

Schluss mit den sieben Fitness-Mythen!

Gutes Essen gehört zu den Festtagen: Weihnachtsbraten, Christstollen, feine Weine, üppige Desserts – und kaum Bewegung. Kein Wunder, zeigt die Waage nach Neujahr bei Vielen ein paar Kilos zuviel an. Also ab ins Fitnessstudio und die überflüssigen Fettposter wieder wegtrainieren. Doch wie einfach – oder schwierig – ist das wirklich? ebn



Gehören Sie auch zu denjenigen, die fürs neue Jahr gute Vorsätze fassen? Etwa mit Rauchen aufhören, gesünder essen oder mehr Sport treiben? Gute Vorsätze sind etwas Schönes, doch mit dem Umsetzen in die Realität hapert es oft. Das liegt nicht zuletzt daran, dass viele Menschen falsche Vorstellungen davon haben, wie sie ihre Ziele erreichen können. Das gilt besonders für das Thema «Trainieren und Abnehmen».

Wer endlich zur Tat schreitet und mehr Zeit ins Training investiert, um Gewicht loszuwerden, wird meistens schon bald mit unzähligen Halbwahrheiten und «guten Tipps» konfrontiert. Vor allem für Sport-Neulinge ist es schwierig, hier den Durchblick zu behalten. Deshalb schaffen

wir an dieser Stelle Klarheit zu den sieben gängigsten Fitness-Mythen.

Mythos 1:
«Um Fett am Bauch abzubauen, muss ich Bauchübungen machen.»

Falsch. Körperfett lässt sich nicht punktgenau abbauen. Wenn man bestimmte Muskelgruppen bewegt, heisst das noch längst nicht, dass genau an dieser Körperstelle die Fettpolster verschwinden. Denn wie sich das Fett am Körper verteilt, ist in hohem Mass von der individuellen Veranlagung und dem Geschlecht abhängig. Wer aber Bauchübungen macht, stärkt damit die Bauchmuskulatur – und eine starke Bauchmuskulatur ist wichtig für eine aufrechte Haltung und um Rückenschmerzen vorzubeugen.

Mythos 2:
«Wenn ich weniger fett sein will, muss ich weniger Fett essen.»

Nur halb richtig. Wer abnehmen will, muss weniger Energie aufnehmen, als er verbraucht. Energie – also Kalorien – gelangt nicht nur in Form von Fett, sondern auch mit Kohlenhydraten und Proteinen in den Körper. Wenn man nun weniger Fett isst, dafür aber den Konsum von Kohlenhydraten steigert, wird man nicht abnehmen. Für das gesunde Abnehmen ist es wichtig, sich ausgewogen zu ernähren, und dazu gehören Anteile an Fetten, Kohlenhydraten, Eiweissen, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.

Mythos 3:

«Je mehr Training, umso besser.»

Falsch. Der Körper braucht regelmässige Pausen, um sich zu erholen. Nur dann kann man beim nächsten Training wieder volle Leistung erbringen und diese sogar steigern. Wer zuviel trainiert, riskiert eine Überlastung des Bewegungsapparats und damit Verletzungen.

Mythos 4:

«Wer trainiert, braucht zusätzliche Vitamine, Mineralstoffe und Eiweisse.»

Falsch. Hobbysportler, die pro Woche nicht mehr als ca. fünf Stunden trainieren, brauchen keine zusätzlichen Vitamine oder sonstigen Nahrungsergänzungsmittel. Eine ausgewogene Ernährung gemäss der Lebensmittelpyramide reicht vollkommen aus. Eine Anpassung der Ernährung ist nur für Leistungs- oder gar Spitzensportler sinnvoll. Es bringt daher nichts, sich teure – und oft auch dubiose – Proteinpulver oder Mineralstofftabletten zu kaufen oder im Internet zu bestellen. Solche Produkte nützen ausschliesslich den Herstellern, die damit Gewinne machen.

Mythos 5:

«Wenn man am Morgen trainiert, verbrennt man mehr Kalorien.»

Nur halb richtig. Wer am Morgen schon aktiv ist, regt den Stoffwechsel an und erhöht so den Energieverbrauch. Trotzdem müssen sich Morgenmuffel nicht schon um sechs Uhr in der Früh zum Jogging zwingen. Denn wenn der Sport keinen Spass macht, ist auch die Motivation rasch weg – mit der Folge, dass man sich bald gar nicht mehr sportlich betätigt. Dass man sich überhaupt regelmässig bewegt, ist viel wichtiger, als ob der Sport am Morgen oder am Abend stattfindet.

Mythos 6:

«Die Fettverbrennung beginnt erst nach den ersten 30 Minuten Training.»

Falsch. Mit jeder Bewegung verbraucht der Körper Kalorien. Woher die Energie stammt, hängt von der Intensität der Belastung und von der körperlichen Fitness ab. Bezüglich der Effizienz der Fettverbrennung gibt es grosse individuelle Unterschiede. Ausserdem: Der Organismus hat keinen eingebauten Wecker, der pünktlich

nach 30 Minuten klingelt, damit auf Fettverbrennung umgeschaltet wird. Wer abnehmen und/oder fit werden möchte, sollte so oft wie möglich aktiv sein. 20 Minuten Bewegung sind auf jeden Fall besser als 20 Minuten herumsitzen.

Mythos 7:

«Jede und jeder kann eine Traumfigur haben – man muss nur hart genug trainieren.»

Falsch. Manche Fitness-Magazine und -Websites vermitteln den Eindruck, dass es für jede und jeden möglich sei, einen Body wie Jennifer Lopez oder Arnold Schwarzenegger – in seinen jüngeren Jahren – zu erreichen. Das stimmt aber nicht. Der Körperbau hängt sehr stark von den erblichen Anlagen ab. Manche Menschen können mit einem regelmässigen Training schnell Muskeln aufbauen – andere leider nicht. Die entsprechende Veranlagung lässt sich genauso wenig ändern wie die Körpergrösse oder die natürliche Haarfarbe.

Ein paar Facts zum Energieverbrauch

- Der Energieverbrauch des Körpers ist zu 70% festgelegt durch den Grundumsatz des Stoffwechsels (60%) und die Verdauung (10%). Durch Bewegung werden rund 30% der Energie verbraucht.
- Wer mit Bewegung den Energieverbrauch erhöhen will, muss sehr aktiv sein: Ein 80 kg schwerer Mann muss eine Stunde lang joggen, um soviel Energie zu verbrauchen, wie in 90 g Schokolade steckt. Eine halbe Stunde zügiges Walking verbrennt 150 Kalorien.
- Wer «nur» mit mehr Bewegung abnehmen möchte, wird es also schwer haben. Zum Abnehmen gehört immer auch eine Reduktion der Energiezufuhr, also eine ausgewogene und kalorienreduzierte Ernährung.
- Bewegung ist dennoch ein sehr wichtiger Teil beim Abnehmen. Regelmässige körperliche Aktivität senkt das Risiko für verschiedene Krankheiten, die bei Übergewichtigen vermehrt vorkommen (Herz-Kreislaufkrankheiten, Diabetes, Bluthochdruck), steigert den Energieverbrauch (auch in Ruhe) und hebt die Stimmung und Motivation.