

# Dehydrierung im Sport - während des Sports trinken?

Wasser hat eine **Vielzahl an Funktionen** in unserem Körper. Die wichtigsten Funktionen des Wassers in unserem Körper sind der Nährstofftransport und die Temperaturregulation. Unser Körper besteht zu knapp 3/4 aus flüssigen Substanzen, deren Grundlage Wasser ist. Nur gut 1/4 unseres Körpers besteht aus fester Substanz. Kein Wunder, denn Stoffwechselfvorgänge funktionieren wesentlich besser in flüssigem Milieu.

Die durchschnittliche Empfehlung an einer täglichen Wasserzufuhr liegt bei 2,5 bis 3 Liter. Dabei dürfen alle nicht alkoholischen Getränke dazu gerechnet werden; trotzdem sollte reines Wasser den größten Anteil des Tagesbedarfs ausmachen.

## Wasserbedarf durch Sport

Jemand, der bei warmen Temperaturen Sport macht, kann schon einmal 2 Liter Wasser pro Stunde durch Transpiration verlieren. Fakt ist dabei auch: Je trainierter diese Person ist, desto besser ist der Körper darauf eingestellt, eine optimale Temperaturregulation zu gewährleisten. Das bedeutet schlicht, dass jemand in einem guten Trainingszustand meistens mehr schwitzt als jemand, der nicht so sportlich ist. Umso wichtiger ist es für den Körper, bereits während des Sports die Flüssigkeitsspeicher wieder aufzufüllen.

## Wie macht sich eine Dehydrierung bemerkbar?

Das erste wahrgenommene Symptom ist eigentlich immer ein starkes Durstgefühl. Selbst an dieser Stelle ist es eigentlich schon zu spät. Man sollte dafür sorgen, dass niemals ein starkes Durstgefühl aufkommt, denn sobald es dazu kommt, ist die Leistungsfähigkeit des Körpers schon deutlich eingeschränkt. Das mindert die Effektivität des Trainings. Wird diese Schwelle weiterhin ignoriert, kann es zu Schwächeanfällen, Schwindel, Krämpfen, Herzrasen und koordinativen Störungen kommen. Gerade durch das Auftreten von koordinativen Störungen wird auch die Verletzungsanfälligkeit erhöht. In koordinativ anspruchsvollen Sportarten, wie etwa dem Kampfsport, kann das zu einem Problem werden. Ein sinnvolles Techniktraining ist dann ebenfalls nicht mehr möglich. Ganz im Gegenteil sogar: Koordinativ fehlgesteuerte Prozesse schleichen sich in unser Gedächtnis - das sogenannte „muscle memory“- ein. Ordentliches Techniktraining funktioniert also nur, wenn Sie sich als leistungsfähig fühlen.

## Am besten isotonische Getränke

Bei einer Dehydrierung durch Schwitzen handelt es sich um eine **hypotone Dehydrierung**. Das bedeutet, dass unserem Körper nicht nur Wasser, sondern auch Elektrolyte fehlen. Ein Mineralwasser leistet zwar auch seinen Dienst, ein isotonisches Getränk sorgt aber dafür, dass die Leistungsfähigkeit schneller wieder hergestellt wird bzw. besser erhalten bleibt.

## In der Praxis...

... sollten Sie sich spätestens alle halbe Stunde etwas Zeit zum Trinken nehmen. Bei einem einstündigen Trainingslauf müssen Sie aber nicht zwangsweise die nervige Flasche mitschleppen. Es reicht, wenn Sie danach trinken. Wenn es wirklich warm ist, kann es aber Sinn machen, einen

Rundkurs zu laufen und sich eine Getränkeflasche irgendwo zu deponieren. Gerade bei technisch anspruchsvollen Sportarten sollten Sie nicht auf das Trinken verzichten. Auch, wenn ein intensiv durchgezogenes, hartes Training ohne Trinkpause intensiver wirken mag, so werden Sie die besseren Erfolge haben, wenn Sie durch das Trinken ihren Leistungslevel während des Trainings länger hoch halten. Wie viel Sie trinken sollten hängt von der Intensität ab. Trinken Sie so viel, dass Sie kein starkes Durstgefühl bekommen, aber nicht so viel, dass das Wasser in Ihrem Magen herumschwappt.