

# Die Geldfresser im Sport - das sind die Kostenfallen!

Eigentlich ist Sport machen ganz einfach: Turnschuhe und Sportklamotten an und los geht's... Körperlich fit halten kann man sich, wenn man gerne möchte, sogar ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht. Trotzdem kann man wie bei jedem Hobby sehr viel Geld in den Sport investieren. Manchmal kann das sinnvoll sein, z.B. wenn es sich um hochwertige Ausrüstung handelt, manchmal ist es aber auch einfach nur raus geschmissenes Geld. In diesem Artikel stellen wir Ihnen die größten Kostenfallen im Sport vor.

## „Geheime Trainingssysteme“

„Ärzte sind schockiert und wollen, dass das geheim bleibt - mit diesem geheimen Trainingssystem Ihre Ziele in Rekordzeit erreichen!“ Sobald Sie irgendwo eine Werbung dieser Art finden, sollten sie sofort skeptisch werden. Es gibt keine großen Geheimnisse um irgendwelche Trainingssysteme von denen man nicht will, dass Sie davon erfahren, die Sie auf eine solche Art und Weise vom Hinterhof-Dealer erwerben müssten. Alles, was wissenschaftlich belegt ist lässt sich in Lehrbüchern und im Internet ohne weiteres recherchieren.

Das gilt auch für viele Ebooks - besonders diejenigen, die mit Videos beworben werden, in denen der Verkäufer teilweise bis zu einer Stunde lang referiert, wie sehr Sie sein Produkt brauchen und dabei einfach nicht auf den Punkt kommt - wozu auch, dazu sollen Sie schließlich das Ebook kaufen. So etwas am besten einfach wegeklicken und ignorieren.

Gut gemachte Systeme mit entsprechendem Service können aber durchaus ihr Geld wert sein. In aller Regel werden diese aber nicht so unseriös beworben.

## Testosteron Booster

Testosteron ist wohl das „Muskelmacher-Hormon“ überhaupt. Doping zeigt, wie effektiv ein gesteigerter Testosteronspiegel sein kann. In der Hoffnung, den gleichen Effekt zu erreichen und dabei auf Nebenwirkungen zu verzichten, greifen viele Sportler zu Supplementen wie Tribulus Terrestris - auch als Erd-Burzeldorn bekannt. Wenn Sie als Mann nicht gerade an Potenzproblemen leiden, werden Sie von diesem überteuerten Supplement keine Wirkung erwarten können. Auch als gesunde Frau werden Sie nicht davon von profitieren.

## Supplemente mit „hochmodernen Technologien“ und Produktreihen

Die meisten Athleten befinden sich leistungstechnisch doch noch recht weit von dem entfernt, was man als ausgereizt bezeichnen würde. Das gilt vor allem für die Ernährung. Moderne Technologie beeindruckt jedoch schnell. Das machen sich auch die Hersteller von Supplementen zu nutze. So bieten einige Hersteller Supplemente an die angeblich(oder auch tatsächlich...?) mit „Nano-Technologie“ für eine optimale Aufnahme und Wirkung optimiert wurden. Perfekt funktioniert das Ganze natürlich nur, wenn Sie auch den Rest der Produktpalette des Herstellers nutzen. Das hilft in erster Linie leider nur der finanziellen Bilanz des Herstellers. Konzentrieren Sie sich auf die Optimierung der Makronährstoffe in Ihrer Ernährung. Grundsätzlich geht das auch einfach im

Supermarkt. Das ein oder andere Supplement kann dann durchaus ergänzend eingesetzt werden – wenn denn der Rest der Ernährung stimmt.

## **Unnötige Technikspielereien**

Es gibt durchaus sinnvolle moderne Errungenschaften, die den Erfolg im Fitnesstraining verbessern können. Dazu zählen z.B. die EMS-Technologie (Elektronische Muskelstimulation) oder elektronisch gesteuerte Zirkel, die die Belastungskurve des Muskels zur Reizoptimierung anpassen. Das Ganze bringt aber nur etwas, wenn Sie diese auch mit der entsprechenden Intensität nutzen – dann ist es aber auch entsprechend effektiv und durchaus sein Geld wert. Grundsätzlich gilt aber: Alle Technikspielereien die viel versprechen, ohne körperlich anstrengend zu sein, dienen in erste Linie dazu Ihnen beim Abnehmen zu helfen – an Ihrem Geldbeutel. Als Beispiel gelten z.B. Unterdrucksysteme, die beim Cardiotraining getragen werden sollen, damit die Fettzellen schneller abgebaut werden. Studios lassen sich solche Systeme gerne einzeln pro Nutzung bezahlen.

Wenn Sie ernsthaft trainieren, trainieren Sie nicht nur Ihr Aussehen – vielmehr steigern Sie Ihre gesamte Fitness und verbessern Ihre Gesundheit. Das entsprechende Aussehen kommt dann meist ganz von alleine mit. So erreichen Sie echte Erfolge, die sich auch in Ihrem Lifestyle wieder spiegeln und somit dauerhaft bleiben! Alles andere setzt nur Ihr Portemonnaie auf Diät.