

# 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 Langsamläufen verbrennt der Körper mehr Fett 68  
32. Nach dem Sport soll man nichts 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. Spazierengehen 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