



Natürlich isotonisch

Nach dem Sport Bitburger 0,0%

Isotonische Sportgetränke erfreuen sich sowohl bei Freizeitsportlern als auch bei Profis großer Beliebtheit. Denn isotonische Getränke geben dem Körper schnellstmöglich Energie, Mineralstoffe, Vitamine und Wasser zurück. Doch woran liegt das? Günter Wagner vom Deutschen Institut für Sporternährung in Bad Nauheim erklärt: „Isotonische Getränke haben eine Zusammensetzung an gelösten Inhaltsstoffen (z. B. Kohlenhydrate, Elektrolyte, Vitamine), die dem Körper die Aufnahme derselben rasch ermöglichen.“

Dank eines besonders schonenden Brauverfahrens, das die Bitburger Braumeister selbst entwickelt haben, ist Bitburger 0,0% ebenfalls isotonisch. Die Isotonie entsteht während des Brauprozesses auf natürliche Weise. Wer nach dem Sport zu einem Bitburger 0,0% greift, gleicht daher nicht nur seinen Wasserhaushalt aus. Der Körper kann auch die enthaltenen Vitamine durch die Isotonie besonders schnell aufnehmen. Sie unterstützen so die Regeneration der beanspruchten Muskeln. Denn Bitburger 0,0% enthält B-Vitamine (B6, B9 oder Folsäure und B12). Gemeinsam tragen diese nicht nur dazu bei, Müdigkeit zu verringern, sondern sie unterstützen auch den Energiestoffwechsel. Sie helfen also den Muskeln dabei, die entleerten Energiedepots wieder aufzufüllen. Darüber hinaus tragen sie zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Das ist gerade für Ausdauersportler wichtig, die aufgrund der langen Belastung oft anfälliger für Infektionen sind.



Isoton / Hyperton / Hypoton:

Das Wort „isotonisch“ kommt aus dem Griechischen: ‚isos‘ bedeutet ‚gleich‘ und ‚tonus‘ bedeutet ‚Druck‘. Bezeichnet wird damit das Verhältnis einer Flüssigkeit zum osmotischen Druck des Blutes. Verständlich wird das auch im Vergleich zwischen isotonischen, hypertonen und hypotonen Getränken. Isotonische Getränke haben den gleichen (‚isos‘) osmotischen Druck wie unser Blut. Dadurch kann der Körper die darin gelösten Inhaltsstoffe rasch aufnehmen. Hypotone Getränke, wie zum Beispiel Wasser, haben dagegen einen niedrigeren osmotischen Druck als Blut. Mit ihnen lässt sich zwar schnell der Flüssigkeitshaushalt auffüllen, aber sonstige regenerative Prozesse im Körper erhalten weniger Unterstützung. Hypertone Getränke, wie Fruchtsäfte oder Schorlen, haben dagegen einen höheren osmotischen Druck als unser Blut. Sie zeichnen sich häufig durch einen hohen Zuckergehalt aus. Um hypertone Getränke verarbeiten zu können, müssen diese im Darm erst verdünnt werden. Dadurch wird dem Körper kurzzeitig Flüssigkeit entzogen. Isotonische Getränke zeichnen sich also durch ein physiologisch wertvolles Verhältnis von Flüssigkeit und darin gelösten Inhaltsstoffen aus.