

Wie viel Trinken beim Sport? Das Trink-Rad weiß Rat

**Das Trink-Rad – neuer Service für sportlich Aktive
unter www.forum-trinkwasser.de**

Frankfurt am Main, im Mai 2003 – Joggen, Fahrradfahren, Aerobic, Schwimmen oder eine Runde Volleyball spielen – Sport steht hoch im Kurs. 40 Millionen Deutsche sind – regel- und unregelmäßig – in der Freizeit sportlich aktiv. Und wer Sport treibt, schwitzt auch mehr. Damit kein Leistungsknick auftritt, braucht der Körper ausreichend Flüssigkeit – und das nicht erst, wenn der Durst da ist, sondern vor, während und nach dem Sport. Wie viel Flüssigkeit bei welcher Sportart und Umgebungstemperatur „verschwitzt“ wird und durch Trinken wieder aufgefüllt werden sollte, zeigt das Trink-Rad des *Forum Trinkwasser* jetzt unter www.forum-trinkwasser.de.

Wer Sport treibt, ist meist von der positiven Wirkung auf die Gesundheit überzeugt¹. Damit die körperliche Aktivität wirklich gut tut, ist es auch wichtig, genug dabei zu trinken. Denn: Bei jeder Bewegung wird in den Muskeln Energie erzeugt – 70 Prozent davon in Form von Wärme. Diese muss über die Haut schnell abgegeben werden, um einen Hitzestau zu vermeiden: Am schnellsten geht das über die Verdunstung von Wasser – den Schweiß. Damit es durch den Wasserverlust nicht zu einer schlechteren Versorgung der Muskelzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen kommt, sollte man frühzeitig vorbeugen. Das Trink-Rad, ein neuer Online-Service des *Forum Trinkwasser*, zeigt „auf einen Klick“, wie viel Flüssigkeit man bei welcher Sportart – abhängig von der Dauer und Umgebungstemperatur – verliert. Das ist genau die Menge, die beim Sport durchs Trinken wieder aufgenommen werden sollte. Hierzu eignet sich besonders Trinkwasser, pur, aufgesprudelt oder mit Säften und Getränkessirups gemischt. Wichtig: Wer trinkt, wenn er Durst hat, ist schon zu spät dran. Denn das Durstgefühl meldet sich erst, wenn bereits ein Flüssigkeitsmangel vorliegt. Wer trinkt, bevor er Durst spürt, verhindert den möglichen Leistungsknick und erhöht so den Spaß am Sport.

¹ GP Forschungsgruppe [1990]: *Repräsentative Untersuchung zur Motivation für gesundheitsbewusste Lebensführung und zur Inanspruchnahme von Vorsorgeleistungen*. Gutachten. München.

Das Forum Trinkwasser e. V.

informiert über Trinkwasser in Deutschland auf Basis von Fakten und wissenschaftlichen Studien. Ziel ist es, das Bewusstsein für das Qualitätsprodukt und Lebensmittel Trinkwasser in Deutschland zu stärken. Auf der Homepage **www.forum-trinkwasser.de** stehen weitere Studien, Grafiken und Pressefotos zum Thema Trinken zum Herunterladen zur Verfügung.

Kontakt:

Pressebüro des *Forum Trinkwasser e.V.*

c/o :relations GmbH

Ansprechpartnerinnen: Sabine Stubbe, Iris Löhlein

Postfach 70 08 42, 60558 Frankfurt

Tel.: (069) 96 36 52- 0, Fax: (069) 96 36 52-15

E-Mail: info@forum-trinkwasser.de

Internet: www.forum-trinkwasser.de und www.trinkberater.de