

Irrtum 1: Wer jeden Tag joggen geht, wird automatisch schneller

Wer jeden Tag joggen geht, tut sich zweifellos viel Gutes. Auch jeden zweiten Tag würde reichen. Wer allerdings täglich die gleiche Runde im selben Tempo absolviert, wird davon allein nicht schneller. Steht wirklich ein Wettkampf an, hilft nur Intervall-Training: ein Stück in gewohntem gemütlichem Tempo laufen, dann forcieren, dann wieder gemütlich weiterjoggen. Der Wechsel bringt das Tempo, nicht die Gewohnheit.

Irrtum 2: Langsam laufen verbrennt mehr Fett

Frauenzeitschriften und Fitnessheftchen rufen es von jeder Seite, und die Hersteller von Nordic-Walking-Stöcken freut das sicher ungemein: Bei niedriger Intensität wird mehr Fett verbrannt! Good News, wenn man abnehmen möchte – aber falsch, weil dies nur proportional betrachtet stimmt: Wer halb so schnell läuft, verbrennt zwar mehr als halb so viel Fett, als wenn er doppelt so schnell unterwegs wäre. Absolut betrachtet verbrennt aber mehr Fett, wer schneller läuft, weil schneller laufen schlicht mehr Energie verbraucht, auch wenn nicht alles davon aus den Fettdepots kommt. Die optimale Lösung? Langsamer laufen, dafür länger.

Irrtum 3: Dehnen vor dem Training muss sein

Es kommt darauf an, was man trainiert. Natürlich ist es keine gute Idee, bei winterlichen Temperaturen ohne Aufwärmen loszulaufen. Grundsätzlich aber müssen vor allem jene Muskelgruppen vorgedehnt und aufgewärmt werden, die nicht sowieso schon den ganzen Tag im Einsatz waren. Ein Jogger braucht die Oberschenkel nicht erst zum Joggen; ein Tennisspieler hingegen sollte vor dem ersten Aufschlag dafür sorgen, dass die Schultermuskulatur warm und gut durchblutet ist. Sanftes Nachdehnen hingegen tut nach jeder Art von Training gut, weil es die Regeneration fördert.

Irrtum 4: Wer dehnt, kriegt keinen Muskelkater

Muskelkater ist ein Schmerz, der durch winzigste Verletzungen der Muskulatur entsteht, eine Folge von ungewohnter Überbeanspruchung. Das Dehnen beseitigt diese sogenannten Mikrotraumata nicht, und man kann ihnen mit Nachdehnen auch nicht vorbeugen. Was aber stimmt: Wer dehnt, fördert die Durchblutung der Muskulatur, und so heilen die kleinen Verletzungen schneller. Wer starken Muskelkater hat, sollte sich schonen, sich massieren lassen oder in die Sauna gehen.

Anmerkung Urs Rüeggsegger:

Vorsicht beim Massieren - Feste auf diesen Mikrotraumen herum zu kneten ist nicht sehr sinnvoll. Gegen eine leichte Entspannungsmassage ist aber nichts einzuwenden.

Je intensiver das Training gestaltet wird (speziell beim Krafttraining), desto sanfter sollte das Nachdehnen sein. Durch das Training ist der Muskel stark zusammen gezogen. Um flutschig wieder auseinander gehen zu können braucht der Muskel Energie, welche er aber unmittelbar nach dem Training noch nicht zur Verfügung hat. Durch das Dehnen wird er somit gegen seinen Willen auseinander gerissen und es kann so zu bösem Muskelkater kommen.

Irrtum 5: Wer viel schwitzt, ist nicht fit

Schwitzen ist eine Ausgleichsreaktion des Körpers. Wird der Körper erhitzt, pumpt er Flüssigkeit auf die Hautoberfläche, was durch Verdunstung zu Kühlung führt. Natürlich schwitzt ein untrainierter 200-Kilo-Mann mehr als ein trainierter mit 80 Kilo, und viel oder weniger Schwitzen hat auch genetische Gründe. Grundsätzlich ist es aber so, dass ein trainierter Körper schneller mit dem Kühlungsprozess beginnt, weil er es gewohnt ist, durch Anstrengung erhitzt zu werden und darauf zu reagieren. Schweissperlen auf der Stirn sind also nicht zwingend ein Indikator dafür, dass man nicht fit ist.

Irrtum 6: Man kann Problemzonen gezielt wegtrainieren

Die einschlägigen Zeitschriften versprechen es den ganzen Frühling lang: Mit dieser Übung werden Sie endlich die Pölsterchen an den Hüften los, mit jener die ungewollten Röllchen am Bauch. Doch so einfach geht das leider nicht. Zwar bewirken Kraftübungen lokalen Muskelaufbau, der bestimmte Partien des Körpers dann definierter aussehen lässt. Fett hingegen verbrennt der Körper dann, wenn er weniger Energie zugeführt bekommt, als er verbraucht – und zwar überall, unabhängig von irgendwelcher Problemzonen-Gymnastik. Die Anzahl der körpereigenen Fettzellen und ihre Verteilung ist vor allem genetisch bedingt.

Irrtum 7: Wer viel Eiweiss isst, bekommt schneller grössere Muskeln

Es stimmt zwar, dass es für Muskelaufbau Proteine braucht. Aber: Ohne Belastung gibt es auch kein Muskelwachstum. Der Aufbau ist die Folge von gezielter Belastung und Regeneration. Eiweiss-Shakes ohne Training nützen kaum etwas, aber Training nützt mehr, wenn genug Eiweiss zugeführt wird.

Irrtum 8: Wer jeden Tag Gewichte stemmt, hat schneller Muskelzuwachs

Hier gilt ebenfalls: Den schnellsten Muskelaufbau erzielt, wer die richtige Balance zwischen Belastung und Regeneration erwischt. Muskelwachstum findet nämlich während der Erholungsphasen statt. Der optimale Rhythmus ist nicht nur individuell verschieden, sondern auch abhängig von Trainingsart und -intensität.

Irrtum 9: Wer schwimmt, hat keine Rückenschmerzen

Nur wer richtig schwimmt, hat keine Rückenschmerzen. Viele Menschen, gerade ältere, schwimmen mit dem Kopf über Wasser, was für die Halswirbelsäule gar nicht gesund ist. Wer korrekt crawlt, brust- oder rüdenschwimmt, tut seiner Rückenmuskulatur Gutes. Die Stilkontrolle durch einen Schwimmtrainer lohnt sich.

Dave Dollé, Geschäftsführer von davedollé pure training



«Für mich ist der schlimmste Fitnessirrtum derjenige, dass man beim Training bei niedrigerer Intensität mehr Fett verbrennt. Dieser Irrtum ist fies, weil er viel Aufwand und dabei wenig Erfolg bringt. Wer immer nur Ausdauer trainiert und nie etwas für die Muskulatur tut, verliert Muskelmasse. In der Folge sinkt der Grundumsatz, der Körperfettanteil wird bei gleich bleibender Ernährung grösser. Da aber auf vielen Ausdauergeräten Kleber angebracht sind, die ein Training in der «Fettverbrennungszone» versprechen, glauben die Leute das. Ich mache aber die Erfahrung, dass sich meine Kundschaft gerne beraten lässt und die Zusammenhänge dann auch begreift.»

Beni Bachmann, Geschäftsführer von Body Balancing



«Zu mir kommen viele Leute, die durch Training abnehmen möchten. Sie essen oft schon durchaus gesund und treiben Sport, und dennoch stagniert das Gewicht. Weniger essen und mehr Bewegung bringen kurzfristig sicher einen Gewichtsverlust. Langfristig aber lernt der Körper, mit weniger auszukommen, indem er interne Prozesse herunterfährt. Besonders fatal ist es, wenn man so wenig isst, dass der Körper, um an Proteine zu kommen, die eigene Muskelmasse angreift – wer weniger Muskelmasse hat, setzt auch weniger Energie um. Vernünftige, ausgewogene und regelmässige Ernährung ist wichtig. Der Erfolg stellt sich so zwar nicht ganz so schnell ein, ist dafür aber viel nachhaltiger.»