

## Sportler müssen auch richtige Trinkgewohnheiten trainieren

Der menschliche Organismus kann zwar längere Zeit ohne feste Nahrung auskommen, aber nur kurze Zeit ohne Wasser. Es ist unser wichtigstes Lebensmittel, da es viele Funktionen im Körper erfüllt. Wasseraufnahme und -abgabe sollen im Gleichgewicht stehen. Pauschal lässt sich eine tägliche Trinkmenge von 1,5 bis 2 Litern (ohne Sport / je Stunde Sport einen Liter zusätzlich) empfehlen. Studien deuten darauf hin, dass ein beträchtlicher Teil der Deutschen die empfohlene tägliche Flüssigkeitsmenge nicht erreicht (Quantität) und/oder die falschen Getränke (Qualität) wählt.

**Häufig trinken Kinder und Jugendliche nicht genug** in der Schule, weil im Unterricht das Trinken verboten ist. Die Rosbacher-Trinkstudie belegt: Personen, die zu wenig oder nicht regelmäßig trinken, haben eine geringere kognitive/mentale Leistungsfähigkeit - können sich also schlechter konzentrieren! Auch die physische Leistungsfähigkeit nimmt ab.

Auch ein zuviel an Flüssigkeit kann Schwierigkeiten bereiten. Flüssigkeitsmengen über einen Liter pro Stunde haben keine positiven Effekte auf die Leistung. Daraus folgt für die Praxis:

**¼ Liter Flüssigkeit pro ¼ Stunde Sport** sind pauschal zunächst eine gute Orientierung. Es ist aber nicht nur wichtig, dass man trinkt, es ist auch wichtig, was man trinkt! Leitungs- und Mineralwasser sind die besten und zugleich billigsten Alternativen bei der Wahl des geeigneten Getränks. Sie unterliegen in Deutschland strengen Kontrollen. Weitere ideale Durstlöscher sind Tee oder Apfel-Schorle aus 100 % Fruchtsaft und Wasser (Mischverhältnis 1:2).

### Trink-Tipps für Sport und Alltag

- **Trinken vor dem Durst!** Dies gilt besonders während und nach einer sportlichen Betätigung
- In die Sporttasche gehört ein geeignetes Getränk in ausreichender Menge!
- Die Art der Getränke und die Trinkmenge sollten vor einer intensiveren sportlichen Belastung im Hinblick auf Verträglichkeit getestet werden.
- Zu jedem Essen mindestens ein großes Glas Flüssigkeit trinken (schwarzer Tee und Kaffee wird nicht mitgerechnet).
- Abwechslung ist angesagt: Wasser, Apfelsaft, Orangensaft, Kräutertee, Früchtetee usw. im Wechsel genießen - Geschmacks-Langeweile muss nicht sein. Aber: „Funktionelle Getränke“ (isotonisch, etc.) sind im Hinblick auf zusätzlichen Nutzen für Sportler/innen aus sportmedizinischer Sicht nicht oder nur bedingt zu empfehlen.
- Auch zwischendurch immer mal ein Glas trinken - also kontinuierlich trinken, nicht erst am Abend alles nachholen wollen!
- Getränke mit möglichst wenig Zuckergehalt, geringem Fettanteil und möglichst alkoholfrei sind zu bevorzugen, koffeinhaltige Getränke sowie schwarzen und grünen Tee nur in Maßen konsumieren.