

# Richtiges Trinkverhalten - der entscheidender Erfolgsfaktor

Sehr oft ist es nicht die mangelnde Leistungsfähigkeit, die einen Läufer das gesetzte Ziel verfehlen lässt. Auch ein falsches Trinkverhalten kann trotz guter Vorbereitung das Unternehmen zum Scheitern bringen. Rechtzeitiges und ausreichendes Trinken entscheidet nicht selten über Erfolg und Misserfolg. Durch eine adäquate Trinkmenge kann der durch den Schweiß bedingte Verlust ausgeglichen und damit die Laufleistung über mehrere Stunden aufrechterhalten werden. Aber nicht nur der Flüssigkeitsverlust ist ein leistungslimitierender Faktor, auch ein übermäßiges Trinken ist bei der Ausdauerbelastung zu vermeiden. Es kann zu schweren Natriummangelerkrankungen führen. Nicht nur die Flüssigkeits- sondern auch die Elektrolytbilanz muss stimmen. Die Beschaffenheit des Getränks zum Flüssigkeitsersatz hat entscheidende Bedeutung für die Aufnahme in den Körper und die Verteilung in den Körperkompartimenten. Der beste Flüssigkeitsersatz enthält neben Wasser - Elektrolyte und Kohlenhydrate.

## Folgende Tipps zum richtigen Trinkverhalten bringen Sie sicher ins Ziel:

- Trinken Sie zu Beginn bei jeder Verpflegungsstelle kleine Mengen (200-300ml), auch wenn Sie nicht durstig sind, aber übertreiben Sie es nicht! Im Training können Sie dies bereits mit der eigenen Trinkflasche üben. Denn: auch Trinken kann man und muss man trainieren!
- Ein 6%iges Kohlenhydratgetränk (6% = Sportgetränk mit 6g Kohlenhydrate pro 100ml, bzw. 60g pro Liter) ist isoton und wird daher vom Körper ideal aufgenommen. Es löscht den Durst und liefert die notwendige Energie. Beispiele siehe unten.
- Durch die Zugabe von 1g Salz pro Liter (ungefähr eine Messerspitze) Flüssigkeit wird die Kohlenhydrataufnahme verbessert. Zusätzlich ergibt dies ein ideales Getränk zum Natriumersatz bei heißem Wetter. Salzige Snacks während des Laufs können des Weiteren helfen, das Natriumgleichgewicht im Körper aufrecht zu erhalten. Bei einem Krampf haben sich Salzstangen bewährt: drei Salzstange im Mund zergehen lassen!
- Anstatt einmal pro Stunde eine große Menge zu Trinken, sollten Sie besser alle 15 bis 20 Minuten kleinere "Portionen" trinken.
- Üblicherweise werden 400-800 ml Flüssigkeit pro Stunde benötigt.
- Achtung! Die maximal mögliche Flüssigkeitsaufnahme liegt bei etwa 1000ml pro Stunde. Größere Flüssigkeitsmengen werden nicht aufgenommen und können Magenprobleme verursachen!
- Langsamere Läufer und kleinere Frauen benötigen weniger Flüssigkeit pro Stunde! Wenn Sie eine Zielzeit von 2-3 Stunden anpeilen, brauchen Sie nicht mehr als 400-500ml pro Stunde trinken.
- Die ideale Getränketemperatur: im Winter leicht erwärmt, aber nicht zu heiss

Die meisten dieser Richtlinien gelten für alle gesunden Läufer! So gilt es z.B. als wissenschaftlich erwiesen, dass ein 6%iges Kohlenhydratgetränk mit Elektrolyten ideal dazu geeignet ist, sowohl Flüssigkeit als auch Energie "zu tanken". Anders verhält es sich bei der Trinkmenge. Hier benötigt jeder unterschiedlich viel. Denn einzigartig wie ein Fingerabdruck, ist auch der Flüssigkeitsbedarf jedes einzelnen. Laufgeschwindigkeit, Körpergewicht, Geschlecht, Klima und die Schweißrate sind nur einige wenige Faktoren die Ihren persönlichen Bedarf beeinflussen. Es macht schließlich einen Unterschied ob Sie 50 oder 90 kg wiegen!

**Beispiel für Getränke:**

**ISOSTAR:** Isostar long energy

**POWERBAR:** Powerbar Performance Sports Drink

**PEEROTON:** Mineral Vitamin Drink mit Peeroton plus

**WINFORCE:** Carbon Basic Plus

**GETRÄNKE "SELFMADE":**

Man mischt pro Liter:

- 30-40g Maltodextrin (erhältlich in der Apotheke)
- etwa 1g Kochsalz (~1 Messerspitze, Lösung soll leicht salzig schmecken)
- oder: 1 Liter Wasser und 30g Sirup
- oder: 700ml Wasser und 300ml Fruchtsaft (z.B. Apfelsaft)
- 1 Liter Tee und 30 g Zucker bzw. Honig
- Generell gilt: das Wasser sollte keine Kohlensäure enthalten!

Bei Hitze empfiehlt sich eine niedrigere Konzentration (40g KH/l), bei Kälte ist hingegen auch eine höhere Konzentration möglich (bis 80g KH/l).