

Trinktipps für den sportlichen Alltag

Wichtigste Zutat für die sportliche Bestform: WASSER

Unter normalen Bedingungen braucht der Körper täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit. Bei anstrengender Arbeit, Sport und großer Hitze benötigt der Körper auch mehr.

Wasser ist der beste Durstlöscher. **Die Devise lautet: trinken bevor der Durst kommt!**

Merkmale, dass zu wenig getrunken wird:

- ✓ Durstgefühl
- ✓ Leistungsabfall
- ✓ Müdigkeit
- ✓ Muskelkrämpfe
- ✓ dunkler werdender Harn

Bei körperlicher Anstrengung bis zu ca. 1 Stunde reicht es, davor und danach etwas zu trinken.

Bei längerer Belastung empfiehlt sich die Mitnahme von (Mineral)Wasser, verdünnten Fruchtsäften (1 Teil Saft und 3 Teile Wasser), Molkegetränken oder leicht gesüßten Früchte- oder Kräutertees.

Kommt es durch starkes Schwitzen zu einem entsprechenden Schweißverlust, können auch selbst gemischte isotonische Getränke getrunken werden, um den Mineralstoffverlust schneller wieder auszugleichen.

Mit den richtigen Getränken auf der Überholspur

Auch an Tagen, an denen kein Sport ausgeübt wird, ist es wichtig, regelmäßig, über den Tag verteilt, zu trinken. Hier empfiehlt sich der Griff zu:

Wasser, Mineralwasser, aromatisiertem Wasser (z.B. mit Obststücken, Sternanis, Zimtstangen, Gurkenscheiben o.Ä.) oder auch zu ungezuckertem Tee.

Zuckerhaltige Getränke (Limonaden, Cola, Energy Drinks, Eistee, ...) sowie alkoholische Getränke, Kaffee und schwarzer/grüner Tee sind keine empfehlenswerten Durstlöscher!

Wasser sollte stets griffbereit sein

- ✓ Beginnen Sie den Tag bereits mit einem großen Glas Wasser oder stellen Sie sich eine Trinkerinnerung (z.B. auf dem Handy).
- ✓ Platzieren Sie eine Trinkflasche immer in sichtbarer Nähe z.B. neben die Matte oder das Trainingsgerät.
- ✓ Nehmen Sie Wasser für Outdooraktivitäten immer mit – die Trinkmenge sollte über den Tag verteilt werden.

Rezepte für selbstgemachte isotonische Sportgetränke

1. 400 ml Fruchtmolke + 600 ml Leitungswasser + 1 Messerspitze Salz
2. 250 ml Apfelsaft + 750 ml Wasser + 1 Messerspitze Salz



Foto: Pexels