

Trinken, trinken, trinken!

Der erste lange Lauf steht am Wochenende an. Es wird Zeit, sich mit dem Trinken zu befassen.

Was soll man trinken?

Oft gibt es so tolle Getränke wie „ Hamburger Quellwasser“ (Leitungswasser) oder Heilwasser von „Dr. ???“. Hier ist man bei den großen Marathonveranstaltungen leider oftmals dem Großsponsor ausgesetzt. Heilwasser und Leitungswasser erfüllen bei Hitze und langen Läufen nicht ihren Zweck.

Ein Sportlergetränk sollte folgendes vorweisen:

- Natriumgehalt über 100mg/L
- Magnesiumgehalt über 80mg/L
- Keine Kohlensäure
- Bis 8% Glucose
- Niedriger glykämischer Index
- pH Neutral von 7 bis 7,45

d.h. wir benötigen Wasser ohne Kohlensäure, mit erhöhten Natriumgehalt (einer Prise Salz). Auf dem Markt decken z.B. Gerolsteiner oder Basica Sport diesen Bedarf. Stilles Wasser ohne Natrium (Volvic o.ä.) oder Heilwasser sind ungeeignet. Bitte beachten: Je wärmer der Sportler angezogen ist, desto mehr Flüssigkeit wird benötigt!

Warum soll man trinken?

Es gibt immer noch Trainer und Athleten die überzeugt sind, eine längere Ausdauerbelastung ist ohne Trinken machbar. Diese Athleten haben aber jahrelange Erfahrung und kennen ihren Körper, sie wissen sich selber einzuschätzen. Für den Einsteiger und nicht so erfahrenen Läufer ist aber Vorsicht geboten.

Wenn der Körper sich in Bewegung setzt, wird die größte Menge an Flüssigkeit (arbeitende Muskulatur) benötigt. Alle 30 Minuten sollten mind. weitere 150 ml Flüssigkeit aufgenommen werden. Der Flüssigkeitsverlust liegt bei Belastung um 0,8 bis 1,5 Liter pro Stunde (je nach Außentemperatur). Der Magen kann 0,6 Liter pro Stunde aufnehmen. Der Mensch darf nicht mehr als 5% seines Körpergewichtes an Flüssigkeit verlieren. Dies ist lebensgefährlich, denn der Körper trocknet aus, das Blut fließt zäher und das Herz muss härter arbeiten. Die Folgen sind Rückgang des Leistungsvermögens, Kopfschmerzen und Schüttelfrost bis hin zum Kreislaufkollaps.

Wann soll man trinken?

Bitte nicht am Vortag die Wasservorräte versuchen aufzufüllen. Ihr seid keine Kamele! Und könnt Wasser nicht lagern. Wenn ihr am Tag vorher übermäßig viel trinkt, werden viele wichtige Mineralien ausgeschieden.

Also folgendes beachten: Nach dem Einlaufen sollte man ca. 200ml Flüssigkeit eines natriumhaltigen Getränkes zu sich nehmen. D.h. den langen Lauf mit einer kleinen Flasche beginnen und innerhalb der ersten 3 bis 4 Kilometer diese Flasche leeren. Anschließend sollte man alle 5km weitere 100 bis 150 ml zu sich nehmen. Wenn der Durst erst mal da ist, ist es zu spät und eine Dehydration ist vorprogrammiert.

Beim Lauf ums Steinhuder Meer wird es Caps (Orange Lemon/ Grapefruit) an VP1 und VP2 geben. Hier sind fast alle Faktoren (siehe oben) eines Sportlergetränkes enthalten.