

RICHTIG TRINKEN

Wie aus Wasser Leistung wird

Von wegen Wasser ist nur zum Waschen da! Mit halbvollem Tank sind große sportliche Ziele nicht zu erreichen. Olympiakoch Charly Doll über die Funktion des Wassers im Körper

Ohne Wasser läuft nichts im Leben. Wir können über 60 Tage ohne Nahrung überleben, aber nur drei Tage ohne Flüssigkeit. Ohne Wasser können die Milliarden von Körperzellen nicht mehr die lebenswichtigen Stoffwechselprozesse erledigen. Flüssigkeit ist also buchstäblich »der Wasserträger« für unsere Leistung, zwei Drittel unseres Körpers bestehen folgerichtig aus Wasser.

Der Wasserbedarf hängt davon ab, wie groß und schwer der Mensch ist. Wir verbrauchen täglich rund **vier Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht**. Bei zirka 50 Kilogramm sind dies zwei Liter (bei 75 kg 2,5 Liter). Fest steht: Wenn wir zu wenig trinken oder durch starkes Schwitzen zu viel Flüssigkeit verlieren und diese nicht ersetzen, kann der Körper sein volles Potenzial einfach nicht ausschöpfen. Die Leistungsfähigkeit ist dann erheblich eingeschränkt.

Die Folgen von Wassermangel:

1. Das Blut dickt ein;
2. das Herz muss nun schneller und schneller schlagen;
3. das dickflüssige Blut fließt langsamer;
4. Muskeln werden schlechter mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt,
5. der Abtransport von »Stoffwechsellüll« sowie die Wärmeregulation verschlechtern sich.

Was passiert bei Wassermangel?

Wenn wir zu wenig (*oder das Falsche, z.B. koffein-, teein- oder alkoholhaltige Flüssigkeiten sowie harntreibende Tees*) trinken, trocknet der Körper regelrecht aus. Eine fatale Kettenreaktion (siehe oben) kommt in Gang. Es können Kopfschmerzen und Schwindelgefühle auftreten. Bereits fünf Prozent weniger Flüssigkeit machen sich negativ bemerkbar. Die Konzentration und Koordination, der Antrieb und die Leistung lassen rasant nach:

1. Bereits bei **zwei** Prozent Flüssigkeitsdefizit (leichtes Durstgefühl) vermindern sich die Ausdauer und Denkfähigkeit;
2. bei **vier** Prozent (Durstgefühl) lässt die Kraftleistung nach;
3. bei **sechs** Prozent (starkes Durstgefühl) spüren wir Schwäche, Reizbarkeit und Erschöpfung;
4. bei **acht** Prozent spüren wir Übelkeit, und die motorischen Fähigkeiten sind gestört.
5. bei einem Wasserdefizit von mehr als **zehn** bis 15 Prozent wird eine Grenze überschritten, die lebensbedrohend sein kann.

Gut zwei Prozent Flüssigkeitsverlust (bei 50 Kilogramm Körpergewicht zirka 1,2 Liter) erreichen Sportler, die bei Hitze rund eine Stunde lang trainieren (bei höherem Körpergewicht entsprechend mehr!).

Wer jetzt kein Wasser trinkt, erfüllt bereits die Voraussetzungen für einen beginnenden Leistungsabfall.

Schon unter normalen Bedingungen, also ohne Sport, verlieren wir täglich zirka zwei Liter Wasser, über Urin, Stuhl, Schweiß und Atmung.



Foto RAS

Ohne Wasser geht im Sport nichts

Charly's Fitness Tipps:

- Morgens als erstes ein großes Glas Wasser (natürlich ohne Kohlensäure!) oder Saftschorle trinken;
- an heißen Tagen den Schulkindern rund einen Liter Saftschorle in die Schule mitgeben (auch wenn die Kids nicht durstig sind);
- reichlich Wasser- oder Fruchtee trinken zu einer festen Gewohnheit machen;
- bereits vor dem Training einen halben Liter Saftschorle in kleinen Schlucken trinken;
- nach dem Training den Flüssigkeitsverlust wieder auffüllen.

Empfehlenswerte Getränke:

- reines Quellwasser oder gereinigtes Leitungswasser
- Früchte- oder Kräutertees, auch mit etwas Fruchtsaft vermischt
- Gemüse- und Fruchtsäfte - naturrein und ohne Zuckerzusatz - mit Mineralwasser oder Osmosewasser verdünnt
- eventuell auch isotonische Getränke – diese sollten aber vorher auf Verträglichkeit getestet werden.

Nicht zu empfehlen sind Limonaden und Colagetränke, sie sind eigentlich flüssige Süßigkeiten, enthalten sehr viel Zucker und kaum Mineralien. *(Außerdem entwässern und übersäuern den Körper sehr stark und machen auf Dauer fett.)*

(Quelle: aktiv, Dezember 2003, S. 54,
kursive Bemerkungen in Klammern von RAS)