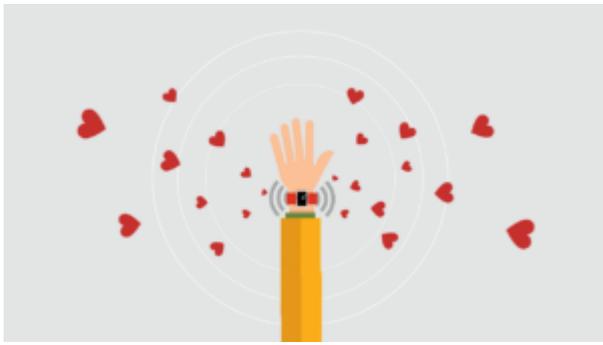


Wie die besten Fußballclubs Europas Tragbare Technologien nutzen

Durch die Technologiefortschritte des letzten Jahrzehnts hat sich ein ganz neues Marktsegment eröffnet. Die sogenannten „**Wearables**“ sind Tracker, die man am Körper trägt, um die Körperfunktionen zu erfassen und zu überwachen. Was früher die Uhr, gepaart mit einem Band um den Brustkorb zur Pulsmessung war, ist nun Armband oder Weste. Hier sind kleine Sensoren verbaut, die Herzfrequenz, Geschwindigkeit und Bewegungsrichtung des Trägers erfassen. Sportenthusiasten nutzen die Wearables, um die Basiskörperfunktionen und den Trainingsfortschritt zu erfassen. Im Profisport geht man einen Schritt weiter.

Einsatz im Profisport



Wearables können heute wesentlich mehr als nur ein Erfassen und Darstellen der Herzfrequenz.

Besonders in Mannschaftssportarten wie Fußball können die Tracker sehr gut zur Trainingsüberwachung genutzt werden. Es wird dabei nicht nur die Herzfrequenz erfasst, sondern auch die Position des Spielers in Relation zu Mit- und Gegenspielern auf dem Spielfeld, die Anzahl der Sprints und die zurückgelegte Strecke festgehalten. Die Daten, die mithilfe von Westen, die Spieler während der Trainingsinhalte tragen, erfasst werden, können weiterverarbeitet und ausgewertet werden, um die Leistung der einzelnen Spieler zu verbessern. So bekommt das Trainerteam nicht nur Einblick in die aktuelle Fitness der einzelnen Spieler, sondern kann auch über Fehler in der Bewegung und im Stellungsspiel der Mannschaft Aufschluss erhalten.

Real Madrid als berühmtes Beispiel

Die Königlichen aus Madrid gelten nach Manchester United als größter Fußballclub der Welt. Da ist es kein Wunder, dass sie jeden möglichen Weg gehen, um die optimale Leistung eines jeden Spielers zu erhalten. Das Team nutzt nun schon seit längerer Zeit die Wearables. Allerdings ist die Technologie noch immer recht neu und so lernen auch die Madrilenen noch immer, wie sie die Daten am besten nutzen können. Die Leistung auf dem Platz scheint aber auch dieses Jahr zu stimmen, da sie sich nach einem **0:0 gegen Stadtrivalen Atletico** aktuell wieder in der Spitzengruppe der Spanischen Liga befinden.

Zukünftige Anwendungen der Wearables

Natürlich nutzen auch andere Proficlubs die Technologie. Auch viele Bundesligavereine haben heute eigene Technikteams und Analysten, die für die Erfassung und Auswertung von Trainingsdaten der Mannschaft zuständig sind. Es gilt, die Leistung des einzelnen aber auch die mannschaftstaktische Leistung zu verbessern. Hierfür sind besonders die Bewegungsdaten wichtig, deren Erfassung noch immer nicht ganz einfach ist. Kleinräumige Bewegungen können nicht mittels GPS Signal, sondern nur durch die Beschleunigungen, Richtungsänderungen und Intensitäten der Belastung jedes Einzelnen Spielers erfasst werden.

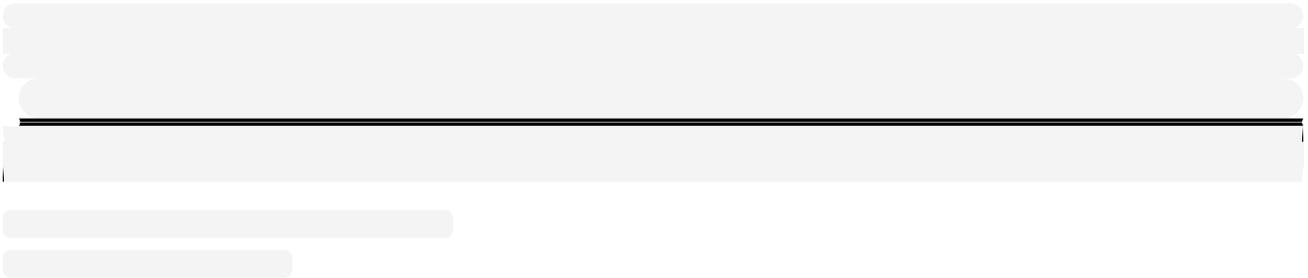
Einsatz abseits des Platzes

Manche Profifußballer tragen auch abseits des Platzes Wearables. Dies kann nützlich sein, um die eigene Fitness zu überwachen. Besonders während langwieriger Reha Maßnahmen nach Verletzungen oder zur Überwachung des Schlafes scheint der Einsatz sinnvoll. Inwieweit die Daten nur privat oder auch vom Fußballclub genutzt werden, ist nicht bekannt.

Für den Markt der Wearables machen die Profivereine nur einen kleinen Anteil des Umsatzes aus. Besonders die breite Masse der Hobbysportler soll hier angesprochen werden. Die Armbänder der verschiedenen Marken wie **Fitbit**, **Garmin** und **Samsung** und können gepaart mit der Handyapp eine grobe Auskunft über den Leistungsstand geben und die einzelnen Trainingseinheiten erfassen, allerdings sind Auswertung und Nutzen der Tracker bei Weitem nicht so aussagekräftig, wie bei den Profimannschaften, die teils Personal eingestellt haben, die sich nur mit der Erfassung, Aufbereitung und Auswertung der Leistungsdaten befassen.

Ersetzt die Fitness-App bald den Personal Trainer?

Sieh dir diesen Beitrag auf Instagram an



Ein Beitrag geteilt von Freeletics (@freeletics) am Jul 8, 2019 um 9:01 PDT



Sieh dir diesen Beitrag auf Instagram an



Ein Beitrag geteilt von Cristiano Ronaldo (@cristiano) am Jun 16, 2019 um 1:58 PDT

Die 3/7 Methode

Die 3/7 Methode ist eine relativ ungewöhnliche und weniger bekannte Methode des Krafttrainings. Im Gegensatz zu anderen Methoden müssen wir hier unser Verständnis von Sätzen und Pausenzeiten etwas ergänzen. Das übliche Training besteht, wie Sie sicher wissen, meist aus verschiedenen Übungen, die mit einer festgelegten Anzahl an Sätzen durchgeführt werden. Zwischen jedem Satz findet normalerweise eine Pause statt, die ermöglicht, dass Sie im nächsten Satz zumindest annähernd so viel Leistung bringen, wie im Satz zuvor. Manchmal werden die Wiederholungszahlen auch von Satz zu Satz reduziert; das beliebte 12, 10, 8 Muster ist ein Beispiel dafür.

Die 3/7 Methode geht jedoch einen anderen Weg:

Durchführung der 3/7 Methode

Zusätzlich zu den Sätzen gibt es bei der 3/7 Methoden Runden. Diese fassen jeweils 5 Sätze zusammen. Sie wählen ein Gewicht von etwa 70-90% ihres Einwiederholungsmaximums. Damit führen Sie 3 Wiederholungen aus. Anschließend machen Sie 15 Sekunden Pause und führen 4 Wiederholungen aus. Das machen Sie, bis Sie bei 7 Wiederholungen angekommen sind und somit eine Runde beendet ist. Nach einer Runde machen Sie 150 Sekunden Pause - insgesamt werden zwei Runden pro Übung ausgeführt.

Die Idee dahinter

Der entscheidende Vorteil dieser Methode liegt wahrscheinlich in der Zeitersparnis. Durch die verringerten Pausenzeiten lässt sich das Training wesentlich kompakter gestalten und bleibt dabei effektiv. Aus physiologischer Perspektive und in Hinblick auf Muskelwachstum ist die Frage nach dem Sinn dieser Trainingsform gar nicht so leicht zu beantworten. Wie wir wissen, wird Muskelwachstum durch eine ganze Reihe von Bedingungen initiiert. Zum einen zählen dazu die kleinen Mikroverletzungen im Muskelgewebe - deshalb hat es sich etabliert, die exzentrische Phase besonders zu betonen oder gar speziell exzentrisches Training durchzuführen. Zum anderen kann aber **Laktat auch als Botenstoff fungieren**. Durch die kurzen Pausen wird verhindert, dass eine erhöhte Laktatbildung zum Abbruch der Übung führt; dadurch, dass die Pausen besonders kurz sind,

wird jedoch stets ein gewissen Level gehalten. Ein weiterer Aspekt, der die Wirksamkeit dieser Trainingsmethode erklären kann ist die sogenannte Post-Aktivierungs-Potenzierung (PAP). Demnach kann durch eine Erhöhung der Kalziumionen Konzentration im Muskel eine erneute Kontraktion schneller und intensiver erfolgen. Was daraus resultiert ist eine eventuell höhere Leistungsfähigkeit. In Bezug auf die 3/7 Methode könnten Sie in den späteren Sätzen unter Umständen mehr Leistung bringen, was einen dementsprechenden größeren Trainingsreiz zur Folge hat.

Die Studienlage

Eigentlich ist die Methode bisher aus nur einer Studie bekannt. Dabei wurde die 3/7 Methode mit einer klassischen Krafttrainingsmethode aus mehreren Sätzen und Pausen zwischen den Sätzen verglichen. Zur Hand genommen wurde in diesem Fall ein System mit 8 Sätzen zu je 6 Wiederholungen. *(Wenn Sie zwei Übungen für eine Muskelgruppe mit jeweils 4 Sätzen durchführen, kommen Sie entsprechend auch auf diese Satzzahl)* Zwischen den Sätzen betrug die Satzpause 150 Sekunden. Sowohl in Kraftsteigerung als auch dem Zuwachs des Muskelquerschnitts war die 3/7 Methode der 8×6 Methode überlegen. Zu bedenken gilt dabei jedoch, dass diese Studie mit untrainierten Anfängern und nur für den (Arm-) Bizeps durchgeführt wurde. Ebenso ist die Pausenzeit der Vergleichsgruppe nicht unbedingt optimal gewählt.

[Link zur Studie](#)

Stressmanagement - ist Leistungssteigerung trotz Überforderung möglich?

Zu viel Sport führt häufig zur Überforderung. In Verbindung mit alltäglichem Stress entstehen negative Folgen für die Gesundheit. Die Ursachen stressbedingter Krankheiten wie Herz- und Kreislaufstörungen, hoher Blutdruck oder Rückenschmerzen liegen oft auch in falscher Ernährung und ungesunder Lebensführung.

Auf Belastungen angemessen reagieren

Die meisten Menschen sind beruflich und privat hohen Anforderungen ausgesetzt. Das Problem der **Überforderung wollen viele nicht wahrhaben**, da es nicht zum Image erfolgreicher Karrieremacher oder Leistungssportler passt. Warnsignale, die auf körperliche oder seelische Krankheiten hindeuten, werden deshalb nicht beachtet. Auf zu große Belastungen reagiert der Körper jedoch schon frühzeitig mit eindeutigen Symptomen. Innere Nervosität, Gereiztheit und Schlaflosigkeit sind eine Art „Hilferuf“ des Organismus, die unbedingt wahrgenommen werden sollten. Dauerhafte Überforderung hat einen großen Einfluss auf das Hormonsystem und führt zur Infektanfälligkeit. In stressigen Phasen klagten viele Menschen über ein schlechtes Hautbild. Vermehrter Haarausfall zählt ebenfalls zu den Symptomen, die auf Stress und den damit verbundenen negativen Effekt auf das Hormonsystem zurückzuführen sind. Weitere Folgen von Stress und Mangelernährung können Diabetes, Magengeschwüre und Muskelschmerzen sein. Verspannungen, Nacken- und Muskelschmerzen gehören zu einer Gruppe von Beschwerdebildern, die mit Stress und Überforderung einhergehen. Ohne Stressmanagement und Ernährungsumstellung können sich langfristig schwerwiegende Krankheiten entwickeln.

Gegen Stress helfen bereits regelmäßige Ruhepausen und Auszeiten. Um Gesundheitsschäden vorzubeugen, empfiehlt es sich, auf die Warnungen des Körpers zu achten und den Lebensstil anzupassen.

Gesunder Lebensstil und moderne Trainingsmethoden



Schon mit einfachen Maßnahmen kann die körperliche und psychische Gesundheit positiv beeinflusst werden. Durch die tägliche Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels erhält der Organismus alle notwendigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. In einem Präparat auf pflanzlicher Basis wie **Energio** sind Wirkstoffe wie Beerentraube und Rosenwurz, die zur Pflanzengruppe der Adaptogene zählen, enthalten. Bei Adaptogenen handelt es sich um biologisch aktive Pflanzenstoffe, die dem Körper die Anpassung an erhöhte körperliche und emotionale Stresssituationen erleichtern sollen. Nahrungsergänzungsmittel sowie andere Naturprodukte sind auch online zu finden. Die in diesen Nahrungsergänzungsmitteln enthaltene spezielle Pflanzenkombination soll die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erhöhen. Eine weitere **Alternative, um Stress vorzubeugen**, ist das sogenannte Achtsamkeits-Training. Bei diesem Wellness-Trend geht es darum, Stress, Erschöpfung und Burnout vorzubeugen. Das Training findet entweder im Fitnessstudio oder im Rahmen von Fitness-Kursen statt. Der Schwerpunkt liegt bei dieser Trainingsform auf bewussten, langsamen Bewegungen. Die Workouts werden anschließend mit achtsamer Meditation beendet. Gegen Stress am Arbeitsplatz helfen die Überprüfung des eigenen Terminkalenders sowie das Delegieren von Aufgaben, die ebenso gut von Dritten erledigt werden können. Hohe Erwartungen an sich selbst sollten kritisch hinterfragt werden. Häufig entstehen Stresssituation durch zu großen Zeit- und Termindruck. Um Stress abzubauen, wird empfohlen, auch einmal „Nein“ zu sagen und Probleme anzusprechen, bevor die Situation eskaliert. Damit der Alltag nicht mit Terminen überladen wird, ist ein effizientes Zeitmanagement, das auch persönliche Freiräume berücksichtigt, von großer Bedeutung. Im Urlaub, an Wochenenden und Feiertagen sollte ausreichend Zeit zur Entspannung und Erholung eingeplant werden. Eine gute Schlafhygiene mit regelmäßigen Schlafenszeiten hilft ebenfalls dabei, die Auswirkungen von Stress zu mindern und das innere Gleichgewicht wieder herzustellen. Wer Familienleben und Freundschaften pflegt und sich Zeit für sich selbst nimmt, kann mit stressigen Herausforderungen wesentlich besser umgehen.

Idiotensicherer Ratgeber zum Fußball Schauen im TV

Sie möchten sich die besten Spiele der **Bundesliga**, sowie alle anderen Spiele der Champions und Europa League im TV ansehen? Vor allem jetzt, wenn der Spielplan der Saison in diesem Jahr wieder voll im Gange ist. Hier gibt es aber ein kleines Problem, denn die Übertragungsrechte in Deutschland sind beim Thema Fußball leider noch komplizierter geworden. Diese wurden in den letzten Jahren an andere Sender verteilt und der Leidtragende sind natürlich Sie! Das Problem ist, dass die vielen Verbände wie der DFB, die DFL, die UEFA und die FIFA an das große Geld kommen möchten und sich daher gedacht haben, von fußballbegeisterten Zusehern Geld für Streaming-Dienstleistungen und Spiele zu verlangen.

Denn vieles hat sich mit dem DAZN Deal in der Bundesliga schlagartig geändert, Eurosport hat die Bundesliga-Rechte an die DAZN übertragen. Das hatte zur Folge, dass Eurosport all seine TV-Übertragungsrechte aufgeben musste, da es seine Bundesliga-Rechte an eben diesen Streamingdienst verkauft hatte. So, jetzt stellen Sie sich sicher die berechnete Frage, wo man nun alle wichtigen Spiele der Champions und der Europa League inklusive dem DFB-Pokal im TV sehen kann? Dadurch, dass sich nun einiges mit dem Einzug von DAZN verändert hat, möchten wir Ihnen deshalb einen Überblick geben, wie Sie ganz einfach zu Ihren Lieblingsspielen im TV kommen!

Wo kann man den DFB-Pokal sehen?

Den können Sie ab der Saison 2019/2020 live und kostenlos auf SPORT1 sehen. Denn die Sport1 GmbH hat vom DFB bis 2022 die Rechte für den DFB-Pokal erworben. Doch was kann man genau sehen? Die Topduelle der ersten Hauptrunde, bis hin zum Viertelfinale kann man weiterhin im Free-TV auf diesem Sender mitverfolgen. Jeden Freitagabend wird SPORT1 in der ersten Hauptrunde ein Topspiel für Sie übertragen. In der zweiten Hauptrunde, genauso wie im Achtel- und Viertelfinale, bekommen Sie jeden Dienstagabend die Top-Partien angeboten. Sky ist ein weiterer TV-Sender der Spiele im DFB-Pokal anbietet. Ebenso erhalten Sie bei diesem Pay-TV Anbieter alle 63 Einzelspiele inklusive den Konferenzen. Sie stehen eher mehr auf das öffentlich-rechtliche Fernsehen? Dann schalten Sie zum ARD/ZDF, denn hier werden ab dem Achtelfinale 1-2 ausgewählte Spiele live in Ihr Wohnzimmer übertragen!

Wie sieht es mit der Bundesliga und der 2. Liga aus?

Die können Sie weiterhin bei Sky sehen. Hier werden übrigens 266 Spiele live übertragen. Wenn Sie ein Telekom-Kunde sind, können Sie auch das „Sky Sport Kompakt“ Paket buchen, es enthält alle Bundesliga Spiele. Wenn Sie die Spiele kostenlos sehen möchten schalten Sie beim ZDF ein, dieser Sender zeigt 3 Freitagsspiele über die Saison verteilt. Das beinhaltet das Eröffnungsspiel und die Spiele am 17. und 18. Spieltag. Wenn Sie die Spiele verpasst haben, können Sie sich dann die Zusammenfassungen jeden Samstag im ARD, ZDF und RTL Nitro reinziehen.



Was ist mit den Länderspielen und der 3. Liga?

Wenn Sie die Qualifikationsspiele zur EM und WM sehen möchten, schalten Sie bei RTL ein. Wenn Sie aber bei den wirklichen Spielen mitfiebern möchten, wechseln Sie zum ARD und ZDF. Sie stehen auf die 3. Liga? Die holen Sie sich bei der Telekom, denn hier können Sie alle 380 Spiele live im TV verfolgen. Das Ganze läuft übrigens über Magenta Sport, dazu müssen Sie nicht einmal ein Telekom-Kunde sein!

Und wie läuft bei der Champions League, Europa League und den anderen?

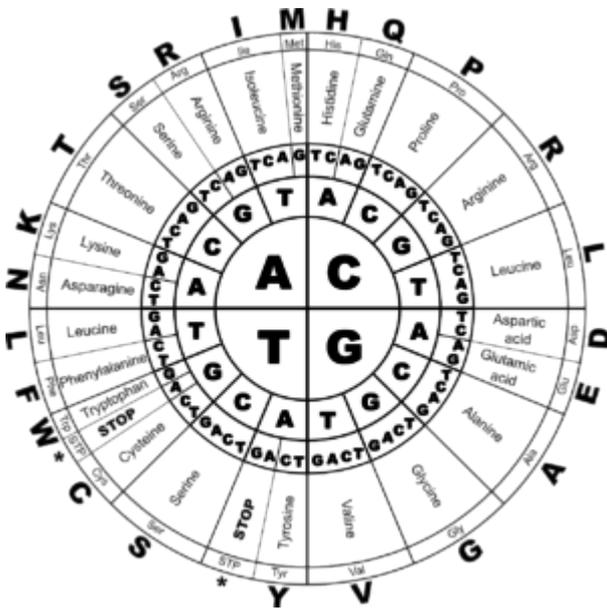
Hier teilt sich Sky die TV-Rechte der **UEFA Champions League** mit DAZN. Leider sind diese nicht kostenlos im TV zu sehen. Bis auf das Finale, denn falls eine deutsche Mannschaft es ins große Finale schafft, muss per Rundfunkstaatsvertrag dieses Spiel frei im TV übertragen werden. Die UEFA Europa League wird aber dennoch weiterhin von RTL übertragen. Hier erhalten Sie ein Spiel pro Spieltag bei RTL Nitro. 15 Partien sind es insgesamt. Die wichtige Premier League kann aber weiterhin mit Sky gesehen werden, die La Liga und die Serie A müssen jedoch per Abo auf DAZN mitverfolgt werden.

BCAA - Die Wirksamkeit als Supplement

kritisch beleuchtet

BCAA gibt es als Supplement in verschiedensten Formen zu kaufen. Die einen bevorzugen BCAA Pulver im Getränk vor oder während des Trainings, andere setzen wiederum gerne auf Kapseln. Nahrungsergänzungsmittel sind für die Fitnessbranche jedoch ein riesengroßes Geschäft. Sie als Sportler möchten Ihr schwer verdientes Geld aber meistens dennoch so sinnvoll wie möglich ausgeben. Dieser Artikel soll Ihnen dabei helfen, die Wirksamkeit von BCAA als Supplement einschätzen zu können. Anschließend bleibt es Ihnen überlassen, ob Sie sich für oder gegen dieses Supplement entscheiden.

Was sind BCAA und erhoffte Wirkung



Aus verschiedenen Aminosäuren werden letzten Endes Proteine hergestellt. BCAA gehören zu denen, die unser Körper nicht selbst herstellen kann.

BCAA ist die Abkürzung für Branched Chain Amino Acid. Gemeint sind damit die essentiellen Aminosäuren Leucin, Isoleucin und Valin. Erweitert wird das Paket der BCAA oft gerne noch um die restlichen essentiellen Aminosäuren, die dann unter dem Namen EAA verkauft werden. Den Namen haben sie aufgrund ihrer verzweigten chemischen Struktur. Leucin, Isoleucin und Valin sind essentielle proteinogene Aminosäuren – das bedeutet, dass der Körper diese nicht aus Pyruvat (Ergebnis der Glykolyse) selbst herstellen kann. Außerdem werden viele Proteine aus diesen Bestandteilen zusammengesetzt – unter anderem auch unsere Muskulatur. Gerade in unserer Muskulatur sind verzweigt-kettige Aminosäuren die am häufigsten anzutreffenden Bausteine. Zusätzlich zeigt sich – zumindest im Reagenzglas –, dass speziell Leucin in der Lage ist, Muskelwachstum gezielt zu stimulieren. Das ist eine Wirkung, die über die reine Verfügbarkeit von Bausteinen hinaus geht. Deshalb setzen die Supplement Hersteller auch gezielt auf ein Verhältnis von 2:1:1. Manche setzen ohne einen wissenschaftlichen Hintergrund sogar noch auf eine wesentlich höhere Dosierung von Leucin – ob ein mehr an Leucin nach Erreichen eines Schwellenwertes aber überhaupt Vorteile bringt, wäre schon einmal grundsätzlich anzuzweifeln.

Neben der Bausteinfunktion und dem Wachstumsstimulus erhoffen sich viele Sportler auch eine Muskelschutz-Funktion, wenn sie mit diesem Supplement und auf nüchternen Magen trainieren gehen. Die Idee dahinter ist, dass zumindest ein wenig Insulin (anabole Wirkung) zur Verfügung gestellt wird und die Ermüdung eventuell verzögert werden kann, die beim gefasteten Training erwartungsgemäß schneller eintritt (**mehr**).

Insgesamt sieht man, welche Bandbreite an Wirkungen BCAA theoretisch abdecken sollen und welche Erwartungen Sportler mit der Einnahme verbinden – doch wie sieht es tatsächlich aus?

Muskelaufbau und Muskelschutz

Das, was wir als Muskelaufbau verstehen ist letzten Endes eine Erhöhung der Anzahl der Proteine in den Muskelzellen. Die sogenannten myofibrillären Proteine (Actin, Myosin, Troponin) sind dafür verantwortlich, dass unser Muskel in der Lage ist, zu kontrahieren. So ist nur logisch, dass mit mehr Proteinen auch mehr Kraft entstehen kann. Die Anzahl der Muskelzellen an sich verändert sich übrigens üblicherweise nicht. Wie bereits erwähnt liefern BCAA nicht nur die Baustoffe, sondern scheinen auch Signalwege zu beeinflussen, die anabole Prozesse auslösen. Ein Nachweis einer tatsächlich folgenden gesteigerten Synthese von Proteinen in der Muskulatur konnte bei reiner BCAA Einnahme jedoch meist nicht sicher nachgewiesen werden (American Journal of Physiology Endocrinology and Metabolism, 2004, Nr. 287). Für das Zustandekommen der Proteinbiosynthese müssen demnach wesentlich mehr verschiedene Aminosäuren im Blut verfügbar sein. – Eigentlich einleuchtend, schließlich besteht ein solches Protein nicht nur aus diesen drei verschiedenen Aminosäuren. Auch zeigen Untersuchungen über die kombinierte Einnahme verschiedener Nährstoffe, dass der erwartete Muskelaufbau stimulierende Effekt von Leucin bei ausreichender Versorgung mit Eiweiß und Kohlenhydraten nicht messbar ist (American Journal of Physiology Endocrinology and Metabolism, 2005, Nr. 288). Das bedeutet, dass durch die ausreichende Nährstoffversorgung bereits ein Plateau erreicht ist, das nicht mehr durch einen weiteren Stimulus überschritten werden kann. Eine zusätzliche Einnahme von BCAA oder Leucin im Einzelnen wäre also nur verschwendetes Geld. Tatsächlich zeigt sich, dass der Gesamtstimulus sogar der Einnahme von Molkeprotein (Whey) unterlegen ist (The Journal of Physiology, 2012). Das einzige, was sich zeigt ist, dass eine Unterversorgung an BCAA durch die Einnahme des Supplements ausgeglichen werden kann. Unter einem Mangel könnten unter Umständen einige Raucher leiden. So zeigte zumindest ein Laborexperiment an Ratten, dass die zusätzliche BCAA Einnahme eventuellen Muskelverlust durch den rauchbedingten zu geringen BCAA Spiegel ausgleichen kann (**mehr**). Dennoch darf deshalb nicht automatisch davon ausgegangen werden, dass gefastetes Training mit BCAA zum Muskelschutz führt. Insgesamt ist dabei stets eine Minderversorgung zu erwarten, die BCAA nicht ausgleichen können – viel sinnvoller wäre hier ein normales Eiweißsupplement oder noch viel besser: Eine richtige Mahlzeit. (**Mehr zum gefasteten Training**). Übrigens: Die empfohlene (Mindest-) Tagesmenge an Leucin liegt bei etwa 45 mg. Es ist tatsächlich schwer, diese Menge nicht zu erreichen. 100 Gramm Thunfisch haben bereits ca. das 20-fache dieser Dosis. Eine einfache proteinreiche Ernährung bietet also ganz ohne darauf zu achten mehr als ausreichend BCAA.

Interessanterweise gibt es auch einige wenige Studien, die eine Wirksamkeit ermitteln können. 2016 **erschien dieser Artikel**, der eine stärkere Wirksamkeit von BCAA in Kraft und Gewichtszunahme im Gegensatz zum reinen Einsatz von Proteinshakes herausstellt. Zu bedenken gilt aber, dass diese Studie nur 12 Personen pro Gruppe untersuchte.

Eine schnellere Erholung kann zu häufigeren und intensivieren Trainings führen – immerhin diesen Aspekt scheinen BCAA **TEILWEISE** beeinflussen zu können. So zeigen **diese** und **diese** Studie positive Auswirkungen auf die Regeneration, gleichzeitig zeigt aber wieder **eine andere Studie**,

dass speziell Muskelkater nicht beeinflusst wird.

Fettabbau

Eine Studie aus dem International Journal of Sports & Medicine von 1997 (Nr. 18) zeigt, dass eine zusätzliche Einnahme von BCAA bei einem Kaloriendefizit scheinbar die Gewichtsabnahme beschleunigen kann. In der Theorie ließe sich das durch den Muskelschutz den damit verbundenen erhöhten Stoffwechsel erklären. Tatsächlich haben die BCAA Konsumenten jedoch auch genau soviel Muskelmasse verloren, wie die Kontrollgruppe.

Fazit

Bei einem Preis für eine Dose BCAA von 25-30 Euro gibt es wahrscheinlich eine ganze Reihe sinnvollere Supplemente und vor allem natürliche Lebensmittel - zum Beispiel den Wocheneinkauf für einen Singlehaushalt. Zumindest sind keine negativen Wirkungen durch die Einnahme von BCAA bekannt, sodass Sie sich zumindest nicht schaden.

Marathon - Die Energiezufuhr optimieren

Beim Breitensport erfreut sich der Langstreckenlauf, insbesondere der Marathon, immer größerer Beliebtheit. Ständig wachsende Teilnehmer- und Zuschauerzahlen sind ein Beleg für die Popularität der Sportart. Eingebettet in einen gut durchdachten Trainingsprozess, spielt auch **die Energiezufuhr** eine entscheidende Rolle. Die Ernährung ist für Marathonläufer ein wichtiges Thema.

Energie und Leistung



In fast allen Bereichen der Leichtathletik sind die Sportler Einzelkämpfer. Jeder hat seine individuelle, mitunter schwankende Leistungsfähigkeit. Selbst wenn man durch optimales Training in Topform ist, kann man nicht verhindern, dass die Tagesform gelegentlich unter dem gewohnten Durchschnitt liegt.

Der Körper ist immerhin keine Maschine und auch bei den bestmöglichen Voraussetzungen kommt es zu gelegentlichen Tiefs. Dies gilt auch für Langstreckenläufe, insbesondere kommen hierbei noch psychologische Faktoren mit ins Spiel: Eiserner Wille und Disziplin tragen die Läufer bis an ihre Grenzen. Doch eben die hohen körperlichen und psychischen Anforderungen machen diese Art des Ausdauersports so reizvoll. Ob man selbst läuft oder nur zuschaut, der Marathon ist faszinierend.

Legendär ist der New-York-Marathon, er führt ausgehend von Brooklyn durch New Yorks schönste Bezirke bis hin zum Ziel im Central Park. Auch als Teil der bekannten Triathlon-Wettkämpfe des "Ironman" begeistert der Marathon die Massen.

Bei nahezu allen populären Sportarten kann man auf den Ausgang von Wettbewerben wetten. Bei internationalen Leichtathletik-Events gibt es für jede Disziplin auch passende Wetten. **PayPalsportwetten.net ist eine zuverlässige Vergleichsseite**, auf der man sich nach passenden Buchmachern umsehen kann.

Um die eigene Leistung möglichst konstant auf hohem Niveau zu halten, ist es für die Läufer unumgänglich, ihren Ernährungsplan auf das Training abzustimmen. Während der Vorbereitung, doch auch beim Wettkampf selbst, muss der Körper optimal versorgt werden.

Die gezielte Nährstoffzufuhr wirkt der häufig um den dreißigsten Kilometer auftretenden Erschöpfung entgegen. Die plötzlich auftretende Ermüdung, die viele Sportler auf dem letzten Viertel der Strecke erfahren, bezeichnet man auch als "vor die Wand laufen" oder "Mann mit dem Hammer". Der Leistungseinbruch lässt sich auf einen Mangel an Kohlenhydraten zurückführen.

Welche Gegenmaßnahmen man ergreifen sollte und wie man insgesamt die Ernährung während des Laufens am besten gestaltet, verraten folgende Tipps:

Top Tipps für die optimale Nährstoffzufuhr beim Marathon:

Die Muskeln beziehen die benötigte Energie als Glucose aus dem Blut. Um einen Abfall des Blutzuckerspiegels zu vermeiden, baut der Körper Glykogen aus Muskeln und Leber ab. Doch ohne Nahrungsmittelzufuhr kann die Leber den Blutzuckerspiegel nur eine bestimmte Zeit konstant

halten und es kommt zum Lauf vor die Wand.

Neben Ausdauertraining, wobei der Körper vor allem an die Bereitstellung von Energie aus Fettzellen gewöhnt wird, ist als Gegenmaßnahme das rechtzeitige Zuführen geeigneter Kohlenhydrate notwendig. Man sollte beim Marathon damit rechnen, dass man ca. alle 45 Minuten geeignete Nahrung zu sich nehmen muss. Und es ist wichtig damit anzufangen, bevor es zum Energietief kommt.

Glykogenspeicher füllen:

□ Schon in der Zeit der Vorbereitung und des Trainings sollte die Verträglichkeit der jeweiligen Produkte getestet werden. Der individuell günstigste Zeitpunkt der Nährstoffzufuhr muss ebenfalls bestimmt werden, denn das richtige Timing ist maßgebend für die Leistung. Je nach Nahrungsquelle braucht der Körper unterschiedlich viel Zeit, um die gelieferte Energie auch bereitstellen zu können.

□ Man muss sich hierbei mit seinem individuellen Energiestoffwechsel vertraut machen. Hohe Glykogenspiegel der Muskulatur, wie sie beim Antritt wünschenswert sind, können nur durch den Verzehr von mehr **Kohlenhydraten** erreicht werden. Es empfiehlt sich, vor einem Wettkampf die im Kurs verfügbaren Produkte ausgiebig zu testen. Entsprechen diese nicht den persönlichen Bedürfnissen, muss man auf andere Nahrungsmittel zurückgreifen.

□ Da in der Leber gespeicherte Kohlenhydrate während der Nacht teilweise abgebaut werden, muss man am Wettkampftag ein kohlenhydratreiches Frühstück zu sich nehmen. Es sollte mindestens 100 Gramm Kohlenhydrate enthalten und zum gleichen Zeitpunkt eingenommen werden wie vor hartem Training aber nicht weniger als 2 bis 4 Stunden vor dem Rennen.

□ Etwa 15 Minuten vor dem Beginn des Wettkampfes sollte man ein Kohlenhydratgel oder ein ähnlich energiereiches, gut verdauliches Nahrungsmittel zu sich nehmen, um optimal versorgt an den Start zu gehen.

□ Während des Rennens gilt es dem Körper stündlich etwa 30 bis 60 Gramm Kohlenhydrate zur Verfügung zu stellen. Zwar gilt generell, dass mehr Energie zu mehr Leistung führt, doch wer es übertreibt, muss mit Magen-Darm-Problemen rechnen. Beliebte und gut geeignete Nährstofflieferanten sind **Energieriegel und Kohlenhydratgels**.

□ Unbedingt vermeiden sollte man die nicht erprobten Nahrungsmittel am Verpflegungsstand. Hier sollte man schon lieber mit einem Trinkgürtel laufen und die gewohnten Produkte mitführen.

□ Ein Wettkampf ist eine Ausnahmesituation: Obwohl man sich generell an den Ernährungsplan halten sollte, muss man auf sein Bauchgefühl hören und sich eventuell kleine Abweichungen gestatten.

Dehydration verhindern:

□ Um Austrocknung zu verhindern, müssen beim Laufen Mengen getrunken werden, die der



persönlichen Schweißrate entsprechen. Um diese festzustellen, muss man sich vor und nach dem Training genau wiegen. Im Internet helfen entsprechende Rechner die Schweißrate zu ermitteln.

□ Alle 15 Minuten etwa kann man dem Magen problemlos 180 bis 210 ml Flüssigkeit zuführen. Doch die individuelle Aufnahmekapazität kann durch Training verbessert werden. Einen Liter Flüssigkeit verliert man unter extremen Bedingungen schon nach einer halben Stunde und je weniger Wasser in den Körperzellen ist, desto mehr muss der Körper arbeiten. Zuviel Wasser kann jedoch den **Elektrolythaushalt ins Ungleichgewicht bringen**.

□ Im Marathon sollte man nur Sportgetränke zu sich nehmen, die man zuvor schon im Training insbesondere im Hinblick auf die Magenverträglichkeit getestet hat. Solche Getränke haben bei der Flüssigkeits- und Energieversorgung einen optimalen Effekt, wenn der Kohlenhydratgehalt 80 Gramm pro Liter nicht übersteigt.

□ Nicht zuletzt wegen der Kohlensäure sind Getränke wie Apfelschorle oder Mineralwasser weniger gut geeignet. Zwar enthält letzteres Mineralstoffe und Spurenelemente jedoch in so geringer Dosis, dass dies hier nicht ins Gewicht fällt.

Fazit

Training und Ernährung bestimmen die Leistung am Tag des Wettkampfes. Man sollte deshalb Zeit und Aufmerksamkeit in das Thema Nutrition investieren. Jeder Körper reagiert bei Belastung anders: Bis man seine eigenen Bedürfnisse kennt, wird man wahrscheinlich verschiedene Produkte ausprobieren und den Ernährungsplan mehrmals umstellen. Doch die Mühe lohnt sich, denn durch die optimale Nährstoffzufuhr schafft man die Voraussetzung für persönliche Höchstleistungen.

Hohe Verletzungsgefahr: Die Risiken der Profisportler

Für Profisportler ist es das Schreckensszenario, das eine ganze Karriere ruinieren kann: Mit nur einer falschen Bewegung oder durch einen unbedachten Moment legt eine Verletzung die sportliche Laufbahn lahm. Durch Prävention und Vorsorge kann solch eine Situation jedoch vermieden werden.

Verletzungsrisiko Fußball

Die Ansprüche an den Körper sind beim Sport auf dem Fußballplatz enorm hoch. Beanspruchung der Bänder und Sehnen stehen dabei im Vordergrund. Doch auch die Geschwindigkeit des Balls und die Schußhärte der Gegner sind nicht zu unterschätzen. Erst Anfang Juli verletzte sich Fußballer Ozan Kabak beim Routinetraining, als er einen Schlag auf den Fuß erlitt und eine gravierende Prellung den Spieler außer Gefecht setzte.

Für das Mitglied des FC Schalke 04 bedeutete dies **laut Stuttgarter Nachrichten Trainingsausfall und individuelle Einheiten**. Prellungen sind eine klassische Verletzung im Fußball, die Kostenaufwand und ein Zurückwerfen der Konditions- und Trainingsfortschritte nach sich zieht.

Strapazen für Gelenke beim Tennis

Ähnlich erging es auch Tennisprofi Andy Murray zu Beginn des Jahres. Unter Tränen **verkündete er laut Betway seinen Rücktritt** aufgrund starker Hüftschmerzen. Eine komplizierte OP inklusive Erneuerung des Hüftgelenks war unumgänglich. Doch der Eingriff zeigte Erfolg: Seit wenigen Monaten steht Murray wieder auf dem Platz und trat in Wimbledon in voller Stärke an. Das schnelle Stoppen und Anrennen beim Spiel wirkt sich auf die Gelenke und Knochen aus. Vergleichbar mit dem Anfahren und Vollbremsen im Auto wird auf den Körper erheblicher Druck ausgeübt, den die Knochen ungefedert dämpfen müssen.

HÜFTOPERATION

Eine Hüfterneuerung bedeutet, dass die Oberflächen der Hüftgelenke mit Metallkappen ersetzt werden. Diese Maßnahme erhält mehr vom Knochen als ein vollständiger Hüftgelenkersatz.

WARUM HÜFTEN EINE ERNEUERUNG BRAUCHEN

GENE

Die Hüfte kann für Probleme prädisponiert sein, insbesondere wenn Kollagenmangel herrscht und das Knorpelgewebe nicht stark genug ist.

KNOCHENFORM

Die Knochenform wirkt sich auf den Druck aus, der auf die Hüften ausgeübt wird, und kann durch Aktivitäten im Jugendalter beeinträchtigt werden.

TRAUMA

Rennen, Springen und Drehen übt unnatürlichen Druck auf die Hüfte aus, besonders wenn man noch im Wachstum ist.

ANDERE PROBLEME

Einige Hüftbeschwerden werden durch Weichteilprobleme, Muskelverstauchungen und Bauchschwäche verursacht.



DIE RISIKEN EINER ERNEUERUNG

ALTER

Das Durchschnittsalter für eine Hüfterneuerung liegt bei etwa 50 Jahren, 90 Prozent sind nach der OP wieder in der Lage, zu laufen.

ABNUTZUNG

Die Hüfte kann durch das Lösen oder Abbrechen der Metallkappe abgenutzt werden.

SCHLECHTES BLUT

Die Metallkappe kann die Blut-Metallionenwerte erhöhen, was zur Entstehung einer Osteolyse führen kann.

ANDERE VERLETZUNGEN

Die Operation ist invasiv für nahe gelegene Muskeln, was die Wahrscheinlichkeit von Verstauchungen und Rissen erhöht.



Indikatoren/ Risiken, die eine Hüftoperation nötig machen können. Quelle: Betway

Muskelfaserriss im Handball

Neben Gelenken gehören auch Verletzungen der feineren Muskelstränge zu häufigen Sportverletzungen. Besonders Handballer sind der Gefahr von Sehnen oder Faserrissen im Oberarmbereich ausgesetzt. Die Belastung beim Wurf kombiniert mit Anspannung im Muskelgewebe kann im schlimmsten Fall zu einem komplizierten Riss führen. Tritt solch schmerzhafter Fall ein, muss sofort gehandelt werden, um Schlimmeres zu verhindern.

TuS Dotzheim-Handballer Johannes Schumacher entging aufgrund richtiger Behandlung nur knapp einer größeren Verletzung. Der befürchtete Muskelfaserriss stellte sich als schmerzvolle Einblutung heraus, die jedoch fachgerecht behandelt wurde. Ein Glück für den jungen Spieler, der nur wenige Wochen später wieder für seinen Verein spielen konnte. Der Heilprozess eines Faserrisses kann mehrere Monate dauern.

Richtig reagieren

Das bloße Abtrainieren des Planes wäre ein falscher Ansatz, der in Übermut und fahrlässigem Training enden könnte. Ein gesetztes Ziel – sei es ein Rennen, ein Spiel oder ein Wettkampf – bringen die Struktur, die ein Profisportler braucht. In Kombination mit einem entsprechendem Ernährungsplan wird **die Gefahr vor Verletzungen deutlich minimiert**. Wenig Kohlenhydrate, viel Protein und ausgewählte Ernährungsergänzungsmittel sind die Grundlagen für kraftvolle Sporteinheiten.



Sinnvolle Ziele und ein guter Plan führen (hoffentlich) verletzungsfrei zum Ziel.

Bildquelle: Pexels

Kommt es dennoch zu einer unangenehmen Verletzung, lässt sich **die PECH-Formel schnell und einfach anwenden**, um den Schaden im besten Fall zu begrenzen. PECH steht für Pause, Eis, Compression und Hochlegen. Eine simple Methode, die jedoch viel bewirken kann. Sicherlich ist dies nur eine Maßnahme zur Ersten Hilfe, aber Schwellungen können umgehend reduziert werden oder kleinere Blutungen gestoppt werden.

Sport im digitalisierten Zeitalter

Schulen, Firmen, Privatleben – wir digitalisieren. Immer mehr setzen wir auf digitale Helfer, die nicht nur unterhalten, sondern uns vor allem unseren Alltag leichter machen sollen. Auch der Sport entzieht sich der Digitalisierung nicht, dabei hatte Sport doch schon immer eine Ausrichtung, die dem eigentlichen Ziel der Digitalisierung entgegen steht. Während es bei der Arbeit darum geht, Belastungen so gering wie möglich zu halten, setzen wir uns beim Sport gezielt immer höheren Belastungen aus. Die Steuerungssoftware erspart uns mühseliges Ausfüllen komplizierter Fragebögen, Excel spuckt uns im Handumdrehen Graphen und statistische Berechnungen aus, die wir ansonsten ohne Mathematikstudium wohl nicht und schon gar nicht in der Zeit hinbekommen hätten. Beim Sport überlegen wir uns jedoch, wie wir erneut Hindernisse erzeugen können, die wir mit körperlichem Aufwand überwinden. Wenn wir uns fragen, welche Vorteile eine Digitalisierung im Sport bietet, sind wir also nicht auf der Suche nach Dingen, die den Sport einfacher machen, sondern nach Tools, die uns die Dokumentation, Planung, Umsetzung und Auswertung ermöglichen oder unter Umständen sogar die Effektivität unseres Trainings verbessern.

Trend der EMS-Gyms



Das EMS-Training, bei dem durch elektrische Impulse die Muskeln zur Kontraktion angeregt werden, ist mittlerweile ein alter Hut. Dennoch boomen EMS-Zusatzangebote in Fitnessstudios weiterhin und sogar die Zahl ausschließlicher EMS-Studios scheint weiterhin zuzunehmen. Ganz nebenbei gibt es dann immer noch die Geräte, die – im Form eines Pads auf den Bauch geklebt – ein Sixpack auf der Couch versprechen. Mittlerweile sind diese Geräte sogar oft koppel- und steuerbar mit einer App. Doch erinnern Sie sich an den Beginn des Artikels? Im Sport setzen wir uns gezielt Hindernisse, um diese anschließend zu überwinden; machen wir das nicht, stellt sich auch kein Effekt ein. Das bedeutet für Sie so viel, dass alle Geräte, die Erfolge ohne Anstrengung versprechen, von vornherein Geldverschwendung sind. Das werden Sie spätestens merken, wenn Sie das erste mal ein richtiges EMS-Training absolvieren – das ist nämlich verdammt anstrengend. Falls Sie sich jetzt fragen, ob man dem Trend folgen und zukünftig nur noch nach dieser Methode trainieren sollte, können Sie und Ihr Geldbeutel beruhigt sein, denn bei all den Vorteilen der intensiveren Stimulation der Muskulatur, sind die motorischen und die Anforderungen an das Herz- Kreislaufsystem beim EMS-Training eher gering. Profitieren tun im Grunde genommen nur zwei Zielgruppen davon: Profisportler, die das System nutzen, um ihre Grenzen zu überwinden und diejenigen, die sonst keinen Sport machen würden. Da das EMS-Training stets betreut ist, trainiert diese Zielgruppe somit immerhin kurzfristig intensiv und richtig, anstelle sich nur halbherzig mit anderen „aufgetragenen“ Übungen zu beschäftigen.

Sinnvolle und weniger sinnvolle Apps

Haben Sie schon einmal Fitness oder Sport im App-Store oder Play-Store eingegeben? Die Auswahl an verschiedenen Apps fürs Training ist riesig. Von verschiedensten fraglichen Challenges, Personal Coaches und Trackern bis hin zu ganzen Trainingskonzepten, wie z.B. Freeletics, finden Sie hier alles mögliche – ein ganz schöner Dschungel.

Besonders fraglich sind die verschiedenen Challenges, die sich im Store finden lassen. Die 100 Pushup Challenge ist so ein Beispiel. So einfach wie sie gehalten ist, lassen sich die Erfolge unkompliziert auf Social Media Plattformen teilen. Unter Umständen finden sich direkt Freunde, mit denen Sie sich in Konkurrenz stellen können. Als ansonsten ausbalancierter Sportler ist so eine Challenge wahrscheinlich gar kein Problem, als Newcomer im Sport erzeugen Sie so wohl nur eher unnötige Dysbalancen. Außerdem kann kaum jemand Ihre Fehler korrigieren.

Eine **sinnvolle Auswahl an Personal Coaching Apps** stellt der GamingClub Blog vor. Besonders interessant sind dabei vielleicht CoachYoo und Athlagon, die völlig verschiedene Ansätze verfolgen.

Hinter diesem mysteriös anmutenden Trailer verbirgt sich eine auf Gamification setzende App. Ähnlich wie in „Pokemon Go!“ oder „Harry Potter Wizards Unite“ setzt die App auf sogenannte POI, also in der Landschaft markierte Punkte, an denen bestimmte Aufgaben zu erledigen sind. Im Fall von CoachYoo sind das dann eben verschiedene Übungen, die das Lauftraining sinnvoll ergänzen. Dazu gibt es verschiedene Challenges, die über vielfältige Routen laufen. Neben der Information über Möglichkeiten, wird die Durchführung inklusive der Kraftübungen automatisch getrackt.

Eher an daheim Trainierende richtig sich Athlagon. Oftmals hat man bei Trainingsplänen aus dem Internet das Problem, dass man nie genau das findet, was man mit dem Equipment zuhause am besten machen kann. Auch sind diese meist nicht speziell auf einen selbst zugeschnitten. Auch, wenn Athlagon natürlich keine echte persönliche Betreuung ersetzen kann, bietet das Programm eine ganze Reihe verschiedener Tests, auf deren Basis das Training gesteuert wird.

Für alle Apps gilt aber, dass nur derjenige diese sinnvoll nutzen kann, der auch bereit ist, sich mit der Ausführung der Übungen sinnvoll auseinander zu setzen und sich immer wieder selbst zu korrigieren. Tipp: Filmen Sie sich regelmäßig selbst bei Übungen und machen Sie sich Gedanken darüber, wo Sie Ihre Ausführung noch verbessern können.

Wer nicht auf einen echten Trainer verzichten möchte, kann heute auch Apps nutzen, in denen Fitnessstudio und Kunde gemeinsamen Zugriff auf die Trainingspläne haben. eGym (**iOS, Android**) ist zum Beispiel dazu in der Lage. Die ursprünglich zur Verwaltung der elektronischen eGym Geräte entwickelte App bietet die Möglichkeit der sinnvollen elektronischen Kundenbetreuung im Fitnessstudio. Trainer können, sofern der Kunde einverstanden ist, Einblick in Aktivitäten, Trainingspläne und Kraftwerte der Trainierenden erhalten. Die Trainer App (iPad) bietet zudem eine ganze Reihe verschiedener Test – von der Körperfettmessung bis zum PWC-Ausdauerstest.

Was aber fast alle Apps leider offen lassen: Hintergrundwissen zu dem „Warum“ zu vermitteln. Wir versprechen Ihnen: Sport fängt dann an, besonder viel Spaß zu machen, wenn Sie ihr eigenes **Wissen** gezielt einsetzen und Ihre Erfolge sich selbst zuschreiben können.

Fitness-Tracker - Spielzeug oder Must-Have?



Zu guter Letzt soll noch kurz auf die modernsten Fitness-Tracker eingegangen werden. Brauchen Sie so ein Gerät zur Unterstützung Ihres Trainings? Fakt ist: Die wenigsten Hobbyathleten trainieren in einem Bereich, in dem sie etwas Sinnvolles mit den Daten anfangen können. Abgesehen davon, dass die Messungen vor allem im niedrigen Preissegment oft ungenau sind, sollten Sie sich die Frage des Zweckes stellen. In erster Linie können Herstellern Verhaltensprofile geliefert werden, die auch für andere Märkte von Bedeutung sein können. Bei der Spannweite an möglichen Optimierungen im Breitensportbereich ist es oftmals einfach unnötig, ein so großes Ausmaß an Daten zu erheben. Wenn Sie auf einen Tracker setzen und gerne Laufen gehen, sollte es eine richtige Laufuhr sein, die Ihre zurückgelegte Strecke auch per GPS messen kann. Als Kraftsportler macht so ein Tracker nur Sinn, wenn dieser in Zusammenarbeit mit einer Smartphone App auch die Wiederholungen zählen kann. Alles andere ist nicht mehr als eine Spielerei.

7 kurze Tipps zum Einstieg und Erfolg bei Sportwetten

Gleich vorab: Eine sichere Gewinnstrategie für den Erfolg bei Sportwetten gibt es nicht. Jede Wettseite beschäftigt einen Buchmacher, dessen Aufgabe es ist, die Quoten und Ausschüttungen so zu steuern, dass das Unternehmen letzten Endes Gewinn macht. Trotz allem kann ein kleiner Einsatz die Spannung beim Verfolgen des Sports in den Medien doch deutlich erhöhen. Die folgenden Tipps sollen Ihnen dabei helfen, ihre Chancen auf einen positiven Ausgang vielleicht doch ein wenig zu erhöhen.

#1 Value und die Suche nach fairen Wetten



Gerade bei größeren Spielen ist die Suche nach fairen Wetten gar nicht so einfach.

Gewinn machen Sie letzten Endes nur, wenn Sie „den Buchmacher schlagen“. Dazu müssen Sie faire Wetten finden. Es bringt wenig, immer auf ein besonders starkes Team zu setzen, wenn der mögliche Gewinn nur gering ausfällt und sie sehr oft Ihren Einsatz riskieren müssen. Zum Value: Dieser ist erreicht, wenn die Wette fair ist. Ist die Gewinnchance bei 50%, gilt die Wette bei einer Quote von 2,0 als fair. Um selbst zu berechnen, ob eine Wette fair ist, müssen Sie also die Gewinnwahrscheinlichkeit genau einschätzen können; dann können Sie mit der folgenden Formel arbeiten:

$$\text{Quote des Buchmachers} * \text{Wahrscheinlichkeit des Gewinns (\%)} / 100$$

Ein Wert über 1,0 bedeutet, dass sie langfristig mit dieser Wettstrategie gewinnen sollten. Leider lässt sich die tatsächliche Gewinnwahrscheinlichkeit schwer bestimmen. Trotzdem hilft diese Formel dabei, Entscheidungen nicht nur aus dem Bauch heraus zu treffen.

#2 Quotenvergleiche nutzen

Vergleichen Sie die Quoten unterschiedlicher Anbieter. Wenn Sie wetten wollen, sollten Sie auch bei mehreren Portalen registriert sein, um immer die besten Quoten auswählen zu können. Zudem gibt es sinnvolle Quotenvergleichsseiten im Netz.

#3 Üben ohne Einzahlen

Auch, wenn Sportwetten letztlich **immer ein Glücksspiel** bleiben werden, haben Sie hier mehr Möglichkeiten als bei sonstigen Kasinospielen, Ihre Chancen strategisch zu verbessern. Oftmals bekommen Sie einen Bonus auf eine Einzahlung, mit dem Sie mehr spielen können. Dieses Geld gehört aber eigentlich nie nach dem ersten Einsatz direkt Ihnen, sondern ist meist daran gebunden, mehrmals gesetzt zu werden. Ganz ohne Einzahlung findet man eigentlich kaum Anbieter, die direkt Guthaben zur Verfügung stellen – es gibt aber ein paar. **wettenerfahrungen.com** stellt eine Reihe davon vor.

#4 Kleine Ligen beobachten



Schauen Sie sich auch außerhalb des bekannten und gehypten Umfelds um. Hier sind die Chancen oft besser.

Um mit Erfolg zu wetten, müssen Sie mehr wissen als die Allgemeinheit. Nur, wenn Sie die Gewinnwahrscheinlichkeit korrekt anders als die Allgemeinheit bzw. der Buchmacher einschätzen, können Sie langfristig Gewinn erzielen. Bei den größeren Ligen ist meistens jedoch alles bekannt. Jede kleine Verletzung eines Stars wird breit diskutiert. In den **kleineren Ligen**, denen nicht so viel Aufmerksamkeit geschenkt wird, ist Ihre Chance viel größer, etwas Spielentscheidendes zu wissen, was der breiten Masse entgeht. Dafür müssen Sie aber die kleinen Ligen aufmerksam verfolgen – zu klein darf sie deshalb auch nicht sein, sonst ist sinnvolle Information schwer.

#5 Bonus freispielen

Wie bereits erwähnt, ist der Bonus bei vielen Wettanbietern daran gebunden, ihn mehrmals zu setzen. Auch wissen wir, dass zumindest bei großen Spielen/Veranstaltungen bei denen die Quote bei 2.0 liegt, die Gewinnwahrscheinlichkeit auch ca. 50% beträgt. Wählen Sie mehrere Wettanbieter mit Bonus aus und setzen Sie Ihren Bonus bei Anbieter 1 auf Mannschaft A und bei Anbieter 2 auf Mannschaft B. Sie werden einen Bonus verlieren und beim anderen Anbieter gewinnen. Das können Sie fortsetzen, bis Sie sich den Bonus auszahlen lassen können.

#6 2% Regel

Setzen Sie möglichst niemals mehr als 2% Ihres Wettkapitals auf eine Wette. Zufallsschwankungen sind immer vorhanden und nicht ausreichend kalkulierbar. Besonders bei einem hohen plötzlichen Verlust kann das Bedürfnis entstehen, diesen wieder reinholen zu müssen; dann ist schnell ihr ganzes Kapital weg.

#7 Blick auf die Wettsteuer

Normalerweise werden auf den Bruttogewinn 5% Wettsteuer fällig. Viele Anbieter übernehmen diese Steuer für sie, aber nicht alle – schauen Sie hier genau hin, damit Sie wissen, was Sie am Ende wirklich gewinnen. **Mehr zu Wettsteuer**