

Laufen im Winter:

Was soll ich Trinken?

Mineralwasser - Der Klassiker

Wenn man Wasser verliert, ist es nur logisch, dem Körper auch wieder Wasser zuzuführen. Da der Körper jedoch durch den Schweiß nicht nur Wasser, sondern vor allem auch Natrium, Kalium, Kalzium und Magnesium verliert, sollten Sie ein Mineralwasser wählen, das hohe Konzentrationen dieser Stoffe enthält. Nur durch einen hohen Anteil kann der erlittene Verlust wieder wettgemacht werden.



Apfelschorle - Der Fruchtige

Nicht jeder ist ein Wasserfreund. Für alle, die etwas schmecken wollen, ist die Apfelschorle eine gute Alternative. Dabei ist auf ein richtiges Mischverhältnis zu achten. Optimal sind ein Drittel Apfelsaft und zwei Drittel Mineralwasser. Wichtig ist es, einen ungezuckerten Apfelsaft zu verwenden. Von reinen Fruchtsäften ist abzuraten, da sie dem Körper kurzfristig Wasser entziehen und den erlittenen Wasserverlust durch den Sport nicht direkt ausgleichen können.

Isotonische Getränke - Die Sportler

Isotonische Getränke wurden für Leistungssportler entwickelt. Sie sind geeignet für Sportler, die länger als drei Stunden aktiv sind, ohne feste Nahrung zu sich zu nehmen. Durch die starke Belastung verlieren sie mehr Wasser,

Mineralstoffe und Kohlenhydrate als der Freizeitsportler. Um diesen Verlust so schnell und effektiv auszugleichen, verwenden sie die isotonischen Getränke. Für normale Sportler sind diese Getränke nicht unbedingt notwendig, da sie nicht diesen hohen Verlust zu verkraften haben. Mineralwasser und Apfelschorle sind völlig ausreichend.

Wellnesswasser - Der Wohlfühler

Die Wellnesswasser sind der neue Trend der Getränkeindustrie. Dazu werden Kräuterextrakte oder Fruchtzusätze dem Wasser beigemischt. In den Fruchtbeimischungen ist jedoch teilweise zu viel Zucker enthalten und die Kräuterextrakte sind dem Wasser so gering zugesetzt, dass sie keine wesentliche Wirkung entfalten können. Als Getränke für den Sport sind sie deshalb nicht optimal.

O₂-Wasser - Der Aktive

Ein weiterer Renner im Getränkeregal sind Wasser, die mit Sauerstoff (O₂) angereichert wurden. Sie sollen mehr Lebenskraft, Energie und Elan erzeugen. Doch ist eine zusätzliche Sauerstoffzufuhr überhaupt notwendig? Gesunde Menschen leiden nicht an Sauerstoffmangel. Es hat deshalb auch keinen Sinn, diesen zu beheben. Das Sauerstoffwasser führt nicht zu einer erhöhen Sauerstoffkonzentration im Blut. Einmal tief durchatmen und schon geht es einem genauso gut. Immerhin: Sauerstoffwasser schadet nicht!

Tipp 1:

Lieber in kurzen Abständen wenig trinken, als eine ganze Flasche „auf ex“. Übrigens: selbst an einem ganz normalen Tag – ohne aktiven Sport – verliert der Mensch etwa 1,5 bis 2,5 Liter Wasser.

Tipp 2:

Manche trinken auch auf kürzeren Strecken kleine Schlückchen, um die Kehle fürs Atmen richtig frei zu machen.