



Die 10 größten Fitness-Irrtümer TEIL 1 + 2

Wenn ich mein Körperfett reduzieren möchte und abends trainiere, darf ich nach dem Training nichts mehr essen!

FALSCH!

Mit einem professionell geplanten und korrekt durchgeführten Kraft- + Ausdauertraining setzt Du Trainingsreize. Diese kannst Du nur in den gewünschten Trainingseffekt umwandeln, wenn Du Deinem Körper zur richtigen Zeit die richtigen Baustoffe dazu gibst. Dein Körper möchte direkt nach Trainingsende seine geleerten Speicher auffüllen sowie die durch das Krafttraining verursachten Mikro-Verletzungen in der Muskulatur reparieren. Gibst Du ihm nun keine oder falsche Nährstoffe, spaltet er Deine Muskulatur auf, wandelt die freigesetzten, körpereigenen Eiweiße in Kohlenhydrate um und füllt damit die entleerten Speicher – denn er will in jedem Fall seine Speicher wieder füllen – komme, was wolle. Letztendlich hast Du somit durch Dein Training nur Muskeln und kein Körperfett verbrannt. Zusätzlich sieht es dann mit Deiner Figur-Straffung oder Deinem Muskelaufbau nun auch noch schlecht aus – denn: Ohne Bausteine kein Haus – für die Reparatur der Mikrotraumen fehlen jetzt natürlich auch die dazu notwendigen Nährstoffe. Leichter an Gewicht wirst Du durch diese Strategie allerdings definitiv, jedoch verändert sich Deine Körperzusammensetzung ins Negative – Deine Muskulatur baut ab und durch den dadurch sinkenden Grundumsatz baust Du zukünftig auch noch leichter Körperfett auf.

Bereits Arnold Schwarzenegger sagte zu seiner Zeit: „Wer richtig trainiert und sich nicht sportgerecht ernährt; ist wie ein Bauer, der sein Feld pflügt, nicht sät und sich wundert, dass er nichts ernten kann!“

Für ein starkes Immunsystem muss ich ein regelmäßiges Ausdauertraining machen und täglich möglichst viel Obst essen!

JEIN.

Ein moderates Ausdauertraining, das regelmäßig ausgeführt wird, stärkt in jedem Fall Dein Immunsystem. Und natürlich beinhaltet auch Obst jede Menge an wichtigen Vitaminen, Antioxidantien, Spurenelemente, Mineral- + Ballaststoffen. Jedoch kommt jetzt das große ABER: Denn ein regelmäßiges und professionell geplantes Muskeltraining mit progressiv steigenden Lasten stärkt Dein Immunsystem noch einmal auf eine ganz andere und noch vielfach effektivere Art + Weise! Durch die nur während des Krafttrainings mögliche Ausschüttung von sogenannten „Myokinen“ werden vorhandene Schäden oder Schwachstellen in Deinem Immunsystem erkannt und behoben. Außerdem ist definitiv bewiesen, dass ein direkter Zusammenhang zwischen einer hohen Muskelmasse und einer hohen Anzahl an Immunzellen im Blut existiert. D.h. je mehr Muskulatur Du aufbaust, um so besser ist Dein Immunsystem in Schuss – und dies ist nun mal nur mit einem individuell abgestimmten Krafttraining möglich.

Jetzt zum zweiten Punkt: Eine regelmäßige Zufuhr von Obst ist sicherlich nicht der verkehrteste Ansatz, um Dein Immunsystem auf Vordermann zu bringen. Jedoch beinhalten die allermeisten Obstsorten auch einen relativ hohen Anteil an Fruchtzucker, der wiederum Entzündungsreaktionen im Körper und auch Blutzuckerschwankungen hervorruft, was wiederum Dein Immunsystem schwächt. Besser wäre hierfür eine regelmäßige und ausreichende Zufuhr von stärkearmem Gemüse, da dieses mindestens genauso viele gesunde Inhaltsstoffe, allerdings so gut wie keinen Zucker enthält. Und natürlich stellt eine ausgewogene + entzündungshemmende Ernährung sowieso eine wichtige Basis für ein starkes Immunsystem dar. Im Übrigen gilt es aber auch zu beachten, dass die heutigen Lebensmittel durch nährstoffarme Böden einen deutlich geringeren Anteil an wichtigen Mikronährstoffen enthalten. Deshalb kann eine sinnvoll zusammengestellte und richtig dosierte Supplementation bestimmter Vitalstoffe hilfreich sein, wenn Du Dein Immunsystem besonders gut „pimpen“ möchtest oder evtl. gerade einen erhöhten Bedarf (z. B. durch Stresssituationen, Schwangerschaft, Krankheit, Leistungssport etc.) aufweist.



Lena Mager
Bachelor of Arts Fitnessstraining



Matthias Hornung
Lehrer für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation



Pabstenweg 10 | 96215 Lichtenfels
09571/739112
www.sportstudio-highlight.de