

Das Interview mit Clemens Fleischmann



*Clemens am Wasser trinken
am Brunnen in der Laag.*

**Herr Fleischmann, Sie sind mit Ihrer
Randegger Ottilien-Quelle Experte
für Getränke. Wie viel sollte ein
Mensch durchschnittlich trinken?**

Etwa 2,5 Liter pro Tag. Sportlich Aktive, insbesondere Ausdauersportler, müssen die durch Schweiß verlorene Wassermenge kompensieren und dadurch erheblich mehr Flüssigkeit zuführen. Das können bis zu zwei Liter zusätzlich sein.

**Warum ist das Trinken beim Sport
so wichtig?**

Während wir bei körperlicher Anstrengung oftmals kein Durstgefühl verspüren, bemerken wir es erst nach dem Sport. Das Trinken dient jedoch nicht nur dem Durstlöschen, vielmehr geht es um die Erhaltung der körperlichen Ausdauerfähigkeit. Wir sollten bereits während der körperlichen Aktivität trinken, denn das ausgeschwitzte Wasser und die Mineralstoffe müssen dem Organismus wieder zugeführt werden.

**Wann sollte ich zum Beispiel beim
Lauftraining erstmals etwas trinken?**

Trinken sollte man schon, bevor der Durst einsetzt, beim Lauftraining etwa ab Minute 45 bis 60 – und bestenfalls Mineralwasser.

Warum?

Mineralwasser ist ein Naturprodukt, das erfrischt, kalorienfrei ist und wir brauchen es, um den Sauerstoff im Blut zu transportieren und so unsere Leistung zu verbessern. Sind wir dehydriert, kommt es schnell zu Abgespanntheit, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche. Sogar Symptome wie Herz-Kreislaufbeschwerden, Migräne oder Kopfschmerzen sind möglich.

**Sie sind selbst begeisterter Läufer.
Was reizt Sie an dem Sport?**

Ich laufe drei Mal in der Woche und fahre Mountain-Bike. Laufen hat für mich definitiv etwas Meditatives und so kann ich am besten abschalten und mich fit halten.

Fragen: Nicola M. Westphal



0 auf
21 **Lauftreff**
EVENT

Sonntag,
04.08.2019
Randegger Trail

Folgen Sie uns auf Instagram:

 **Endorphin** MAGAZIN