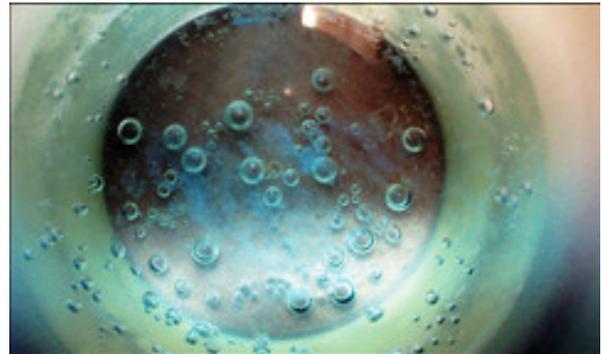




Sport/Bewegung und Flüssigkeit

Der Normalbürger sollte 1,5 - 2 Liter (am besten Wasser) am Tag trinken.

Wer Sport betreibt, kommt automatisch ins Schwitzen. Dies ist ein natürlicher Mechanismus zum Schutz vor Überhitzung. Durch die Verdunstung des Schweißes wird der Körper abgekühlt. Die Wasser- und Energiezufuhr spielt deshalb besonders bei Ausdauerbelastungen eine wichtige Rolle.



Besonders bei Hitze muss die Flüssigkeitszufuhr gesichert sein, da ein zu starker Flüssigkeitsverlust zu starkem Leistungsabfall, zu Ermüdung und sogar bis zur Bewusstlosigkeit führen kann!

Neben Wasser verliert der Mensch aber auch wichtige Mineralstoffe, die ebenfalls während bzw. nach der sportlichen Aktivität ersetzt werden müssen. Dafür eignet sich besonders eine Mischung aus Mineralwasser und Fruchtsäften (z. B. Apfelsaftschorle - Vorsicht! Viele zu kaufende Fertig-Mixgetränke enthalten große Mengen an Zucker!). Das Mineralwasser liefert hauptsächlich Natrium, Chlorid und Calcium, während Fruchtsäfte sich durch einen hohen Kalium- und Magnesiumgehalt auszeichnen.

Fruchtsaftschorlen sind gute Durstlöcher, können aber aufgrund ihres Säuregehalts (Früchte und Kohlensäure) bei intensiven Ausdauerbelastungen zu Magenproblemen führen. Tee, stilles oder Leitungswasser evtl. gemischt mit isotonischen Getränken können Alternativen sein.

Auch frisches Obst und Gemüse enthalten viel Flüssigkeit, viele Vitamine und Mineralien.

Generell sollte in kleineren Portionen getrunken werden: Sportlern wird empfohlen, während der körperlichen Betätigung alle 15 - 20 Minuten 100 - 200 ml Flüssigkeit zu sich zu nehmen, da ein Flüssigkeitsdefizit die Leistungsfähigkeit stark einschränkt sowie weitere Symptome hervorrufen kann.

Die Temperatur des Getränkes sollte nicht zu kalt sein, da sich sonst die Verweildauer im Magen verlängert.