



Trinken nicht vergessen

Nur mit ausgeglichenem Flüssigkeitshaushalt an den Start

Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit sollte ein erwachsener Mensch laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) täglich zu sich nehmen. Müdigkeit, häufige Kopfschmerzen oder Konzentrationschwäche sind nur einige der Symptome, die auftreten, wenn man dauerhaft unter der empfohlenen Tagesmenge liegt.

Ist Trinken schon im Alltag wichtig, gilt dies noch mehr für Menschen, die regelmäßig Sport treiben oder sich körperlich betätigen. Hier liegt die Empfehlung sogar bei 2,5 Litern am Tag. Denn wer sich anstrengt, schwitzt. Je nach Dauer und Intensität der Aktivität sowie Umgebungstemperatur verlieren Sportler zwischen einem halben und zwei Litern Schweiß pro Stunde. Idealerweise hat man daher bereits über den Tag verteilt für einen gut gefüllten Flüssigkeitshaushalt gesorgt. Denn das mindert die Belastung und der Körper kann während der Bewegung auf ausreichend Energie zugreifen. Doch nicht nur vor dem Training, sondern auch in der anschließenden Regenerationsphase ist Trinken wichtig, denn mit dem Schweiß verliert man auch wichtige Mineralien.

Als Erfrischungsgetränk nach dem Sport eignen sich zum Beispiel isotoni-sche Getränke wie Bitburger 0,0%. Aufgrund ihres günstigen Verhältnisses von Wasser und Inhaltsstoffen können diese vom Körper besonders gut aufgenommen werden und geben ihm so schnell wieder zurück, was er vorher verloren hat. Die enthaltenen Vitamine B6, B9 (Folsäure) und B12 sind zudem für die Regenerationsphase besonders geeignet, da sie Müdigkeit verringern und den Energiestoffwechsel sowie das Immunsystem unterstützen.