Fußball ist ein harmloser Sport.

Der Lieblingssport der Deutschen liegt auch in der Unfallstatistik vorn. Kontaktsportarten sind in der Regel verletzungsträchtiger, weil kein Spieler das Risiko, das ihm durch einen Gegenspieler droht, minimieren kann. Zudem wechseln bei fast allen Ballsportarten schnelle Bewegung und plötzliches Stehenbleiben. Das gerissene Kreuz-

10. IRRTUM: Sportler-Drinks steigern die Leistung.

Eine Vielzahl isotonischer Sportgetränke macht glauben, sie förderten die Fitness. „Sportlerprodukte werden geschickt beworben. Wenn Sie einen intakten Stoffwechsel haben und nicht bis zur völligen Erschöpfung trainieren, brauchen Sie nichts davon“, urteilt Klaus Bös.

Die Erklärung ist banal: Mit dem Schweiß werden zwar Mineralstoffe ausgeschieden, aber der Körper hält ausreichende Reserven zurück, weil sie für ihn wertvoll sind. „Isotonische“, mit Mineralstoffen, Vitaminen und Glukose versetzte Drinks sollen die gleiche Konzentration an gelösten Teilchen enthalten wie das Blut. Flüssigkeit und Inhalt werden dadurch angeblich schneller vom Körper aufgenommen. Doch stilles Wasser, eventuell mit Obstsaft gemischt, erfüllt denselben Zweck und ist für Sport bis zu einer Stunde Dauer völlig ausreichend.

Genauso überflüssig wie Sportler-Drinks sind Nahrungsergänzungsmittel, Vitamine und Eiweiß. Der durchschnittliche Westeuropäer nimmt eher zu viel Eiweiß auf als zu wenig. Wer zusätzlich in

Pulverform Proteine schluckt, schadet möglicherweise seinen Nieren, die das Eiweiß entsorgen müssen. Überflüssige wasserlösliche Vitamine werden größtenteils mit dem Urin ausgeschieden. Die meisten fettlöslichen Vitamine, besonders A und D, dagegen können in zu hohen Dosen schädlich sein, weshalb sie nicht sorglos nebenher eingenommen werden sollten. Kein Sportler, der sich ausgewogen gesund ernährt, braucht zusätzliche Dosen. Und auch für andere Nahrungsergänzungsmittel gibt es außer bei bestimmten Krankheiten oder Schwangerschaft keinen Grund.

11. IRRTUM: Muskelkater erfordert eine Trainingspause.

Schuld am Muskelkater ist entgegen einem verbreiteten Gerücht nicht die Milchsäure. Vielmehr rührt er von winzigen Rissen in den Muskelfasern her, die bei ungewohnter oder besonders starker Kraftbelastung entstehen. Sie schmerzen zwar ein bis zwei Tage, führen aber nicht zu Muskelrissen oder Zerrungen. Wärme und leicht reduziertes Training helfen weiter, absolute Ruhe ist nicht nötig.

12. IRRTUM: Mit Sport nimmt man ab.

Sport trainiert Muskeln, die ihre Funktion verbessert und bei intensivem Training auch größer werden. Muskeln verbrauchen auch im Ruhezustand mehr Energie als Fettgewebe, und so steigt der Grundumsatz. Ohne eine ausgewogene, dem Bedarf angepasste Ernährung wirkt sich Sport allerdings nicht nennenswert aufs Gewicht aus. Man muss schon sehr viel Sport treiben, um abzunehmen. „Wenn Sie walken, brauchen Sie 30 Stunden, um ein Kilo Fett zu verbrennen“, rechnet Klaus Bös vor: „Wenn Sie eine Stunde pro Woche walken, dauert es länger als ein halbes Jahr, um spürbar Gewicht zu reduzieren.“

Auch vermeintlich gezieltes „Bauch-Beine-Po“-Training ist eine Wunschvorstellung. Der Körper verbrennt Fett dort, wo er es leicht herholen kann, zuerst im Gesicht. „Bauch und Hüften gehören zu den Reserven für schlechte Zeiten, sie werden erst spät angegriffen“, stellt Ingo Froböse klar. Die Form gerade der Oberschenkel kann allerdings durch Sport sehr wohl beeinflusst werden. Trainierte Muskeln sehen besser aus als Fettpolster.

UND NOCH EIN IRRTUM: Churchill hasste Sport.

Für das Lieblingszitat aller Trägen und Faulen, die vermeintliche Devise Winston Churchills „No sports“, gibt es keinen Beleg. Es wäre auch ein wenig verwunderlich bei einem Mann, der in seiner Jugend ein hervorragender Schwimmer, als Mann ein begeisterter Polospieler und bis ins hohe Alter ein passionierter Reiter war.

DENNIS BALLWIESER