

## Regeneration

# Wichtiger Durstlöscher

## ■ Hintergrund

Wasser bildet als Lösungs- und Transportmittel eine wesentliche Voraussetzung für verschiedene, körpereigene Prozesse und dient als Regulator des Wärmehaushaltes. Zudem ist ein Mangel an Wasser (Dehydration) der wichtigste leistungshemmende Faktor. Rehydratisierung bezeichnet den Ausgleich dieses Flüssigkeitsverlustes, den man durch Abatmung (Lunge, Haut), Urin, Stuhlgang und Schwitzen erleidet. Die empfohlene Wasserzufuhr beträgt 1,5 bis 2 Liter pro Tag (ohne Schwitzen). Bei sportlicher Aktivität erhöht sich dieser Bedarf. Zusätzlich verliert der Körper beim Schwitzen wichtige Mineralstoffe, vor allem Natrium und Chlorid (d.h. Salz).

## ■ Wozu?

Rehydratisierung (Ausgleich des erlittenen Flüssigkeitsverlustes) und Wiederherstellung der optimalen Natrium- und Chloridkonzentration.

## ■ Wann?

Regelmässig in kleineren Mengen während der sportlichen Aktivität und in grösseren Mengen direkt nach dem Sport.

## ■ Praktische Konsequenzen

- Bei starker Dehydration (hohe Temperaturen, lange und intensive Belastung) hat Trinken höchste Priorität, da über Schwitzen und Atmung viel Flüssigkeit (bis zu mehreren Litern) verloren geht.
- «Durstig sein» ist ein schlechter Regulator. Wichtiger ist, bereits während der Belastung regelmässig kleinere Mengen zu trinken. Faustregel: 1,5 bis 2 Deziliter alle 15–20 Minuten, aber nicht mehr als 1 Liter pro Stunde!
- Geschmack ist wichtig, damit genügend getrunken wird. Evtl. mit Kohlenhydraten ergänzen (siehe «Ein Shake zur Erholung» Seite 10).
- Beim Schwitzen verliert der Körper nicht nur Wasser sondern auch Mineralstoffe, insbesondere Natrium und Chlorid. Diesem «Salzmangel» kann mit Zugabe von Kochsalz in die Getränke entgegen gewirkt werden.

## Der Pausentee

–10 10–14

**Was?** Wasser oder Tee (warm/kalt) sind für kurze Aktivitäten (bis 1 Stunde) völlig ausreichend. Verdünnte Fruchtsäfte sind ebenfalls gute Alternativen. Bei längeren Einsätzen eignen sich auch leicht gesüßter Tee oder kommerzielle Sportgetränke.

## Das Sportgetränk

15–20 20+

**Was?** Kommerzielle Sportgetränke oder selbst gemischte Getränke (aus Wasser, Tee oder verdünnten Fruchtsäften). Wasser und Tee kann mit Zucker oder Sirup gesüßst werden. Maltodextrin ist eine gute Variante, wenn man Kohlenhydrate aber keinen Süßgeschmack möchte.

Z. B. 1L Wasser, 30g Sirup, 40g Maltodextrinpulver, 1g Kochsalz (und evtl. Zitronensaft) mischen. Insbesondere für längere Belastungen etwas Kochsalz dazugeben oder Getränk mit salzhaltigen, fettarmen Snacks (z. B. Salztengel) kombinieren.