

Wer Sport treibt, nimmt auf jeden Fall ab. Yoga ist besser als Joggen.

Mit über 60 anzufangen, das bringt nichts mehr ...

Die größten Fitness-Irrtümer

Bei emsigen Hobbysportlern purzeln nur so die Pfunde. Das ist nur einer der zahlreichen großen Fitness-Mythen, die sich hartnäckig in unseren Köpfen halten. Dabei hat die moderne Wissenschaft viele davon längst widerlegt. Hier sind sechs klassische Sport-Irrtümer, auf die wir ab sofort bestimmt nicht mehr reinfallen!

IRRTUM 1

Körperliche Aktivität lässt überschüssige Pfunde nur so schwinden.
Viele gehen davon aus, dass Sport ein wahrer Kalorienkiller ist. „Der Kalorienverbrauch wird allerdings überschätzt“, weiß Prof. Köhler (siehe unten sowie Irrtum 3). Joggt eine 70 kg schwere Frau 5 km, sind es nur rund 350 Kalorien.“ Das entspricht einem Stück Torte.



IRRTUM 6

Wollen wir zur Ruhe kommen, müssen wir Yoga machen.
Es stimmt zwar, dass Yoga Körper und Geist beruhigt. Aber Joggen trägt ebenfalls dazu bei, denn nach ca. 20 Minuten setzt der Körper reichlich entspannende Hormone frei.

IRRTUM 2

Vor allem Bewegung ist der Schlüssel zur Wunschfigur.

Nicht ganz. Die Ernährung spielt beim Abnehmen auch eine wichtige Rolle. Ratsam sind Mahlzeiten mit viel Gemüse. Unterstützend wirken Shakes mit hochwertigem Eiweiß, die den Muskelaufbau fördern, viele Nährstoffe enthalten. (z. B. Almased, Apotheke).



IRRTUM 3

Weil ich Sport mache, darf ich mich mit größeren Portionen belohnen.

Studien konnten zeigen, dass viele Hobbysportler dazu neigen, mehr zu essen. Doch Prof. Köhler warnt: „Nehmen wir oft mehr Kalorien auf, als wir dann verbrennen, kann es sogar sein, dass wir zunehmen.“



RUNTERSCHALTEN

Meiden Sie eine Überforderung. Ein mäßiges Lauftempo zeigt auch Wirkung

IRRTUM 4

Sport ist nur was für Jüngere. Ältere sollten sich schonen.

Die Ansicht, dass sich – auch gesunde – über 60-Jährige schonen müssen, ist überholt. Im Gegenteil! Es ist nie zu spät, mit Sport zu starten (nach Rücksprache mit dem Arzt). Die Belohnung: bessere Blutdruck- sowie Blutzuckerwerte, das Demenzrisiko sinkt.

IRRTUM 5

Ab 60 reicht es aus, nur noch etwas für die Ausdauer zu tun.

Auch wenn Joggen die Gefäße stärkt: Ab 60 sollten zudem die Muskeln zwei- bis dreimal pro Woche trainiert werden (je 20 bis 30 Minuten), etwa mit Hanteln.



Prof. Dr. Karsten Köhler

Der Ernährungswissenschaftler an der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften der TU München weiß, wie viele Kalorien der menschliche Körper beim Sport wirklich verbraucht und klärt uns bei Irrtum 1 (siehe oben) darüber auf. Auch warnt er uns bei Irrtum 3 vor einer verbreiteten Dickmacher-Falle.

