

# 7 FAKTEN RUND UM FLÜSSIGKEITSHAUSHALT & TRINKEN BEIM SPORT



DER **MENSCHLICHE KÖRPER** BESTEHT ZU ÜBER **70%** AUS **WASSER**.

OHNE SPORT **VERLIEREN** WIR **PRO TAG** CA. **2,5 LITER** WASSER, ZUM BEISPIEL RUND **230 ML** ALLEIN DURCH DIE **ATMUNG**.



**FLÜSSIGKEITSVERLUST** BEIM **SPORT**:

- BEI MITTLERER AKTIVITÄT CA. **0,5 BIS 1 LITER** PRO STUNDE.
- BEI STARKER AKTIVITÄT **BIS ZU 2 LITER** PRO STUNDE.

BEREITS BEI EINEM **FLÜSSIGKEITSVERLUST VON 2%** DES **KÖRPERGEWICHTS** ERMÜDEN DIE MUSKELN UND DIE LEISTUNG FÄLLT AB.



**ACHTUNG**: WER ÜBERMÄSSIG VIEL WASSER TRINKT, RISKIERT EINE "**WASSERVERGIFTUNG**" (HYPONATRIÄMIE), EINEN KOCHSALZMANGEL IM BLUT.

SPORTLER SOLLTEN IHREN **INDIVIDUELLEN FLÜSSIGKEITSBEDARF** KENNEN:

*GEWICHT VOR SPORT – GEWICHT NACH SPORT = ZU TRINKENDE LITER FLÜSSIGKEIT*



BEIM SCHWITZEN GEHEN **WERTVOLLE MINERALSTOFFE** VERLOREN (Z. B. KALIUM UND MAGNESIUM). NACH DEM SPORT EIGNEN SICH DAHER ISOTONISCHE GETRÄNKE WIE **MINERALWASSER** ODER **SAFTSCHORLE**.