



PRESSEMITTEILUNG

Den Körper beim Sport optimal versorgen – mit dem richtigen Getränk zum richtigen Zeitpunkt

Heilbronn, im Juli 2014 | Im Sommer sind die meisten Menschen aktiv – keine andere Jahreszeit bietet schließlich so vielfältige Möglichkeiten für sportliche Aktivitäten unter freiem Himmel. Wer Sport treibt, sollte besonders darauf achten, ausreichend Flüssigkeit und Salz zu sich zu nehmen. Denn ein Flüssigkeits- oder Salzverlust führt im Sport schnell zum Leistungsabfall. Idealerweise passen Sportler ihr Trinkverhalten deshalb an die Art und Dauer der sportlichen Betätigung an – und greifen dabei auf Getränke zurück, die den Körper bestmöglich mit Kohlenhydraten und wichtigen Mineralstoffen wie etwa Salz versorgen.

Ein Großteil des Körpers besteht aus Wasser – je nach Alter und Körperbau beträgt der Wassergehalt 50 bis 70 Prozent des Körpergewichts. Aus diesem Grund ist es für den menschlichen Körper unentbehrlich – es bildet die elementare Grundlage für alle Stoffwechselprozesse. Natriumchlorid, besser bekannt als Speisesalz, hängt eng mit dem Flüssigkeitshaushalt zusammen. Es bindet unter anderem das Wasser im Körper und macht es so für ihn nutzbar. Ohne Salz würde der Körper austrocknen. Nur wenn der Körper also ausreichend Salz und Flüssigkeit enthält, kann sein volles Potenzial ausgeschöpft werden.

Verluste regelmäßig ausgleichen

„Vor jeder sportlichen Aktivität ist es wichtig, ausreichend zu trinken und Flüssigkeitsverlusten während der Belastung rechtzeitig entgegenzuwirken“, rät Dr. Stephanie Mosler,



Ernährungswissenschaftlerin am Universitätsklinikum Ulm im Bereich Sportmedizin und Ernährungsberaterin am Olympiastützpunkt Stuttgart. Bei starken Belastungen geht durch das Schwitzen, mit dem der Körper die Temperatur reguliert, aber bis zu einem Liter Schweiß pro Stunde verloren – und damit auch wertvolles Wasser und Salz. Der Körper reagiert jedoch schon auf geringe Verluste empfindlich: „Bei unzureichender Flüssigkeitszufuhr kann bereits ein Schweißverlust von zwei Prozent des Körpergewichts, das sind rund 1,2 Liter bei 60 Kilogramm, zu einem starken Leistungsabfall und Muskelkrämpfen führen“, erklärt Dr. Mosler.

So trinken Sportler richtig

Um die körperliche Leistung aufrechtzuerhalten, steht richtiges und effektives Trinken daher an erster Stelle. Dr. Mosler empfiehlt in den letzten zwei Stunden vor dem Training etwa einen halben Liter zu trinken. Sofern das Training nicht länger als eine Stunde dauert, reicht es, den Flüssigkeitsspeicher erst nach der sportlichen Aktivität wieder aufzufüllen. Dauert die Belastung aber länger an, sollten Sportler regelmäßig zur Trinkflasche greifen und pro Stunde rund einen halben bis einen Liter Flüssigkeit zu sich nehmen – am besten in kleinen Schlucken, sonst kommt es schnell zu Seitenstechen. Die ideale Menge hängt letztlich auch von der eigenen Fitness ab: So benötigen untrainierte zum Beispiel mehr Flüssigkeit als geübte Sportler.

Das optimale Getränk wählen

Eine ausreichende Flüssigkeits- und Natriumzufuhr während des Sports kann über spezielle Sportgetränke, natriumreiches Mineralwasser oder selbst hergestellte Getränke gesichert werden. Getränke auf Mineralwasser- und Fruchtsaftbasis im Mischungsverhältnis 2:1 sind für alle Sportarten ideal. Um den Natriumbedarf zu decken, sollten die Getränke rund 0,5 bis 1 Gramm Salz pro Liter enthalten. Das ist auch bei



selbst zubereiteten Getränken problemlos möglich, indem einfach eine Prise hochwertiges Speisesalz, beispielsweise von Bad Reichenhaller, hinzugegeben wird. Bei intensiveren Belastungen ist der Energiebedarf sehr hoch: Hier sollten Sportler auf isotonische Sportgetränke setzen, die dem Körper neben Wasser und Mineralstoffen zusätzliche Kohlenhydrate liefern.

Rezept-Tipp von Dr. Mosler: Tee-Fruchtsaft-Getränk

Wer möchte, kann sich sein Sportgetränk auch einfach selbst herstellen. Das nachfolgende Tee-Fruchtsaft-Getränk ist einfach zuzubereiten und optimal, um den Flüssigkeits-, Energie- und Elektrolythaushalt nach dem Sport wieder aufzufüllen.

Zutaten: 1 Liter Tee (Früchtetee, schwarzer oder grüner Tee), 40 g Zucker, 10 g Traubenzucker, 0,5 - 1 g Speisesalz (z. B. von Bad Reichenhaller), Saft einer Zitrone, Saft einer Orange (alternativ: 100 ml Orangensaft)

Zubereitung: Den Tee je nach Geschmack mit Teebeuteln oder losem Tee zubereiten. Zucker, Traubenzucker und Speisesalz einrühren und abkühlen lassen. Anschließend die Zitrone und die Orange auspressen, den Saft zur Teemischung hinzugeben und kräftig umrühren.



Bildindex



BRH_Trinken_Sportlerin.jpg

Vor, während und nach dem Sport – Wer im Sommer sportlich aktiv ist, sollte darauf achten, regelmäßig zu trinken.



BRH_Tee_Fruchtsaft_Getraenk.jpg

Für die optimale Leistungsfähigkeit sollte das Sportgetränk den Körper mit ausreichend Flüssigkeit, Salz und Kohlenhydraten versorgen.



BRH_MarkenSalz_500gDose.jpg
BRH_MarkenSalz_500gPaket.jpg

Salz macht Wasser für den Körper erst nutzbar: Sportgetränke sollten deshalb pro Liter mit 0,5 bis 1 Gramm hochwertigem Speisesalz – wie etwa dem Bad Reichenhaller MarkenSalz – angereichert werden.



Über Bad Reichenhaller

Bad Reichenhaller ist eine Marke der Südsalz GmbH, die für hochwertiges MarkenSalz aus den Tiefen der Alpen steht. Gewonnen aus der natürlichen Alpensole des Bad Reichenhaller Beckens garantiert es höchste Qualität beim Würzen, Kochen und Backen. Als „weißes Gold“ hat das salzhaltige Quellwasser schon vor hunderten von Jahren seinen Ursprungsort berühmt gemacht. Heute ist Bad Reichenhaller die bekannteste Marke im deutschen Speisesalzsegment. Das Produktportfolio von Bad Reichenhaller umfasst MarkenSalze ohne und mit Zusatz von Vitaminen und Spurenelementen für eine ausgewogene Ernährung sowie eine große Auswahl an GewürzSalzen und GewürzSalzMühlen. Mehr Informationen: www.bad-reichenhaller.de

Hochauflösendes Bildmaterial finden Sie im Anhang, der Abdruck ist honorarfrei bei Angabe der Bildquelle „Bad Reichenhaller“ bzw. wie oben angegeben.

Wir freuen uns über ein Belegexemplar.

Bitte nehmen Sie, z. B. bei Rückfragen und Interviewwünschen oder wenn Sie Bildmaterial benötigen, Kontakt mit uns auf!

Kontakt:

Südsalz GmbH
Lena Backfisch
Tel.: 07131/6494-1866
E-Mail: lena.backfisch@suedsalz.de
www.bad-reichenhaller.de

Pressekontakt:

Ansel & Möllers GmbH
Yvonne K. Dick | Tanja Rupp
Tel.: 0711/92545-12
E-Mail: y.dick@anselmoellers.de
www.anselmoellers.de