

## **"Sport und Gesundheit - Mythen und Legenden"**

Prof. Dr. Burkhard Weisser (Institut für Sportwissenschaft, CAU Kiel)

Sport fördert die Gesundheit – soviel ist jedem klar. Jedoch ranken sich um Sport, Training und Gesundheitseffekte zahlreiche Mythen und Legenden. Wie sollen wir trainieren? Welche Sportarten und Trainingsformen sind für die Gesundheit am besten? Warum wird in der Regel nur Ausdauersport für die Prävention empfohlen? Stimmt die Regel Trainingspuls gleich 180 minus Lebensalter? Ist extremer Leistungssport wirklich ungesund?

Neben evidenzbasierten Antworten auf diese Fragen soll überlegt werden, warum sich so viele nicht-wissenschaftliche Meisterlehren im Training halten.