

Was tun gegen Kreislaufbeschwerden nach sportlicher Anstrengung?

Wer im Anschluß an sein [Training](#) häufig unter Kreislaufbeschwerden leidet, hat sich sicher schon öfter die Frage gestellt, was er dagegen machen kann. Eine unzureichende [Flüssigkeitszufuhr](#) und eine fehlerhafte [Ernährung](#) können ursächlich sein. Durch die Arbeit in den Muskeln und dem Schweißverlust kommt es dazu, daß aus der Blutbahn und den nicht arbeitenden Zellen Wasser in die arbeitenden Muskelzellen „gesaugt“ wird, was zu Folge haben kann, daß das Plasmavolumen bei einem schweren Training um 10 bis 20 Prozent abnehmen kann. Das wiederum führt zu Kreislaufregulationsstörungen. Die erste Gegenmaßnahme ist also eine ausreichende [Flüssigkeitszufuhr](#) (tagsüber und während der sportlichen Anstrengung).