



**1. Untrainierte Personen schwitzen mehr als trainierte.**

*Das sagt der Sportwissenschaftler:* Nein. Wie viel jemand schwitzt, ist Typsache. Trainierte Personen schwitzen aber leichter. Da sie mehr trinken, ist der Schweiß auch flüssiger.

*Das sagt der Arzt:* Sport lehrt den Körper, effektiv zu kühlen. Das hat auch den Vorteil, dass der Schweiß besser riecht, weil die Bakterien – und die sind das, was den unangenehmen Geruch ausmacht – regelmäßig weggespült werden.

**2. Ausdauersport ist ideal zum Abnehmen.**

*Das sagt der Arzt:* Nein. Die besten Ergebnisse erzielt man durch eine Kombination von Ausdauertraining, Krafttraining und einer Ernährungsumstellung. Damit kann man zu 100 Prozent mit einem Erfolg rechnen. Denn mehr Muskelmasse kann mehr Fett verbrennen.

*Das sagt der Sportwissenschaftler:* Wichtig ist auch, dass sehr intensive Einheiten wie HIT (High Intensity Training) mit ins Training einbezogen werden, damit der Körper auch in kurzer Zeit viele Kalorien verbrennen kann.

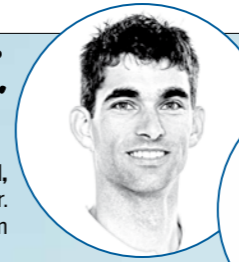
**3. Beim Training in niedrigem Pulsbereich wird mehr Fett verbrannt.**

*Das sagt der Sportwissenschaftler:* Anteilsmäßig ja, aber nicht absolut. Also es wird prozentuell bei einem Training mit niedriger Intensität zwar mehr Fett verbrannt, dennoch verbrennt insgesamt jemand, der schneller läuft, mehr Fett, weil er insgesamt mehr Kalorien verbrennt.

*Das sagt der Arzt:* Um den Fettstoffwechsel beim Abnehmen anzukurbeln, wird empfohlen, niedrig intensive Einheiten mit intensiven Einheiten zu kombinieren. Mit dieser Kombination kann man die besten Ergebnisse erzielen. Sportliche Menschen können mehr Fett verbrennen. Damit ein Untrainierter auf dieses Niveau kommt, muss der Körper allerdings erst lernen, unter starker Belastung Energie aus Fetten zu beziehen.

**Unsere Experten:**

**MAG. MICHAEL KOLLER, MPH,**  
Sportwissenschaftler.  
www.sportordination.com



**DR. ROBERT FRITZ,**  
Praktischer Arzt mit Diplomen für Sport-, Notfall-, Ernährungs- sowie Orthomolekulare Medizin.  
www.sportordination.com

**4. Die Fettverbrennung beginnt erst nach 30 Minuten Sport.**

*Das sagt der Arzt:* Stimmt nicht. Die Fettverbrennung läuft auch bei Untrainierten in Ruhe. Damit bei Untrainierten Fett beim Training verbrannt wird, sollte die Belastung allerdings im niedrig intensiven Bereich liegen. Je besser jemand trainiert ist, desto leichter tut sich der Körper, auch bei starker Beanspruchung noch aus Fetten Energie zu gewinnen.

*Das sagt der Sportwissenschaftler:* Der Fettstoffwechsel, also die Fähigkeit des Körpers, beim Training auf Fette zurückzugreifen, funktioniert bei unспортlichen Menschen noch nicht so gut – das muss der Körper erst lernen. Schon kurze Trainingseinheiten von zehn bis 15 Minuten mit langsamem Laufen oder Walken können dabei einen positiven Effekt erzielen. Je länger, desto besser ist es natürlich!

**5. Sport stoppt Cellulite.**

*Das sagt der Arzt:* Nein. 90 Prozent aller Frauen haben diese Bindegewebschwäche. Wenn man die Haut zusammendrückt, sieht man die Fettzellen. Durch Sport kann man das Hautbild verbessern, weil das Gewebe straffer und das Gewicht reduziert wird, was sich ebenfalls positiv auf das Hautbild auswirkt. Übrigens: Es ist auch ein Mythos, dass Laufen Cellulite verschlechtert. Die Stoßbelastung ist dem Gewebe egal.

*Das sagt der Sportwissenschaftler:* Was auch hilft, ist das Training mit einer Faszienrolle. Wenn man diese schnell über die Haut rollt, kann man das Bindegewebe stärken.

**6. In der Früh sollte man nüchtern trainieren.**

*Das sagt der Arzt:* Jein. Man kann in der Früh durchaus eine niedrig intensive Einheit wie einen langsamen Lauf, Walk oder Spaziergang von einer halben Stunde machen, ohne davor etwas zu essen. Die Zuckerspeicher in den Muskeln sind dann gefüllt, aber nicht jene im Blut. Der Körper merkt, dass wenig Zucker da ist, und verbrennt Fett. Wer lieber vorher etwas isst, sollte zu Eiweiß greifen. Wer einen sehr intensiven Lauf plant, sollte vorher zumindest eine halbe Banane essen oder ein Sportgetränk trinken.

*Das sagt der Sportwissenschaftler:* Wer die Grundlagenausdauer oder die Kraft trainieren will, kann durchaus einmal auf ein Frühstück davor verzichten. Danach sollte man den Körper aber mit Energie versorgen, um die anabolen, also die aufbauenden, Prozesse zu unterstützen.

Wer abnehmen will, muss Ausdauertraining machen. Muskelkater beweist, dass das Training wirkt. Oder: Laufen schadet den Gelenken. – Die Liste an Fitnessmythen ist lang. Zwei Experten klären auf, was wirklich stimmt.

Text: Eva Jankl

# Entlarvt! Fitness mythen im Check





Bei Trainingseinheiten unter einer Stunde reicht es, wenn man den Flüssigkeitsverlust danach auffüllt.

**7. Fitnessübungen lassen gezielt an bestimmten Stellen das Fett schmelzen.**

*Das sagt der Sportwissenschaftler:* Nein. Meistens ist es sogar so, dass das Fett an den Problemzonen zum Schluss weggeht – bei den Männern der Bauch und bei den Frauen die Reiterhosen oder die Bingowings.

*Das sagt der Arzt:* Gymnastik wie BBP (Bauch-Beine-Po)-Trainings macht schon Sinn, weil diese zu einer Gewebsstraffung führen, und das ist am Hautbild zu sehen, die Cellulite wird weniger. An Bauch, Beinen und Po, den klassischen weiblichen Problemzonen, befinden sich zudem große Muskeln, und es ist gut, diese zu trainieren. Man braucht keine Angst zu haben, die Muskeln werden dabei nicht dick. Aber die Übungen haben keinen Einfluss auf das Fett an diesen Stellen.

**8. Sit-ups sorgen für ein tolles Sixpack.**

*Das sagt der Arzt:* Jein. Sit-ups sind sinnvoll, allerdings nicht die geraden, sondern die schrägen. Die geraden Bauchmuskeln belasten wir ohnehin im Alltag, etwa wenn wir aufstehen. Die schrägen und die unteren Bauchmuskeln gehören trainiert. Letzteres kann man, wenn man im Sitzen die Beine hebt und hält. Bei vielen Übungen wie Kniebeugen werden sie auch mittrainiert. Ein Sixpack hat übrigens jeder, es ist meist nur eine Fettschicht darüber und man sieht es deswegen nicht.

*Das sagt der Sportwissenschaftler:* Wir trainieren alle viel zu stark auf die Optik statt auf Funktionalität hin. Die geraden und die schrägen Bauchmuskeln werden trainiert, die tiefer liegenden gerne ausgelassen – weil die sieht man bei einem Sixpack ja nicht. Oder man trainiert die Brust, vergisst aber den Rücken. Es reicht nicht, eine Muskelgruppe zu aktivieren, man muss den ganzen Körper trainieren.

**9. Während des Trainings soll man viel trinken.**

*Das sagt der Arzt:* Jein. Man kann zwischen 60 und 90 Minuten trainieren, ohne dass man dabei etwas trinken muss. Es reicht, wenn man den Flüssigkeitsverlust danach ausgleicht. Der tägliche Flüssigkeitsbedarf errechnet sich folgendermaßen: 1 bis 1,5 Liter plus das, was man durch den Sport an Flüssigkeit verloren hat. Um zu wissen, wie viel das ist, kann man sich ganz einfach vorher und nachher wiegen und dann die verlorene Menge mit 1,2 multipliziert wieder zu sich nehmen.

*Das sagt der Sportwissenschaftler:* Der Flüssigkeitsbedarf ist abhängig von der Dauer und der Intensität der Belastung. Auch die Zusammensetzung der Getränke ist wichtig. Bei niedrig intensiven Einheiten sollte man Wasser oder kohlenhydratfreie Sportgetränke konsumieren, um den Fettstoffwechsel nicht zu hemmen. Bei intensiven Einheiten wie höheren Geschwindigkeiten oder Intensitäten sind Getränke mit Kohlenhydraten gefragt.

**10. Muskelkater ist ein Zeichen, dass das Krafttraining wirkt.**

*Das sagt der Arzt:* Nein. Muskelkater sind Mikroverletzungen in den Muskelfasern. Es bleibt kein Schaden zurück, aber es ist ein Zeichen, dass der Muskel überlastet wurde. Wenn jemand mit dem Krafttraining beginnt, ist ein Muskelkater normal. Wenn man schon lange trainiert und immer Muskelkater bekommt, dann macht man etwas falsch. Wenn jemand Muskelkater hat, schauen die Muskeln kurzfristig stärker aus, weil die Muskelfaser durch das eindringende Wasser anschwillt und gedehnt wird. Das ist aber nur ein vorübergehender Effekt, der nach 24 Stunden wieder weg ist und nichts über einen tatsächlichen Muskelzuwachs aussagt.

*Das sagt der Sportwissenschaftler:* Muskelkater ist genau genommen ein Faszienskater, weil die passiven

Bindegewebsstrukturen überlastet wurden. Muskelkater sollte nie das Ziel eines Trainings sein, weil er ein Zeichen ist, dass man übers Ziel hinausgeschossen ist. Hat man Muskelkater, dann sollte man sich genügend Zeit für die Regeneration nehmen, um keinen Schaden davonzutragen.

**11. Nach dem Sport sollte man unbedingt dehnen.**

*Das sagt der Sportwissenschaftler:* Jein. Man muss nicht unbedingt nach dem Training dehnen. Auf keinen Fall sollte man nach sehr intensiven Trainingseinheiten dehnen. Und nach einem Krafttraining sollte man nicht den Agonisten, also den Muskel, der gerade aktiv war, sondern eher den Antagonisten, also den Gegenspieler („die Rückseite“) dehnen. Auch eigene Dehneinheiten machen Sinn, wie z. B. Yoga oder Mobilitätsübungen.

*Das sagt der Arzt:* Dehnen ist sehr wichtig, um eine möglichst große Beweglichkeit in den Gelenken aufrechtzuerhalten. Wer z. B. Verkürzungen hat, muss unbedingt dehnen. Manche Menschen sind hingegen hypermobil, diese sollten lieber Krafttraining machen. Vor einem Training sollte man nicht statisch dehnen, sondern dynamisch, um die Verletzungsanfälligkeit nicht zu erhöhen. Nach dem Training kann man statisch dehnen, dabei sollte man zumindest zwei Minuten in den Positionen verharren. Man kann Dehnen aber durchaus auch in den Alltag einbauen, z. B. wenn man telefoniert, das stört überhaupt nicht.



**12. Laufen schadet den Gelenken!**

*Das sagt der Arzt:* Nein. Einem gesunden Gelenk schadet Laufen sicher nicht. Bei Vorerkrankungen sollte man mit einem Facharzt reden, bevor man mit dem Lauftraining beginnt.

*Das sagt der Sportwissenschaftler:* Ein falscher Laufstil kann den Gelenken schaden. Bei jeder Sportart macht man vorher ein Techniktraining, um die Technik zu erlernen, beim Laufen schauen die meisten nicht einmal ein YouTube-Tutorial an, weil Laufen als einfache Sportart gilt. So ist es aber nicht. Auch beim Laufen will die richtige Technik erlernt werden.

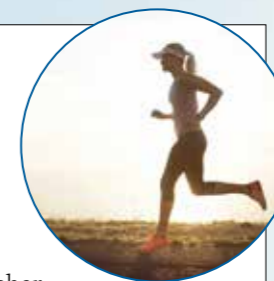
*Lauftechnikseminare:*  
[www.sportordination.com](http://www.sportordination.com)

Nach sehr intensiven Trainingseinheiten sollte man nicht dehnen. Nach einem kurzen Lauf kann es aber durchaus Sinn machen. Dann die Positionen jeweils zwei Minuten halten.

**13. Kniebeugen sind schlecht für die Knie.**

*Das sagt der Sportwissenschaftler:* Bei den Kniebeugen kommt es auf die Durchführung an: Einem gesunden Körper, der richtig belastet wird, passiert nichts. Durch fehlende Kraft, Technik oder Beweglichkeit kann es aber zu Dysbalancen kommen.

*Das sagt der Arzt:* Nein. Kniebeugen schaden den Knien nicht, zumindest wenn man sie richtig ausführt und die Knie beim Hinuntergehen „hinter den Zehen“ bleiben. Knieverletzungen sind häufig eine Folge eines schwachen Muskels. Deshalb sollte man auch regelmäßig Krafttraining machen. |



Eveline Hejlek, Gründerin und geschäftsführende Gesellschafterin Weight Watchers Österreich.



**DEINE Balance FINDEN**

**So individuell** und einzigartig wie Du ist auch jeder WW-Kurs und WW-Coach. Du findest mit Sicherheit Deinen Kurs und Deinen Coach, bei dem die Chemie für Dich stimmt! Abnehmen ist unser Ziel, das Smart-Points System ist dafür genial und wird individuell auf Dich abgestimmt. Du erreichst Dein Wunschgewicht so, dass Du es auch stressfrei beibehalten kannst. Du ernährst Dich gesund mit wenig Zucker und Fett, jedoch mit viel Genuss! Die ActivePoints motivieren Dich zu mehr Bewegung. Gewichtsreduktion, gutes Aussehen und Lebensfreude sind das Ergebnis.

**Steigst Du neu ein**, dann ist eine Abnahme von 5 Kilo in 5 Wochen sehr wahrscheinlich. Schön, dass Du kommst. Deine Starterbox ist vorbereitet.

Summer-Special-Angebote in allen 300 wöchentlichen WW-Kursen Österreichs. 5 kg in 5 Wochen Garantie! Gratis schnuppern jederzeit möglich!

[www.weightwatchers.at](http://www.weightwatchers.at)  
01 532 53 53

Foto: Roland Ferrigato

Fotos: Getty Images (3)

**WIE HÄUFIG SOLLTE MAN TRAINIEREN?**

**2-3** Ausdauereinheiten pro Woche:

Ideal ist eine Kombination aus Intervalltraining und langsamen Einheiten. Beim Ausdauertraining lohnt es sich, messen zu lassen, in welchen Pulsbereichen man trainieren sollte. Berechnungen von Pulsuhren stimmen für den Einzelnen nicht und nehmen den Spaß am Sport. Ab 35 Jahren ist eine sportmedizinische Untersuchung zu empfehlen. Sie kann aber schon bei jüngeren Personen Sinn machen, z. B. bei Bluthochdruck, Übergewicht oder einem hohen Cholesterinspiegel.

**1-2 x** Krafttraining:

Eines der Krafttrainings sollte hypertrophisch (muskelaufbauend) sein. Optimal ist z. B. Training mit dem eigenen Körpergewicht wie bei Liegestützen. Die zweite Einheit kann ein Kraft-Ausdauer-Training sein wie z. B. Yoga, Pilates oder eine BBP-Stunde. Man kann auch zu Hause mit Lang- und Kurzhanteln trainieren. Wann: Zwischen den Kräfteinheiten sollte zumindest ein Tag Pause sein. Wichtig ist, dass man nicht nur am Wochenende trainiert, sondern das Training gleichmäßig auf die Woche verteilt.