

FLÜSSIGKEITSAUFNAHME ...

... während des Trainings und im Wettkampf

von Andreas Oschmann



Der Mensch besteht zu etwa zwei Dritteln aus Wasser. Es wird für die Aufrechterhaltung aller Körperfunktionen benötigt.

Wird das Wasser knapp, sinkt die Leistung. Wo diese Flüssigkeit fehlt, ist kein Leben möglich. Eine der wichtigsten Wasserfunktionen im Sport ist die Wärmeregulierung des Organismus. Schließlich erzeugt Arbeit Wärme. Um eine Überhitzung des Organismus zu verhindern, wird Wasser in Form von Schweiß ausgeschieden. Dieser verdunstet auf der Haut und sorgt, nach dem Prinzip der Verdunstungskälte, für eine Abkühlung der Hautoberfläche. Je nach Körpergewicht, Belastungsintensität und Außentemperatur kann der Wasserverlust bei gut trainierten Sportlern bis zu drei Litern pro Stunde betragen.

Vorausschauend agieren

Ein Flüssigkeitsverlust von über einem Prozent des Körpergewichtes kann schon zu einer massiven Leistungsminderung führen. Deshalb sollten Sie auf ausreichende Getränkezufuhr achten, wenn abzusehen ist, dass ein eklatanter Flüssigkeitsverlust entstehen kann. Trinken Sie nicht erst, wenn Sie Durst verspüren. Planen Sie Ihre Trinkmenge schon vor dem Wettkampf und trinken Sie von Anfang an in möglichst kleinen Mengen. Trainieren Sie den Prozess der Getränkeaufnahme.

Verlustrechnung

Einen Anhaltswert für Ihren persönlichen Flüssigkeitsverlust erhalten Sie so: Wiegen Sie sich direkt vor und nach dem Training/Wettkampf. Sollten Sie während der Einheit etwas getrunken haben, so ziehen Sie die Trinkmenge von Ihrem „Nach-Lauf-Gewicht“ ab. Die Differenz in Kilogramm entspricht dem Flüssigkeitsverlust in Litern. Für diesen Test benötigen Sie eine Waage mit möglichst kleiner Skalierung.

Die kleinste ablesbare Einheit sollte 100 Gramm oder weniger sein. Wenn Sie diesen Test bei unterschiedlichen Be-



KLEIMENS WAHL

dingungen machen, wissen Sie bald ziemlich genau, wie viel Sie unterwegs trinken sollten.

BEISPIEL:

Gewicht vor dem Training = 75 kg
Gewicht nach dem Training = 74,7 kg
unterwegs getrunken: 0,5 Liter (500 g)
Trainingsdauer = 60 Minuten

$75 - (74,7 - 0,5) = 0,8$
Ihr Flüssigkeitsverlust/Stunde betrug demnach 0,8 Liter (0,013 l/min).

Dem Verlust entgegentreinken

Ihre Aufzeichnungen werden Ihnen auch zeigen, ab welchem Flüssigkeitsverlust Sie persönlich eine Leistungsminderung verspüren. Es kann durchaus sein, dass Sie höhere Schweißverluste relativ problemlos verkraften. Versuchen Sie deshalb nicht, Ihren Flüssigkeitsverlust zu 100 Prozent auszugleichen, denn bei hohen Intensitäten kann auch das Trinken recht belastend sein. Ihr Gewicht minus zwei Prozent entspricht ungefähr dem maximal tolerierbaren Flüssigkeitsverlust, dem mit entsprechenden Getränken wie Mineralwasser oder Schorlen entgegengetrunkene werden sollte.

Der Autor Andreas Oschmann ist der Entwickler der Online-Trainingsberatung www.go-coach.de

Im Rahmen unserer Kooperation erhalten RUNNING-Leser bei Abschluss eines go!-coach-Abos einen Rabatt von etwa 30 Prozent! Wenn Sie bei www.go-coach.de unter: „zum ersten Trainingsplan“ die Frage „Woher kennen Sie go!-coach?“ mit „RUNNING“ beantworten, wird dieser Sonderpreis automatisch berücksichtigt.