

# Salben und Schmerzmittel für Sportler - sinnvoller Umgang mit Medikamenten

Als Sportler und noch viel mehr als Leistungssportler kann es durchaus Sinn machen, sich längerfristig eine sinnvoll ausgewählte Hausapotheke zusammenzustellen. Die ein oder andere kleine Sportverletzung oder Verspannung kann somit sinnvoll selbst behandelt und schnell wieder das alte Leistungsniveau erreicht werden. Besonders bei entzündlichen Prozessen kann eine gezielte Behandlung sinnvoll sein. In den meisten Hausapotheken finden sich Wärme- und Schmerzsalben. Doch wie wirken diese eigentlich und wie sieht der richtige Umgang mit ihnen aus? Dieser Artikel soll Ihnen dabei helfen, ihre kleine Hausapotheke etwas mehr zu verstehen und diese gezielt und verantwortungsbewusst einzusetzen. Übrigens: Es muss nicht immer das unter einem speziellen Markennamen bekannte Produkt sein. Oftmals bekommen Sie ein gleich wirksames Produkt unter anderem Namen wesentlich günstiger. Aufgrund der großen Auswahl empfiehlt sich die [Europa Apotheek](#) . So können Sie frei zwischen Markenprodukt und günstiger Variante wählen. Mit dem Wissen um die Inhaltsstoffe, die im Folgenden erläutert werden, können Sie gezielt das richtige Produkt suchen oder es bei Ihnen vor Ort erfragen. Gerade in der Medizin haben sich Markennamen oft als Synonym für einen Wirkstoff durchgesetzt, sodass gleichwertige andere Produkte oft nicht gezielt nachgefragt werden.

## **Wärmesalben**



Capsaicin – Ein Wirkstoff aus der Chili, der an die Schmerzrezeptoren andockt und somit das Gefühl von Wärme erzeugt

Die meisten Wärmesalben enthalten den pflanzlichen Wirkstoff Capsaicin oder Abkömmlinge davon. Bekannt ist z.B. Finalgon ®. Zusätzlich sind meist weitere pflanzliche Wirkstoffe enthalten, die Blutgefäße erweitern können und somit die Blutversorgung verbessern. Die Salben werden meist als wohltuend wärmend beschrieben und von den meisten Anwendern auch so empfunden. Wichtig ist, dass Sie jede Salbe zunächst einmal vorsichtig dosieren, da das angenehme Wärmegefühl ansonsten schnell zum Schmerz umschlagen kann. Das liegt an der Wirkungsweise dieser Produkte. Capsaicin stimuliert die Schmerzrezeptoren. Eine leichte Stimulation wird als Wärme empfunden, eine Überdosis führt eher zu Schmerzen. Deshalb ist es auch besonders wichtig, dass Sie die Wärmesalbe nicht in Kontakt mit Augen oder Schleimhäuten bringen. Dort, wo die Haut besonders dünn ist und der Weg der Diffusion für die Capsaicin Moleküle besonders gering ist, ist der Schmerzreiz umso größer. Ordentliches Händewaschen ist nach der Anwendung also ein Muss.

Ähnlich wirkt auch die klassische Pferdesalbe. Die oftmals unterschiedlichen Kräutermischungen (besonders Kampfer) wirken zwar in der Tat auch fördernd auf die Durchblutung, der stärkste Effekt kommt aber ebenfalls durch die rezeptorische Wahrnehmung und der damit verbundenen Muskelrelaxation zustande.

Die Art und Weise der Wirkung von solchen Wärmesalben schränkt aber gleichzeitig deren Wirksamkeit ein, denn echte Wärme können diese im Gegensatz zu Wärmepflastern, Wärmflasche oder Wärmekissen nicht erzeugen. Dennoch kann die wahrgenommene Wärme zu einer leicht gesteigerten Durchblutung und zu einer Entspannung verkrafter Muskulatur führen. Eine solche Wärmesalbe kann also durchaus die Regeneration beschleunigen und auf Trainingscamps oder längeren Wettkämpfen sinnvoll sein.

## **Schmerzsalben oder orale Schmerzmittel**

Bei stumpfen Verletzungen oder Verstauchungen kann der Einsatz eines Schmerzmittels sinnvoll sein. Die verbreitetsten Wirkstoffe sind ASS (Acetylsalicylsäure), Diclofenac und Ibuprofen. Im Gegensatz zu ASS (hier werden Abkömmlinge der Salicylate in Salben verwendet) lassen sich Diclofenac (bekannt: Voltaren®) und Ibuprofen auch lokal anwenden. Alle diese Mittel zählen zu den nicht steroidal Antirheumatika, zählen somit als Schmerzmittel nicht zur Klasse der Opiode.

Alle drei Wirkstoffe wirken sich auf unterschiedliche Weise hemmend auf die Prostaglandine, genauer gesagt, die in der Vorstufe synthetisierenden Enzyme (Cyclooxygenasen) aus. Diese Botenstoffe sorgen in unserem Körper für die typischen Entzündungsreaktionen, wie z.B. gerötete Haut und Schwellungen. Gleichzeitig reizen diese aber auch die Nervenenden, was letztlich zu Schmerzen führt. Die Evidenz der Wirksamkeit von Schmerzsalben ist aber nicht zwingend gesichert, da nur schwer voraussagbar ist, wie viel Wirkstoff letztlich vom Körper aufgenommen wird. **[So zeigt eine Studie der Universität Oxford eine fragliche Wirksamkeit von Schmerzsalben.](#)**

Wenn Sie eine solche Schmerzsalbe oder aber auch ein orales Schmerzmittel aufgrund einer Sportverletzung einnehmen, sollten Sie sich über den eigentlichen Sinn einer Entzündungsreaktion bewusst sein. Die durch die Schmerzmittel gehemmten Prostaglandine dienen dem Körper als lokale Marker für anstehende Reparaturprozesse. Eine Entzündung mit damit verbundener Schwellung ist somit ein Zeichen dafür, dass ein Heilungsprozess im Körper einsetzt. Das ist übrigens unter anderem ein Grund dafür, warum man auch nicht versuchen sollte, eine bereits vorhandene Schwellung durch Kühlen zu reduzieren.

Setzen Sie Schmerzmittel also verantwortungsbewusst zur Regulation des Heilungsprozesses ein. Schmerzmittel können Schmerzen unterdrücken, Entzündungsprozesse zeitweise reduzieren und während der Heilung regulieren. Sie können aber nicht die Ursache des Problems behandeln. Genau deshalb ist es so gefährlich, wenn in Sportarten wie Handball, die eine hohe Wettkampfdichte zeigen, Schmerzmittel eingesetzt werden, um schnell wieder spielen zu können.

---

## **[Esoterik in Ernährung und Sport - oder: Wie](#)**

# werde ich schnell mein Geld los?

Die Überschrift dieses Artikels ist durchaus provokant gewählt, soll aber somit auch zur inneren kritischen Auseinandersetzung mit der Belegbarkeit der Wirkungen verschiedener Nahrungsergänzungsmittel, Diätkuren und ähnlichem führen. Zu verstehen ist dieser Artikel als allgemeine Zusammenfassung einer kritischen Sichtweise auf spezielle Nahrungsergänzungsmittel, unter anderem auch solche, die zusätzlich noch auf homöopathische "Wirkungen" setzen. Stellen Sie sich auf eine etwas abstrakte Diskussion ein, da hier zuerst nicht auf ein spezielles Produkt eingegangen werden soll. Vielleicht kann dieser Text aber dazu beitragen, den Markt etwas kritischer zu betrachten.

## **Die selbsterfüllende Prophezeiung**

Vielleicht haben Sie schon einmal von diesem Begriff gehört. Besser bekannt und so auch oftmals als Fachbegriff verwendet, ist dieses Konzept unter der englischen Bezeichnung "*self-fulfilling prophecy*". Ein Begriff aus der Soziologie, der bereits seit über 100 Jahren Verwendung findet. [1] Gemeint ist damit, dass ein Ergebnis/Ereignis in der Zukunft durch direkte oder indirekte Mechanismen der Erwartung selbst bedingt und somit erst ausgelöst wird.

Das klingt jetzt erst einmal sehr abstrakt. Da wir uns hier mit der Ernährung und Sport auseinandersetzen wollen, stellen wir uns das Beispiel einmal anhand von Diätpillen vor. Die meisten Diätpillen auf dem Deutschen Markt sind faktisch mehr oder weniger wirkungslos. Würden sie tatsächlich eine gute Wirksamkeit zeigen, wäre ihr Einfluss auf den Stoffwechsel schnell so groß, dass sie zum verschreibungspflichtigen Medikament werden würden. Wenn Sie jedoch eine 80er Packung Pillen für ca. 30 Euro gekauft haben, wollen Sie schließlich auch, dass diese wirken. Dementsprechend achten Sie vermehrt auf Ihre sonstige Ernährung, machen die Portionen nicht ganz so groß und trinken weniger Softdrinks - schließlich wollen Sie den Erfolg der Kapseln nicht sabotieren - So landen Sie in einem Kaloriendefizit und nehmen ab - dank des Präparats natürlich.

## **Sinnlose Überdosis - Beispiel: Mittel für mehr Energie**

Abgesehen von klassischen Trainingsboostern, die zwar mit Vorsicht zu nutzen sind, deren Wirksamkeit aber aufgrund des hohen Koffeingehalts und der Aminosäurezusammensetzung nicht abzustreiten ist, gibt es eine Reihe von Produkten - meist bei Herstellern, die auf Multi Level Marketing setzen - die mehr Energie versprechen. Für knapp 30 Euro lassen sich 175g von einem Pülverchen mit Vitamin C, Riboflavin und Niacin bekommen. Kenner wissen unter Umständen, um welche Produkte es geht. Kann das wirklich munter machen? Nein, sagt die Wissenschaft, denn erst bei einem Mangel an Vitaminen treten Probleme auf. Niacin findet sich in allen möglichen tierischen Produkten, aber auch in Kaffeebohnen. In Deutschland ist ein Mangel äußerst selten, eine Überdosis (z.B. durch Supplemente) kann aber Probleme (Hitze, Jucken, Leberschäden) hervorrufen. Wer nicht gerade strikt vegan lebt (und dabei auch nicht auf ausreichende Zufuhr durch z.B. Vollkorn achtet), schafft es in Deutschland eigentlich nicht, einen Mangel an Riboflavin zu erreichen. Immerhin können Sie hier auch keine Probleme bei Überdosis erwarten. Dass eine unnötige Überdosierung von Vitamin C weder das Immunsystem stärkt, noch sonst irgendwelche Vorteile hat, sollte mittlerweile landläufig bekannt sein.

Dies ist im Prinzip ein Start in die Welt der Placebos.

# Placebos - unglaublich wirksam

Placebos können unglaublich wirksam sein. Selbst bei Operationen zeigte sich, dass 80% der Patienten [sogar bei Placebo Operationen](#) Besserung verspürten. Natürlich ist so ein Vorgehen hoch fragwürdig, an dieser Stelle soll es aber nur zeigen, wie stark der Placeboeffekt sein kann. Placebos wirken übrigens sogar dann, wenn man weiß, dass es sich um Placebos handelt [2]. Wenn man weiß, dass Placebos in der Medizin wirken, kann man davon ausgehen, dass sie auch in der Nahrungsergänzung "wirken". So sind der Homöopathie auch hier die Türen geöffnet und die ernsthafte Wissenschaft hat es schwer. Wer glaubt oder glauben will, öffnet gerne freiwillig seine Geldbörse und irgendwie wirkt es dann ja doch. Wenn Sie aber Geld für ein Produkt ausgeben, möchten Sie doch aber eigentlich, dass es auch einen tatsächlichen physiologischen Nutzen hat, nicht wahr?

Die häufigsten Argumente der Vertreter und Fans entsprechender Produkte sind oftmals:

"Probiere es doch erst einmal selbst aus!"

"Wer es nicht selbst probiert hat, kann nicht urteilen!"

"Bei mir funktioniert es!"

Diese Aussagen sind aber leider wissenschaftlich wertlos. Wenn Sie den bisherigen Artikel gelesen haben, werden Sie feststellen, dass der subjektive Eindruck nicht unbedingt durch die echte physiologische Wirkung des Produktes bedingt sein muss. Für eine aussagekräftige Studie bräuchte es eine möglichst große Versuchsgruppe, eine Kontrollgruppe und eine Placebogruppe. Laut neuer Gesetzgebung muss vor allem bei homöopathischen Zusätzen der Hinweis nicht nachgewiesener Wissenschaftlichkeit beim Einkauf vermerkt sein. Spätestens dann sollten Sie noch einmal nachdenken, wofür Sie da eigentlich Geld ausgeben wollen.

[1] Neurath (1911). *Nationalökonomie und Wertlehre, eine systematische Untersuchung*, Zeitschrift f. Volkswirtschaft, Sozialpolitik und Verwaltung, 20, S. 52-114

[2] <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMp1504023>

---

## Warum Fußball fit macht und geliebt wird

Deutschland ist eine Kickernation. Knapp **[3,19 Bundesbürger spielten 2018 häufig Fußball, und fast elf Millionen spielten zumindest gelegentlich](#)** die beliebteste Ballsportart der Welt. Weltweit waren es schon vor mehr als einem Jahrzehnt, 2007, rund 265 Millionen Menschen auf allen Kontinenten.

Ein Grund **[warum Fußball so beliebt ist](#)** liegt zum einen an der Struktur. Obwohl die Regeln ausgefeilt sind, braucht es nicht viel, um mitspielen zu können. Das stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl, schafft Bindungen und gemeinsame Erfolgserlebnisse oder aber geteiltes Leid, wenn das eigenen Team verliert. Nicht umsonst treten in Deutschland auch viele

Neuankömmlinge in die mehr als 24.000 Clubs im Lande ein. Fußball schafft Freundschaften und damit Integration und vertreibt die Einsamkeit. Damit ist der Sport nicht nur körperlich gesund, sondern kann auch für die mentale Gesundheit ein positiver Faktor sein.

Das **Fußball gut für die Gesundheit** ist, steht außer Frage – solange keine Verletzungen auftreten. Freizeitkicker profitieren von dem ständigen Wechsel zwischen Sprints, Laufen und Gehen, die unter anderem Herz, Kreislauf und Muskeln stärken. Wer richtig trainiert, kann vom Fußballspielen sogar mehr Nutzen haben als vom Joggen. Besonders Kinder profitieren von einer Steigerung der Knochendichte. Was einem liegt, ist jedoch letztlich eine Frage der Mentalität. Viele Jogger ziehen am liebsten allein ihre Runden, während Fußball vom Zusammenspiel lebt.

Dieses Gemeinschaftsgefühl überträgt sich auch auf Nichtsportler. Fußballwetten sind mit Abstand die beliebtesten unter den Sportwetten. Vor allem Live-Wetten, bei denen man **live das Geschehen verfolgen** kann während sich die Quoten fast sekundlich ändern, werden immer beliebter.

Spitzenspiele sind auch in Deutschland noch immer die reinsten Straßenfeger – oder im Gegenteil volksfestähnliche Veranstaltungen, wie bei der Russland-WM, wo an öffentlichen Orten Großbildleinwände aufgestellt werden. Von München bis Berlin konnte in fast jeder deutschen Großstadt unter freiem Himmel geguckt werden, auch wenn die als Titelverteidiger angereiste deutsche Nationalelf sich schon nach der Vorrundenblamage verabschieden musste. **Mehr als 21 Millionen Zuschauer** verfolgten in der Bundesrepublik am Fernseher, wie Frankreich im Finale gegen Kroatien mit 4:2 zum Weltmeister wurde.

Das schöne Spiel ist nicht nur in Deutschland ein fester Bestandteil der Kultur. England gilt als Mutterland des Sports, und wie in Deutschland, aber auch Italien, Frankreich, den Niederlanden und anderen europäischen Ländern werfen jedes Ligaspiel, jeder Treffer und jeder Transfer von den Kommentatoren bis zu den Fans, die sich in der Kantine oder am Imbiss treffen, heiß diskutiert.

In Ländern wie Brasilien, das etliche der berühmtesten Ballzauberer aller Zeiten hervorgebracht hat, ist das Spiel zugleich ein Ausweg aus der Armut. Ex-Weltmeister Jordinho, Inter-Mailand-Spieler Adriano, der als bester Fußballspieler aller Zeiten geltende Pele, sie alle haben sich durch ihr Talent aus den Armutsvierteln Brasiliens befreit. Kicker wie Jordinho betreiben inzwischen ihre **eigene Art Entwicklungshilfe in der Heimat**, mit Schulen, aber auch mit Fußballunterricht.

Fußball ist hier mehr als nur ein Sport. Fußball ist eine Leidenschaft, ein Bindeglied zwischen den Tausenden, die fürs gleiche Team jubeln und sich in den Stadien treffen. Im **März 1954 guckten 183.513 Menschen** im Stadion in Rio de Janeiro zu, wie Brasiliens Nationalelf gegen Paraguay gewann. Den europäischen Zuschauerrekord hält das Spiel Schottland gegen England 1937 in Glasgow mit 149.547 Besuchern.

Das „Wunder von Bern“, die „Schmach von Cordoba“ bewegen noch heute die Fußballfans. Insofern hat Fußball sogar eine weitere positive Funktion, als Gedächtnistraining noch lange nach dem Abpfiff.

---

# Sportwetten - Glücksspiel oder berechenbare Geldquelle

Dieser Artikel ist dieses mal ausnahmsweise ein Artikel, der sich nicht mit dem eigenen Sporttreiben, sondern vielmehr mit dem Verfolgen des Profisports dem Wetten auf sportliche Ergebnisse auseinandersetzt.

## **Wer wettet eigentlich?**

Es gibt dutzende verschiedener Charaktere, die sich letzten Endes auf Sportwetten einlassen und die Idee und Zielsetzung dahinter kann ganz unterschiedlich sein. Was wäre z.B. eine Fußball Weltmeisterschaft ohne das Tippspiel am Arbeitsplatz? Jeder legt ein paar Euro in die Runde und dem Gewinner des internen Tippspiels winkt ein netter kleiner Gewinn. Besonders die eigentlich eher uninteressanten Spiele von Mannschaften, denen man sonst nicht hinterher fiebert, werden so letztlich doch irgendwie spannend - immerhin wirkt sich Sieg oder Niederlage der favorisierten Mannschaft unmittelbar auf den eigenen Punkte- oder Kontostand aus. Ähnlich funktioniert das Ganze natürlich auch im Onlinespiel. Verfolgen Sie ein Spiel sowieso und haben unter Umständen sogar einen heimlichen Favoriten, obwohl Sie nicht Fan einer bestimmten Mannschaft sind, wird das Spiel deutlich spannender, wenn der ein oder andere Euro gesetzt wurde. Eine letzte Zielgruppe stellen die exzessiven Spieler dar, die sich wiederum in zwei weitere Gruppen unterteilen lassen: Diejenigen, die das Sportwetten als ein reines Glücksspiel verstehen, ähnlich wie z.B. in einem Online Kasino und diejenigen die gezielt versuchen, den Buchmacher zu schlagen.

## **Den Buchmacher schlagen - was bedeutet das?**

Sportwetten scheinen für die meisten deshalb so attraktiv, weil es eine gewisse Berechenbarkeit gibt. Hierbei verhält es sich ähnlich wie beim Poker. Während beim Poker gutes Bluffen und eine gute Strategie den Zufall soweit beeinflussen können, dass letztlich oftmals immer wieder die gleichen Personen Turniere gewinnen, scheint cleveres Wetten noch einfacher. Schließlich hat jeder, der sich mit einer in den Medien vertretenen Sportart intensiver auseinandersetzt, ein mehr oder weniger gutes Gefühl dafür, welche Mannschaft oder welcher Spieler wahrscheinlich die/der bessere ist und letzten Endes als Sieger hervorgehen wird. Zwar gibt es auch immer wieder Überraschungen, aber im Allgemeinen trifft doch oftmals das Erwartete zu - und genau hier liegt die Schwierigkeit beim Sportwetten. Um wirklich am Ende mit einem Gewinn nach Hause gehen zu können, müssen Sie den Buchmacher schlagen. Aufgabe dieses Buchmachers ist es, die Quoten für die Spielergebnisse so festzulegen, dass am Ende das Haus mit einem Plus das Geschäft beendet. Deshalb gibt es für die vermeintlich stärkere Mannschaft bei vergleichbar hohem Einsatz auch nur einen niedrigen Gewinn. Gleichzeitig besteht aber auch das Risiko, seinen hohen Einsatz komplett zu verlieren, wenn unerwarteter Weise doch der Gegner gewinnen sollte. Setzen Sie also immer auf den vermeintlich überlegenden Protagonisten, müssen Sie Ihren Einsatz unter Umständen sehr oft riskieren, bis es z.B. zu einer Verdopplung Ihres Einsatzes kommt. Die Wahrscheinlichkeit ist dabei groß, dass zwischendurch auch mal der Gegner gewinnt - und dann sind Sie direkt Ihren ganzen Einsatz los.

Die kleinen Gewinne durch Setzen auf Favoriten bringen also recht wenig und bergen auf Dauer ein hohes Risiko, den Einsatz schnell zu verlieren. Echte Gewinne erhalten Sie nur, wenn sie auf statistisch unwahrscheinliche Ereignisse tippen. Buchmacher gehen bei der Erstellung von Wettquoten sehr rational vor - es geht um den statisch kontinuierlichen Gewinn für das Haus. Meist

wird die Erstellung der Quoten auch maschinell unterstützt. Um wirklich zu gewinnen, müssen Sie also ein Experte im Einschätzen unwahrscheinlicher Ereignisse sein. So kann eine noch nicht ganz auskurierte Verletzung eines bestimmten Spielers ein früheres Auswechseln zum Nachteil für die favorisierte Mannschaft bedeuten. Setzen Sie jetzt auf den Außenseiter, ist die Chance zumindest annähernd gut, dass sie einen guten Gewinn erzielen. Letzten Endes bleiben aber auch Sportwetten ein Glücksspiel.

## **Boni richtig verstehen**

Genauso wie die Betreiber von Online Kasinos bieten auch Sportwettenanbieter eine oftmals eine ganze Reihe verschiedener Boni an, mit denen Sie mehr Geld einsetzen können, als Sie einzahlen. So verdoppeln oder verdreifachen einige Anbieter Ihre Einzahlungen und stellen Ihnen mehr Geld für den Einsatz beim Wetten zur Verfügung. Das machen die Anbieter aber natürlich nicht ohne Grund, denn grundsätzlich sind die Boni immer an bestimmte Bedingungen gebunden. Hier sollten Sie aufmerksam lesen, bevor Sie bedenkenlos zuschlagen. Meist müssen Sie den gesamten Bonus mindestens zwei, drei, vier oder mehrmals setzen, um eine Auszahlung zu erreichen. Die Wahrscheinlichkeit, dass der Bonus bis dahin schon verspielt ist, ist also durchaus gegeben. [Casino Österreich Online](#) beschreibt in seinem Reiter "Bonus" unter anderem Boni mit und ohne Einzahlung, monatliche Boni und gratis Punkte Boni.

Für diejenigen, die gerne einfach einmal testen wollen, sind wohl Boni ohne Einzahlung besonders interessant. Dabei können Sie eine Zeit lang mit einem gratis Guthaben spielen. Wenn Sie aber einen Gewinn aus dem Bonus auszahlen möchten, wird auch eine Einzahlung notwendig.

Punkte und monatliche Boni gibt es üblicherweise für regelmäßige Aktivität - an sich ein attraktives Angebot. Wenn Sie planen, sowieso regelmäßig zu wetten, können Sie dieses Kriterium in die Anbieterauswahl einbeziehen. Gleichzeitig erhöht ein solches Vorgehen aber auch die Suchtgefahr.

## **Richtig mit Wetten umgehen und Sucht vermeiden**

Wetten kann Spaß machen, keine Frage - aber wetten kann auch viel Geld kosten. Laut [Statista](#) werden jährlich rund 5 Milliarden Euro auf dem deutschen Sportwettenmarkt eingesetzt. Natürlich verbleibt ein Großteil davon bei den Anbietern. Wichtig ist es, dass Sie Sportwetten trotz aller scheinbaren Berechenbarkeit immer noch als Glücksspiel verstehen, bei dem auf Dauer der Buchmacher kaum zu schlagen ist. Versuchen Sie niemals unüberlegt, Verluste mit schnellen Wetten auszugleichen. Verluste sollten Sie allgemein wie eine zuvor geplante Ausgabe betrachten. Wetten Sie niemals Geld, das Sie anderweitig benötigen. Wer systematisch wettet, sollte nicht plötzlich von einer Strategie abweichen und aus dem Bauch heraus anders spielen, weil ein unvorhergesehener Verlust eintrat. Machen Sie sich immer wieder bewusst, ob Sie noch mit Verstand bei der Sache sind oder emotional handeln. Mathematische Systeme funktionieren hier übrigens eigentlich nie. Sie haben selten so viele statistische Informationen, wie der Buchmacher. Stellen Sie sich auch immer wieder mal die folgenden Fragen:

- Spiele ich, wenn ich nervös bin, um mich abzulenken
- Spiele ich aus finanzieller Not?
- Versuche ich, Verluste auszugleichen?
- Versuche ich, Verluste zu verdrängen und verheimlichen sie anderen?
- Denken ich in meiner sonstigen Freizeit oft ans Spielen?
- Verschiebe ich Termine oder Verabredungen fürs Spielen?

Dann sollten Sie sich Gedanken zu Ihrem Verhalten machen. Weitere Hilfe gibt es z.B. bei

- [Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen](#)
  - [Gambling Therapy](#)
- 

## Leistungssport - ein steiniger Weg in den Grenzbereich der Leistungsfähigkeit

Hochleistungssport ist heutzutage zu einem medialen Spektakel geworden. Hat ein Profi nur die „richtige“ Sportart gewählt, sind Vergütungen möglich, die auf dem klassischen Berufsbildungsweg kaum erreichbar sind. Doch das gilt nicht für jeden Sport - dennoch Opfern viele Sportler Gesundheit, Freizeit, soziales Leben und oft auch einen Teil ihrer schulischen/akademischen/beruflichen Karriere dem Leistungssport. Als Spiegel unserer Leistungsgesellschaft hat sich im Sport eine ganz eigene Welt entwickelt, in der wir Anerkennung erfahren und Selbstverwirklichung erleben können.

## **Der Grenzbereich der Leistungsfähigkeit ist nicht unproblematisch**

Mit den positiven Erlebnissen durch den Leistungssport kommen aber auch Problematiken. Bewegt sich der Organismus im Grenzbereich der maximalen Leistungsfähigkeit, geht das kaum ohne Raubbau - am Körper, aber auch am Geist. So stellt sich die Frage nach den größten Problematiken des Leistungssports auf physischer und psychischer Ebene und wie damit umgegangen werden kann. Wer wirklich erfolgreich sein will, beginnt zudem meist früh - Deshalb sollen sowohl die positiven als auch die negativen Folgen im Verlauf der Lebensspanne beleuchtet werden.

## **Ziele, Talente und Grenzen**

Im Gegensatz zum Breiten- und Gesundheitssport liegt das Ziel von Leistungssport nicht in erster Linie im Spaß oder der Förderung des körperlichen Wohlbefindens, sondern im Wettkampf und Gewinn von Trophäen, Meisterschaften und im Erzielen von Bestzeiten/Werten und Rekorden. Besonders dann, wenn Sport zum zentralen Lebensunterhalt wird, kann in Frage gestellt werden, ob dies noch dem eigentlichen Grundgedanken von Sport entspricht. Der DOSB schließt z.B. jegliche Arbeitsvorgänge von der Sportdefinition aus. Ob Profisport nun dazu zählt ist durchaus diskussionswürdig, immerhin waren die olympischen Spiele in vielen Disziplinen nicht umsonst lange Zeit Amateursportlern vorbehalten. Der Weg zum erfolgreichen Leistungssportler ist meist steinig. Ohne eine entsprechende genetische Veranlagung ist ein Mitspielen an der Leistungsspitze wohl unmöglich. Ist ein entsprechendes Talent vorhanden, muss dieses auch gefördert werden, ansonsten kann es sich nicht entfalten. Die direkte Lebensumgebung spielt also eine wichtige Rolle. Weiterhin begibt sich der Sportler in ein Umfeld, in dem er gesundheitlich und sozial betreut werden muss. Verletzungen, Regeneration und nicht zuletzt eine gegebene Balance zwischen Sport und Freizeit sind wichtig für eine optimale psychische und körperliche Entwicklung. Nicht zuletzt spielt auch der finanzielle Faktor eine entscheidende Rolle. Im Hochleistungssport wird Sport meist zum Fulltime Job. Finanzielle Absicherung ist hier essentiell für Erfolg und Zukunft des Athleten.



## Grenzen auf körperlicher Ebene

Nicht jeder hat das Rüstzeug zum erfolgreichen Leistungssportler in die Wiege gelegt bekommen. Schaut man sich an der Leistungsspitze um, wird man relativ schnell feststellen, dass sich die Sportler meist morphologisch sehr ähnlich sind. Obwohl es durchaus immer wieder Ausnahmeathleten gibt, wird ein Fabian Hambüchen bei 62 Kg auf 1,63m wohl niemals einem Dirk Nowitzki mit 111 Kg auf 2,13m im Basketball Konkurrenz machen können. Anders herum wäre Herr Nowitzki im Hochleistungsturnen wohl mit Sicherheit falsch aufgehoben.

Das, was aber letztlich als Talent erkannt und besonders befördert wird, lässt sich zusammengefasst als motorische Lernfähigkeit bezeichnen. Die Ausprägung der motorischen Lernfähigkeit für koordinative Fähigkeiten ist letztlich der Grundstein für sportliche Leistung, da die Koordination ebenso die am besten trainierbare motorische Fähigkeit darstellt. Das Zusammenspiel von genetischer Veranlagung, allgemein breit gefächerte Grundlage motorischer Fähigkeiten und letztlich sportartspezifisches Training führen zu der Leistung, die im Wettkampf abgerufen werden kann.

## Grenzen auf psychischer Ebene

Grundsätzlich hat ein Mensch eine ganze Reihe an Bedürfnissen (Nach Maslow: Grund-/Existenzbedürfnisse, Sicherheit Sozialbedürfnisse, Anerkennung und Selbstverwirklichung). Im Rahmen des Leistungssports kann es nötig sein, bestimmte Bedürfnisse zumindest zeitweise einzuschränken. Wann dies problematisch wird, ist dabei nur schwer einzuschätzen. Spätestens, wenn Schule und Beruf gefährdet sind und kein zum Sport alternatives Konzept vorliegt, besteht potenzieller Handlungsbedarf. Der Sport kann sich je nach Intensität prinzipiell auf alle Ebenen auswirken.



Bedürfnispyramide nach Maslow. Bild der LMU München, frei nach CC Lizenz

## Entwicklungsprobleme

Zusätzlich zu den Unterschieden zwischen einzelnen spezifischen Sportlern gibt es entwicklungsbiologisch mit dem Einsetzen der Pubertät einen plötzlichen Leistungsschub, der die Leistungsfähigkeit männlicher Sportler und weiblicher Sportlerinnen deutlich voneinander trennt. Im Alter von ca. 10 Jahren beginnt eine stark gesteigerte Testosteron Produktion bei Jungen, was in der folgenden Entwicklung dazu führt, dass es ab einem Alter von ca. 13 Jahren zu einem rapiden Anstieg der Muskelmasse und Maximalkraft kommt. Bei Sportlerinnen die Entwicklung problematischer. Ein durch Leistungssport induzierter sehr niedriger Körperfettanteil und die allgemeine Hormonlage können die Menarche hinauszögern und die Entwicklung der Knochendichte stören. Hier stellt sich die Frage, bis zu welchem Zeitpunkt der Sport entwicklungsfördernd, ab

wann er schädlich ist und welche Opfer man für den Sport zu bringen will.

---

## **Die bunte Welt des Sports - Über Exoten, Tattoos und Kulturkuriositäten**

Beim Studieren von so manchen Nachrichten und Geschichten rund um den Sport, kann vor lauter Begeisterung oder Erstaunen der Sport an sich auch einmal ganz schnell für den Moment nebensächlich werden. So gibt es immer wieder die unglaublichsten Informationen zu speziellen Sportarten oder besonderen Orten, an denen Sport betrieben wird. Mit solchen Informationen können ganze Bücher gefüllt werden, aus denen sich im Handumdrehen auch **ein Sportquiz der ganz besonderen Art** erstellen lässt. Hier trifft man auf die unterschiedlichsten Kuriositäten mit historischen Hintergründen oder auch einfach lustigen Ereignissen der Neuzeit.

### **Turniere als Plattform besonderer Anekdoten**

Gerade dann, wenn sich bei Turnieren viele Menschen unterschiedlicher Nationen versammeln, sind Kuriositäten an der Tagesordnung, die sich getreu dem Motto „andere Länder andere Sitten“ aufgrund der austragenden Länder ebenso ergeben können wie durch die aus aller Welt startenden Sportler mit ihren speziellen Eigenheiten oder Fähigkeiten. Wer erinnert sich dabei nicht an Olympische Winterspiele mit dem Bob aus Jamaica oder dem Langläufer aus Tonga als **absolute Exoten** oder auch nicht zuletzt an die legendären Auftritte von Eddy the Eagle, der als englischer Skispringer nie über den letzten Platz hinaus kam, aber immer für wahre Begeisterung sorgte.

### **Verbot von Tattoos beim Rugby ein Scherz?**

So machte schnell die Information die Runde, dass im Zusammenhang mit der Rugby Weltmeisterschaft in Japan der Weltverband im Zusammenspiel mit den japanischen Veranstaltern darum bitten, dass sowohl die Spieler als auch die Fans dafür sorgen, dass ihre **Tattoos verdeckt bleiben**. Vor allem im Schwimmbad und im Fitnessstudio soll vermieden werden, dass die Japaner einen Blick auf diese Gemälde auf den Körpern werfen können bzw. müssen. Empfohlen werden dafür Schwimmanzüge oder auch Aufkleber, mit denen man die Tattoos abdecken kann. Gerade beim Blick auf die bulligen Körper der Rugby Spieler, sieht man in den meisten Fällen Tattoos und gerade bei den pazifischen Nationen wie Neuseeland, Tonga oder Samoa gehören Tattoos zum Leben dazu, weil sie häufig **die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Kultur zum Ausdruck** bringen.

Jeder kann sich hier seine eigene Meinung bilden, aber wer einen Protest der Sportler erwartet hätte, wurde eines Besseren belehrt. Denn so sehr die Sportler zu ihren Tattoos und zu ihren eigenen Sitten stehen, so sehr akzeptieren und respektieren sie auch die Gebräuche und Wünsche anderer Kulturen und Länder. Zudem auch deshalb, weil es keine Willkür den Sportlern gegenüber ist, sondern auf ein schlechtes Image zurückzuführen ist, das in den 60er Jahren entstand, als

zahlreiche Filme erschienen, in denen die Yakuza stark tätowiert waren, was im Land für eine starke Abneigung gegen diese Art des Körperschmucks geführt hat. Auch solche Geschichten mit ausgesprochenen Wünschen der einen Sportler und dem darauffolgenden Respekt der anderen ist ein Ausdruck von Fair Play, das weit über die Spielzeit eines Wettkampfes hinausgeht und den Sport immer wieder zu einem Ereignis werden lässt, der Menschen und Kulturen verbindet, so unterschiedlich sie auch sein mögen.

---

## Wasser trinken ohne Durst - und warum Salz wichtig ist

Trinken ist wichtig, die Flasche immer in Greifweite; vor allem im Fitnessstudio wird die Satzpause von den meisten schon rein intuitiv zum Trinken genutzt. Mütter lassen besonders ihre kleinen Kinder kaum ohne ein Getränk zum Spielen und versorgen die Kinder bereits auf dem Schulweg immer mit ausreichend Flüssigkeit. Es scheint die Gefahr des Verdurstens größer zu sein, als auf dem Schulweg in einen Unfall verwickelt zu werden. Doch wie sinnvoll ist eine ständige Wasserzufuhr? Wie viel sollten wir wirklich trinken? Gerade bei vielen Diäten wird zum Konsum von unglaublich viel Wasser geraten. Natürlich soll man dann auch Salz meiden. Zwar stimmt es, dass starker Durst beim Sport ein Zeichen dafür ist, dass man bereits leicht dehydriert ist und etwas trinken sollte, unnötiger Wasserkonsum birgt aber durchaus Risiken.

### **Zu viel trinken kann auch Todesfälle zur Folge haben**

Besonders bei Personen, die ihren eigenen Willen nicht mitteilen können, kann Wasser toxisch werden. Dazu zählen z.B. Säuglinge, in eingeschränkter Weise auch jüngere Kinder, aber auch ältere Menschen in der Pflege. Eltern, die es mit ihren Säuglingen sehr gut meinen und ihnen ständig Wasser zuführen, können eine Hyponatriämie provozieren, die im schlimmsten Fall sogar tödlich enden kann. Eine weitere Risikogruppe sind allerdings auch Sportler, besonders Ausdauersportler, die besonders lange Distanzen mit langen Belastungszeiten zurücklegen. Während eines Marathons gibt es z.B. meist mehr als ausreichend Versorgungsstationen, sodass es schon des öfteren Fälle gab, bei denen Sportler an jeder Station so viel getrunken haben, dass sie letztlich daran gestorben sind. Um festzustellen, warum genau das passiert, muss man erst einmal wissen, woran genau man bei einer Wasservergiftung stirbt. Das Problem ist nicht etwa der Magen oder eine platzende Blase, sondern primär der Salzgehalt in unserem Körper.

Evolutionär entstammen wir dem Meer. Neben vielen anderen evolutionären Überresten hat auch unser Blut noch Spuren davon: Einen deutlich erhöhten Salzgehalt. Der Gehalt an Kochsalz in unserem Blut entspricht in etwa dem Salzgehalt der Ostsee (7g / Liter). Für die korrekte Funktion unserer Zellen ohne gestörte Diffusion/Osmose ist dieser konstante Salzgehalt sehr wichtig. Durch Schwitzen und Atmung verlieren wir in erster Linie salzarmes Wasser. Nur deshalb können wir überhaupt Süßwasser genießen, denn in passender Dosierung sorgt es dafür, dass der Salzgehalt konstant bleibt. Durst ist letztlich durch eine erhöhte Salzkonzentration im Blut ausgelöst. Trinken wir jetzt zu viel, fällt der Salzanteil in unserem Blut zu weit ab und wir müssen das Wasser wieder los werden, da unsere Zellen sonst irgendwann immer weiter aufquellen, ihre Funktion verlieren und irgendwann sogar platzen können. Solche Funktionsstörungen zeigen sich dann in Ödemen und Schwellungen. Besonders risikoreich sind Schwellungen im Gehirn, die oft tödlich enden. Aber auch

gerade bei älteren Menschen, bei denen auch die hormonelle Regelung nicht mehr optimal funktioniert, sind Hyponatriämien oft Grund für Brüche der ohnehin schon durch geringere Knochendichte geschwächten Knochen. Aus diesem Grund bekommt man bei schweren Durchfallerkrankungen und Operationen auch einen Tropf mit Kochsalzlösung, die eben jenen ca. 7g/Liter NaCl entspricht. Übrigens: In vielen Kinderkrankenhäusern traten bereits Todesfälle auf, weil zu wenig Natrium im Tropf war und sich die Ernährung der Kinder hin zu einer zu natriumarmen Ernährungsweise durch überbewusste Eltern geändert hat. Aber wie wird unser Körper Wasser wieder los? In erster Linie braucht er dazu Salz. Wasser ist ein sehr kleines Molekül und kann durch spezielle Kanäle in der Membran der meisten Zellen recht frei hinein und hinaus diffundieren. Durch den Transport von Salz kann das Wasser dem Salz folgen. Schon mal an ihrem Schweiß geleckt? Falls ja, werden Sie gemerkt haben, wie ihr Körper es schafft, Wasser über die Schweißdrüsen nach außen zu bekommen. Ähnlich funktioniert - wenn auch noch über einen komplexeren Umweg - der Transport über den klassischen Ausgang für Wasser.

Klingt zunächst jetzt einmal schockierend. Ob jemand zu viel Wasser oder vor allem zu wenig Salz konsumiert und bereits an einer leichten Wasservergiftung leidet, lässt sich im Prinzip ganz einfach herausfinden: Geben Sie dieser Person Salz und wenn diese Person innerhalb der nächsten 15 Minuten auf die Toilette muss, obwohl die Blase vorher leer war, ist ziemlich sicher, dass er zu viel Wasser im Körper hatte, das er ohne ausreichend Salz nicht loswerden konnte. Eine entsprechende Zufuhr an Salz reduziert auch das Risiko von Wasservergiftungen bei Marathonläufen. Im Optimalfall konsumiert man also bei Langzeitbelastungen kein reines Wasser und vor allem kein natriumarmes Wasser.

## **ADH - Antidiuretisches Hormon**

Essen wir Salz und steigt die Salzkonzentration im Blut, bildet die Hirnanhangdrüse ADH. Wir bekommen Durst und schalten in eine Art Wassersparmodus. Trinken wird viel, ist die ADH Konzentration besonders niedrig und die Ausscheidung von Wasser wird gefördert; mit zu wenig Salz im Körper ist aber auch dieser Vorgang gestört. Noch problematischer wird es, wenn das Hormonsystem gestört ist und die ADH Produktion nicht unterdrückt werden kann. Besonders Personen mit niedrigem Blutdruck sollten noch vorsichtiger sein, da eben diese Fehlsteuerung der ADH Regulation oft durch zu niedrigen Blutdruck ausgelöst wird, da ADH unter anderem auch Gefäße verengen und den Blutdruck nach oben regulieren kann.

## **Fazit und das Risiko salzarmer Diäten**

Letztlich lässt sich festhalten, dass Wasser nicht zwanghaft zugeführt werden sollte. Zwar setzt unser Durst mit einiger Zeitverzögerung ein, er ist aber meist dennoch ein guter Taktgeber für die richtige Wasserzufuhr. Regelmäßiges ausreichendes Trinken ist zwar wichtig, es gibt aber durchaus ein zu viel des Guten. Gerade Bodybuilder in der Diätphase sollten die Bedeutung von Salz für unseren Wasserhaushalt kennen. Extremdiäten, die völlig auf Salz verzichten können entsprechende Risiken bergen.

---

**[So halten sich die besten Profisportler fit -](#)**

# Ältere Profis ihre Trainingskonzepte

## So halten sich die besten Profisportler fit

Beim Leistungssport greifen viele hochkomplexe Faktoren ineinander. Talent, Training und Wille sind nur drei wichtige Elemente. Mindestens ebenso bedeutend ist allerdings auch [die richtige Ernährung bzw. ein gesunder Lebensstil](#). In allen Bereichen des professionellen Sports wurde in den vergangenen Jahren immer mehr Wert auf die Ernährung gelegt. NBA Superstar Dirk Nowitzki drückte es einmal passend aus: „Als ich vor 20 Jahren in die Liga kam, gab es vor dem Spiel Chicken Wings von KFC, heutzutage hat jeder Spieler seinen eigenen Diätplan.“ Doch nicht nur in der NBA gehören Fitnesscoaches und Ernährungsberater zum Trainer- bzw. Betreuerstab. In nahezu jeder Sportart werden die Athleten bestimmten Diäten unterzogen, um das Maximum aus sich herauszuholen.

## Ernährung wird im Alter immer wichtiger

Vor allem im fortgeschrittenen Alter ist es für die Sportler umso wichtiger, auf ihre Fitness zu achten und regelmäßig in den Körper zu horchen. Ganz gleich ob Cristiano Ronaldo, Lebron James oder Roger Federer - all diese Athleten befinden sich jenseits der 30 und liefern trotzdem noch regelmäßig Topleistungen ab. Egal, ob Tennis, Basketball oder Fußball, jede Sportart fordert verschiedene Muskelpartien und benötigt individuelles Training. Wir schauen, worauf diese drei Profisportler [bei ihren Workouts und Ernährungsplänen achten](#).

## Federer, James und Ronaldo - Wahre Athleten auch im hohen Alter



Trotz "gehobenen" Alters immer noch einer der leistungsfähigsten Athleten auf dem Platz.

Roger Federer geht dieses Jahr in seine 20. Profisaison und gehört immer noch zur absoluten Elite im Tennis. Der Schweizer gehört mit insgesamt 310 Wochen an der Spitze der Weltrangliste zu den erfolgreichsten Tennisspielern überhaupt. **[Betway hat sich mit dem Erfolgsgeheimnis des 38-jährigen beschäftigt](#)**. Vor allem während der Vorbereitungsphasen für ein großes Turnier befolgt Federer einen strikten Ernährungsplan, bei dem auch ballaststoffreiche Nahrung auf dem Programm steht. Unmittelbar vor bzw. während der Partie bestehen die Snacks aus viel Kohlenhydraten und wenig Fett bzw. Ballaststoffen, um die maximale Leistung auf dem Court abzurufen.

Auch Cristiano Ronaldo achtet wie kein Zweiter auf seinen Körper. Der portugiesische Stürmerstar war in seiner gesamten Karriere nie körperlich außer Form oder gar untrainiert. Bei seinem Training setzt der Dauergast der Weltfußballerwahl auf eine **[Mischung aus Kraft-, Konzentrations- und Cardio-Training](#)**. Insbesondere die Ausdauerheiten sind für einen laufintensiven Sport wie Fußball unheimlich wichtig. Neben dem obligatorischen Mannschaftstraining trainiert er täglich bis vier Stunden individuell an seiner Fitness. Zudem verzichtet Ronaldo komplett auf Alkohol und verzehrt nur selten zuckerhaltige Speisen. Kein Wunder, dass der Portugiese in seiner gesamten Karriere nur verhältnismäßig wenig Muskelverletzungen erlitten hat.



[View this post on Instagram](#)

Happy Sunday ☺☺☺

A post shared by [Cristiano Ronaldo \(@cristiano\)](#) on Aug 26, 2018 at 3:25am PDT

Der US-amerikanische Basketballstar LeBron James wird häufig als der beste Athlet der Welt beschrieben. Der aus Ohio stammende Small Forward geht 2018/19 in seine 16. Profisaison und gehörte in jeder dieser Spielzeiten den besten Spielern der Liga. Mit 34 Jahren spielte er im vergangenen Jahr eine der besten Saisons seines Lebens. In seiner gesamten Profikarriere wurde James bisher von größeren Verletzungen verschont geblieben. Diese unglaubliche Statistik kommt natürlich nicht von irgendwo. Gerüchten zufolge gibt er mehr als 1,5 Millionen Dollar pro Jahr für seine Ernährung und einen bewussten Lebensstil aus. Zudem arbeitet er **[laut Prinz Sportlich immer mit den innovativsten Work-Out Methoden](#)**, die häufig auf eine Kombination aus Kraft und Balance setzen. Neben den körperlichen Übungen baut der Basketballer auch auf Yoga- und Pilateseinheiten zur Entspannung und Auflockerung.

---

## **[Split ja oder nein - eine Diskussion im Video](#)**

Macht ein Split Plan für mich persönlich Sinn? Dieses Video soll dabei helfen, eben diese Frage zu beantworten. Oftmals wird standardmäßig im Split trainiert, "weil das eben alle so machen." Aber ist das wirklich sinnvoll? Unter Berücksichtigung verschiedener sportwissenschaftlicher Studien und anatomischen Gegebenheiten werden hier die Vor- und Nachteile von Splittraining diskutiert.

Viel Spaß beim Video!

---

# Drei Typen von Homegym - Vom Basispaket zum individualisierten Trainingsraum

Zum Einrichten des optimalen Homegyms lassen sich hier auf Sport Attack mittlerweile schon einige Artikel finden. Dieser Artikel soll Ihnen dabei helfen, ihr Homegym zur ihrem ganz persönlichen Trainingsparadies zu machen und Ihren ganz persönlichen Bedürfnissen anzupassen. Voraussetzung ist natürlich, dass Sie ein wenig Platz zur Verfügung haben. Wenn der Platz einzig für eine Hantelbank reicht, ist vielleicht doch eine richtige Studiomitgliedschaft attraktiver.

## #1 Das Grundpaket

Starten wir mit dem Basispaket - diese Ausrüstung sollte in keinem Homegym fehlen. Alles andere baut darauf auf. Sie werden feststellen - so viel braucht man eigentlich gar nicht. Ein ordentliches Grundpaket kann immer wieder ergänzt werden, bietet unglaublich viele Übungsmöglichkeiten und Variationen. Eine typische Kraftstation dagegen ist üblicherweise sehr begrenzt - zum einen, weil die Maschinen auf ganz bestimmte Übungen ausgelegt sind, zum anderen, weil der Gewichtsstapel oft nur umständlich - wenn überhaupt - erweiterbar ist. Nichts ist ärgerlicher, als wenn Ihr Limit von der Maschine bestimmt wird.

### 1. Ein Verstellbares Rack



Ein günstiges Rack - ca. 250€





Ein Rack für ca. 800€

Ein verstellbares Rack bildet die wichtigste Homegym Grundlage. Neben der Möglichkeit, sicher Kniebeugen zu trainieren, bringt das Rack meist auch direkt eine Möglichkeit für Klimmzüge mit. Beim Kauf sollten Sie darauf achten, dass außen ebenfalls zugängliche, verstellbare Elemente anbringbar sind, die die Ablage einer Langhantel ermöglichen. So können Sie das Rack auch gleichzeitig als Ständer für die Hantelbank nutzen und sparen Geld. Je stabiler, desto besser natürlich. Das ein oder andere Rack liefert direkt einen Kabelzug mit - Das ist natürlich auf jeden Fall interessant, trotzdem sollten Sie gerade beim Blick auf den Preis bedenken, dass jedes Extra Geld kostet und auffällig viele Extras oft zu Lasten der Qualität gehen. Ein Rack in einfacher Qualität gibt es bereits für ca. 250€ ; wer für den Rest seines Lebens vorsorgen will, muss allerdings schon 600-800€ auf den Tisch legen, kriegt dafür aber meist auch eine Trainingsstation, die alleine für sich schon viele Trainingsmöglichkeiten bietet. Hier finden sich die [Powerracks im Preisvergleich](#) - unter anderem auch die abgebildeten zwei Exemplare.

## 2. Eine verstellbare Bank



Stabilität ist das Wichtigste bei einer Bank

Um eine Bank kommt man nicht herum. Auch, wenn man sich für viele Übungen auf den Boden legen kann, ermöglicht doch erst eine gute Bank größere Bewegungsradien, die z.B. beim Bankdrücken notwendig sind. Zumindest die Lehne sollte verstellbar sein - am besten sogar negativ. Noch viel wichtiger ist aber die Belastbarkeit. Rechnen Sie immer ihr eigenes Körpergewicht plus das Gewicht, das Sie irgendwann einmal gerne bewegen möchten. Viele Bänke im Billigpreissektor sind auf Dauer höchstens für Teenager geeignet, die nicht ernsthaft Kraftsport betreiben möchten.

### **3. Eine Langhantelstange, Gewichte und Sicherungen**

Wesentlich angenehmer trainiert es sich mit einer 50 mm Stange, am besten sogar mit einer Olympiastange aus Federstahl. Die kostet aber auch etwa 150€. Dazu müssen Sie die Stange natürlich noch mit Scheiben bestücken. Entscheiden Sie sich dagegen für eine 30 mm Stange, können Sie die Gewichtsscheiben aufgrund des identischen Durchmessers zumeist auch für Kurzhanteln benutzen. Hier ist also abwägen gefragt - wie viel möchte ich wirklich ausgeben? Das bessere Trainingserlebnis ist leider an dieser Stelle auch wieder das teurere.

---

Mit dem Basispaket befinden wir uns jetzt in etwa in einem Preisbereich von 500€ für die absolute nötige Minimalausstattung bis ca. 1500€, wenn Sie eine Premiumausstattung wünschen. Mit dieser Grundausrüstung allein können Sie schon sehr effektiv Ihren ganzen Körper trainieren. Alles Weitere ist dann auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Ziele abgestimmt.

Als Beispiele für einige weitere Einkaufstipps schauen wir uns drei typische Athleten mit unterschiedlicher Zielsetzung an und wie diese ihre Grundausrüstung optimal ergänzen können. Natürlich lässt sich letztlich nicht verleugnen, dass mehr Ausrüstung das Training immer vielseitiger und interessanter macht, dennoch gibt es je nach Zielsetzung Prioritäten, die Sie setzen sollten.

# #2 Verschiedene Typen

## Der Bodybuilder

### 1. Kurzhanteln

Um einen Satz verstellbare Kurzhanteln kommen Sie nicht herum. Wenn Geld keine Rolle spielt, sind Kompakthanteln noch wesentlich interessanter. So müssen Sie das Gewicht nicht jedes mal verstellen, sondern können direkt zum nächsten richtigen Hantelsatz greifen. Das ist nützlich, wenn man z.B. Intensitätstechniken wie [Dropsätze](#) anwenden will.

### 2. Kabelzug

Wenn ihr Rack nicht bereits einen Kabelzug hat, sollten Sie darüber nachdenken, einen solchen zu ergänzen. Am besten wären natürlich zwei gegenüberliegende Kabelzüge im Abstand von ca. 2,50m. Eine solche Station kostet in einfacher Ausstattung aber bereits knapp 1500€. Hier lohnt es sich immer wieder z.B. bei Ebay Kleinanzeigen nach [Fitnessstudio Auflösungen](#) zu suchen. Eventuell können Sie so ein Gerät in Studioqualität abstauben. Aber selbst mit einem einzelnen Kabelzug können Sie viele Isolationsübungen durchführen, um Ihren Muskel voll auszureizen.

### 3. Gewichtsketten oder Gewichtsweste



Gewichtsketten als einfaches Zusatzgewicht, wenn das Körpergewicht nicht reicht.

Wenn es wirklich um maximales Muskelwachstum gehen soll, reicht das eigene Körpergewicht oftmals nicht mehr aus, um ausreichend hohe Wachstumsreize zu setzen. Mit einer solchen Kette kann das eigene Körpergewicht optimal künstlich erhöht und trotzdem der Vorteil des motorischen Anspruchs von Körpergewichtsübungen erhalten bleiben.

# Der functional Athlet

## 1. Kettle Bells



Verschiedene Kettlebells. Kleiner als 8 Kg braucht eigentlich niemand.

Die Kugelhanteln eignen sich optimal für dynamische Schnellkraft- und Kraftausdauerübungen. Männliche Anfänger starten meist mit einer 16 Kg, weibliche mit einer 8 Kg Kugel. Viele Übungssets sind dafür ausgelegt, dass Sie mit einer einzigen Kettlebell auskommen – Sie brauchen also nicht gleich zu Anfang einen ganzen Satz zu kaufen.

## 2. Schlingentrainer und oder Turnringe

Die Schlingentrainer sind heutzutage aus dem Functional Fitness Bereich nicht mehr wegzudenken. Dennoch haben Sie auch als Alternative klassische Turnringe aus Holz im Hinterkopf. Zwar man man in diese nicht zu schön seine Füße einhängen, aber Dips, Front Lever, Back Lever und Co. sind klare Argumente für die Ringe.

# Der gesundheitsbewusste Geleheitssportler

## 1. Thera oder Deuserband

Ein Widerstandsband oder am besten gleich mehrere verschiedene sind eine optimale Ergänzung für den gesundheitsbewussten Sportler. Sie können die Bänder sowohl für die Warm-Up Phase nutzen als auch viele spezifische Übungen damit durchführen. Ein Deuserband ist ein wenig vielseitiger als ein Theraband, da es geschlossen ist. Viele klassische Hantelübungen können auch durch ein Deuserband intensiviert werden. Ein Theraband ist dagegen meist etwas einfacher in der Handhabung. Da beides nicht besonders teuer ist, lohnt es sich, auch beides zu haben. Die original Therabänder gibt es in unterschiedlichen Stärken. Mindestens schwarz sollten Sie als Sportler nehmen. Schwächere Bänder eignen sich eher für Reha zwecke.

## 2. Therapiekreisel oder Wackelbrett



Ein einfacher Therapiekreisel. Regelmäßiges Training schützt vor Verletzungen.

Oft in der Reha eingesetzt ermöglicht eine solche wackelige Unterlage aber auch präventives propriozeptives Training. Sie trainieren mit solchen Tools sowohl Ihre Tiefenmuskulatur als auch Ihre Rezeptoren. Dadurch sinkt das Verletzungsrisiko beim Sport und im Alltag – aber auch auf die Leistung kann ein solches Training positive Einflüsse haben, da Bewegungsabläufe durch die höhere Stabilität ökonomischer ablaufen.

## Schlusswort

Hoffentlich hat Ihnen dieser Artikel dabei geholfen, die Idee von Ihrem eigenen Homegym ein wenig zu präzisieren. Letztlich sehen Sie, dass es gar nicht so viel braucht, um effektiv trainieren zu können. Schon mit dem Basispaket können Sie im Prinzip jahrelang mit fast jeder Zielsetzung effektiv trainieren. Was sagen Sie – lohnt sich das Homegym? Brauchen Sie bestimmte Extras? Oder ist selbst die Grundausstattung Ihnen schon zu viel des guten und Sie brauchen außer Ihrem eigenen Körper keine weitere Ausrüstung?