

# Richtig trinken

## ...bei Hitze und beim Sport

**Die Rekordhitze der heißen Junitage hat uns allen vor Augen geführt, wie wichtig das Trinken zum Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes ist. Unser Körper besteht zu 50-60 Prozent aus Wasser. Bereits ein Flüssigkeitsverlust von nur zwei Prozent des Körpergewichts reduziert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit bereits um 10 Prozent.**

Wasser ist im Körper Bestandteil von Zellen und Körperflüssigkeiten, es transportiert Nährstoffe und Abbauprodukte und reguliert die Körpertemperatur. Beim Atmen, beim Schwitzen und über die Nieren verlieren wir Wasser, das regelmäßig ersetzt werden muss. Wer zu wenig trinkt, wird schnell müde und kann sich nicht gut konzentrieren. Dazu können Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Muskelkrämpfe und Verdauungsprobleme kommen. In Extremfällen, (bei mehr als vier Prozent Flüssigkeitsverlust) droht sogar ein Hitzschlag mit Kreislaufkollaps. Deshalb sollten Erwachsene auch bei normalen Temperaturen mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit täglich zu sich nehmen.

### DREI LITER VERBRAUCH PRO STUNDE

Bei Hitze oder Sport steigt der Flüssigkeitsbedarf durch Schwitzen rapide an. Bei mittlerer Sportaktivität verliert der Körper 0,5 bis 1 Liter Schweiß pro Stunde. Bei starker Aktivität in Hitze kann der Verbrauch auf bis zu drei Liter pro Stunde steigen. Symptome von Flüssigkeitsmangel sind u.a. Muskelkrämpfe, dunkler Urin, Kreislaufprobleme und Kopfschmerzen. Den individuellen Flüssigkeitsverlust kann man ermitteln, indem man sich vor und nach dem Sport unbedeckt wiegt. Der Gewichtsverlust während des Sports entspricht in etwa dem Flüssigkeitsverlust, den es in jedem Fall auszugleichen gilt. Wer eine Sportuhr zur Trainingsaufzeichnung nutzt, kann den angezeigten Kalorienverbrauch nach dem Sport umrechnen, denn jede verbrauchte Kalorie zieht einen Wasserverlust von etwa einem Milliliter nach sich.



Optimaler Durstlöscher ist nach wie vor Wasser, auch Leitungswasser. Als weitere empfehlenswerte Getränke sind ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees zu nennen. Fruchtsäfte pur sind aufgrund des natürlich vorkommenden Zuckers sehr kalorienreich. Gemischt mit Mineralwasser im Verhältnis 1:3 wird aus einem Fruchtsaft ein gesunder Durstlöscher. Zwei bis drei Stunden vor dem Sport empfiehlt es sich 0,4 bis 0,6 Liter an Getränken zu sich zu nehmen, bei kurzen sportlichen Aktivitäten unter 30 Minuten reicht es in der Regel, danach ausreichend zu trinken. Bei längeren Belastungen, spätestens nach 60 Minuten, ist es wichtig, kontinuierlich für Flüssigkeitsnachschub zu sorgen, etwa alle 15 Minuten ca. 0,1 bis 0,2 Liter; pro Stunde also bis zu 1 Liter.