

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort.....	8
--------------	---

SPORT IST MORD

1. »No sports, please«	11
2. Sport muss wehtun	17
3. Auf Asphalt laufen schadet den Gelenken.....	23
4. Sportunfälle kosten Unsummen.....	29
5. Nach dem Essen schwimmt man nicht.....	35
6. Geräteturnen ist schlecht für Kinder	41
Top-Mythen zu Vitamin C	47

GESUND DURCH SPORT?

7. Sport macht glücklich.....	49
8. Sportler sind seltener krank.....	57
9. Dehnen verringert die Verletzungsgefahr.....	63
10. Outdoorsport ist gesünder als Indoorsport	69
11. Ausdauertraining ist gesünder als Krafttraining	75
12. Nordic Walking schont die Gelenke	81
13. Radfahren und Schwimmen sind die gesündesten Sportarten	87
14. Rückenschule beugt Rückenschmerzen vor	93
15. Alkohol lässt sich durch Sport ausschwitzen	99
Top-Mythen zu Laktat.....	104

HÖHER! SCHNELLER! WEITER?

16. Je mehr, desto besser	107
17. Nichtraucher haben eine bessere Ausdauer.....	113
18. Die Fettverbrennung beginnt erst nach 30 Minuten	119
19. Wer wenig schwitzt, ist gut trainiert.....	125
Top-Mythen zu Magnesium und Natrium	130

SPORTLICHE ERNÄHRUNG

20. Wer kräftige Muckis will, braucht viel Eiweiß	133
21. Wer viel trainiert, sollte Nahrungs- ergänzungsmittel nehmen.....	139
22. Fünf kleine Mahlzeiten sind besser als drei Hauptmahlzeiten.....	145
23. Vegetarier sind die schlechteren Sportler.....	151
24. Pflanzliche Stoffe sind im Sport ungefährlich und erlaubt	157
25. Wasser mit Zusätzen steigern die Leistung.....	163
26. Apfelschorle ist das beste Sportgetränk	169
Top-Mythen zu L-Carnitin	175

WER SCHÖN SEIN WILL, MUSS SPORT TREIBEN

27. Sport macht schlank.....	177
28. Mit Jogging nimmt man am besten ab.....	183
29. Sixpack durch Bauchmuskeltraining.....	189
30. Frauen stehen auf dicke Muckis	195
Top-Mythen zu Kreatin	200

FRAUENSACHE

31. Sport verhindert Cellulite.....	203
32. Schwangere dürfen keinen Sport treiben.....	209
33. Die »unsportlichen Tage«	215
Top-Mythen zu Q10	220

MESSEN IST RELATIV

34. Der Trainingspuls lässt sich errechnen	223
35. Fahrradergometer messen die Leistungsfähigkeit.....	229
Top-Mythen zu Koffein.....	233

KEINE AUSREDEN!

36. Spazierengehen bringt nichts	235
37. Männer sind im Sport leistungsfähiger als Frauen	243
38. Im Alter Sport nur noch im Schongang.....	249
39. Sex macht Sportler schlapp	255
40. Kopfbälle und Boxen machen dumm	261
Top-Mythen zu Cholesterin	265

DIE TOP-5-FUSSBALLMYTHEN

41. Dumm kickt gut.....	267
42. Das Spiel steckt in den Knochen	275
43. Im Fußball gilt der Heimvorteil	279
44. Der Gefoulte soll nie selber schießen.....	285
45. Trainerentlassungen retten vor dem Abstieg	291
Top-Mythen zu freien Radikalen	296

Register.....	298
---------------	-----