

Richtig Trinken beim Sport und in der Freizeit

Dr. Bernd Lasarzewski, Mannschaftsarzt der DFB-Frauen-Nationalmannschaft, und sein Kollege Dr. Ernst Jakob von der Sportklinik Hellersen sagen worauf es ankommt

Nach dem Sommermärchen 2006 sind wir wieder Gastgeber einer Fußball-Weltmeisterschaft – dieses Mal kämpfen die Frauen um den begehrten Titel. Zahlreiche Stadien sind ausverkauft und viele Fans werden die Fußballspiele unserer Frauen-National-Elf mit Grillwürstchen und kühlem Blondem am Fernseher verfolgen.

Keine optimale Kombination für den Körper, gibt Dr. Bernd Lasarzewski, der seit einigen Jahren die DFB-Frauen betreut, zu bedenken: „Durch fettiges Essen in Kombination mit Alkohol nimmt unser Körper viele zusätzliche Kalorien auf. Bei zwei Weizenbieren und Bratwürstchen können tausend Kalorien leicht erreicht werden; das kann ansetzen.“

Zwischendurch also lieber einmal zum Wasser greifen, das hat nämlich gar keine Kalorien. Auch wer statt des Sofasports die aktive Variante wählt, muss darauf achten seinen Körper mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen. Aber welches Getränk ist geeignet und wie trinke ich beim Sport richtig?

Geeignete Sportgetränke

Ein ausgeglichener Wasserhaushalt ist Voraussetzung für körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Eineinhalb bis zwei Liter sollte ein Erwachsener pro Tag mindestens trinken, so die Empfehlung des Forum Trinkwasser e.V., bei Sport und Hitze deutlich mehr. „Die Spielerinnen der Nationalmannschaft bringen es auf drei bis fünf Liter pro Tag, je nach Temperatur und Intensität des Trainings“, erklärt Sportmediziner Lasarzewski.

Als Richtlinie gilt, 800 Milliliter pro Stunde Sport trinken. „Wer länger trainiert oder Ausdauersportarten praktiziert, sollte alle 15 Minuten etwa einen viertel Liter trinken“, empfiehlt Dr. Ernst Jakob, Internist der Sportklinik Hellersen, der ebenfalls die Frauen-Nationalmannschaft betreut. Um zu ermitteln, ob der Körper während des Sports ausreichend mit Flüssigkeit versorgt ist, hilft ein Tipp des Internisten: „Einfach vor und nach dem Sport auf die Waage stellen. Die Differenz des Körpergewichts entspricht in etwa dem Flüssigkeitsverlust. Dieser sollte nicht über zwei Prozent des Körpergewichts liegen. Sind es mehr, hat man zu wenig getrunken.“ Alternativ kann der Flüssigkeitsverlust während des Sports beispielsweise über das Trink-Rad auf der Homepage des Forum Trinkwasser ermittelt werden: <http://www.forum-trinkwasser.de/trinkrad>

Pressebüro des Forum Trinkwasser e. V.

c/o morepublic // Kontakt: Ute Zimmermann, Svenja Wierick
Hohenzollernring 85-87, 50672 Köln // Telefon: (0221) 94 99 88- 0, Fax: (0221) 94 99 88-19
E-Mail: info@forum-trinkwasser.de // Internet: www.forum-trinkwasser.de und www.trinkberater.de

Wie sollten Sportler trinken?

Um gut hydriert zu sein, empfiehlt Dr. Jakob zudem, 15 Minuten vor dem Sport etwa einen halben Liter Wasser zu trinken. Nach dem Sport sollte man die Menge Flüssigkeit trinken, die man verloren hat plus 50 Prozent. Für eine sportliche Belastungsdauer von bis zu einer Stunde ist Trinkwasser die richtige Wahl. Wer länger trainiert kann auf Schorlen zurückgreifen. Im richtigen Verhältnis gemischt - eins (Fruchtsaft) zu drei (Wasser) - zählt auch Apfelschorle zu den isotonischen Getränken. Diese treten besonders schnell vom Verdauungstrakt ins Blut über, gleichen den Flüssigkeitsverlust beim Sport optimal aus und liefern Energie.

Für den „Sofasportler“ gilt: Gegen ein kühles Bier zum Spiel ist grundsätzlich nichts einzuwenden. Trinkt man aber mehr, sollte mit der gleichen Menge Wasser gegengesteuert werden. Wasser aus dem Hahn bietet sich als gesunder und praktischer Durstlöscher an und wird auch von der Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) empfohlen.

Der finale Tipp: Flüssigkeit tut auch den Stimmbändern gut. Wer also regelmäßig und ausreichend Wasser trinkt, kann sein Team stimmungsgewaltig bis zum letzten Spiel unterstützen.

Das Forum Trinkwasser e. V.

informiert über frisches Trinkwasser in Deutschland auf Basis von Fakten und wissenschaftlichen Studien. Es wurde 2001 gegründet.

Im Rahmen der Initiative „TrinkWasser – clever genießen!“ setzt sich das Forum Trinkwasser e.V. seit 2010 gemeinsam mit der Sarah Wiener Stiftung dafür ein, dass die Wertschätzung für das gesunde Naturprodukt aus dem Hahn gestärkt wird. In den Koch- und Ernährungskursen, die die Stiftung der Starköchin in Kitas, Schulen und Jugendeinrichtungen durchführt, werden Getränke auf Trinkwasserbasis zubereitet und Wissenswertes rund um den umweltschonende Durstlöscher vermittelt.

Auf der Homepage www.forum-trinkwasser.de stehen Studien, Grafiken, Pressefotos sowie das Trinkwasser-Modul, das zusammen mit der SWS entwickelt wurde zum Herunterladen zur Verfügung. Über neue Themen rund ums Trinkwasser informiert auch der E-Mail-Newsletter – einfach auf www.forum-trinkwasser.de/newsletter.php zum kostenfreien Abo anmelden.

Das Forum Trinkwasser ist außerdem bei Facebook: <http://www.facebook.com/trinkwasser.geniessen>

Unter www.forum-trinkwasser.de Rubrik „Presse“ finden Sie Bildmaterial zum Download.

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an:

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V.
c/o morepublic. - Partner für PR und Medien
Frau Ute Zimmermann / Frau Sarah Lopau
Hohenzollernring 85-87 • 50672 Köln
Telefon: 0221. 94 99 88-23 • Fax: 022. 94 99 88-19
E-Mail: info@forum-trinkwasser.de

Pressebüro des Forum Trinkwasser e. V.

c/o morepublic // Kontakt: Ute Zimmermann, Svenja Wierick
Hohenzollernring 85-87, 50672 Köln // Telefon: (0221) 94 99 88- 0, Fax: (0221) 94 99 88-19
E-Mail: info@forum-trinkwasser.de // Internet: www.forum-trinkwasser.de und www.trinkberater.de