

Jürgen Gießing

UNNÜTZES WISSEN über Sport

Merkwürdiges und Skurriles
aus aller Welt



Jürgen Gießing

Unnützes Wissen über Sport

Merkwürdiges und Skurriles aus aller Welt

Limpert Verlag Wiebelsheim

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	6
Unsere Muskeln und die schlanke Linie.....	8
Fitness & Bodybuilding.....	19
Olympische Spiele.....	31
Marathonlauf.....	42
Nacktflitzer.....	46
Fußball.....	48
Rund ums Joggen.....	75
Rekorde.....	79
Verschiedenes.....	85
Schlusswort.....	109
Bildnachweis.....	110

Einleitung

Sport ist die schönste Nebensache der Welt – so heißt es zumindest. Manchmal ist das Ganze aber auch eine todernste Sache. Nicht nur unsere eigenen Sportaktivitäten nehmen wir in der Regel sehr ernst. Auch als interessierte Zuschauer fiebern wir oft mit unserer Mannschaft oder unseren Lieblingssportlern mit.

Wie ernst die Sache manchmal ist, hat der legendäre Trainer Bill Shankly am Beispiel des Fußballs einmal so formuliert: „Es gibt Leute, die denken, Fußball sei eine Frage von Leben und Tod. Ich mag diese Einstellung nicht. Ich kann Ihnen versichern, dass es noch sehr viel ernster ist.“



Und wer mit Sport gar nichts am Hut hat, findet ebenfalls ein passendes Zitat. Vom ehemaligen Britischen Premierminister Winston Churchill heißt es, dass er die Frage, warum er im hohen Alter trotz seiner Vorliebe für gutes Essen, Whisky und Zigarren so fit sei, stets so beantwortete: „No Sports!“

Der Sport ist heute gut erforscht. Wir kennen die effektivsten Trainingsprogramme, Techniken, Taktiken und vieles mehr. Sportstars sind heute internationale Größen und bis in die entlegensten Winkel der Welt bekannt. Wir kennen die Namen der Olympiasieger seit dem Jahr 776 vor Christus. Da am Ende jedoch immer nur einer gewinnen kann, produziert jeder Wettkampf viel mehr Verlierer als Gewinner. Manchmal sind es gerade die Verlierer oder Ereignisse, die abseits des Rampenlichts oder im Freizeitsport passieren, welche die interessantesten Geschichten schreiben.

Neben den vielen nützlichen Fakten rund um den Sport gibt es nämlich auch eine ganze Menge unnützes Wissen, und das ist manchmal nicht weniger interessant als das nützliche. Da wäre zum Beispiel die Tatsache, dass Winston Churchill die sportfeindliche Aussage, die ihm zugeschrieben wird, mit ziemlicher Sicherheit nie getätigt hat. Mehrere Historiker haben sämtliche Reden, Aussagen und Interviews Churchills durchforstet und konnten kein entsprechendes Zitat finden. Gut belegt ist aber das genaue Gegenteil, nämlich dass Churchill in seiner Jugend eine echte Sportskanone war.

Völlig unnützlich ist zum Beispiel auch die Information, dass der zuvor zitierte Trainer, der in der Welt des Fußballs als Bill Shankly weltberühmt wurde, von seinen Eltern, seinen neun Geschwistern, seiner Frau und seinen Freunden nicht Bill genannt wurde, sondern Willie.

Zum Glück hat das Thema Sport auch eine leichte und heitere Seite. Schließlich kommt der Begriff „Sport“ vom lateinischen Wort *disportare* („sich zerstreuen“). Heute würde man wohl „chillen“ dazu sagen. Und genau darum geht es in diesem Buch. Viel Spaß dabei!

Unsere Muskeln und die schlanke Linie



Immer wenn wir uns bewegen, und sei es nur das Drücken der Knöpfe auf der Fernbedienung, müssen unsere Muskeln arbeiten.

Die aktivsten Muskeln des menschlichen Körpers sind die Muskeln, die das Auge bewegen. Die Augenmuskulatur führt teilweise mehrere Kontraktionen pro Sekunde aus. Selbst wenn wir längere Zeit auf dieselbe Sache blicken, müssen die Augenmuskeln permanent arbeiten, weil unsere Körper- und damit die Kopfpositionen sich ständig ändern. Das passiert sogar, wenn wir sitzen, aber ganz besonders dann, wenn wir gehen oder laufen. Während Sie diesen kurzen Text über die Kontraktionen der Augenmuskulatur gelesen haben, haben Ihre Augenmuskeln mindestens 50 Kontraktionen ausgeführt.

Der größte Muskel des Menschen: Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass Sie gerade auf diesem Muskel sitzen. Der Gluteus maximus, der große Gesäßmuskel, ist der größte Muskel des Menschen und durch sein großes Volumen auch der schwerste Muskel. Der Gluteus maximus ist sprichwörtlich unser „Sitzfleisch“. Fußballfans im Stadion, die das Spiel lieber auf Stehplätzen als auf Sitzplätzen verfolgen, machten aus diesem Zusammenhang den einprägsamen Schlachtruf: „Sitzen ist fürn Arsch“.

Der stärkste Muskel: Auf die Frage, welcher der stärkste Muskel des Menschen ist, gibt es mehrere richtige Antworten. Es kommt nämlich darauf an, worauf sich die Frage bezieht. Der große Gesäßmuskel beispielsweise kann absolut gesehen die größte Kraft produzieren. Bei der Übung Kreuzheben, an der der Gluteus maßgeblich beteiligt ist, liegt der Weltrekord mittlerweile bei über einer halben Tonne. Da der Gluteus maximus auch gleichzeitig der größte Muskel ist, ist seine Kraft pro cm^3 aber gar nicht so übermäßig groß. Anders ist es bei der Kaumuskulatur, deren größter Muskel (Musculus masseter) immer noch verhältnismäßig klein ist und trotzdem den Kiefer mit einer Kraft von über 90 Kilogramm pro cm^2 schließen kann.

Die größte Beißkraft aller Lebewesen des Planeten hat mit hoher Wahrscheinlichkeit der Weiße Hai (ca. das 60-fache der menschlichen Beißkraft). Allerdings beruht diese Annahme auf Berechnungen. Im Versuch konnte das noch nie getestet werden (ist wahrscheinlich auch besser so). Die größte jemals gemessene Beißkraft konnte an einem Salzwasser-Krokodil festgestellt werden, das immerhin noch etwa 30-mal fester zubeißen kann als der Mensch.



Die Beißkraft des Menschen kann nicht nur beim Essen nützlich sein. Beißen ist, insbesondere im Nahkampf, eine sehr wirksame Verteidigungsstrategie. Doch bevor Sie zubeißen, denken Sie daran: Es gibt noch eine sehr viel einfachere und ungefährlichere Form, sich eines Angreifers zu entledigen. Ganz besonders dann, wenn der Angreifer schwerer und stärker ist als Sie, lautet das beste Erfolgsrezept: Laufen Sie so schnell Sie können.

Dass diese Tatsache nicht bekannter ist, liegt auch daran, dass es nur wenige Heldengeschichten oder Hollywood-Thriller gibt, in denen der Held erst versucht abzuhaue und – wenn das nicht klappt – seinen Kontrahenten beißt. Klingt nicht gerade nach einem vielversprechenden Drehbuch.

Der Boxer Mike Tyson machte im Juni 1997 bei einem Kampf um die Weltmeisterschaft im Schwergewicht gegen Evander Holyfield unerlaubten Gebrauch von seiner Beißkraft. Nachdem Tyson durch einen Kopfstoß Holyfields, den der Ringrichter übersehen hatte, verletzt worden war, biss er seinem Kontrahenten kurzerhand ein Stück von dessen Ohr ab. Tyson wurde daraufhin disqualifiziert.

Hätte der Kampf 13 Jahre später stattgefunden, wäre Holyfields Ohr wahrscheinlich sicher gewesen, da Tyson sich ab 2010 nur noch vegan ernährte.

In den USA gibt es seit vielen Jahren Meisterschaften im Wettessen. Die erfolgreichsten Teilnehmer dieser umstrittenen Wettbewerbe trainieren regelmäßig ihre Kaumuskel mit Gewichtsübungen. Die populärste Wettkampf-Disziplin ist das Hot-Dog-Essen. Dabei müssen innerhalb von zehn Minuten möglichst viele Hot Dogs verzehrt werden. Die Stars in dieser Disziplin verputzen dabei regelmäßig über 70 Hot Dogs, jeweils einschließlich der Brötchen.

Der kleinste Muskel im menschlichen Körper ist der Muskulus stapedius, der bei Erwachsenen nur ungefähr sieben Millimeter lang wird. Er sitzt im Mittelohr und hat dort eine wichtige Aufgabe: Wenn (zu) lauter Schall auf das Ohr trifft, kontrahiert der Stapedius und sorgt so dafür, dass ein Teil des eintreffenden Schalls vom Trommelfell reflektiert wird, was die

Schallbelastung für das empfindliche Innenohr deutlich reduziert.

Die Kontraktion des Stapedius kann absichtlich herbeigeführt werden, wird aber meistens als Reflex ausgelöst. Bei einem lauten Knall oder Geräusch von mindestens 70 bis 95 Dezibel kommt es innerhalb von etwa 50 Millisekunden automatisch zum Stapediusreflex. Das ist ungefähr die Lautstärke eines lauten Rasenmähers in unmittelbarer Nähe oder eines vorbeifahrenden LKWS. Die Schmerzgrenze des menschlichen Ohrs liegt bei 110 Dezibel. Wenn Schusswaffen abgefeuert werden, Flugzeuge starten oder (Rock-)Konzerte stattfinden, werden mitunter Lautstärken von mehr als 120 Dezibel erreicht.

Bei einem Konzert von Motörhead in Cleveland war der Stapedius der Zuhörer sehr wahrscheinlich im Dauereinsatz. Während des Konzerts wurde eine Lautstärke von 130 Dezibel gemessen, was der Band einen Eintrag ins Guinness-Buch der Rekorde bescherte. Allerdings wurde die Kategorie „Lauteste Band der Welt“ im Guinness-Buch wieder abgeschafft, als bekannt wurde, wie gesundheitsschädlich zu lauter Schall ist, und man zu laute Konzerte nicht noch durch Rekorde befeuern wollte. Auch bei dem besagten Motörhead-Konzert kam es zu einem Zwischenfall: Die Schallwellen sorgten dafür, dass der Putz von den Wänden und der Decke rieselte, weshalb der Veranstalter die Band zwang, die Lautstärke herunter zu regeln.

Moderne Sicherheitssysteme in Autos machen sich den Stapediusreflex zu Nutze, indem unmittelbar vor einem Aufprall ein Geräusch ausgelöst wird, das laut genug ist, den Schutzreflex zu aktivieren, aber deutlich leiser ist als der zu erwartende Aufprall. So kann oft ein Riss des Trommelfells verhindert werden.

Der flächenmäßig größte Muskel des Menschen ist der *Musculus latissimus dorsi* (lateinisch für „breitester Muskel des Rückens“). Der Latissimus hat seinen Ursprung am oberen Rand des Beckens und zieht sich praktisch über die gesamte Rückenfläche. Er zieht den Rumpf nach oben (zum Beispiel bei Klimmzügen) bzw. die Arme nach unten und nach hinten wie beim Rudern. Der Latissimus ist es somit auch, der den Arm hinter den Rücken führt, zum Beispiel wenn ein Fußballschiedsrichter in die

Gesäßtasche greift, um die Rote Karte zu ziehen, oder wenn man vor dem Grillen eine Schürze anzieht, die hinter dem Rücken gebunden wird. Deshalb wurde der Latissimus früher auch als „Schürzenbindermuskel“ bezeichnet. Einen noch deutlicheren Bezug auf diese Funktion liefert ein deutsches Wörterbuch aus dem Jahr 1852. Dort heißt der Latissimus tatsächlich „Arschkratzer“.

Welche Bewegung eignet sich am besten zum Abnehmen?

Alle Tabellen und sonstige Übersichten, die man zu diesem Thema findet, enthalten Durchschnittswerte und gehen von einem durchschnittlichen (schlanken) Körpergewicht aus. Weil der Energieverbrauch bei körperlicher Aktivität hauptsächlich in den Muskeln abläuft, kommt es natürlich ganz stark darauf an, wie viel Muskelmasse die betreffende Person hat.

Der zweite Faktor, auf den es ankommt, ist die Intensität. Je mehr wir uns anstrengen, desto mehr Energie wird benötigt. Ein Sprint verbraucht zunächst mehr Energie als ein Dauerlauf. Dafür kann man einen Dauerlauf aber länger durchhalten und dadurch insgesamt mehr Energie verbrauchen. Wenn man so viele Kalorien wie möglich verbrennen will, muss man daher zwei Dinge machen:

1. Eine Aktivität auswählen, bei der möglichst viele Muskeln eingesetzt werden, zum Beispiel die „Klassiker“ Laufen, Radfahren oder Schwimmen.
2. Die optimale Anstrengung bzw. Geschwindigkeit finden. Je schneller wir uns bewegen, desto mehr Energie verbrauchen wir. Laufen wir jedoch zu schnell, dann müssen die Muskeln anaerob, also ohne Sauerstoff arbeiten, was spätestens nach einigen Minuten zur Erschöpfung und somit wieder zur Reduzierung des Energieverbrauchs führt. Der Energieverbrauch ist also am größten, wenn wir längere Zeit knapp unterhalb der anaeroben Schwelle laufen.

Hierfür gibt es eine ganz einfache Faustregel: Solange man sich während des Laufs nebenher unterhalten kann, ohne dabei völlig außer Atem zu kommen, ist man noch im aeroben Bereich. Auf diese Weise verbrennt eine Frau mit 68 Kilogramm Körpergewicht rund 780 bis 950 kcal pro

Stunde, ein 85 Kilogramm schwerer Mann sogar zwischen 900 und 1100 kcal.

Welche Bewegung eignet sich wirklich zum Abnehmen?

Wenn wir mehr Energie verbrennen, als wir zu uns nehmen, zum Beispiel durch Sport, nehmen wir an Körperfett ab. Modellrechnungen geben einen Überblick, wie lange man sich bewegen muss, bis man eine bestimmte Menge an Nahrungsenergie wieder verbrannt hat.

Wenn Sie einen Big Mac und eine mittlere (keine große, wir wollen ja nicht übertreiben) Portion Pommes mit Mayo essen, dazu eine große Cola trinken und anschließend beim Fernsehen eine Tüte Chips knabbern, haben Sie allein durch diese Mahlzeit so viele Kilokalorien zu sich genommen, dass Sie mehrere Stunden joggen müssten, um diese Energie wieder zu verbrennen.



Ein Mann mit durchschnittlicher Statur („Heinz Mustermann“) müsste beispielsweise mehr als vier Stunden joggen, Erika Mustermann sogar sieben Stunden.



**Die beste Bewegung, um
schlank zu werden und zu
bleiben, ist das rechtzeitige
Aufstehen vom Esstisch!**

Die 70 Hot Dogs, die bei den Meisterschaften im Wettessen regelmäßig innerhalb von zehn Minuten verschlungen werden, haben mehr als 30.000 Kilokalorien. Um diese Energiemenge wieder abzutrainieren, müsste ein Wettesser zehn bis fünfzehn Marathonläufe hintereinander absolvieren.

Es erfordert das Zusammenspiel von über 200 Muskeln, um einen einzigen Schritt zu gehen. Und das sind nur die Muskeln, die aktiv für die Bewegung sorgen. Weitere Muskeln, die dabei andere Bereiche des Körpers im Gleichgewicht halten und stabilisieren, sind dabei noch nicht einmal eingerechnet.

Unsere Muskeln sind unterschiedlich stark, je nachdem welche Bewegung sie gerade ausführen. Es gibt drei Kontraktionsformen: konzentrisch (Muskel zieht sich zusammen und hebt ein Gewicht an), isometrisch (der Muskel hält ein Gewicht in einer bestimmten Position und bewegt sich nicht) und exzentrisch (ein angehobenes Gewicht wird wieder abgesenkt, der Muskel verlängert sich dabei). Am schwächsten sind wir bei konzentrischen Kontraktionen. Ein Gewicht anzuheben, fällt uns daher am schwersten. Etwas stärker sind wir bei isometrischen Kontraktionen, deshalb können wir Gewichte noch halten, die wir nicht mehr anheben können. Am stärksten sind wir exzentrisch. Wir können also ein Gewicht, das zu schwer ist, um es zu heben oder zu halten, immer noch kontrolliert absenken. Betreiber von Fitness-Studios weisen gern auf diesen Umstand hin und betonen, dass es somit keinen Grund gibt, ein Gewicht einfach fallen zu lassen.

Exzentrische Muskelkontraktionen verursachen deutlich mehr Muskelkater als konzentrische und isometrische Kontraktionen. Bergsteiger kennen diesen Effekt sehr gut und wissen aus Erfahrung, dass der Muskelkater schlimmer nach einem Lauf hinunter ins Tal ist als beim umgekehrten Weg den Berg hinauf, obwohl das Hinaufgehen anstrengender ist und mehr Energie verbraucht (außer Sie nehmen den Lift).

Eine einzige intensive Trainingseinheit pro Woche reicht bereits aus, um Muskelabbau komplett zu verhindern und Ihre Muskelmasse mindestens auf dem aktuellen Niveau zu erhalten.

Das Körpergewicht eines neugeborenen Babys besteht zu ca. 20 % aus Muskeln. Dieser Anteil nimmt während des Wachstums immer weiter zu und erreicht im jungen Erwachsenenalter bei Frauen durchschnittlich 31 % bis 43 %, bei Männern 40 % bis 54 %.

Bei trainierten Sportler liegt der Muskelanteil noch viel höher. Bei Profi-Bodybuildern kann die Muskelmasse sage und schreibe über 90 % des Körpergewichts ausmachen.

Die größte Muskelmasse hat der Mensch in der Regel um das 25. Lebensjahr herum. Danach geht es dann meist wieder „rückwärts“. In einer großangelegten Studie, in der die Muskulatur von mehreren tausend Menschen untersucht wurde, war die Muskelmasse der Teilnehmer mit 27 Jahren am größten. Nach dem 30. Lebensjahr verliert der Mensch im statistischen Durchschnitt ungefähr 1 % bis 3 % seiner Muskelmasse pro Jahr. 80- bis 90-jährige haben dann häufig nur noch ungefähr die Hälfte ihrer Muskelmasse, die sie mit 25 Jahren hatten. Die gute Nachricht dabei lautet: Das sind lediglich die Durchschnittswerte. Durch regelmäßiges Training und ausgewogene Ernährung kann dieser Prozess nicht nur gestoppt, sondern sogar umgekehrt werden. Es ist auch in der zweiten Lebenshälfte noch möglich, die Muskelmasse zu erhalten oder sogar zu vergrößern.

Bei einer wissenschaftlichen Studie zu den Auswirkungen strenger Bettruhe verloren junge, sportliche Männer nach 10 Tagen strikter Bettruhe durchschnittlich rund drei Kilogramm Muskelmasse. Die Kraft nahm um durchschnittlich sieben Prozent ab.

Noch größer ist der Muskelverlust bei kompletter Schwerelosigkeit. Nach Studien der NASA verlieren Astronauten bereits bei Kurzstreckenflügen von fünf bis elf Tagen im Weltall rund 20 Prozent ihrer Muskelmasse.

Bei langfristigen Aufenthalten im All, zum Beispiel auf der Internationalen Raumstation, wo die Astronauten und Kosmonauten teilweise mehrere Monate bleiben, kommt es zu erheblichen Verlusten an Muskel- und Knochenmasse.

Wie das Trinkwasser für die Besatzungen mit mehrmonatigem Aufenthalt

Sport ist die schönste Nebensache der Welt – so heißt es zumindest. Wir kennen die effektivsten Trainingsprogramme, Techniken, Taktiken und vieles mehr. Sportstars sind heute internationale Größen und bis in die entlegensten Winkel der Welt bekannt. Neben den vielen nützlichen Fakten rund um den Sport gibt es natürlich auch eine ganze Menge unnützes Wissen – und das ist nicht weniger interessant! Grund genug für Jürgen Gießing, in seinem neuen Buch auf amüsante Weise Merkwürdiges und Skurriles rund um diese „schönste Nebensache der Welt“ aufzudecken und für ebenso erheiternde wie nachdenklich stimmende Aha-Momente zu sorgen. So werden u. a. Beiträge aus den Bereichen Fitness & Bodybuilding, Olympische Spiele, Fußball, Nacktflitzer und Rekorde beim nächsten Small-talk für viel interessanten Gesprächsstoff sorgen!



ISBN 978-3-7853-2018-1

Best.-Nr.: 3432018



9 783785 320181