

Tipps:

So lässt sich der Flüssigkeitsverlust beim Sport wieder auffüllen

- Zum Sport immer eine Trinkflasche mit Wasser mitnehmen.
- Am Tag vor intensiven Belastungen ausreichend trinken (1,5 bis 2 Liter).
- 15 bis 30 Minuten vorher 300 bis 500 Milliliter kühles Wasser (15-22 °C) trinken.
- Während des Sports alle 15 bis 20 Minuten kühles Trinkwasser in kleinen Portionen trinken.
- Vor und nach dem Sport auf die Waage steigen. Danach soviel trinken, bis das Ausgangsgewicht wieder erreicht ist.
- Wer länger als eine Stunde Sport treibt, sollte auch an die Versorgung mit Kohlenhydraten denken. Geeignete Getränke: Fruchtsaftschorlen, zum Beispiel eine Mischung aus Trinkwasser und Apfelsaft.
- Bei Warnsignalen des Körpers wie Frösteln, Gänsehaut, Benommenheit, Schwäche, Übelkeit, Kopfschmerzen sofort Schatten aufsuchen und kühle Getränke zu sich nehmen.
- Keine koffeinhaltigen Getränke wählen, da sie entwässernd¹ wirken und nichts zur Flüssigkeitsversorgung beitragen.
- Gut geeignet sind kühle und wohlschmeckende Getränke – zum Beispiel Trinkwasser, Schorlen etc. – sie regen zum Trinken an.

¹ Lange Zeit wurde koffeinhaltigen Getränken, wie zum Beispiel Kaffee, nachgesagt, dass sie dem Körper Flüssigkeit entziehen. Es stimmt, dass Koffein harntreibend wirkt. Dieser Effekt ist jedoch nur vorübergehend und bei Personen, die regelmäßig Kaffee oder Tee genießen weniger stark ausgeprägt. Der Flüssigkeitshaushalt gleicht sich innerhalb eines Tages wieder aus. Allerdings ist Kaffee trotzdem kein idealer Durstlöscher, denn ein Zuviel an Koffein kann auch unerwünschte Wirkungen auf Herz und Kreislauf haben. Gegen den täglichen moderaten Genuss von bis zu vier Tassen Kaffee mit 350 mg Koffein ist allerdings nichts einzuwenden.

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