

## **PRESSEMITTEILUNG**

### **Richtig trinken beim Sport an der frischen Luft**

**Der Frühling lockt Sportbegeisterte ins Freie, um nach den langen, dunklen Tagen frische Luft und Licht zu tanken. Dabei ist es wichtig, nicht nur auf den richtigen Trainingspuls, sondern vor allem auch auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Das Forum Trinkwasser gibt Tipps zum richtigen Trinken beim Frühjahrssport.**

Frankfurt am Main, 19. März 2018 – Wenn sich der Winter verabschiedet, steigt bei vielen die Motivation, sich wieder regelmäßig im Freien zu bewegen und Sport zu treiben, zum Beispiel zu joggen, zu walken, Rad zu fahren oder eine der deutschlandweit mehr als 700 Outdoor-Fitness-Anlagen zu nutzen.

Doch was gibt es für Freizeit-Sportler zu beachten? Das Forum Trinkwasser gibt Tipps zum Trinken und der Ernährung im Zusammenhang mit Sport.

#### **Die richtige Vorbereitung**

Viele nutzen den Morgen, um direkt nach dem Aufstehen und auf nüchternen Magen draußen Sport zu treiben. Das soll nicht nur den Kreislauf in Schwung bringen, sondern auch beim Abnehmen unterstützen. Damit aber der Kreislauf nicht eher in die Knie geht, braucht der Körper vor allem Flüssigkeit – am besten Trinkwasser in kleineren Portionen. Wer lieber später am Tag, zum Beispiel nach der Arbeit, draußen Sport treiben möchte, sollte darauf achten, dass die letzte Mahlzeit mindestens zwei Stunden zurück liegt.

#### **Während des Sports**

Der Körper verliert beim Sport innerhalb einer Stunde durchschnittlich bis zu ein Liter Flüssigkeit durch Schwitzen. Wie viel Wasser jedoch jeder beim Sport ausschwitzt, ist sehr individuell und hängt von der Temperatur und der Intensität des Sports ab. Um den eigenen Flüssigkeitsverlust herauszufinden, gibt es einen einfachen Trick: Vor dem Sport und direkt danach unbedeckt auf die Waage stellen. Die Gewichtsänderung stellt den Wasserverlust dar, den man durch Trinken wieder ausgleichen sollte.

#### **Pressekontakt:**

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V. | c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation | Iris Löhlein, Eckart Gutschmidt  
Postfach 700842, 60558 Frankfurt am Main Telefon: 069 963 652-12, Fax: 069 963 652-15  
E-Mail: [info@forum-trinkwasser.de](mailto:info@forum-trinkwasser.de) oder [i.loehlein@relations.de](mailto:i.loehlein@relations.de), [e.gutschmidt@relations.de](mailto:e.gutschmidt@relations.de)

### **Nach dem Sport**

Regeneration nach dem Sport ist wichtig, der Körper muss sich erholen, und mit dem Schweiß verloren gegangene Flüssigkeit und Mineralien sollten wieder aufgefüllt werden. Apfelsaftschorle, Tees oder vitaminreiche Obst-Gemüse-Smoothies mit Trinkwasser liefern Energie und unterstützen den Körper so bei der Erholung. Prof. Dr. troph. Michael Hamm ist Ernährungswissenschaftler mit den Arbeitsgebieten Sportler- und Fitnessernährung sowie Buchautor\*. Er empfiehlt: „Nach dem Sport sind die Energiespeicher leer, und der Körper benötigt Nachschub. Dieser sollte in Maßen erfolgen, insbesondere dann, wenn das Ziel Abnehmen heißt. Oftmals wird der Kalorienverbrauch durch Sport aber überschätzt, so verbraucht der Körper in Abhängigkeit vom Gewicht und Laufgeschwindigkeit während 30 Minuten Joggings nur zwischen 245 und 370 Kilokalorien (Kcal) – das entspricht gerade mal etwa 70 Gramm Erdnüssen oder einem halben Käsebrötchen.“

### **Ernährung: Der richtige Mix aus Mineralstoffen, Vitaminen, Kohlenhydraten, Eiweiß und Fetten**

Für das körperliche Wohlbefinden, zum Abnehmen und für die sportliche Leistungsfähigkeit ist nicht nur das Training, sondern vor allem auch die Ernährung wichtig. Der Ratschlag von Prof. Michael Hamm: „Kohlenhydrate aus Gemüse und frischem Obst sowie aus Vollkornprodukten, fettarmes Fleisch, Meeresfisch, Milchprodukte wie zum Beispiel Käse sowie Oliven-, Lein- oder Rapsöl liefern dem Körper alle wichtigen Nährstoffe, die er braucht. Kalorienfreie Getränke wie Leitungswasser gleichen den Flüssigkeitshaushalt aus. Wer sich ausgewogen und bewusst ernährt, braucht als Freizeitsportler keine Nahrungsergänzungsmittel.“ Viele frische Trinkwasser-Rezepte gibt es unter [www.forum-trinkwasser.de/service/rezepte.html](http://www.forum-trinkwasser.de/service/rezepte.html)

\* Michael Hamm und Jakob Ogielka: Das Praxisbuch der Sportlerernährung. Riva Verlag 2015

**Das Forum Trinkwasser e.V.** informiert über frisches Trinkwasser in Deutschland auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und steht als kompetenter Ansprechpartner allen Interessierten zur Verfügung. Weitere Informationen gibt es auf der Website [www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de), auf [Facebook](https://www.facebook.com/forumtrinkwasser) und [twitter](https://twitter.com/forumtrinkwasser). Wer das eigene Trinkverhalten überprüfen möchte und Rat sucht, findet unter [www.trinkberater.de](http://www.trinkberater.de) das passende Angebot.

#### **Pressekontakt:**

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V. | c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation | Iris Löhlein, Eckart Gutschmidt  
Postfach 700842, 60558 Frankfurt am Main Telefon: 069 963 652-12, Fax: 069 963 652-15  
E-Mail: [info@forum-trinkwasser.de](mailto:info@forum-trinkwasser.de) oder [i.loehlein@relations.de](mailto:i.loehlein@relations.de), [e.gutschmidt@relations.de](mailto:e.gutschmidt@relations.de)

**Bildmaterial:**



**Copyright Forum Trinkwasser e.V./Fotolia**

*(Zur freien Verwendung im Kontext dieser Meldung unter Nennung des Urhebers, bitte senden Sie uns eine eMail an [info@forum-trinkwasser.de](mailto:info@forum-trinkwasser.de))*

**Pressekontakt:**

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V. | c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation | Iris Löhlein, Eckart Gutschmidt  
Postfach 700842, 60558 Frankfurt am Main Telefon: 069 963 652-12, Fax: 069 963 652-15  
E-Mail: [info@forum-trinkwasser.de](mailto:info@forum-trinkwasser.de) oder [i.loehlein@relations.de](mailto:i.loehlein@relations.de), [e.gutschmidt@relations.de](mailto:e.gutschmidt@relations.de)