

Sollten die Spieler wirklich viel trinken?

Schwindel, Schwächeanfall, Krämpfe: Das sind die Folgen für Sportler, die zu wenig trinken (siehe auch: [Flüssigkeitsverlust](#)) – oder zuviel. Wer zu viel trinkt, der verdünnt das Blut gefährlich. Dadurch sinkt die Natriumkonzentration in einem lebensbedrohlichen Maß. Dazu besteht auch die Gefahr, daß Wasser ins umliegende Gewebe dringt, auch ins Gehirn. Deshalb wichtig: Die richtige Menge trinken! Um die zu ermitteln, vor und nach dem Sport (am sinnvollsten unter gleicher Belastung, also bei einem Meisterschaftsspiel) wiegen und die Differenz mit isotonischen Getränken ausgleichen.