

# Inhalt

## Vorwort 9

1. Muskelkater ist der Beweis für optimales Training 10
2. Sportdrinks sind besser als Mineralwasser 13
3. Nordic Walking schont die Gelenke 15
4. Die Fettverbrennung setzt erst nach 30 Minuten Sport ein 17
5. Schwimmen tut dem Rücken gut 18
6. Joggen ruiniert die Gelenke 20
7. Sport während der Schwangerschaft schadet dem Baby 23
8. Mehr Muskeln gibt es nur durch Krafttraining 24
9. Sex vor dem Sport verringert die Leistung 25
10. Training muss wehtun, um effektiv zu sein 27
11. Je mehr Training, desto besser die Leistung 28
12. Geräteturnen ist für Kinder der optimale Sport 29
13. Sport verhindert Cellulitis 30
14. Gegen Seitenstechen hilft Weiterlaufen 33
15. Rückenschmerzen entstehen durch schwache Rückenmuskeln 34
16. Gedopt wird nur im Profisport 36
17. Sport schützt vor Krebs 37
18. Hausarbeit ist wie Sport 42
19. Im Wald joggt es sich gesünder als auf der Straße 43
20. Sportler leben länger 44
21. Zu viel Radfahren schadet dem Rücken 56
22. Radfahren macht Männer impotent 57
23. Magnesium schützt vor Muskelkrämpfen 58
24. Der Stepper macht einen großen Po 59
25. Sport mit einer Erkältung ist lebensgefährlich 59
26. Morgens bringt Sport mehr als abends 63

27. Joggen vor dem Frühstück ist ungesund 63
28. Dehnen vor dem Sport bringt nichts 64
29. Krafttraining macht aus Frauen Muskelpakete 67
30. Laufschuhe sind besonders gut für die Füße 67
31. Beim Langsamlaufen verbrennt der Körper mehr Fett 68
32. Nach dem Sport soll man nicht gleich etwas essen 69
33. Jeder schafft einen Marathon, wenn er nur will 73
34. Yoga ist kein Sport 74
35. Sport macht schlank 75
36. Beim Ausdauersport gibt es kaum Verletzungen 77
37. Je mehr man joggt, desto schneller purzeln die Kilos 83
38. Mit einer Pulsuhr joggt man gesünder 90
39. Besser irgendeinen Sport als gar nichts tun 92
40. Fitnessriegel machen fit 92
41. Energydrinks liefern Energie 93
42. Wer ein «Sixpack» will, muss die Bauchmuskeln trainieren 94
43. Sport baut Alkohol schneller ab 94
44. Spaziergehen bringt in sportlicher Hinsicht nichts 95
45. Vitamin C schützt Sportler vor Erkrankungen 96
46. Während der Menstruation ist Sport tabu 96
47. Alle Sportler brauchen Nahrungsergänzungsmittel 99
48. Sport trainiert auch das Gehirn 101
49. Kalte Getränke beim Sport kühlen den Körper 104
50. Sportler brauchen weniger Schlaf 106
51. Sport verhindert den Jo-Jo-Effekt 107
52. Krafttraining macht aus Fett Muskeln 109
53. Sport entschlackt 109
54. Alkohol nach dem Sport ist ungesund 110
55. Sport stärkt die Abwehrkräfte 110
56. Wenn man keinen Sport mehr macht, droht ein Sportlerherz 114

- 57. Frauen können nicht Armdrücken 116
- 58. Kraftsportler brauchen besonders viel Eiweiß 117
- 59. Synchronschwimmen ist reiner Frauensport 120
- 60. Aerobic ist gesund 121
- 61. Fernsehen macht Kinder dick und unsportlich 122
- 62. Milch macht groß und stark 123
- 63. Sport schützt das Herz 124
- 64. Sport verbraucht reichlich Kalorien 127
- 65. Dehnen vor dem Sport verhindert Muskelkater 130
- 66. Sport schützt vor Knochenschwund 130
- 67. Rinderbrühe gibt Kraft 134
- 68. Inline-Skating ist Joggen auf Rädern 134
- 69. Muskeln lassen sich durch Strom vergrößern 136
- 70. Mit Asthma sollten Kinder keinen Sport machen 138
- 71. Waldläufe sind gesund 140
- 72. Sportsalben helfen bei Verletzungen 141
- 73. Wer schnell ins Schwitzen kommt, hat keine  
Kondition 143
- 74. Problemzonen in der Figur können gezielt wegtrainiert,  
werden 145
- 75. Power Plates machen Powermuskeln 145
- 76. Wer Bluthochdruck hat, sollte keinen Sport machen 147
- 77. Irgendwann ist jeder zu alt für Sport 151