

# Trinken

## bei Sport in grosser Hitze

### Geeignete Getränke für den Alltag

Wasser, Tee, verdünnte Fruchtsäfte  
(selten Süssgetränke, Energydrinks)

### Geeignete Getränke während der Belastung

1l Tee oder Wasser + 30 g Sirup oder  
Zucker + 50-70 g Maltodextrin + 1,5 g  
Kochsalz + bei Bedarf Zitronensaft oder  
Fertigprodukte Sportgetränke

### Geeignete Getränke nach der Belastung

Fettarme Milchgetränke, verdünnte  
Fruchtsäfte, Wasser oder Tee mit 50 - 80  
g Kohlenhydrate/l und 1,0-1,5g Salz/l

Kohlenhydrat- und salzhaltige Getränke  
werden besser aufgenommen und stehen  
dem Stoffwechsel besser zur Verfügung als  
reines Wasser. Flüssige Proteinquellen  
eignen sich besser als feste, da die  
Aminosäuren-Absorption rascher erfolgt.



Training und Wettkämpfe bei hohen Temperaturen verursachen enorme Flüssigkeitsverluste und fordern ein spezielles Flüssigkeitsmanagement. Wird nicht ausreichend getrunken, kann dies zu Schwäche, Muskelkrämpfen, gastrointestinalen Beschwerden (Magen-Darm-Krämpfe, Durchfall, Erbrechen) und Störungen der Gehirnfunktion (Kopfschmerzen, Konzentrations-, Koordinationstörungen, Schwindel) führen.

Die Flüssigkeitszufuhr sollte gleich der täglichen Flüssigkeitsabgabe sein. Die Wasserbilanz bei Frauen beträgt ca. 2,0 l, bei Männer ca. 2,5 l. Dies setzt sich zusammen aus Atemluft, Stuhl, Urin, Schweiß. Bei Leistungssportler\*innen sind es bis zu 3,0-3,5 l pro Tag - ohne intensives Training. Mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung nimmt man über die feste Nahrung ca. 1 l Flüssigkeit auf und muss ca. 1,5-2,5 l Flüssigkeit zusätzlich über das Trinken zu sich nehmen (ca. 1/3 über die feste Nahrung, 2/3 über Getränke).

Finden intensive sportliche Belastungen bei hohen Umgebungstemperaturen statt, ist der Flüssigkeitsbedarf erhöht und bedarf eines besonders guten Trinkmanagements, da der Wasserverlust 4-10 l/Tag und der Natriumverlust 3,5-7g/Tag betragen kann.

## Trinkempfehlung

### Vor der Belastung

4 Stunden davor 5-7ml/kgKG\* natriumhaltige Flüssigkeit

2 Stunden davor 3-5ml/kgKG

### Während der Belastung

400 - 800 ml (bei über 1 Stunde)

### Nach der Belastung

1,5 x Gewichtsverlust durch Schweiß

\*kgKG = Kilogramm Körpergewicht



**Liechtenstein**  
Olympic Committee

Kontakt für weitere Auskünfte:

Dr. Sabine Gahr, Ernährungsberatung

T: 00423 373 14 86 M: 00423 788 59 88 [sabine.gahr@gmail.com](mailto:sabine.gahr@gmail.com)