

Vorbeugen ist besser als schlapp machen

Vor, während und nach der körperlichen Ertüchtigung muß der Sportler trinken. Und das nicht allein um der Geselligkeit willen oder um dem Wirt die Existenz zu sichern. Vielmehr verlangt der Körper jetzt zurück, was ihm entzogen wurde: Flüssigkeit. Allseits beliebt, noch Ansicht von Sportmedizinern ihren Zweck jedoch mehr schlecht als recht erfüllend, sind hier Bier und Limonaden. Wasser – gemischt mit Fruchtsäften – dagegen ist eine hilfreicher Partner, wenn es darum geht, die ausgeleugten Muskelzellen aufzufüllen.

Tatsächlich wird nach einer Belastung weitaus mehr Flüssigkeit aus den Muskelzellen ausgeschwemmt als währenddessen. Der Ersatz dieser Verbindung aus Wasser und Elektrolyten (in Körperflüssigkeit gelöste Mineralsalze) vollzieht sich nur langsam.

zeitig Verminderung der Belastbarkeit. Schon bei einer nicht ersetzbaren Ausscheidung von 1 1/2 Litern droht ein Leistungsabfall von 15%. Ein Tennisspieler verliert während eines Matches in feuchtem, heißem Wetter leicht 3 1/2 Liter Wasser und Elektrolyte (Goldköpchen Boris gar 7 Liter) – das entspräche einer Verringerung der möglichen Leistung um 30%! Vorbeugen ist auch hier besser als schlapp machen. Denn der Magen kann unter körperlicher Belastung nicht genügend Flüssigkeit an die Muskeln weitergeben. Somit ist der Organismus darauf angewiesen, daß ihm bereits vorher mindestens 1/2 Liter eines anregenden Getränks gegönnt wird. Auf eine Signalfunktion unseres Durstes kann man sich leider nicht verlassen. Er hinkt nämlich hinter dem wirklichen Flüssigkeitsbedarf des Körpers her.

Wenn sie nun tränenden Auges das kühle Dunkle, mit dem Sie sich bisher nach einem harten Kampf belohnt haben, zugunsten Ihrer Gesundheit schol



Hans Wirth

Durch Aufnahme von stark gekühlten, mineralstoffarmen Getränken wird der Vorgang der Wiederauffüllung zusätzlich verzögert. Dabei sind die richtigen Regenerationsmaßnahmen nicht nur Grundlage für den nächsten Einsatz sondern sogar mitentscheidend für den Erfolg. Flüssigkeitsverlust ohne entsprechenden Ausgleich bedeutet gleich-

werden sehen: ganz darauf verzichten müssen Sie nicht, Zögern Sie nur die Vorfreude noch ein wenig hinaus und tun Sie zuerst Ihrem Körper etwas Gutes. Selbst wenn Ihnen das so peinlich ist, daß Sie dem Wirt heimlich einen winzig bekritzeltten Zettel zu- stecken: einen Orangensaft, bitte unauffällig!

Ines Sandra Freesen