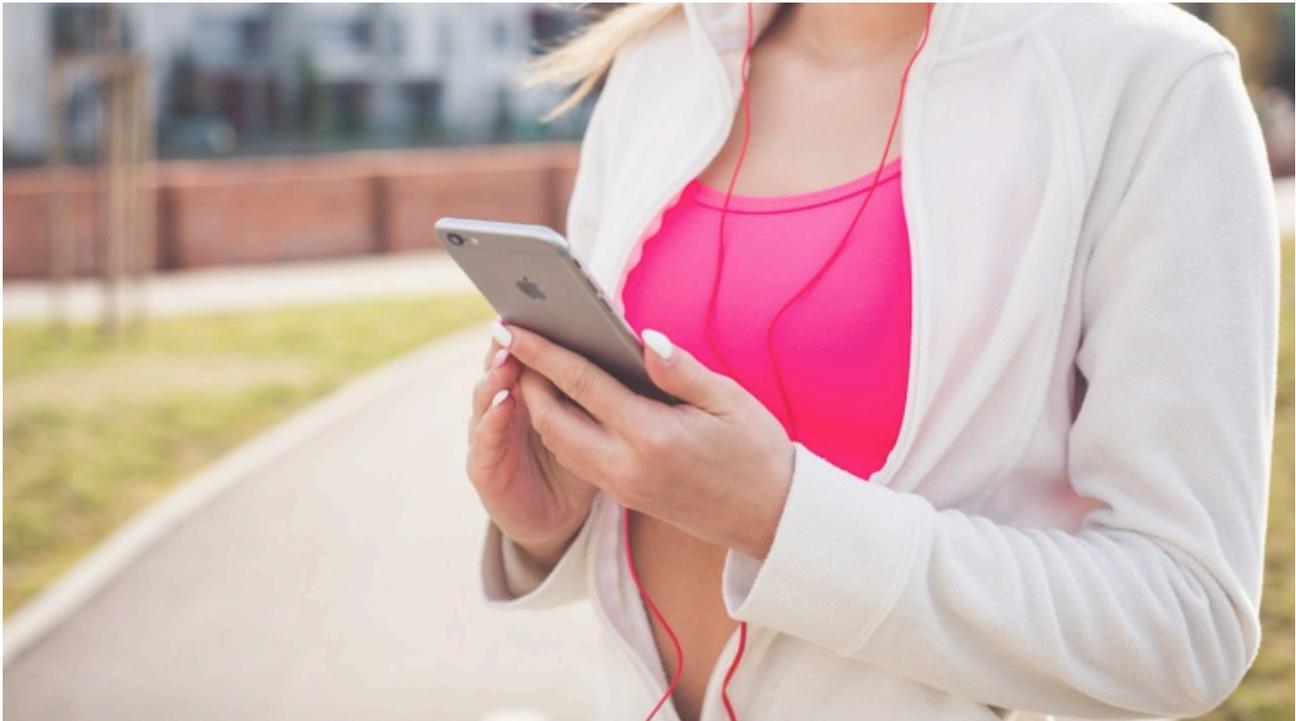


---

## Sechs Irrtümer rund ums Thema Sport

am 24. September 2018 . Veröffentlicht in Sport



Sport ist gesund, das steht ausser Frage. Doch wer zu viel beziehungsweise zu wenig trainiert oder eine Sportart falsch betreibt, schadet sich mehr als dass er seiner Gesundheit nützt. Insbesondere Frauen lassen sich von althergebrachten Irrtümern zum Thema Sport gern irritieren. Das liegt daran, dass sie sich vor dem Einstieg ins Training intensiver mit der Theorie beschäftigen und bei der Recherche auch auf weniger seriöse Informationen stossen. Einige dieser Irrtümer scheinen das sportliche Training zu vereinfachen.

### Irrtum 1

Der erste Irrtum zum Thema Sport gehört in die Kategorie der Diäten. Wer sich mit dem Abnehmen beschäftigt, denkt nicht nur an den Sport, sondern auch ans Essen. So wird in vielen Diäten dazu geraten, auf Kohlenhydrate und Zucker vollständig zu verzichten. Grundsätzlich führt eine solche Ernährung schneller zum Erfolg beim Abnehmen. Doch Sportler benötigen Energie. Diese beziehen sie unter anderem aus hochwertigen Kohlenhydraten wie Vollkornprodukten.

### Irrtum 2

Wer durch das Training abnehmen will, begibt sich am besten am frühen Morgen in die Laufschuhe. Das würde im Umkehrschluss bedeuten: Trainieren Frauen am Abend, wirkt sich dies nicht auf ihr Körpergewicht aus. Doch auch dieser Irrtum zum Thema Sport ist falsch. Tatsächlich haben diverse Studien nachgewiesen, dass das morgendliche Training mit nüchternem Magen zielgerichtet sofort die Fettspeicher angreift. Doch das abendliche Training erfüllt einen ähnlichen Zweck. Dann nämlich, wenn die Trainingseinheit etwas länger dauert. Es braucht sich also niemand nach dem Aufstehen stressen.

---

### Irrtum 3

Marathon macht fit. Die Vorstellung vom Laufen eines Marathons haben viele Frauen, wenn sie das erste Mal in die Laufschuhe steigen. Doch wer sich ein solches Ziel setzt, muss zuvor sorgfältig üben. Das bedeutet, die jeweiligen Trainingsstrecken auf die individuelle sportliche und gesundheitliche Verfassung abzustimmen und sie immer wieder anzupassen. Das erfordert Zeit. Erst nach einem Jahr bis zwei Jahren sind Neueinsteiger in der Lage, tatsächlich die Strecke von 42,195 Kilometer zu laufen. Wer sich hinsichtlich der Geschwindigkeit überschätzt, riskiert dennoch gesundheitliche Schäden.

### Irrtum 4

Nach dem Training benötigt der Körper eine Erholungspause zum Regenerieren. Grundsätzlich stimmt diese Aussage zum Thema Sport. Wer sich richtig ausgepowert hat, muss die strapazierten Sehnen, Muskeln und Gelenke hinterher entlasten, damit sie sich erholen. Allerdings sollte niemand dazu drei Tage lang auf dem Sofa liegen. Sonst riskiert er Verspannungen und Dysbalancen. Besser ist es, an den trainingsfreien Tagen ein leichtes Workout durchzuführen oder durch einfache Garten- oder Hausarbeiten für einen Ausgleich zu sorgen.

### Irrtum 5

Sportgetränke sind für Sportler gemacht. Diese Auffassung vertreten zumindest deren Hersteller. Mit ihrer Aussage erreichen sie eine spezielle Zielgruppe, die wegen des Trends zur aktiven Freizeitgestaltung immer grösser wird. Doch was dem einen Geld bringt, wirkt sich nicht unbedingt vorteilhaft auf die Gesundheit des anderen aus. Sportgetränke bestehen grösstenteils aus Zuckerwasser und sind teuer. Der Mineralstoffhaushalt lässt sich preisgünstiger durch selbst hergestellte Saftschorlen auffüllen, beispielsweise durch Apfelsaft, der mit reichlich Wasser verdünnt wird.

### Irrtum 6

Im Alter nehmen Frauen schwerer ab. Tatsächlich erscheinen etliche Frauen ab etwa Mitte 30 etwas fülliger, als sie noch mit Anfang 20 aussahen. Das liegt aber weniger daran, dass sich ihr Stoffwechsel umstellt, sondern vielmehr an der bequemeren Lebensweise. Man isst mit Genuss, achtet nicht mehr so sehr auf die Linie, wenn man in festen Händen ist und stresst sich seltener durch das Aufstreben auf der Karriereleiter. Viele Frauen stehen mit Mitte 30 mit beiden Beinen fest im Leben und wissen, wie wichtig es ist, sich auch mal etwas zu gönnen. Beispielsweise das Stück Schokolade am Abend vor dem Fernseher. Diese regelmässig zugeführten unnötigen Kalorien setzen sich im Laufe der Zeit immer mehr auf den Hüften ab. Dagegen hilft nur, öfter mal vom Sofa oder vom Bürostuhl aufzustehen und sich zu bewegen.

Bildquelle: Pexels / pixabay.com

---