

Trink- und Fitnessstipps für Freizeitsportler

Wer Sport treibt, der schwitzt. Und das ist gut so. Die Biomachine Mensch arbeitet nur mit einem Wirkungsgrad von 30 Prozent. Bei jeder Bewegung gehen 70 Prozent der erzeugten Energie als Wärme verloren. Man schwitzt, um einer Überhitzung vorzubeugen. Denn die Verdunstung des Schweißes kühlt den Körper. Mit jedem Liter Schweiß können 580 kcal überschüssige Wärme abgegeben werden. Die ausgeschwitzte Wassermenge muss dem Körper schnellstmöglich zurückgegeben werden. Denn ein Flüssigkeitsdefizit führt zum „Eindicken“ des Blutes und damit zu einer schlechteren Versorgung der Muskelzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Folge: Die Leistung sinkt, das Verletzungs- und Gesundheitsrisiko steigt, die Gefahr von Muskelzerrungen und Muskelkrämpfen nimmt zu. Wer nur trinkt, wenn er Durst hat, trinkt zu spät. Denn der Durst tritt erst auf, wenn schon ein Defizit da ist. Nur wer trinkt, bevor der Durst sich meldet, verhindert den möglichen Leistungsknick und erhöht den Spaß am Sport.

Ohne Wasser kein Überleben

Ohne Nahrung kann der Mensch 30-40 Tage leben, ohne Wasser maximal 5-7 Tage. Es ist neben der Atemluft unser wichtigstes Lebensmittel: Grundlage und Voraussetzung für alle biologischen Vorgänge im Körper. Je besser das Trinkverhalten, desto besser die sportliche und geistige Leistungsfähigkeit. Und nichts kann einen Wasserverlust im Körper besser ausgleichen als Wasser – der Stoff, aus dem über 50 Prozent unseres Körpers besteht.

Trinkwasser können Sie zu jeder Tages- und Nachtzeit genießen: In beliebiger Menge, in hervorragender Qualität, überall in Deutschland. Da die Trinkwasserqualität von entscheidender Bedeutung für die Gesundheit ist, hat man seine Beschaffenheit durch die Trinkwasserverordnung gesetzlich geregelt. Darin sind die Grenz- und Vorsorgewerte so niedrig bemessen, dass Trinkwasser ein Leben lang ohne Bedenken getrunken werden kann. Der Grenzwert für Nitrat etwa liegt beim Trinkwasser bei 50mg pro Liter, während er z.B. für Freiland-Kopfsalat oder Spinat 2.500 mg/kg beträgt.

Das Trinkwasser im Landkreis Uelzen zeichnet sich durch eine hervorragende Qualität aus. So liegt der Nitratgehalt bei 0,3 Milligramm pro Liter und damit weit unter dem erlaubten Höchstwert. Das gleiche gilt für chemische Stoffe, die bei allen Uelzener Wasserwerken weit unter den zulässigen Werten bzw. der Nachweisgrenze liegen.

Täglicher Wasserbedarf

Unser täglicher Wasserbedarf liegt – Schweißverluste nicht gerechnet – bei 1,5 bis 2 Litern. Diese Menge sollte es also täglich mindestens sein. Es zählen dabei aber nicht Kaffee, Tee oder andere koffeinhaltige Getränke: Diese entwässern und vergrößern dadurch den Wasserbedarf sogar noch. Schon bei einem Flüssigkeitsverlust von 2 Prozent des Körpergewichts – bei 60 kg 1,2 Liter – nehmen die Konzentrations- und Denkleistungen um bis zu 20 Pro-

zent ab. Wichtig deshalb: Probieren Sie, das Trinken in Ihren Tagesablauf so einzuplanen, dass ein Defizit gar nicht erst entsteht. Doch auch bei bester Planung kann es nach sportlicher Aktivität oder an heißen Tagen leicht zu „Durststrecken“ kommen. Für diese Fälle sollten Sie zum guten Trinkwasser noch ein paar weitere Zutaten für einen selbstgemixten Power-Drink im Haus haben.

Was bietet Trinkwasser?

Trinken dient nicht nur zum Löschen des Durstes, sondern auch zur Aufnahme von Mineralien. Trinkwasser enthält von Natur aus für den Menschen lebenswichtige Mineralstoffe wie zum Beispiel Calcium und Magnesium. Hierdurch kann es einen wertvollen Beitrag zur Deckung der Mineralstoffverluste beim Sport leisten.

Calcium ist ein wichtiger Baustoff für Knochen und Zähne. Auch für die Blutgerinnung ist es unentbehrlich. Trinkwasser kann davon bis zu 400 Milligramm pro Liter enthalten. Magnesium ist wichtig für Nerven und die Muskulatur. Magnesiummangel führt zu Muskelkrämpfen und zur Verengung von Arterien. Der Magnesium-Gehalt des Trinkwassers kann bis zu 50 Milligramm pro Liter betragen.

Quelle: wvgw

Noch Fragen?

Wenn Sie noch Fragen zur Qualität Ihres Trinkwassers haben, wenden Sie sich an Ihr örtliches Wasserversorgungsunternehmen.

SVO Energie GmbH

Auf dem Rahlande 21
29525 Uelzen

Telefon 0581 – 805 - 0

Telefax 0581 – 805 - 2599