



September 2010

“Auch “Trinken” will geübt sein

Wer beim Laufen länger als 2 Stunden unterwegs ist, kommt nicht umhin sich über das Trinken Gedanken zu machen. Unter Belastungsbedingungen kann es pro Stunde zu einem Verlust von 1 bis zu 4 Litern Schweiß kommen. Das hängt davon ab, wie die Wetterbedingungen sind (Wärme, Luftfeuchtigkeit, direkte Sonneneinstrahlung) und wie Ihr Körper in Schuß ist (Größe, Gewicht, Alter, Trainingszustand). Je geringer der Wasserverlust Ihres Körpers ist, desto günstiger für Ihre Laufleistung. Zumindestens einen Teil der verschwitzten Körperflüssigkeit sollten Sie deshalb “laufend” ersetzen.

Unterwegs Trinken bei langen Läufen weckt bei vielen von uns unangenehme Erinnerungen: Völlegefühl, Gluckern im Bauch, Seitenstechen, Übelkeit und sogar Erbrechen im letzten Viertel eines (Marathon-)Rennens. All diese leistungsmindernden Befindlichkeitsstörungen lassen sich verringern und oft sogar ganz vermeiden, wenn Sie während Ihrer langen Trainingsläufe das Trinken üben.

Nutzen Sie deshalb Ihre langen Wochenendläufe nicht nur als Training für die Beine und den Stoffwechsel, sondern auch um herauszufinden was Ihrem Verdauungssystem bekommt, in welcher Menge und welcher Häufigkeit, welche Getränke, in welcher Verdünnung, bis zu welchem Zeitpunkt von ihrem Bauch akzeptiert werden.

Nehmen Sie einen Trink-Vorrat mit auf Ihren langen Läufe, z.B. mit einem Trinkgürtel. Idealerweise sollte dies auch das Getränk sein, das bei den Verpflegungsstellen im anstehenden Rennen zur Verfügung steht (in der Ausschreibung des Rennens nachlesen). So finden Sie heraus ob Ihr eigener Bauch dieses Getränk, diesen Geschmack, diese Konzentration auch wirklich verträgt.

Wissenschaftlich betrachtet sind spezielle **Sportgetränke** für die sportliche Leistung besser geeignet als reines Trinkwasser. Sie enthalten auch Energiestoffe (Kohlenhydrate) und Mineralstoffe (das wichtigste davon ist Kochsalz!) in ausgewogener Mischung. Damit läßt sich die Muskeler schöpfung hinauszögern.

Doch nicht Alles was auf wissenschaftlichem Papier steht, muß auch für Ihren Magen und Darm “richtig” sein. Bei vielen LäuferInnen streikt der Verdauungstrakt, wenn High-Tech-Sportgetränke in größeren Mengen getrunken werden.

Verlassen Sie sich deshalb nicht auf die Theorie und die Erfahrung Anderer, sondern machen Sie lieber viele eigene Praxis-Tests.

Nur während Ihrer langen Läufe können Sie in Erfahrung bringen, was Ihnen “gut tut” und was nicht! So können Sie herausfinden, ob es nicht vielleicht für Sie persönlich besser ist, “Ihr” eigenes Getränk (wie die Profis) mitzubringen und vom Veranstalter an den Verpflegungsstellen aufstellen zu lassen. Oder/und Sie lassen es sich von Freunden an der Strecke an bestimmten Stellen reichen.

Sie sollten ihren Körper dann mit Flüssigkeit versorgen, wenn er am aufnahmefähigsten ist. Fangen Sie deshalb früh genug mit dem Trinken an. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass die besten Laufleistungen erbracht werden, wenn noch **vor** dem Aufkommen des Durstgefühls mehrfach in kleinen Portionen getrunken wird.

Meistens kommt es erst ab der 3. Laufstunde eines langen Laufs zu merklichem Durstgefühl. Das ist der falsche Zeitpunkt um viel zu trinken. Trinken Sie bitte mit Bedacht! Viel, hilft **nicht** viel! Vor allem wenn Sie nur reines Trinkwasser zu sich nehmen (können), steigen die Gefahren der [Hyponatriämie](#) und [Wasservergiftung](#). Frei nach dem Motto: “Die Menge macht das Gift”!

Sinnvoller ist es ab der Mitte eines Marathon-Rennens die Trinkmenge zu **reduzieren** ! Bei aufkommender Übelkeit bitte nur noch den Mund ausspülen und den Kopf befeuchten. Große Flüssigkeitsmengen auf einmal können vom Körper in dieser Situation nicht verwertet werden. Weniger ist mehr!

Deshalb der Lauftipp für heute:

Trinken Sie während eines langen Laufs konsequent von der ersten Viertelstunde und bis zum Ende der 2. Wettkampfstunde ca. alle 15 min jeweils etwa 150 ml eines Getränkes, das Sie gut kennen und gut vertragen.

Probieren Sie es aus...

...und Sie bleiben gesund während Sie weiterlaufen

Ihr

Dr. Tasso Vounatsos

Kennen Sie schon das aktuelle eBook vom “Laufdoktor”?

“Gesunde Ernährung im Alltag und Sport”



Klicken Sie jetzt auf das Bild und Sie können **KOSTENLOS** in einer Seite probelesen.

www.derlaufdoktor.de

Möchten Sie einen Kommentar loswerden? Tun Sie das bitte auf meinen Blogs derlaufdokter.wordpress.com und derlaufdokter.blogspot.com

Sie erhalten diesen Newsletter, weil Sie sich ausdrücklich dafür angemeldet haben. Wenn Sie keine weiteren Newsletter vom "Laufdokter" mehr erhalten wollen, so können Sie sich [hier](#) jederzeit aus dem Verteiler wieder austragen.