

## Die größten Irrtümer im (Lauf-)Sport

Bewegung

Ernährung

Körperfett

Nr.	Die Irrtümer:	Seite(n)
1	Laufen auf Asphalt schadet den Gelenken.	2
2	Je mehr Dämpfung die Schuhe haben, desto besser.	2
3	Bei Muskelkater ist Ruhe angesagt.	3
4	Viele kleine Mahlzeiten sind besser, als drei große.	3
5	Apfelschorle ist das beste Sportgetränk.	4
6	Je mehr Flüssigkeit, umso besser.	4
7	Laufen vor dem Frühstück verbrennt mehr Fett.	5
8	Die Fettverbrennung beginnt erst nach 30 Minuten.	6
9	Je weniger Körperfett, desto besser.	7
Und nun?	Die Wahrheit folgt auf dem Fuße.	2 - 7

01	Laufen auf Asphalt schadet den Gelenken.
Irrtum	Laufen auf Asphalt schadet den Gelenken und fördert die Entstehung einer Arthrose (Gelenkabnutzung).
Wahrheit	Asphaltläufer klagen in Wahrheit nicht über vermehrte Probleme mit ihren Gelenken. Und bisher konnte dies auch keine einzige Studie wissenschaftlich belegen. Es ist ein Mythos, der sich hartnäckig hält, aber keine Substanz besitzt. Ganz im Gegenteil sogar: Läufer besitzen - egal ob sie auf Asphalt laufen oder auf Waldboden - einen viel dickeren Knorpelschutz für ihre Knochen, als Nichtsportler. Besonders Knie- und Hüftgelenke profitieren von den Joggingeinheiten. Voraussetzung dafür ist natürlich eine gute Lauftechnik und eine kräftige Beinmuskulatur. Eine Langzeitstudie zeigt, daß Laufen (egal auf welchem Untergrund) Arthrose nicht begünstigt (s. hierzu WAHRHEITEN, Annahme 9)-

02	Je mehr Dämpfung die Schuhe haben, desto besser.
Irrtum	Stark gedämpfte Schuhe nehmen (vor allem auf hartem Untergrund, wie z. B. Asphalt) die Belastung von den Gelenken weg und wirken so einer Arthrose entgegen. Deshalb ist mehr Dämpfung besser, als zu wenig.
Wahrheit	Eine starke Laufschuhdämpfung ist nur für Anfänger erforderlich, um – nicht nur bei Übergewichtigen – eine Überlastung so lange zu verhindern, bis sich der Körper angepaßt hat. Dann ist es wichtiger, Schuhe zu haben, die Stabilität vermitteln und so Beschwerden entgegen zu wirken, die durch Instabilität der Schuhe entstehen können (z. B. Schmerzen in den Achillessehnen).

03	Bei Muskelkater ist Ruhe angesagt.
Irrtum	Wer sich beim Sport einen Muskelkater geholt hat, der muss seinem Körper absolute Ruhe gönnen. Denn Muskelkater geht so am schnellsten weg, und man vermeidet weitere Verletzungen der Muskulatur.
Wahrheit	Muskelkater ist das Ergebnis von winzigen Verletzungen und Zerreißungen von Gewebe, was zwangsläufig zu Schmerzen führt. Um diese Miniverletzungen zu reparieren, reagiert der Organismus mit einer lokalen Entzündung an den verletzten Stellen. Dadurch erhöht sich die Durchblutung. Das zerrissene Material wird abgebaut und abtransportiert und neues angeliefert. Die Steigerung der Durchblutung und damit einhergehend eine Steigerung der Stoffwechselaktivität ist notwendig, damit die „Wunden“ schnell wieder repariert werden. Dabei hilft natürlich auch Bewegung und Aktivierung des Muskels, denn dadurch wird die Durchblutung erhöht und der Stoffwechsel angeregt.

04	Viele kleine Mahlzeiten sind besser, als drei große.
Irrtum	Anstatt den Körper mit drei großen Mahlzeiten zu belasten, ist es besser, viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich zu nehmen. So wird immer rechtzeitig Energie nachgeschoben - und es ist auch noch leichter bekömmlich.
Wahrheit	<p>Wenn wir Energie aufnehmen, dann reagiert unser Verdauungssystem mit verstärkter Aktivität. Die Bauchspeicheldrüse schüttet mehr Insulin aus. Dies dient dazu, die Zellen des Körpers aufzuschließen und die zugeführte und zerlegte Nahrung mit ihren Nährstoffen in die Zellen zu transportieren.</p> <p>Ist die Pause zwischen den einzelnen Mahlzeiten recht kurz, kann der Blutzuckerspiegel nicht richtig sinken. Besser sind deswegen drei große Mahlzeiten im Abstand von jeweils fünf Stunden.</p>

05	Apfelschorle ist das beste Sportgetränk.
Irrtum	Apfelschorle schmeckt gut, erfrischt und hat eine ähnliche Konzentration an Mineralien, wie das menschliche Blut. Es ist damit ein isotonisches Getränk. Deswegen wird es von Fachleuten – auch vom Deutschen Olympischen Sportbund – gerne als ideales Sportgetränk empfohlen. Die Industrie rät alternativ zu speziell für die Belastung beim Sport hergestellten isotonischen Getränken. Sie sollen dem Körper die fehlenden Mineralien zurückgeben und den Flüssigkeitshaushalt regulieren.
Wahrheit	Je nach Konzentration enthalten Apfelschorlen viel zu viel Zucker, den der Körper gar nicht braucht. Nur auf den Rippen schlägt er sich nieder. Denn Kohlenhydrate in Form von Zucker besitzt der Körper meist genug. Durch die enthaltene Fruchtsäure wird Apfelschorle vom Magen ausserdem nicht so gut vertragen, wie Wasser. Apfelschorle ist daher doch nicht das beste Getränk für Läufer. Sie sollte keinesfalls vor oder während des Laufens getrunken werden, danach nur als Mischung von Apfelsaft mit natriumhaltigem, möglichst kohlenensäurearmem Mineralwasser im Verhältnis 1:3. Spezielle Isotonische Getränke sind nur dann sinnvoll, wenn die Belastung deutlich länger als 2 Stunden dauert. Ansonst ist und bleibt Wasser das beste Getränk für Läufer.

06	Je mehr Flüssigkeit, desto besser.
Irrtum	Wenn der Körper schwitzt, braucht er sehr viel Wasser, um den Verlust an Flüssigkeit und Mineralien auszugleichen. Deswegen ist es wichtig, den Flüssigkeitsverlust während und nach dem Sport durch viel Trinken auszugleichen. Je mehr Flüssigkeit dem Körper zugeführt wird, desto besser ist es.
Wahrheit	Der Körper braucht viel Flüssigkeit, um die Zellen zu erfrischen, mit Energie zu versorgen und vor allem auch die Abfallprodukte zu entsorgen. Mit dieser Entsorgung werden auch Mineralien und andere Substrate ausgeschwemmt. Wird dem Organismus zuviel Flüssigkeit zugeführt, verliert er daher auch viele lebenswichtige Mineralien. Das kann im Extremfall - wenn jemand sehr viel (mehrere Liter) auf einmal trinkt – zum Tod führen (wie bereits einmal 2007 nach dem London-Marathon geschehen).

07	Laufen vor dem Frühstück verbrennt mehr Fett.
Irrtum	<p>Wenn man morgens vor dem Frühstück seinen inneren Schweinehund überwunden hat und in seine Laufschuhe schlüpft, das Frühstück auslässt, dann muss der Körper doch an die Fettreserve ran. Denn schließlich ist nach den langen Nächten der Fettstoffwechsel immer noch aktiver und alle Kohlenhydrate sind verbrannt. Dem Abnehmen kann doch nichts mehr im Wege stehen. Das Training auf nüchternen Magen erhöht Fettverbrauch und Leistung! Deswegen sollte man am besten immer vor dem Frühstück laufen – oder?</p>
Wahrheit	<p>Der Anteil der Fettverbrennung an der Energiegewinnung ist in Ruhe sehr gering und steigt mit zunehmender Belastung an. Es werden zuerst die Kohlehydrate verbrannt, weil sie leichter als Fett verstoffwechselt werden können. Am frühen Morgen -nach dem Schlaf - sind die Fettdepots daher voll, die Kohlenhydratspeicher dagegen nur wenig gefüllt.</p> <p>Fette verbrennen nur im „Feuer“ der Kohlehydrate. Beim Laufen vor dem Frühstück ist der Fettstoffwechsel daher nur so lange aktiv, bis die Kohlehydratspeicher erschöpft sind. Dann bricht die Leistung ein. Bei Untrainierten ist dieser Zustand wesentlich früher erreicht, als bei regelmäßigen Läufern, da der Fettstoffwechsel nur so lange aktiv ist, bis die Kohlehydratspeicher erschöpft sind. Vor allem Anfänger sollten das Training vor dem Frühstück deswegen lieber sein lassen.</p> <p>Nach einem kleinen Frühstück sind die Zuckerspeicher gefüllt und der Körper kann schließlich längere Belastungen durchhalten. Allerdings sollten zwischen Frühstück und körperlicher Aktivität 2 bis 3 Stunden liegen, denn mit vollem Magen läuft es sich schlecht. Für die Fettverbrennung ist der Zeitpunkt des Trainings weniger wichtig, als dass man überhaupt regelmäßig in moderatem Tempo ausdauernd aktiv ist. So steigert man den Anteil der Fettverbrennung am Gesamtenergieverbrauch – und das auch abends oder nachmittags.</p> <p>Wer unter Belastung und auch in Ruhe mehr Fett verbrennen möchte, kann das durch regelmäßige körperliche Aktivität erreichen. Die Leitungen der Fette werden dadurch dicker mit dem Ergebnis, daß mehr Energie aus Fetten gewonnen wird. Bei schwacher Ausdauerfähigkeit werden nur 30% der Energie aus Fetten gewonnen, der überwiegende Anteil (70%) aus Kohlehydraten. Bei Spitzenausdauerportlern ist das Verhältnis genau umgekehrt (bei 80 zu 20%).</p>

08	Die Fettverbrennung beginnt erst nach 30 Minuten.
Wahrheit	Die Fettverbrennung setzt erst nach 30 Minuten Ausdauertraining ein. Ausdauersport unter 30 Minuten bringt daher gar nichts. Da kann man es gleich bleiben lassen.
Irrtum	<p>Aus zahlreichen Untersuchungen zum Thema Körperfettverbrennung geht hervor, dass der Körper seine Energie immer aus mehreren, vor allem aus zwei Quellen bezieht: aus Kohlehydraten und Fetten – und das unabhängig davon, ob sich der Körper im Ruhe- oder Belastungszustand befindet.</p> <p>Lediglich der Anteil der Fettverbrennung an der Energiegewinnung ist – je nach Intensität der Belastung und individuellem Trainingszustand – unterschiedlich hoch. Er erhöht sich während der Belastung kontinuierlich (z. B. bei einer Belastungsintensität von 70% der maximalen Sauerstoffaufnahme von 20 bis 30% bei zunehmender Belastungsdauer auf 40 bis 50%, bei niedrigerer Belastungsintensität von 30 bis 40% in den ersten ein bis zwei Stunden auf bis zu 60 bis 70% nach mehreren Stunden). Damit versucht der Körper, seine Kohlenhydratspeicher zu schonen, um sein Durchhaltevermögen für Ausdauerbelastungen zu verbessern.</p> <p>Der Mythos, dass die Fettverbrennung erst nach 30 Minuten einsetzt, ist damit widerlegt.</p> <p>Da die Fettverbrennung ohne Sauerstoff erfolgt, kann diese Belastung theoretisch unbegrenzt lange aufrechterhalten werden. Um feststellen zu können, ob man sich nun auch tatsächlich im Bereich der Fettverbrennung bewegt, muss das einfache Motto lauten: Laufen ohne zu schnaufen. Das Optimum der Energiegewinnung aus Fett liegt laut den meisten wissenschaftlichen Untersuchungen bei den meisten Menschen bei durchschnittlich 75 Prozent der maximalen Ausdauerleistungsfähigkeit. Dieser Wert lässt sich durch Training sogar noch erhöhen.</p> <p>Training im Fettverbrennungsbereich kann nicht mit dem Abbau des überflüssigen Körperfettes gleichgesetzt werden. Allerdings kann der Anteil der Fettverbrennung an der Energiegewinnung durch Training gesteigert werden.</p>

09	Je weniger Körperfett, desto besser.
Irr- tum	Durch Modezeitschriften und eine immer größere Anzahl an fettarmen Ernährungsprodukten wird uns suggeriert: Je weniger Fett im Körper, desto besser! Wenig Körperfett steht für gutes Aussehen und Gesundheit. Aus diesem Grund sollte man sich möglichst fettarm ernähren, viel Sport machen und auf sein Körpergewicht achten.
Wahr- heit	<p>Es ist richtig, dass zu viel Fett im Körper krank macht. Ein hoher Körperfettanteil führt zu erhöhten Blutfettwerten und Bluthochdruck und damit zu erhöhtem Risiko für Arteriosklerose, Herz- und Kreislauferkrankungen, Diabetes und Schlaganfall.</p> <p>Fett dient aber auch als wichtige Energiereserve, speichert Vitamine und Nährstoffe, erhält die Körpertemperatur aufrecht und schützt Gelenke und Organe. Es ist damit lebenswichtig. Ein zu niedriger Körperfettanteil (Männer unter 6, Frauen unter 12%) macht krank. Notwendige Prozesse im Organsystem können dann nicht mehr aufrecht erhalten werden, da Fett als wichtiger Zellbestandteil fehlt (Folgen: spröde Haare und Fingernägel, trockene Haut, Produktion neuer Haar- und Hautzellen kann vollständig zum Erliegen kommen, das Immunsystem kann geschwächt werden und erkranken, was sich in häufigem Frieren und immer wieder auftretenden Erkältungen zeigt).</p> <p>Der Fettanteil im Körper darf also weder zu hoch noch zu niedrig sein. Wie viel Körperfett normal ist, kann nicht pauschaliert werden. Dies hängt von individuellen Faktoren wie Alter, Geschlecht und Körperbau ab. Mit zunehmendem Alter darf der Körperfettanteil etwas höher sein. Bei Männern gelten je nach Alter 20 bis 25%, bei Frauen 25 bis 30% als guter Wert. Bei durchtrainierten Ausdauersportlern ist er sicher noch etwas niedriger.</p> <p>Der Schein trügt. Ein hoher Körperfettanteil ist nicht immer sichtbar. Besonders gefährlich ist das sogenannte Bauchfett, da es entscheidend in den Hormonkreislauf eingreift.</p> <p>Wer zu wenig Fett zu sich nimmt, ist nicht automatisch schlank. Wird dem Körper zu wenig Fett zugeführt, ist er gezwungen, jede kleinste Menge zu speichern und als lebenswichtige Reserve anzulegen. Zusätzlich werden Kohlenhydrate in Fett umgewandelt. Der Körper ist bemüht, möglichst viel Fett zu speichern, um sich vor schlechten Zeiten zu schützen. So kann es trotz einer fettarmen Ernährung zu Übergewicht kommen.</p>