

# ERNÄHRUNG IM FOKUS

## SPORTGETRÄNK



Der Körper besteht zu 60 % aus Flüssigkeit. Deshalb ist Wasser auch für viele Körperfunktionen essenziell, besonders beim Sport. Wer sich gut mit Flüssigkeit versorgt, boostet seine Leistung!



Der Körper braucht Wasser, um das Blutvolumen aufrecht zu erhalten und die Körpertemperatur zu regulieren.



Im Training kühlt Schwitzen den Körper ab. Dadurch verliert man aber auch Flüssigkeit, die wieder aufgefüllt werden muss.

### TRINKE ICH GENUG?



Wer zu wenig trinkt - und das nicht ausgleicht - dehydriert.

Mögliche Hinweise: Kopfschmerzen, Schwindel, Leistungsschwäche oder Muskelkrämpfe



Die **Urin-Farbe** zeigt an, ob der Wasserhaushalt passt. Heller Urin wie in den Bildern I bis III rechts? Du kannst im Training richtig Gas geben. Eine dunklere Farbe (ab IV) ist ein Zeichen, dass du dehydriert bist und die Leistungsfähigkeit nachlässt (1).



### FLÜSSIGKEITSBEDARF

Der Flüssigkeitsbedarf hängt von vielen Faktoren ab:

- ✓ Persönliche Faktoren wie Größe, Gewicht, Alter oder individuelle Schweißrate
- ✓ Jahreszeit (Temperatur, Luftfeuchtigkeit)
- ✓ Training (Sportart, Intensität & Dauer, Trainingsbekleidung)



Ein Blick auf die Waage vor und nach dem Training lohnt sich. Die Differenz verrät deinen Flüssigkeitsverlust. Scanne den **QR-Code** und schau dir den **Trinkmengenrechner** (3) der Swiss Sports Nutrition Society an. Damit lässt sich die optimale Trinkmenge für deine Trainings einfach berechnen.

### DURSTLÖSCHER



Im Alltag: (Mineral-)Wasser, zuckerfreier Tee



### SPORTGETRÄNK

Bei intensiven und längeren Belastungen verliert man nicht nur **Wasser**, sondern auch **Kohlenhydrate** und **Salz**. Für eine optimale sportliche Leistung muss all das wieder nachgefüllt werden. Dann ist ein Sportgetränk DAS Supplement, um die **Performance** zu steigern!



**Wasser:**  
gleicht den Flüssigkeitsverlust aus



**Kohlenhydrate:** Energiequelle, verbessern Leistung, verzögern Ermüdung, bringen Geschmack. Gute Quellen in Getränken: Maltodextrin, Fruktose, Glukose (z.B. in Fruchtsaft, Honig, Zucker)



**Natrium/Salz:** hält Wasser im Körper, verhindert Harndrang (2)

# ERNÄHRUNG IM FOKUS

## WANN BRAUCHT'S EIN SPORTGETRÄNK?



Ausdauertrainings



Spisportarten

längere, **intensive** Trainings/Wettkämpfe/Turniere  
(ab 45-60 min)

## DIE RICHTIGE MENGE >> deine Timeline je nach Dauer & Intensität

**Vor dem Training** Beginne dein Training immer gut hydriert (& mit einer guten Urinfarbe)  
> in den 2 h davor: 0,5-1 Liter trinken  
> 10 min vorher nochmal einen großen Schluck

**Leichte Trainings & Trainings bis 1 h** 500-750 ml Wasser

**Intensives Training für 1 h - 2,5 h:** 500-750 ml Wasser **pro Stunde** (+ Salz)  
+ 30-60 g Kohlenhydrate **pro Stunde**

**Intensives Training für mehr als 2,5 h:** 500-750 ml Wasser **pro Stunde** (+ Salz)  
+ 60-90 g Kohlenhydrate **pro Stunde**

### MIX & MATCH

PRAXISBEISPIEL: 2h Leichtathletik Training

**Stunde 1 – 30g Kohlenhydrate**  
> 300 ml Fruchtsaft + 300 ml Wasser + Prise Salz

**Stunde 2 – 30g Kohlenhydrate**  
> 1 Obstriegel + 1/2 Banane + 600 ml Wasser

**Nach dem Training** Verluste auffüllen  
> mind. 300-500 ml (1)



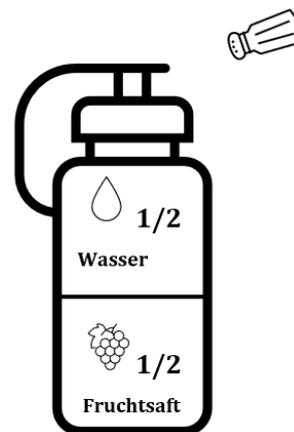
### Riegel, Pulver, Gels oder fertige Sportgetränke...

werden bei längerer Belastungszeit oft eingesetzt, da sie sich bei hohen Intensitäten einfach anwenden lassen. Ist die Intensität niedrig bis mittel, eignen sich **Lebensmittel** sehr gut – auch um Kohlenhydrate vor oder nach dem Training zu tanken!

## DIY SPORTGETRÄNK MIT FRUCHTSAFT (liefert 30g Kohlenhydrate)

- ✓ 300 ml Wasser
- ✓ 300 ml Fruchtsaft (z.B.: Multivitaminsaft, Kohlenhydrate)
- ✓ 1g Salz (Elektrolyte)

In ein Sportgetränk gehört auch **Salz**. Greife hier zu jodiertem Speisesalz aus dem Supermarkt. Dein Sportgetränk sollte auf keinen Fall salzig schmecken und pro Liter zwischen 0,5 und 1,5g Salz enthalten. (Tipp: Auf einem Teelöffel haben 5g Salz Platz.)



### Quellen:

- (1) Sports Dietitians Australia (SDA). <https://www.sportsdietitians.com.au/factsheets/fuelling-recovery/why-is-hydration-important-the-effect-of-dehydration-on-performance/>
- (2) Sports Dietitians Australia (SDA). <https://www.sportsdietitians.com.au/factsheets/fuelling-recovery/sports-drinks/>
- (3) Swiss Sports Nutrition Society. <https://www.ssns.ch/sportsnutrition/trinkmengenrechner/>