

Der SÜDKURIER bewegt!
Von 0 auf 21

INTERSPORT SCHWEIZER fazz tibha

Natürlich regional!
RANDEGGER FOTO wöhrstein
Mineralwasser.de SINGEN CITY

Sparkasse Singen-Radolfzell Audi Betriebskrankenkasse
SINGEN Hegau-Halbmarathon am 20. Juni 2010 in Singen

www.suedkurier.de/von0auf21
SÜDKURIER

Trinken ist wichtig – besonders beim Sport

Viel Wasser wird am 20. Juni beim Hegau-Halbmarathon getrunken. Rund einen Liter verliert der Körper auf zehn Kilometern

Singen – Unser Körper besteht zu 50 bis 80 Prozent des Gesamtgewichtes aus Wasser, gibt die Informationszentrale deutsches Mineralwasser an. Damit der Wasserspeicher immer wieder aufgefüllt werden kann, ist es wichtig, über den Tag verteilt genug zu trinken. Besonders beim Sport. Clemens Fleischmann, Geschäftsführer der Randegger Otilien-Quelle, kennt sich als Mineralwasser-Hersteller und ambitionierter Sportler besonders gut mit diesem Thema aus. „Wenn jemand seinen Durst spürt, ist es eigentlich schon zu spät“, sagt er. Durst sollte gar nicht erst ent-

stehen. „Im Alter ist es tückisch, da das Durstgefühl nachlässt, obwohl der Körper weiterhin viel Flüssigkeit benötigt“, sagt der Experte. Das Personal in Altenheimen führt Tabellen, damit sichergestellt ist, dass die Bewohner ausreichend trinken. Zur Unterstützung gibt es auch so genannte Trinkuhren, die an den nötigen Griff zum Wasserglas erinnern – zum Beispiel auch im Büro.

Täglich sollte ein Erwachsener etwa zwei bis zweieinhalb Liter zu sich nehmen. Beim Sport muss das herausgeschwitzte Wasser wieder ergänzt werden. „Aber nicht alles auf einmal, sondern am besten über den Tag verteilt“, sagt Clemens Fleischmann. Er beispielsweise trinke morgens sehr viel. „Am liebsten Apfelschorle“, verrät er. „Wenn jemand es sich für seine Figur

leisten kann, kann er auch mal eine Cola trinken. Sie enthält nur unendlich viel Zucker und fördert Osteoporose.“ Wer sich gesund ernähre, würde ohnehin darauf verzichten, ist er sicher.

Bei Mineralwasser sollten Sportler darauf achten, dass es viel Natrium enthalte. „Allerdings wird der Mineraliengehalt im Sprudel oft überbewertet, weil sehr viele davon auch in Nahrungsmitteln stecken“, sagt der Geschäftsführer.

Sportgetränke hält er daher auch für „völligen Unsinn“. Zehn Kilometer sind ohne Trinkstopp drin. Dabei verliert der menschliche Körper etwa einen Liter Flüssigkeit.

Dossier im Internet:
www.suedkurier.de/von0auf21



Fit und gut trainiert zeigt sich Geschäftsführer Clemens Fleischmann.