

Flüssigkeitsverlust

Oberstes Ziel muß es sein, die Flüssigkeitsverluste des Körpers, der ja zu über 60 % aus Wasser besteht, nach dem [Training](#) schnell wieder auszugleichen, um negative Folgen zu verhindern. Dadurch daß der Körper Schweiß absondert, verdickt sich das Blut, was bei länger andauernder Zeit Muskelkrämpfe auslösen kann, weil dickeres Blut Nähr- und Sauerstoffe nicht mehr in die Zellen transportieren kann. Ebenso können die Schlacken nicht mehr abtransportiert werden. Der Muskel übersäuert.

Wenn die körperliche Anstrengung länger als 30 Minuten dauert, sollte man vorher bereits eine [ausreichende Menge an magnesiumreichem Wasser zu sich nehmen](#). Mit erhöhtem Schweißverlust erhöht sich auch die Salzkonzentration im Blut. Das Gehirn signalisiert dem Körper das Durstgefühl aber erst, wenn diese Salzkonzentration stark erhöht ist – eigentlich also zu spät. Dann ist in den meisten Fällen so viel Körperflüssigkeit verloren gegangen, daß auch die Ausdauerfähigkeit merklich nachgelassen hat. Dem muß man dauerhaft entgegenwirken. Flüssigkeitsverluste von 1 bis 3 Litern pro Stunde bei intensiver Belastung (erhöhte Außen- oder Hallentemperatur) können nur ganz langsam kompensiert werden.

Daher kann die richtige „Trinktaktik“ nur lauten: Vor, während und nach der Belastung in nicht zu großen Mengen und nicht zu kalt trinken. Der menschliche Magen kann pro Stunde nur ungefähr einen Liter Wasser aufnehmen. Diese Menge wird durch Kälte und Zuckeranteil negativ beeinflusst. Daher sollten süße Getränke im Sport nicht konsumiert werden.