

# 5 Fitnessmythen, die man als Frau nicht glauben sollte

Als Frau ist man in der Fitnesswelt teilweise alleine gelassen. Und als erwachsene Frau, die ihren 20. Geburtstag vor vielen Jahren gefeiert hat, erst recht. Viele Tipps und auch fachliche Aussagen beziehen sich gerne auf die etwas größere Gruppe der männlichen Fitnessfreaks. Zum Glück zeigt der Trend, dass auch immer mehr Frauen am Fitnesssport Spaß empfinden. Na ja, vielleicht nicht immer der pure Spaß, aber, wenn man ab einem bestimmten Alter sein Gewicht halten will, muss man an der Muskulatur arbeiten.



Abbildung 1: Tim Reckmann / pixelio.de

Dieser Trend lässt sich auch durch die angebotenen Produkte und Konzepte in der Industrie beobachten. Sicherlich lassen sich viele Aspekte aus der „Männerwelt“ für die Frauen übernehmen und vieles ist ohnehin allgemeingültig beschrieben, doch leider gibt es immer noch Personen- und Personenkreise, die

falsche Aussagen treffen und Frauen somit auf ihrem Weg zum Erfolg schaden. Diesen Personen kann man nicht immer einen Vorwurf machen, doch leider steckt häufig auch ein gewisser Marketingaspekt dahinter. Oder einfach Unkenntnis und mangelndes Fachwissen... Wir möchten Ihnen wichtige Mythen aufzeigen und erläutern!

## 1. Neue Diät XY führt garantiert zum Ziel!

Viele Frauenzeitschriften und auch Magazine versprechen neue „Super-Diäten“, welche noch besser wirken sollen als bekannte Konzepte. Doch wie viel „Neu“ steckt hinter den Konzepten. In den meisten Fällen handelt es sich nicht wirklich um neue Erkenntnisse, oft könnte man den Eindruck haben, es wird sich noch nicht Mal Mühe gemacht, die Sinnlosigkeit der Diät zu verschleiern. Der Aufbau ist dabei sehr oft ähnlich. Man hat jetzt genau den Mix entdeckt, der den Schalter umlegt und auf Fettverbrennung schaltet. Und dieser Mix unterliegt Moden und ändert sich immer wieder. Man will ja verkaufen. Es gibt strenge Regeln, die genau einzuhalten sind, zum Beispiel wann gegessen werden darf. Salat oder Gemüse darf immer viel gegessen werden, wenn es sich nicht um eine „Suppen, Zitronen, Kokos oder wie auch immer Diät handelt“. Eines haben alle Diäten gemeinsam und genau dies und nichts Anderes führt zum Verlust von Körperfett – sie führen zu einem Kaloriendefizit über den Tag. Man nimmt weniger Kalorien auf als man benötigt - folglich verbrennt der Körper eigene

Speichermedien, um Prozesse aufrecht zu halten. Da die Regeln oft keinen Sinn machen und sich auch nicht an unseren Vorlieben, Bedürfnissen und Tagesablauf orientieren, gibt man schnell wieder auf und ist frustriert.



Abbildung 2: Stephanie Hofschlaeger / pixelio.de

Lassen Sie sich NIE MEHR von solch einem Unsinn verrückt machen. Man kann auch bei einer gesunden, abwechslungsreichen und sportiven Ernährung die aufzunehmende Kalorienmenge reduzieren, ohne dass Sie die ganze Woche Kohlsuppe (oder Ananas, Eier, was auch immer) essen müssen. Dabei wirst werden Sie gesund bleiben, keine Mangelerscheinungen haben und nicht so sehr der Gefahr eines Jo-Jo-Effekts ausgeliefert sein.

Man kann die ganze Geschichte langfristig angehen und das ist nachgewiesenermaßen erfolgreicher.

## 2. Eine frauengerechte Ernährung macht es möglich!

Leider wird häufig gerne von einer Ernährung für die Frau gesprochen – „Für die Frau – also

„frauengerecht“? Dieser Ausdruck hört sich sehr seltsam an, doch nichts anderes bedeutet die Aussage. Frauen und Männer brauchen keine unterschiedliche Ernährungsweise, sondern evtl. nur eine unterschiedliche Menge an Kalorien! Dieser Satz ist völlig ausreichend, um das gesamte Thema abzuhaken.

## 3. Gerätetraining reicht für den Anfang aus!

In gewissen Studios werden Frauen gerne in die Gerätecke abgeschoben. Dies hat oft nicht den Grund, dass die Trainer nicht wüssten, dass es bessere Ansätze gibt, sondern einen ökonomischen Hintergrund. Wenn alle Mitglieder fast nur im Freihantelbereich Zeit verbringen und die Geräte kaum genutzt werden würden, könnten sie ihr Studio umbauen oder müssten die Anzahl der Mitglieder reduzieren. Durch geschickte Einweisungen, kann das Studio komplett gefüllt werden, was logistisch und ökonomisch der beste Weg für das Unternehmen ist. Natürlich lässt sich dieser Ansatz nicht auf jedes Studio übertragen, ist allerdings leider läufige Praxis.

## 4. Punktuell Fett verlieren!

Ohne groß Worte zu verschwenden – es ist nicht möglich punktuell Körperfett zu verlieren. Zumindest nicht durch eine Diät, Gewichtsverlust oder Sport. Punktueller Fettabbau ist zum Teil durch eine Liposuktion (Fettabsaugung) möglich und das ist ein

chirurgischer Eingriff. Der Organismus baut Körperfett an den Stellen als erstes ab, an welchen es ihm am leichtesten fällt. Jeder Mensch hat eine individuelle Veranlagung wo Fett schnell verbrannt werden kann und wo dieser Prozess sehr langsam abläuft – bis hin zu hartnäckigen Fettreserven, die nur bei sehr niedrigem Körperfettanteil zu verlieren sind. Neben dieser Veranlagung, spielen auch die Funktion des Fettstoffwechsels und einige Hormonelle Prozesse eine große Rolle bei dieser Thematik.



Wenn Sie an einer bestimmten Stelle Fett verbrennen möchten, geht das nicht durch punktuell Training– man trainiert nur die Muskulatur punktuell und das kann zu einem Ungleichgewicht und damit Verletzungen führen.

### 5. Von zu Hause mit einem Gerät trainieren!

Sollten Sie sich eines dieser tollen „allround-Gerät“ gekauft haben, mit welchem man Körperfett verbrennen und im besten Fall noch Muskulatur aufbauen kannst – wahrscheinlich sogar „am gesamten Körper“, dann lassen Sie das Paket geschlossen und schicke es wieder

zurück! Solche Geräte werden für geringe Beträge produziert und machen nur eines – den Geldbeutel schlanker. Es gibt nichts, was diese Geräte aus dem „Shopping-Kanal“ wirklich können. Ganz abgesehen davon ist die Verarbeitung oft so schlecht, dass die Verletzungsgefahr sehr hoch ist. Selbst wenn manche dieser Geräte einige Variationen bestimmter Übungen zulassen, gibt es kaum ein Teil, das den ganzen Körper gleichmäßig trainiert. Wenn Sie wirklich nur zu Hause trainieren können, kaufen Sie sich eine vernünftige Langhantelstange mit verschiedenen Gewichten, eventuell auch Kurzhanteln. Noch ein Theraband und ansonsten der eigene Körper – damit können Sie sich ein gutes Programm zusammenstellen und immer wieder variieren. Ich muss gestehen, die Werbespots der Home Shopping Sender sind gut gemacht und jeder, der von Training wenig Ahnung hat, glaubt, dass er bald so aussehen wird, wie die trainierten Models die für diese Werbesendungen gebucht werden. Wer solche Werbungen schaut und nicht schon bei anfänglichen unseriösen Aussagen stutzig wird, der hat fachlich wirklich noch sehr viel zu lernen und sollte sich evtl. als aller Erstes Grundlagen im Bereich Ernährung und Training aneignen! Häufig sind Frauen die Zielgruppe der Hersteller solcher Produkte.

### Fazit!

Abnehmen ist ein profitables Geschäft – aber wirklich erfolgreich sind nur gesunder Menschenverstand, Kenntnisse über unsere Ernährung und Bewegung. Falls Ihnen die oben

angesprochenen Mythen noch nicht klar waren, dann können wir nur empfehlen, Grundlagenwissen bezüglich Ernährung und Training aufzubessern. Sie sparen sich viel Geld, verbessern Ihre Gesundheit und sehen Erfolge, egal wie alt Sie sind.

Schauen Sie öfter mal hier auf der Website vorbei. Ab Herbst bieten wir ein 10-Wochen Programm an, bei dem Sie viel über Ernährung und Fitness lernen. In diesem Programm richte ich mich speziell an Frauen über 40, wenn sich erste hormonelle Umstellungen ankündigen. Das macht es noch wichtiger, gezielt zu trainieren.

**Tags:** [5 Mythen Fitnessgirls](#), [Fitnessgirls](#)  
[Mythen](#), [Fitnessmythen](#), [Mythen Fitnessgirls](#)