

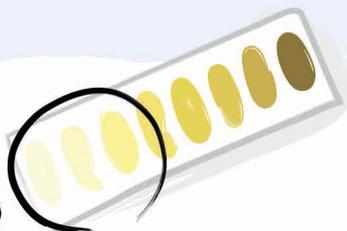
Wie Sorge ich für eine ideale Flüssigkeitsbilanz?

Christof Mannhart



Vor Wettkämpfen

- Urinfarbe kontrollieren (Farbe 2–4)
- Körpergewicht kontrollieren ($\pm 1\%$ Normalgewicht)
- Zum Trinken und zur Zubereitung von Getränken & Shakes einwandfreies Wasser verwenden
- Bei zu erwartenden hohen Schweißverlusten und erfolgreichen Tests vor Olympischen Spielen: Wasserüberladung mit Salzlösungen (z. B. Saltix), Glycerol
- Keine Ernährungsexperimente vor Wettkämpfen



Während Wettkämpfen

- Dem Durstempfinden entsprechend trinken
- Flüssigkeitsverluste $> 3-4\%$ des Startgewichts vermeiden
- Falls verträglich: kühle Getränke, Ice Slurries und Ice Slushies aus einwandfreiem Wasser/Eis
- Körpergewichtszunahmen vermeiden



Nach Wettkämpfen

- In den Folgestunden ca. 1,5 Mal mehr trinken als im Wettkampf geschwitzt wurde
- Getränke mit hohem Salzgehalt (z. B. Saltix, orale Rehydrationslösung), mit Eiweiss- und Kohlenhydraten zur Wiederauffüllung der Flüssigkeitsspeicher verwenden
- In den 6–8 Stunden nach dem Wettkampf so viel trinken bis Normalgewicht erreicht ist



Flüssigkeitsspeicherung

