

## Flüssigkeit



**Wasser als Flüssigkeit stellt den Hauptbestandteil unserer Körpermasse dar und ist für die Aufrechterhaltung sämtlicher Lebensvorgänge unverzichtbar. Unter sportlicher Aktivität stellt eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr den ersten leistungslimitierenden Faktor dar.**

### Wasser ist das Elixier des Lebens

Bezogen auf das Gesamtkörpergewicht ist Wasser der quantitativ wichtigste Bestandteil des menschlichen Körpers. Ein erwachsener Mann besteht zu 60% aus Wasser. Aufgrund des höheren Fettgewebeannteils ist bei der Frau der Wasseranteil mit rund 50 bis 55% etwas geringer. Wasser ist ein elementarer Nährstoff in unserem Organismus, da jede Stoffwechselreaktion nur in wässrigem Milieu ablaufen kann. Zudem dient Wasser im Körper als Lösungs- und Transportmittel von Nährstoffen sowie Abbauprodukten und ist für die Regulierung des Wärmehaushalts von zentraler Bedeutung. Ein Anstieg der Körpertemperatur auf über 41°C kann schnell zu einem tödlichen Hitzschlag führen. Die Schweißbildung trägt dazu bei, dass die Körpertemperatur auch bei überschüssiger Produktion von Wärme, zum Beispiel unter sportlicher Betätigung, konstant auf 37°C gehalten wird.

### Erster leistungslimitierender Faktor

Die empfohlene Trinkmenge beträgt für eine erwachsene Person rund 1 bis 2 Liter pro Tag in Form von ungesüßten Getränken. Zusätzlich liefern uns die festen Nahrungsmittel, vor allem die täglich empfohlenen fünf Portionen Gemüse und Früchte (bestehen bis zu 95% aus Wasser), einen bedeutenden Anteil an Flüssigkeit. Eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme hat zum Ziel, die Verluste über Nieren (Urin), Darm (Stuhl), Lunge (Atmung) und Haut (Schweiss) zu ersetzen.

Im Sport können je nach Intensität und Dauer der Belastung zusätzlich erhebliche Verluste (bis zu mehreren Litern) über Schweiß und Atemluft auftreten. Eine nicht adäquate Flüssigkeitszufuhr vor und während dem Sport stellt den ersten leistungslimitierenden Faktor dar. Bereits bei einem Flüssigkeitsverlust von 1 bis 2% des Körpergewichts sinkt die Leistungsfähigkeit und die Neigung zur Muskelkrampfentstehung ist erhöht. Symptome wie Durst oder Unwohlsein sind dabei nicht nur Alarmsignale für einen anstehenden Leistungseinbruch, sondern wirken sich bereits von Beginn an negativ auf die Leistung aus.

### Trinkempfehlungen im Sport

Die Trinkempfehlungen im Sport zielen auf eine ausgeglichene Flüssigkeitsbilanz. Einen Hinweis über den eigenen Hydratationszustand kann die Kontrolle der Urinfarbe nach der sportlichen Aktivität geben. Ein stark konzentrierter, riechender Urin deutet auf eine nicht genügende Flüssigkeitszufuhr hin. Wird maximal eine Stunde Sport betrieben, ist es ausreichend, vor und nach der körperlichen Aktivität je ca. 3 bis 5dl Wasser oder ungesüßter Tee zu trinken. Bei intensiveren Belastungen von über einer Stunde empfiehlt es sich,

auch während der Aktivität frühzeitig mit Trinken von ungesüssten Getränken zu beginnen, wenn möglich alle 15 Minuten ca. 1 bis 2dl. Erst während intensiven Ausdauerleistungen von über 90 Minuten ist der Einsatz von kohlenhydratreichen und salzhaltigen Sportgetränken (isoton oder leicht hypoton) sinnvoll. Sie verhindern eine vorzeitige Ermüdung und wirken direkt leistungssteigernd. Spannend ist, dass eigenhändig zusammengestellte Sportgetränke den gekauften, industriell hergestellten Produkten in deren Wirkung in keiner Weise nachstehen und meist sogar besser verträglich sind.

Céline Felder  
Ernährungsberaterin BSc BFH  
Hirslanden Klinik St. Anna