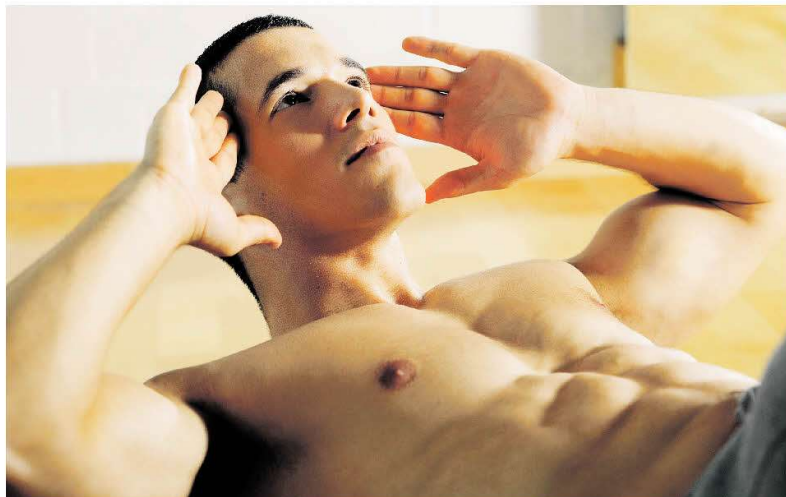


Zehn Fitness-Mythen überprüft



Gemeinsam mit Eveline Ledl-Kurkowski räumt „Sport am Montag“ mit Halbwissen über Puls, impotente Radfahrer und Co. auf.

MICHAEL KÖHL

SALZBURG (SN). Hartnäckig halten sich Gerüchte und Mythen rund ums Training. Zehn dieser Mythen stehen auf dem Prüfstand:

1. In der Sauna schwitzt man Fett weg – Richtig ist, dass das Herunterkühlen des Körpers Energie kostet und daher auch das eine oder andere Gramm Fett verbrannt wird. Der Gewichtsunterschied ist jedoch auf das durch Schwitzen verlorene Wasser zurückzuführen und hat nichts mit Abnehmen zu tun.

2. Krafttraining ist für Frauen ungesund und fördert ein männliches Erscheinungsbild – Um Muskeln aufzu-



EVELINE LEDL-KURKOWSKI
Sportmedizinerin

DER SN-SERVICE

bauen, braucht der Körper das männliche Sexualhormon Testosteron. Auch Frauen können das Hormon bilden, jedoch in wesentlich geringeren Mengen als bei Männern. Daher wird eine Frau, die keine Anabolika zu sich nimmt, durch Krafttraining kein maskulines Aussehen bekommen.

3. Mehr Training führt zu größeren Erfolgen – Das stimmt nur bedingt. Von ei-

ner halben Stunde Laufen in der Woche wird sich keine wesentliche Leistungssteigerung einstellen. Aber jeden Tag im Fitnessstudio intensiv zu trainieren hilft ebenso wenig und kann zu Übertraining führen. Muskeln benötigen mindestens 48 Stunden Ruhe, um sich zu erholen.

4. Kreatin ist dasselbe wie Anabolika – Kreatin ist eine völlig natürliche Energiequelle und kommt vor allem in Fleisch vor. Daher ist das Gerücht, dass sich Kreatin und Eiweiß in ihrer Wirkung gegenseitig aufheben, völlig unsinnig. Anabolika sind Hormone und haben mit dem Nahrungsergänzungsmittel Kreatin nichts gemeinsam.

5. Mit Schlankheitsspielen verbrennt der Körper auch ohne Sport Energie – Um Körperfett zu reduzieren, zählt einzig und allein die negative Kalorienbilanz. Ohne ein Energiedefizit, das man durch Sport oder weniger Essen herbeiführt, werden die Fettpolster nicht schmelzen. Viele der im Internet erwerbenden Produkte enthalten zum Teil nicht deklarierte Hormone oder auch Stimulanzien. Diese Stoffe stellen ein erhebliches Gesundheitsrisiko dar.

6. Sit-ups lassen das Bauchfett schmelzen – Mit Sit-ups baut sich zwar der Bauchmuskel auf, dieser ist jedoch erst ab einem niedrigen Körperfettanteil (KFA) erkennbar. Bei Männern muss der KFA dafür deutlich unter dem Normalwert von 15 Prozent liegen, bei Frauen unter 25 Prozent, damit das Sixpack hervorkommt. Um diese KFA-Werte zu erreichen, benötigt es Ausdauersport und Disziplin in der Ernährung.

7. Es gibt einen Fettverbrennungspuls – Bei Sport mit einer niedrigen Pulsfrequenz von rund 120 bis 130 Schlägen in der Minute wird prozentuell am meisten Fett zur Energiebereitstellung herangezogen. Jedoch ist dabei die absolute Menge an verbrannten Kalorien wesentlich geringer, als wenn man bei 160 Puls Sport betreibt. Daher gilt: Je schneller man läuft, umso mehr Kalorien verbrennt man und umso höher ist daher in Summe auch der aus den Fettspeichern bezogene Anteil.

8. Erst nach 30 Minuten Sport verbrennt man Körperfett – Weitverbreitet, aber völlig falsch: Bereits kurz nach Belastungsbeginn werden durch die grundsätzlich parallel ablaufenden Stoffwechselfvorgänge im Körper nicht nur Kohlenhydrate, sondern auch Fette abgebaut. Daher wird beim Sport ab den ersten Minuten Fett verbrannt.

9. Rad fahren führt zu Impotenz – Der ständige Druck in der Genitalregion kann zu einer vorübergehenden Durchblutungsstörung und Taubheitsgefühlen sowie möglicherweise auch zu einer verminderten Spermienqualität führen, impotent wird man davon jedoch definitiv nicht.



Bilder (2): SNFOTOLIA

10. Eiweiß-Shakes machen dick – Stimmt nicht, da Eiweiß-Shakes durchschnittlich rund 100 Kilokalorien enthalten und so den Nährwerten von magerem Fleisch entsprechen. Trotzdem ist bei hohem Eiweißkonsum Vorsicht geboten: Bei zu wenig Wasserzufuhr kann viel Eiweiß eine Nierenkrankung hervorrufen.