

Sommerhitze | Tipps der Sporternährungsexpertin Joëlle Flück

Richtig trinken beim Sport in der Sommerhitze

Das herrliche Sommerwetter animiert zu Outdoor-Sport. Doch in der Hitze benötigt der Körper auch eine optimale Flüssigkeitszufuhr.

Joëlle Flück, welche Getränke eignen sich beim Sport am besten?

Das hängt von diversen Faktoren wie der Intensität, der Dauer, aber auch von den Umgebungsbedingungen wie Temperatur und Luftfeuchtigkeit ab. Je länger die Einheit, je heisser die Umgebung und je grösser der Schweißverlust, desto wichtiger werden die Getränke. Grundsätzlich kann man sagen, dass bei einer Belastungsdauer von weniger als 1 Stunde Wasser als Sportgetränk ausreichend ist. Dauert die Belastung länger als 75 Minuten, wird auch die Zufuhr von Kohlenhydraten immer wichtiger. Bei einer geringeren Kohlenhydratzufuhr geschieht dies meist in Form von Glucose, bei einer grösseren Menge an Kohlenhydraten werden meist Fructose und Glucose als Energielieferanten verwendet. Bei extrem heissen, feuchten oder langen Einheiten wie Ultramarathons kann zudem die Salzzufuhr zum Ausgleich des Schweißverlustes von Bedeutung sein. Sportgetränke enthalten aus Verträglichkeitsgründen keine Kohlensäure.

Welche Fehler beim Trinken beobachten Sie häufig?

Häufig wird zu viel oder gar nicht getrunken. Gerade beim Marathonlaufen als Breitensport, wo die Läuferinnen und Läufer oft viel länger, jedoch mit tieferer Intensität als die Spitzenläufer unterwegs sind, wird meist jede Verpflegungsstation genutzt. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass die Läufer im Ziel häufig schwerer waren als beim Start. Dies ist sicherlich nicht das Ziel und kann im Falle einer Hyponatriämie sogar lebensgefährlich werden. Ein weiterer Fehler, den Sportler häufig machen, ist, dass sie im Vorfeld eines Wettkampfes ihre Verpflegungsstrategie zu wenig gut trainieren. Sprich, sie sind es sich nicht gewohnt, unterwegs zu trinken oder Kohlenhydrate in grösseren Mengen zuzuführen. Dies führt häufig zu Verdauungsproblemen und zu einer Leistungsverminderung während des Wettkampfes. Das Einüben der eigenen Verpfle-



Beim Breitensport wird häufig zu viel oder gar nicht getrunken.

FOTO: JANA WERSCH (PIXABAY)

gungsstrategie sowie eines Plan B lohnt sich da auf alle Fälle.

Was und wie viel sollte man vor, während und nach dem Sport trinken?

Man sollte sicherlich nicht mit einem Flüssigkeitsdefizit an den Start gehen. Wie viel dafür getrunken werden muss, ist individuell verschieden und hängt von vielen Faktoren ab. Alle Empfehlungen sind daher Leitplanken. Grundsätzlich sollte man jedoch nicht mit Durst an den Start gehen. Wie bereits erwähnt, hängen die Trinkmenge sowie der Kohlenhydratgehalt von diversen individuellen Umgebungsfaktoren ab. Der Trinkmengenrechner der Swiss Sports Nutrition Society kann helfen, die richtige Trinkmenge zu berechnen. Typische Trinkmengen liegen im Bereich von 4 bis 8 Deziliter pro Stunde, wobei das Durstgefühl in den meisten Situationen als guter Trinkregulator dient. Extreme Bedingungen wie Feuchtigkeit oder Hitze können jedoch den Schweißverlust fördern. So wäre in diesem Fall eine höhere Trinkmenge bei längerer Belastungsdauer sinnvoll, um nicht in einen Flüssigkeitsmangel (Dehydrierung) zu geraten. Misst man das Gewicht vor und nach der Einheit, so ist ungefähr

das 1,5-fache dieses Gewichtsverlustes notwendig, um den Körper wieder in einen optimalen Flüssigkeitsstatus zu bringen.

Worauf ist zu achten, wenn man sich über längere Zeit anstrengt?

Grundsätzlich soll darauf geachtet werden, dass man sich in einem Intensitätsbereich bewegt, den man über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten kann, ohne sich zu überanstrengen. Eine regelmässige Zufuhr von Flüssigkeit und Kohlenhydraten kann dabei helfen, einen Leistungsabfall zu vermeiden. Bei einer ultralangen Belastung von mehreren Stunden Dauer mit einem übermässigen Schweißverlust kann die Zufuhr von Salz Krampferscheinungen vorbeugen.

Wie kann man die Flüssigkeitsaufnahme positiv beeinflussen?

Etwas Natrium oder Kochsalz im Getränk ermöglicht einen etwas besseren Ausgleich der Dehydratation, insbesondere bei grossen Schweißverlusten von über 2 Litern und einer kurzen Erholungszeit. Für eine möglichst schnelle Rehydratation wie in Turniersituationen oder bei mehreren Trainings pro Tag bei heissem Wetter sind mindestens 1,5 Gramm Kochsalz

pro Liter sehr empfehlenswert. Trinkt man nur Wasser, das praktisch kein Natrium/Kochsalz enthält, verlängert sich der Ausgleich der Verluste. Denn aufgrund des fehlenden Natriums kommt es zu einer Art Verdünnung des Blutes, was eine erhöhte Harnbildung zur Folge hat und so die Rehydratation verlangsamt.

Ist natürliches Mineralwasser besonders wertvoll?

Wie der Name schon sagt, ist Mineralwasser reich an verschiedenen Mineralien und deshalb eine gute Mineralienquelle. Beispielsweise kann Mineralwasser im Falle einer reduzierten Milchproduktzufuhr ein guter Kalziumlieferant darstellen, um die notwendige Zufuhr aufrechtzuerhalten. Die Mineralien aus dem Mineralwasser stellen eine gute Quelle dar, die als Ergänzung der Mineralstoffzufuhr durch Nahrung angesehen werden kann.

Welche Mineralien sind für Sportlerinnen und Sportler wichtig?

Besonders wichtig ist sicherlich die Kalziumzufuhr, die zu einer guten Knochengesundheit beiträgt. Ist die Energie- und Nährstoffzufuhr eines Sportlers zu niedrig, kommt

es häufig zu einer geringen Kalziumzufuhr, und der Knochen wird stetig leicht abgebaut. Dies wiederum kann zu überlastungsbedingten Knochenbrüchen führen. Weiter ist auch ein ausgeglichener Natrium-, Kalium- und Magnesiumhaushalt für Sportler wichtig, um das Funktionieren der physiologischen Vorgänge zu gewährleisten. Auch das Spurenelement Eisen ist für Sportlerinnen und Sportler essenziell wichtig, um die Sauerstoff-Transportkapazität des Blutes und so auch die Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten.

Wie kann man mit stillem Mineralwasser selber ein isotonisches Getränk herstellen?

Sportgetränke werden idealerweise auf der Basis von Wasser oder Tee hergestellt. Fruchtsäfte sollten aufgrund der hohen Konzentration stark verdünnt werden – mindestens 1:1 mit Wasser. Als Kohlenhydrate bieten sich hauptsächlich Haushaltszucker (Saccharose) und der neutral schmeckende Mehrfachzucker (Maltodextrin) an. Fruchtzucker oder Traubenzucker können ebenfalls verwendet werden. Bei längeren Belastungen kann zusätzlich 0,5 bis 1,5 Gramm Salz pro Liter zugesetzt werden. Dies ist genauso viel, dass man den salzigen Geschmack nicht bemerkt und trotzdem den Salzverlust während der Einheit ausgleichen kann. (e)

Das Interview wurde dem «Urner Wochenblatt» vom Verband Schweizerischer Mineralquellen und Soft-Drink-Produzenten (SMS) zur Verfügung gestellt. Mehr Wissenswertes über Mineralwasser gibts unter www.natuerliches-mineralwasser.ch.

Joëlle Flück

Dr. Joëlle Flück ist Fachexpertin für Sporternährung bei der Sportmedizin Nottwil. Sie amtiert zudem als



Präsidentin und Geschäftsführerin der Swiss Sports Nutrition Society (SSNS). Die SSNS dient Trainern und

Athleten als Informationsplattform. Joëlle Flück ist auch aktiv in der Forschung tätig. Praxisorientiertes Wissen liegt ihr besonders am Herzen. (e)

Feuerverbot | Wegen Trockenheit und hoher Temperaturen

Erhebliche Waldbrandgefahr in vielen Kantonen

Die Trockenheit in der Schweiz und die erwarteten hohen Temperaturen in den nächsten Tagen erhöhen die Waldbrandgefahr. Vier Kantone haben ein absolutes Feuerverbot erlassen. Das Feuerverbot gilt für das Tessin, in Teilen des Bündnerlandes, für den Kanton Aargau und die beiden Basel, wie die Kantone am Mittwoch bekannt gaben. Das 1.-August-Feuerwerk ist mit einem Mindestabstand von 200 Metern zum Wald erlaubt. Ein bedingtes Feuerverbot hat der Kan-

ton Genf erlassen. Ferner raten die Kantone Jura, Neuenburg, Thurgau, Waadt und Wallis zu einem sorgfältigen Umgang mit Feuer im Wald und in Waldesnähe. Im Kanton Bern ist die Waldbrandgefahr im Berner Jura und am Jurasüdfuss erheblich.

Mahnungen haben ferner die Kantone Luzern, Nidwalden, Obwalden, Uri und Zug erlassen, wobei hier die Gefahrenstufe 2 (mässig) gilt, wie einer Übersicht des Bundesamtes für Umwelt zu entneh-

men ist. Feuer im Wald und im Freien sind demnach möglichst zu unterlassen.

Die Waldbrandgefahr könnte sich in den kommenden drei Tagen verschärfen, warnt der Bund doch vor einer Hitzewelle. Sie wird namentlich das Tessin, das zentrale Wallis und die Region Genf mit Temperaturen von bis zu 38 Grad Celsius erfassen. Auch für die Deutschschweiz werden Temperaturen von über 30 Grad Celsius erwartet. (sda)

Nidwalden | Kriminalität

Vorsätzliche Tötung durch 80-Jährigen?

Die Nidwaldner Staatsanwaltschaft beantragt beim Kantonsgericht für einen 80-jährigen Mann eine Freiheitsstrafe von zwölf Jahren. Sie beschuldigt ihn, am Abend des 27. Januar 2018 seine 73-jährige Frau in der gemeinsamen Wohnung in Stansstad vorsätzlich erschossen zu haben, teilte die Staatsanwaltschaft am 30. Juli mit. Der Tat sei eine Auseinandersetzung vorausgegangen. Der Mann hatte die Polizei selbst informiert und sich festnehmen lassen. Er befinde sich seit seiner Freilassung aus der Untersuchungshaft auf freiem Fuss, teilte die Staatsanwaltschaft mit. Er bestreite den Vorwurf

der vorsätzlichen Tötung und mache geltend, seine Frau versehentlich erschossen zu haben. Der Anklage waren umfangreiche Untersuchungen vorangegangen. Neben der Kantonspolizei und der Staatsanwaltschaft Nidwalden seien auch das Institut für Rechtsmedizin Zürich und das Forensische Institut Zürich an den Ermittlungen beteiligt gewesen. Die Anklage ist nun beim Kantonsgericht Nidwalden hängig. Die Staatsanwaltschaft wirft dem Beschuldigten neben dem Tötungsdelikt auch noch eine Widerhandlung gegen das Strassenverkehrsgesetz vor. (sda)