

## Trinken beim Sport Auf die richtige Menge kommt es an

Ohne eine gefüllte Trinkflasche scheint nichts mehr zu gehen beim Sport, doch brauchen wir das ständige Trinken überhaupt? Drei Liter Flüssigkeit braucht ein erwachsener Mensch am Tag, und zwar ohne die Tassen Kaffee, die viele während der Arbeit zu sich nehmen. So lauteten die Empfehlungen noch bis vor kurzem.

Von Frauke Gerbig  
Stand: 29.10.2009



Doch diese Mengenangabe ist überholt, hat die Ernährungswissenschaft festgestellt. Eineinhalb Liter Flüssigkeit ist für den Durchschnittserwachsenen ausreichend, und er darf sogar seinen Kaffee dazuzählen, denn der gilt nicht mehr als Flüssigkeitsräuber. Den Rest der Flüssigkeit holt sich der Mensch aus der festen Nahrung.

Beim Sport, also bei körperlicher Anstrengung, sieht es mit der Flüssigkeitszufuhr etwas anders aus. Hier kommt es natürlich an die Art des Trainings, das Volumen und die Intensität an. Dazu gerechnet werden müssen natürlich auch Faktoren wie Temperatur und Luftfeuchtigkeit. Folgende Richtlinien sollen Breitensportler beachten:

Bei bis zu einstündigem moderaten Ausdauertraining (Laufen, Radfahren, Schwimmen) muss man nicht trinken, sofern man vor dem Sport ausreichend getrunken hat

Wer über eine Stunde trainiert, sollte jede Viertelstunde etwa 200 Milliliter Flüssigkeit zu sich nehmen

Bei schweißtreibenden Ballsportarten, bei High-Impact Stunden im Studio oder Cycling-Training, ist ein gelegentlicher Schluck aus der Wasserflasche sinnvoll

Es ist verträglicher, in kleinen Mengen zu trinken und nicht auf einmal einen Liter

Nicht erst warten, bis man ein Durstgefühl spürt – dann befindet man sich bereits im Flüssigkeits-Defizit. Bei zwei Prozent des Körpergewichts kann das bereits zu Leistungseinbußen von bis zu 20 Prozent führen, außerdem noch Kopfschmerzen und Unwohlsein herbeiführen

Bei gesunden Breitensportlern besteht keine Gefahr zu viel zu trinken – zuviel Flüssigkeit scheidet der Athlet sofort wieder beim Pinkeln aus

Bei Nierenerkrankungen sollte man mit seinem Arzt abklären, wie oft man was trinken soll

Breitensportler brauchen keine speziellen Sportgetränke, hier reicht natriumhaltiges Mineralwasser, kombiniert mit Apfelsaft in einem Verhältnis von 3:1

Leistungssportler müssen bei extremen Bedingungen darauf achten, dass ihre Mineralien nicht durch zuviel Flüssigkeit ausgeschwemmt werden – das führt dazu, dass der Elektrolythaushalt aus dem Gleichgewicht kommt. Mögliche Folgen sind Krämpfe, Übelkeit und Kreislaufbeschwerden. In extremen Situationen soll es auch schon zu Todesfällen gekommen sein.