

Fit mit Trinkwasser



Trink- und Fitness tips für Freizeitsportler

mit Trinkwasser
Trink-Tips für Freizeitsportler

Wer Sport treibt, der schwitzt. Und das ist gut so. Die Biommaschine Mensch arbeitet nur mit einem Wirkungsgrad von 30 Prozent. Bei jeder Bewegung gehen 70 Prozent der erzeugten Energie als Wärme verloren. Man schwitzt, um einer Überhitzung vorzubeugen. Denn die Verdunstung des Schweißes kühlt den Körper. Mit jedem Liter Schweiß können 580 kcal überschüssige Wärme abgegeben werden.

Die ausgeschwitzte Wassermenge muß dem Körper schnellstmöglich zurückgegeben werden. Denn ein Flüssigkeitsdefizit führt zum "Eindicken" des Blutes und damit zu einer schlechteren Versorgung der Muskelzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Folge: Die Leistung sinkt, das Verletzungs- und Gesundheitsrisiko steigt, die Gefahr von Muskelzerrungen und Muskelkrämpfen nimmt zu. Wer nur trinkt, wenn er Durst hat, trinkt zu spät. Denn der Durst tritt erst auf, wenn schon ein Defizit da ist. Nur wer trinkt, bevor der Durst sich meldet, verhindert den möglichen Leistungsknick und erhöht den Spaß am Sport.



Ohne Wasser kein Überleben

Ohne Nahrung kann der Mensch 30-40 Tage leben, ohne Wasser maximal 5-7 Tage. Es ist neben der Atemluft unser wichtigstes Lebensmittel: Grundlage und Voraussetzung für alle biologischen Vorgänge im Körper. Je besser das Trinkverhalten, desto besser die sportliche und geistige Leistungsfähigkeit. Und nichts kann einen Wasserverlust im Körper besser ausgleichen als eben Wasser, der Stoff, aus dem über 50 Prozent unseres Körpers bestehen.

Trinkwasser können Sie zu jeder Tages- und Nachtzeit genießen: In beliebiger Menge, in hervorragender Qualität, überall in Deutschland. Da die Trinkwasserqualität von entscheidender Bedeutung für die Gesundheit ist, hat man seine Beschaffenheit durch die Trinkwasserverordnung gesetzlich geregelt. Darin sind die Grenz- und Vorsorgewerte so niedrig bemessen, daß Trinkwasser ein Leben lang ohne Bedenken getrunken werden kann. So liegt etwa der Grenzwert für Nitrat beim Trinkwasser bei 50mg pro Liter, während er z.B. für Freiland-Kopfsalat oder Spinat 2.500 mg/kg beträgt. Trinkwasser enthält von Natur aus für den Menschen wichtige Mineralstoffe wie z.B. Calcium und Magnesium. Hierdurch kann es einen wertvollen Beitrag zur Deckung der Mineralstoffverluste beim Sport leisten.



Täglicher Wasserbedarf

Unser täglicher Wasserbedarf liegt - Schweißverluste nicht gerechnet - bei 1,5 bis 2 Litern. Diese Menge sollte es also täglich mindestens sein. Es zählen dabei aber nicht Kaffee, Tee oder andere koffeinhaltige Getränke: Diese entwässern und vergrößern dadurch den Wasserbedarf sogar noch. Schon bei einem Flüssigkeitsverlust von 2 Prozent des Körpergewichts - bei 60 kg 1,2 Liter - nehmen die Konzentrations- und Denkleistungen um bis zu 20 Prozent ab.

Wichtig deshalb: Probieren Sie, das Trinken in Ihren Tagesablauf so einzuplanen, daß ein Defizit gar nicht erst entsteht. Doch auch bei bester Planung kann es nach sportlicher Aktivität oder an heißen Tagen leicht zu "Durststrecken" kommen. Für diese Fälle sollten Sie zum guten Trinkwasser noch ein paar weitere Zutaten für einen selbstgemixten Power-Drink im Haus haben. Dazu auf der letzten Seite ein Rezepttip.



Richtig fit werden

Die meisten stellen sich fit zu werden immer noch ziemlich kompliziert vor. Dabei reichen ganz einfache Regeln aus, um die körperliche und mentale Fitness zu verbessern - ganz gleich wie es mit der persönlichen Fitness gerade steht. Mit seiner neuen Fitness-Initiative "richtig fit" hat der Deutsche Sportbund es sich zum Ziel gesetzt, möglichst viele Menschen in Bewegung zu bringen. Im Mittelpunkt stehen die vier "Mach es". Das sind einfache Grundregeln, die jede und jeder ganz einfach verstehen und für sich anwenden kann. Sie lauten:

Mach es:

1. Regelmäßig.

2. Richtig.

3. Mit Maß.

4. Mit Spaß.



Wer mitmacht, wird Fitness-Ziele nicht nur einfacher und schneller, sondern auch schonender und dabei immer ganz locker erreichen.

Ein maßvolles Fitnessprogramm

Kurze Powerprogramme, 1 bis 2mal im Monat, tun weh, bringen aber eher wenig. Der Körper wird oft überstrapaziert und braucht lang, um sich zu erholen (Muskelkater!). Wer jedoch wöchentlich 2 bis 3 mal ein maßvolles Fitnessprogramm absolviert, der spürt bald, wie Kraft und Kondition wachsen. Am einfachsten ist es - und kostengünstig dazu - in einen Sportverein einzutreten. Warum? Beispielsweise gibt es dann für das Ausfallenlassen gemeinsamer Trainingstermine nicht so viele Ausreden. Wichtig ist auf alle Fälle, daß das Fitnessstraining zu einem ganz selbstverständlichen Bestandteil der persönlichen Zeitplanung wird.



Fitness heißt: dazu lernen. Im Sport lernt man nie aus - selbst die Spitzenkünstler nicht. Deshalb ist das Zusammenspiel von Sport und Sportwissenschaft heute auch für das persönliche Fitnessprogramm so wichtig geworden. Das reizvolle am Sport ist, sich verbessern zu können. Und zwar im Rahmen der eigenen Möglichkeiten. Fachkundige Anleitung gehört unbedingt dazu. Lassen Sie sich von erfahrenen Übungsleiterinnen und Übungsleitern Tipps geben, um individuell "richtig fit" zu werden - vom Aufwärmen und Stretching über die technische Anleitung bis hin zur stetigen Verbesserung der Leistungsfähigkeit. Das "Gewußt wie" bekommt man nirgends besser, kompetenter und preiswerter als im Sportverein.



Zum "richtig fit" gehört vor allem auch das Sammeln von Erfahrung. Zu lernen, wie der eigene Körper auf Anstrengungen reagiert, ein gutes Gefühl für die eigene Leistungskraft auch bei unterschiedlicher Tagesform zu bekommen, ist wichtiger als das Aufstellen persönlicher Bestleistungen. Denn wichtig ist das individuelle Maß: Trainingsdauer und -intensität müssen möglichst genau den persönlichen Voraussetzungen entsprechen. Wer sich überfordert, verliert die Lust; wer sich unterfordert, läßt Fitness-Potentiale ungenutzt. Die Erfahrung zeigt, daß eine 50 - 60%ige körperliche Belastung beim Training völlig ausreicht, um auf wirksame und angenehme Weise "richtig fit" zu werden.

Das Herz beim Sport höher schlagen zu lassen kann aufregend, ins Schwitzen zu kommen notwendig sein. Doch noch wichtiger ist, sich dabei immer wohl zu fühlen. Wer "richtig fit" werden, sein und bleiben will, muß mit Leib und Seele dabei sein. Das liegt an der Wechselwirkung zwischen beiden und hört sich anspruchsvoller an, als es in Wirklichkeit ist: Geht es dem Körper gut, fühlt man sich auch gut. Und fühlt man sich gut, läuft der Körper viel lieber zu guter Form auf. Wenn es Spaß macht, wie im Sportverein mit anderen, dann kommt alles andere wie von selbst und man hat auch Lust regelmäßiger zu trainieren.



Der Cocktail "Fairness"

Der Cocktail "Fairness"* schmeckt, ist gesund und wird natürlich mit Trinkwasser zubereitet. Man nehme:

- 0,1 l Karottensaft
- 0,1 l Orangensaft
- 1 EL Birnendicksaft
- 1 TL Zitronensaft
- etwas frisch geriebener Ingwer
- 0,1 l Trinkwasser
- gehackte Minze

Karottensaft, Orangensaft, Birnendicksaft, Zitronensaft und Ingwer im Mixer aufschlagen. In ein Glas geben und mit Trinkwasser auffüllen. Mit gehackter Minze garnieren.

"Fertig und zum Wohl!"

88 kcal (368 kJ), 20 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 0 g Fett, reich an den Mineralstoffen Kalium, Calcium und Magnesium, an den Spurenelementen Eisen und Zink sowie an den Vitaminen A und C.



Quelle: Bundesverband der Gas- und Wasserwirtschaft