

SPORTGETRÄNKE

1. WAS... ?

1.1 FITNESS AUS DER FLASCHE ODER DOSE?

WER SPORT TREIBT WEISS, WIE WICHTIG EINE AUSREICHENDE FLÜSSIGKEITZUFUHR IST. UM TOPFIT ZU SEIN, WERDEN FREIZEITSPORTLERN ALLER LEISTUNGSSTUFEN SPORTGETRÄNKE MIT VIELVERSPRECHENDEN NAMEN ANGEBOTEN.

ES IST UNBESTRITTEN, DASS DIE DURCH KÖRPERSCHWEISS ENTSTEHENDEN VERLUSTE VOR ALLEM AN FLÜSSIGKEIT UND AN MINERALSTOFFEN IM KÖRPER AUSGEGLICHEN WERDEN MÜSSEN. DOCH WIE SOLLTE NUN DAS GEEIGNETE SPORTGETRÄNK AUSSEHEN?

BISLANG GIBT ES KEINE VERORDNUNG, DIE DIE ANFORDERUNGEN AN SPORTGETRÄNKE VERBINDLICH REGELT.

SPORTMEDIZINER EMPFEHLEN ALS DURSTLÖSCHER BEI SPORT HYPOTONE GETRÄNKE. DAS SIND GETRÄNKE, DIE WENIGER GELÖSTE TEILCHEN ENTHALTEN, ALS DIE FLÜSSIGKEITEN DES MENSCHLICHEN KÖRPERS. DENN DURCH STARKES SCHWITZEN BEI SPORTLICHER ANSTRENGUNG VERLIERT DER KÖRPER VIEL MEHR WASSER ALS MINERALSTOFFE.

WICHTIG IST ES AUCH, BEI SPORTLICHEN TÄTIGKEITEN BEREITS VOR DEM AUFTRETEN EINES DURSTGEFÜHLES ZU TRINKEN. DENN DURST TRITT ERST DANN AUF, WENN BEREITS EIN FLÜSSIGKEITS-DEFIZIT VORLIEGT.

DIE ANFORDERUNGEN AN GEEIGNETE SPORTGETRÄNKE VARIIEREN ABHÄNGIG VON DER BELASTUNGS-INTENSITÄT UND -DAUER DER SPORTLER.

BEI INTENSIVER KÖRPERLICHER BELASTUNG MIT EINER DAUER VON BIS ZU 1 STUNDE IST LEDIGLICH EINE FLÜSSIGKEITZUFUHR ERFORDERLICH.

EINWANDFREIES LEITUNGSWASSER IST HIERFÜR EBENSO GEEIGNET WIE KRÄUTER- UND FRÜCHTETEES, KOHLENSÄUREARMES MINERALWASSER ODER VERDÜNNTER FRUCHTSAFT.

BEI INTENSIVER KÖRPERLICHER BELASTUNG MIT EINER DAUER LÄNGER ALS 1 STUNDE SOLLTEN ZUSÄTZLICH NEBEN DEM WASSER AUCH KOHLENHYDRATE UND MINERALSTOFFE ZUGEFÜGT WERDEN.

SO ENTHÄLT EIN OPTIMAL ZUSAMMENGESETZTES SPORTGETRÄNK IN 100 ML FLÜSSIGKEIT:

12-22,5 MG	KALIUM,
40-110 MG	NATRIUM,
1-10 MG	MAGNESIUM,
4,5 - 22,5 MG	CALCIUM,
50-150 MG	CHLORID UND
5-8 G	KOHLNHYDRATE



IN FORM VON TRAUBENZUCKER ODER HAUSHALTSZUCKER.

SOMIT SIND GETRÄNKE MIT SÜSSSTOFFEN FÜR SPORTLER UNGEEIGNET!

DIE ZUGABE VON VITAMINCOCKTAILS IN DIESEN GETRÄNKEN IST NICHT NOTWENDIG. ALLENFALLS MACHT DER ZUSATZ DER VITAMINE B1 UND B2 SINN, DA DIESE BESONDERS ENG MIT DEM ENERGIESTOFFWECHSEL VERKNÜPFT SIND.

WIE KAFFEE UND SCHWARZER TEE SIND AUCH COFFEINHALTIGE ENERGY-DRINKS ALS SPORTGETRÄNKE GÄNZLICH UNGEEIGNET. AUCH WENN MIT AUSSAGEN WIE „SPEZIELL ENTWICKELT FÜR DIE ZEITEN ERHÖHTER ANSTRENGUNGEN“ ODER „BEI ERHÖHTEM LEISTUNGSBEDARF“ USW. GEWORBEN WIRD, DIE SPORT-MEDIZINISCH EMPFOHLENE ZUSAMMENSETZUNG WIRD NIE ERREICHT.

UNTERSUCHUNGEN DER STIFTUNG WARENTEST ZEIGTEN, DASS DIE AM MARKT BEFINDLICHEN SPORTGETRÄNKE SEHR UNTERSCHIEDLICH ZUSAMMENGESETZT SIND.

NUR 6 VON 22 PRODUKTEN WAREN FÜR EINE INTENSIVE KÖRPERLICHE BELASTUNG VON MEHR ALS 3 STUNDEN GEEIGNET.

DIE AM HÄUFIGSTEN ANGEBOTENEN SPORTGETRÄNKE WERDEN ALS „ISOTONISCH“ BEWORBEN. DIESE BEZEICHNUNG SAGT ABER NICHTS ÜBER EINE SINNVOLLE MINERALSTOFF-ZUSAMMENSETZUNG AUS.

DER TIP DER VERBRAUCHERZENTRALE: ES MUSS OHNEHIN NICHT DAS SPORTGETRÄNK AUS DER FLASCHE ODER DOSE SEIN, DENN GEEIGNETE DURSTLÖSCHER FÜR DEN SPORT KANN MAN EINFACH SELBER HERSTELLEN, ZUM BEISPIEL MIT MISCHUNGEN AUS MINERALWASSER UND FRUCHTSAFT.

**1 TEIL APFELSAFT AUF 3 TEILE MINERALWASSER
(ODER 1:1 VERDÜNNTE APFELSCHORLE)
ENTHÄLT ALLE WICHTIGEN INHALTSSTOFFE !!**

(NUR LÄSST SICH HALT DAMIT KAUM GELD VERDIENEN...)

DAS MINERALWASSER SOLLTE ALLERDINGS MINDESTENS 200 MG NATRIUM PRO LITER ENTHALTEN - SONST EVENTUELL EINE KLEINE PRISE SALZ / LITER ZUGEBEN.

2. WARUM ... ?

2.1 WASSER

WASSER IST DER WICHTIGSTE LEISTUNGSBEGRENZENDE FAKTOR DER PHYSISCHEN LEISTUNGSFÄHIGKEIT. BEREITS DER VERLUST VON CA. **2%** DER KÖRPERMASSE IN FORM VON SCHWEISS KANN DIE MAXIMALE LEISTUNGSFÄHIGKEIT BIS ZU **20%** VERMINDERN.

BEIM VERDUNSTEN VON EINEM 1LT WASSER WIRD EINEM 70 KG SCHWEREN ATHLETEN CA. 2400 KJ (70 X 35 KJ) ENTZOGEN, WELCHES ETWA 1H JOGGEN ENTSpricht. ZÄHLT MAN DIE TROPFWASSERMENGE (SCHWEISS DER ÜBER DIE HAUT ABLÄUFT) HINZU, SO IST DER FLÜSSIGKEITSVERLUST BEI CA. 1-1.5LT KÖRPERFLÜSSIGKEIT (<2% KÖRPERMASSE)

EINE STUNDE JOGGING WÜRDEN SOMIT DIE KÖRPERTEMPERATUR UM ETWA 10 BIS 15 GRAD ANHEBEN, FALLS ES KEINEN MECHANISMUS ZUR KÜHLUNG (IN FORM VON SCHWITZEN) GEBEN WÜRDEN.

3. WIEVIEL ... ?

3.1 FLÜSSIGKEITSMENGE

DIE AUFNAHMEFÄHIGKEIT VON WASSER BEIM ERWACHSENEN LIEGT BEI CA. 7.5 DL/STUNDE. UM DIES ZU ERREICHEN MUSS CA. 1.25 LT GETRUNKEN WERDEN, DA NICHT ALLES GETRUNKENE DIE BLUTBAHNEN UND DIE ZELLEN ERREICHT.

DER TÄGLICHE WASSERBEDARF BETRÄGT ETWA 2 BIS 3 LITER (SCHWEISS-VERLUSTE NICHT BERÜCKSICHTIGT). ER WIRD IN DER REGEL ETWA JE ZUR HÄLFTE DURCH DIE EINNAHME VON GETRÄNKEN UND FESTER NAHRUNG GEDECKT.

TRINKREGEL BEIM SPORT:

TRINKE

300 - 500 ML

WENIGSTENS ZWEI STUNDEN VOR EINER SPORTLICHEN AKTIVITÄT, UM DEN KÖRPER MIT FLÜSSIGKEIT UND ENERGIE ZU VERSORGEN,

130 - 300 ML

KURZ VOR BEGINN DER SPORTLICHEN AKTIVITÄT, UM ZUSÄTZLICHE FLÜSSIGKEIT UND ENERGIE AUFZUNEHMEN.

MINDESTENS **130 - 300 ML**

SOLLTEN ALLE 15 - 20 MINUTEN WÄHREND DES TRAININGS ODER WETTKAMPFS GETRUNKEN WERDEN, UM DEN FLÜSSIGKEITSBEDARF ZU DECKEN.

300 - 500 ML

SOFORT NACH DEM TRAINING ODER WETTKAMPF TRINKEN, UM FLÜSSIGKEIT UND KOHLENHYDRATE WIEDER AUFZUFÜLLEN.

... VORZUGSWEISE IN FORM VON Z.B. VERDÜNNTER APFELSCHORLE - NICHT BIER, COCA COLA, ETC... ;-)

