

Mehr Power durch Trinken !

Die Bedeutung des Trinkens beim Sport hat sich mittlerweile auch bis zum Breitensportler herumgesprochen; denn Flüssigkeitsverluste, insbesondere bei langdauernden körperlichen Leistungen, müssen grundsätzlich ersetzt werden.



Meistens wird aber zu spät mit dem Trinken begonnen und während des Wettkampfes zu wenig getrunken. Gerade bei warmem Wetter sollte man bereits bevor das Durstgefühl aufkommt 100 bis 200 ml Flüssigkeit trinken, denn der zunehmende Wasser- und Mineralsalzverlust beim Schwitzen erzeugt im Gehirn erst die Meldung „Durst“, wenn bereits 1 bis 2 Liter Wasser verloren gegangen sind. Diese Menge lässt sich unter Belastung nur schwer ausgleichen.

Später sollten alle 20 Minuten kleinere Mengen bis 200 ml getrunken werden, eine Empfehlung, die auch noch zu wenig umgesetzt wird.

Was trinken Sportler, um möglichst lange leistungsfähig zu bleiben?

Im professionellen Sportbereich ebenso wie bei ambitionierten Breitensportlern haben sich Sportgetränke als wichtige Quelle der Flüssigkeitszufuhr während des Trainings, des Wettkampfs und in der Regenerationsphase etabliert.

Half man sich früher in der Halbzeitpause beim Fußball noch mit Mineralwasser und „Limo“, so gibt sich heutzutage kein ehrgeiziger Fußballer mehr damit zufrieden.

Und das mit gutem Grund. Selbst ein Amateurspieler in unteren Spielklassen merkt, dass es mit dem richtigen Getränk nach der Pause besser läuft als nur mit „Aqua minerale“ und ihm am Montag morgen die Arbeit leichter fällt. Deshalb ist die richtige Wahl des Getränks für den leistungsorientierten Sportler so wichtig.

Aber es gibt durchaus beträchtliche Unterschiede zwischen den einzelnen Sportgetränken. Es lohnt sich, einen Blick auf die Zutatenliste des jeweiligen Getränks zu werfen. Oftmals sind die Getränke zu süß, d. h. der Anteil an einfachen Zuckern, z. B. Glukose oder Saccharose ist zu hoch. Zudem ist der Gehalt an Mineralstoffen, vor allem an Natrium, aber auch an Kalium und Magnesium, meistens zu gering.

Was macht ein gutes Sportgetränk aus?

Ein gutes Sportgetränk muss vor allem schnell Flüssigkeit ersetzen. Es sollte deshalb hypoton sein, also weniger gelöste Teilchen aufweisen als Blut. Dadurch beschleunigt sich die Wasseraufnahme in den Körper.

Für langdauernde Belastungen ist der Zusatz der wichtigsten Mineralstoffe und Vitamine und sinnvoll kombinierter Kohlenhydrate wichtig.

An erster Stelle ist ein hoher Natriumanteil zu nennen. Gehalte im Bereich von 1000 mg/l sind sinnvoll. Dadurch wird die Aufnahme von Wasser aus dem Darm verbessert. Gleichzeitig werden die besonders hohen Natriumverluste mit dem Schweiß kompensiert.

Die Mineralstoffe Magnesium und Kalium sind für die Muskelfunktion, Calcium ist für die Reizleitung unentbehrlich.

Für eine gute Energieversorgung bei Ausdauerleistungen sorgt ein hoher Anteil an komplexen Kohlenhydraten, wie z. B. Maltodextrin. Mit einem niedrigen Anteil an einfachen Zuckern wie Saccharose wird eine kurzfristige Energiezufuhr erreicht, ohne in die befürchtete Unterzuckerung zu kommen.

Bei den Vitaminen sind zunächst die Vitamine der B-Gruppe zu nennen, die der Körper in hohem Maße bei der Glucoseverwertung und Energiebereitstellung braucht.

Antioxidative Vitamine wie Vitamin C und Vitamin E sowie β -Carotin, schützen die Zellen vor oxidativen Stress, denen ein Sportler durch den auf Hochtouren laufenden Stoffwechsel ausgesetzt ist.

Weitere sinnvolle Bestandteile sind Spurenelemente, wie Eisen, Zink, Kupfer, Mangan und Chrom, die besonders für Sauerstofftransport, Sauerstoffverwertung, Kohlenhydratverwertung und Enzymstimulation notwendig sind. Damit werden die Leistungsfähigkeit und Regeneration verbessert.

Basisches Hydrogencarbonat gegen Übersäuerung und zur Leistungssteigerung

Moderne Sportgetränke helfen aber auch gegen die Übersäuerung, die beim Wettkampf und im Training eintreten kann. Zu diesem Zweck werden basisch wirkenden Salze, z. B. Hydrogencarbonate oder Citrate eingesetzt.

Citrat wird in der Leber zu Hydrogencarbonat abgebaut und deshalb auch als „Hydrogencarbonatvorstufe“ bezeichnet. Die Wirkung setzt langsamer ein als bei Hydrogencarbonat, das sofort im Blut verfügbar ist.

Hydrogencarbonat puffert die Säuren und kompensiert so deren negative Auswirkungen. Säuren beeinträchtigen die Muskelarbeit, führen zu Gewebsverhärtung, erzeugen dadurch Leistungseinbußen, Ermü-

dung, sowie erhöhte Verletzungsanfälligkeit und eine verzögerte Regeneration.

Hydrogencarbonat kann sogar die Leistungsfähigkeit steigern, sofern eine ausreichende Menge, d. h. 1,5 g/l zugeführt werden.

Komplexe Bewegungsabläufe sind länger ohne Konzentrationsverluste möglich



Ein Getränk mit einer ausgewogenen Kombination von Kohlenhydraten, Mineralstoffen, Spurenelementen,

Vitaminen und Hydrogencarbonat ist nicht nur zum Flüssigkeits- und Energieersatz im Wettkampf und Training geeignet, sondern es führt auch zu schnellerer Regeneration. Dadurch steigen sowohl die körperliche Leistungsfähigkeit als auch die mentalen Fähigkeiten, weshalb komplexe Bewegungsabläufe, wie sie vor allem bei Mannschaftssportarten auftreten, länger ohne Konzentrationsverlust durchgehalten werden.

Der rechtzeitige Beginn der Flüssigkeitsaufnahme und die kontinuierliche Zufuhr kleinerer Mengen an Flüssigkeit während des Spiels sind ebenso wie die Verwendung eines sinnvoll konzipierten Sportgetränks einfache Maßnahmen, um die Leistungsfähigkeit beim Sport zu verbessern und zu verlängern.

NeproSport® Pure Performance

... für jede sportliche Leistung
das Passende!

NeproSport® Energy-Drink, basisch und hypoton, Elektrolytgetränk gegen Übersäuerung

NeproSport® Hypotonic - Drink, hypotones Elektrolytgetränk mit L-Carnitin

NeproSport® O₂-Booster, für mehr Sauerstoff in der Zelle und ein starkes Immunsystem

NeproSport® MgK - Mineral, Magnesium und Kalium im idealem Verhältnis für optimale Zellversorgung

NeproSport® Basic - Booster, für einen ausgewogenen Säure-Basen Haushalt

Ausführliche Informationen zu den NeproSport® Produkten unter: www.neproport.de

NESTMANN Pharma GmbH · Weiherweg 17 · 96199 Zapfendorf · Tel.: 09547/92210 · Fax: 09547/215

Weitere Informationen unter: www.nestmann.de