

Trink- Tipps beim Sport

Wer sportlich aktiv ist, schwitzt mehr. Und das ist gut so, weil sich der Körper dadurch vor Überhitzung schützt. Wichtig ist, die verlorene Wassermenge dem Körper schnellstmöglich zurückzugeben. Denn ein Flüssigkeitsdefizit führt zum "Eindicken" des Blutes und damit zu einer schlechteren Versorgung der Muskelzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Die Folge: Die Leistung sinkt.

Diese Tipps helfen dabei, beim Sport ausreichend zu trinken!

- Zum Sport immer eine gefüllte Trinkflasche mitnehmen
- Am Tag vor intensiven Belastungen ausreichend trinken
- War die Flüssigkeitszufuhr tagsüber gering, sollte besser vor der sportlichen Aktivität etwa ein Viertel Liter Wasser getrunken werden.
- 15 bis 30 Minuten vor intensiven Belastungen 300 bis 500 Milliliter kühles Trinkwasser (15-22°C) trinken.
- Während des Sports alle 15 bis 20 Minuten kühles Trinkwasser trinken, um die körperliche Leistungsfähigkeit, Konzentration und Koordination zu erhalten und Kreislaufprobleme zu vermeiden.
- Nicht zu große Mengen und besser schlückchenweise trinken, sonst belastet man seinen Körper mehr als ihn zu unterstützen.
- Bei allen Arten von Breitensport sind Wasser oder mit Wasser gemischter Fruchtsaft (z. B. ein Teil Apfelsaft, zwei Teile Wasser) für den Flüssigkeitsnachschub bestens geeignet.
- Vor und nach dem Sport auf die Waage stellen und ermittelten Gewichtsverlust durch Trinken ausgleichen