

Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention informiert

Zu wenig ist schlecht, zu viel aber auch: Neue Aspekte zum richtigen Trinken

In jeder Jahreszeit ist es wichtig, richtig zu trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Darauf weist die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) hin. Wie stellt man nun fest, dass man zu viel Flüssigkeit verloren hat? Indem man sich am Morgen und Abend wiegt. Das morgendliche Körpergewicht sollte jeweils gleich sein, und Schwankungen sollten unter einem Prozent betragen. Bei Gewichtsverlust muss Flüssigkeit ergänzt werden. Der Urin sollte normal gelb sein. Bei zu viel Flüssigkeitszufuhr wird er hell, bei zu wenig Flüssigkeitszufuhr dunkel. Die tägliche Flüssigkeitsmenge ohne sportliche Betätigung sollte etwa 1,5 Liter betragen, bei hohen Außentemperaturen auch bis zu zwei, drei Liter, je nach Temperatur und Schweißneigung. Ältere Menschen oder solche mit Herzkrankheiten können weniger trinken, die Trinkmenge liegt bei 1,5 bis 2,0 Liter bei höheren Temperaturen. Grundsätzlich gilt: Je höher die Außentemperaturen ist (zum Beispiel über 25 Grad Celsius), umso mehr sollte getrunken werden. Auch in größeren Höhen braucht der Mensch mehr Flüssigkeit.

Um die verlorene Flüssigkeit zu ersetzen, bieten sich Mineralwasser, durchaus auch mit Kochsalz, Apfelschorle (1:2) oder alkoholfreies Bier (nicht immer das Optimale wegen der vielen Kalorien) und Tee in kleineren Mengen an. Bei starkem Flüssigkeitsverlust muss Kochsalz zugeführt werden. Die Getränke dürfen ruhig Natrium und Calcium und sollten möglichst Magnesium enthalten. Isotonische Getränke werden gerne beim Sport empfohlen, sie sind aber nicht notwendig, schaden aber auch nicht. Bei Hochleistungssportlern werden sie häufig eingesetzt. Alkohol ist kein Flüssigkeitsersatz.

Zum Sport: Viele Sportler haben nach Flüssigkeitsverlust ein vermindertes Durstgefühl (das gilt auch für Nichtsportler bzw. Normalpersonen, die wenig trinken). Gerade deshalb sollte sie sich vor und nach dem Sport wiegen und den Gewichtsverlust später durch Flüssigkeit ausgleichen. Zwei bis drei Stunden vor dem Sport sollte man etwa 250 - 400 ml Flüssigkeit zu sich nehmen, anschließend bis 15 Minuten vorher nochmals 150 bis 200 ml. Während des Sports braucht man keine zusätzliche Flüssigkeit. Nur bei Ausdauerleistungen über eine Stunde und mehr ist Trinken während des Sports notwendig, besonders bei warmen Außentemperaturen. Der Flüssigkeitsersatz bei längeren Sportleistungen (Marathon, Triathlon) wird bestimmt vom Körpergewicht, der Außentemperatur, dem Trainingszustand, der Intensität des Sports und eventuell der Kühlung (Wind, Wasser über den Kopf). Empfohlen werden 200 - 400 ml alle fünf Kilometer oder alle 30 Minuten, regelmäßig in kleinen Schlucken. Die obere Grenze der Flüssigkeit beim Sport ist 800 ml pro Stunde. Vor allem die langsamen Läufer (Marathon über vier Stunden) brauchen weniger Flüssigkeit als bisher empfohlen.

Zu wenig trinken ist gefährlich, zu viel trinken kann es aber auch sein: Vor allem, wenn man viel salzfreies Wasser (Leitungswasser) konsumiert, kann ein Natriummangel mit möglichen Schäden am Gehirn auftreten, was beim Boston Marathon schon geschehen ist. Deshalb sollte vor langen Ausdauerleistungen das Trinken geübt werden. Übergewichtige und Untrainierte sind besonders gefährdet. Bei längeren sportlichen Aktivitäten sollten auch Kohlenhydrate mit aufgenommen werden. Bananen haben sich bewährt.

Literaturhinweis: IMMDA's Health recommendations for runners and walkers

PRESSEMITTEILUNG



Auskunft erteilt:

DGSP-Präsident Professor Dr. med. Herbert Löllgen

FA Innere Medizin, Kardiologie, Sportmedizin

Gesundheitsförderung und Prävention

Bermesgasse 32, 42897 Remscheid, Tel.: +49(0)2191-65354, Fax: +49(0)2191-610671,

Email: loellgen@dgsp.de

(Frankfurt, 15. August 2011)

DGSP im Kurzportrait: Die 1912 gegründete Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) ist die zentrale ärztliche Institution auf den Gebieten der Sportmedizin sowie der Gesundheitsförderung und Prävention durch körperliche Aktivität. Neben der Förderung von sport- und präventivmedizinischer Forschung, Lehre sowie Fort- und Weiterbildung setzt die DGSP viele Projekte zur Erhöhung der Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung um. Sie ist die Vereinigung der 18 Landesverbände für Sportmedizin und mit ihren 9000 Mitgliedern eine der größten wissenschaftlich-medizinischen Fachgesellschaften in Deutschland. 2012 feiert die deutsche Sportmedizin ihr einhundertjähriges Bestehen. Dem Präsidium gehören an: als Präsident Professor Dr. Herbert Löllgen (Remscheid), als Vizepräsidenten Dr. Ingo Tusk (Frankfurt am Main), Hubert Bakker (Bremen), Professor Dr. Klaus Völker (Münster), Professor Dr. Peter Bärtsch (Heidelberg), Professor Dr. Klaus-Michael Braumann, als Generalsekretär Professor Dr. Rüdiger Reer (beide Hamburg), als Präsidiumsbeauftragte Professor Dr. Aloys Berg (Freiburg), Professor Dr. Dr. Winfried Banzer (Frankfurt/M), Privatdozentin Dr. Ulrike Korsten-Reck (Freiburg) und als Ehrenpräsidenten Professor Dr. Dr. Wildor Hollmann (Köln) und Professor Dr. Hans-Hermann Dickhuth (Freiburg).