

# 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. Spaziergehen 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
---------------	-----