

Trinken beim Sport

Der Körper des Erwachsenen besteht zu etwa 60% aus Wasser. Zwei Drittel davon befinden sich innerhalb der Zellen, die sogenannte intrazelluläre Flüssigkeit. Das andere Drittel befindet sich außerhalb unserer Zellen (extrazelluläre Flüssigkeit). Hierzu gehört zum Beispiel die Flüssigkeit in unseren Gefäßen.

Wichtig ist, dass die Verteilung des Wassers vor allem durch Mineralstoffe gesteuert wird. Wasserhaushalt und Mineralstoffhaushalt lassen sich deshalb nicht voneinander trennen.

Wie viel Wasser wir brauchen hängt selbstverständlich von den Wasserverlusten über Harn, Stuhl, Lungen und Haut ab. Man kann in unseren Breiten als Nichtsportler mit einem minimalen Wasserbedarf von 2 Litern rechnen.

Für Sportler sind, was den Wasserhaushalt betrifft, ganz besondere Spielregeln gültig. Körperliche Belastungen gehen immer mit einer erhöhten Wärmeproduktion einher. Diese Wärme muss der sporttreibende Mensch natürlich irgendwie los werden. Je besser der Trainingszustand, umso mehr kann ein Sportler schwitzen. Schafft ein untrainierter nicht einmal einen Liter Schweiß in der Stunde, so können hochtrainierte Spitzensportler eine Schweißproduktion von mehr als 3 Litern in der Stunde erbringen.

Wichtig: Schwitzen bei sportlicher Betätigung ist also kein Zeichen für einen schlechten Trainingszustand, sondern ein Zeichen der Ökonomisierung und Leistungsbereitschaft.

Flüssigkeitsmangel bewirkt ein Absinken der Leistungsfähigkeit. Dies tritt bereits bei etwa 2 Prozent des Körpergewichts ein. Ein Flüssigkeitsverlust von 4 bis 6 Prozent bewirkt neben einem starken Durstgefühl, Schwäche, Reizbarkeit und starke Erschöpfung.

Bei einem Wasserverlust von mehr als 10 Prozent ist die lebensbedrohliche Grenze schon überschritten.

Ein guter Athlet verträgt einen Wasserverlust besser als ein schlecht trainierter Sportler. Die Theorie, dass ein Sportler bei Belastungen wenig trinken soll ist aber nicht haltbar, obwohl sie noch von vielen Sportler vertreten wird. Genauso falsch ist die Annahme, dass ein Sportler der wenig trinkt auch weniger schwitzt und damit auch weniger Mineralstoffe verliert. Das Gegenteil ist der Fall: Bei einem Sportler, der ausreichend getrunken hat, sind auch die Blutgefäße besser gefüllt und ermöglichen auf diese Weise auch eine bessere Wärmeabstrahlung. Man schwitzt also eher weniger als mehr, wenn man genug getrunken hat.

Früher war bei Wettkämpfen die Flüssigkeitszufuhr dennoch ein Problem. Damals gab es noch keine Mineralgetränke und man musste reines Wasser mit zu wenig Mineralstoffen zuführen. Hier werden dann Mineralstoffe durch das Wasser ausgeschwemmt, was die Situation des Sportlers noch verschlechtert. Limonaden, Cola und Tee sind ebenfalls nicht geeignet, um einen Sportler im Wettkampf optimal zu versorgen, da auch hier Mineralstoffe fehlen.

Wir haben bei längeren Wettkämpfen gute Erfahrungen mit Basica gemacht. Einem Mineralstoffgetränk, das leicht alkalisch ist und somit die Übersäuerung des Sportlers mildert. Jeder muss hier jedoch seine eigenen Erfahrungen machen was die Verträglichkeit betrifft.

Bei sehr langen Wettkämpfen wie Marathons oder Triathlons ist zusätzlich die Zufuhr von Energie wichtig. Hier gibt es eine Vielzahl an Präparaten auf dem Markt, von gelartigen Pro-

dukten, wie Powergel, die auch bei Höchstbelastungen einfach einzunehmen und gut verträglich sind bis hin zu den sogenannten Energieriegeln.

Getränke sollte man weder zu heiß noch zu kalt zu sich nehmen, sonst ist in beiden Fällen die Verträglichkeit vermindert und die Verweildauer im Magen erhöht. **Grundsätzlich kann man sich merken, dass man bei höheren Temperaturen trinken sollte, bevor man Durst bekommt.** Aber: Nicht sinnlos möglichst viel an Flüssigkeit in sich reinschütten. Gerade unter körperlicher Belastung ist die Aufnahmefähigkeit des Magen-Darmtraktes vermindert.

Nach der Belastung empfehlen wir die verlorene Flüssigkeit schnell zu ersetzen. Gute Erfahrungen haben wir mit Fruchtsaftmischungen mit Mineralwasser gemacht. Auch wasserreiches Obst kann hier über seinen hohen Mineralstoffgehalt Verluste schnell ausgleichen und ist im Vergleich zu künstlichen Mineraldrinks relativ günstig.

Übrigens: Vor einem Wettkampf in großer Hitze lässt sich die Tage vorher nicht Flüssigkeit speichern. Es macht also keinen Sinn vor dem Wettkampf Unmengen an Getränken aufzunehmen. Der größte Teil davon verschwindet leider in der Kloschüssel, schwemmt Mineralstoffe aus und hilft eigentlich nur den Herstellern solcher Produkte.

Dr. med. Rainer Müller-Hörner

Sportmedizin und Naturheilverfahren

EuromedClinic Fürth