

## RICHTIG TRINKEN

### Sport bei Hitze?

#### Da stellt sich automatisch die Frage, was trinken und wieviel?

Besser, als bis zum Durstgefühl zu warten, ist es, vorher und zwischendurch zu trinken. Macht man bis zu einer Stunde Sport und neigt nicht zu extremem Schwitzen, reichen Leitungswasser oder Mineralwasser (welches aufgrund der enthaltenen Mineralien besser vom Körper aufgenommen werden kann).

Wichtig ist dabei, sich nicht nur Wasser, sondern auch die über den Schweiß verlorene Salze (vor allem Natriumchlorid/Kochsalz) zuzuführen. Achtung, hier sind nicht alle Mineralwässer hinsichtlich Menge und Zusammensetzung gleich!

Und für das Wieviel hat jeder einen eingebauten Sensor: Durst.

Ein weiterer guter Marker ist auch die Farbe des Urins: hellgelb wie Stroh? Prima. Vorsicht, wenn der Urin wesentlich dunkler wird, denn das kann ein Zeichen für Wassermangel sein. Weitere Symptome von Wasser- und Salz-mangel sind Müdigkeit, Schwindel und Krämpfe.

Bei Hitze, extremem Sport oder Sport über 60 Minuten können sogenannte Sportgetränke sinnvoll werden. Diese enthalten neben Salz auch Kohlenhydrate, die die Aufnahme von Natrium im Darm verbessern. Für eine leistungssteigernde Wirkung gibt es jedoch trotz aller Werbung keine Evidenz. Machen Sie sich als Hobbysportler Ihren Trainingseffekt also nicht durch zu viele teure Kalorien wieder kaputt... Besser fahren Sie, wenn Sie das Sportgetränk beispielsweise mit Wasser verdünnen.

Herzlichst,

Ihr Harald Schmidt, Gesundheit<sup>3</sup>

