Trinken - auch wenns kalt ist

Autor(en): **Rentsch, Bernhard**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **5 (2003)**

Heft 1

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991898

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Trinken – auch

Im Winter fehlt häufig die Lust zum Trinken und Essen. Dabei ist gerade in der kalten Jahreszeit die Regelung der Energiezufuhr besonders wichtig. Denn der Flüssigkeitsverlust des Körpers ist nicht wesentlich geringer als bei heissen Temperaturen.

Bernhard Rentsch

«Trinken, bevor der Durst kommt.» Die bekannte Weisheit aus dem (Ausdauer-)Sport gilt ganz besonders auch im Winter. Denn in der kalten Jahreszeit dauert es noch länger, bis unser Körper mit einem Durstgefühl reagiert. Dabei ist der Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen und durch die Abatmung nicht zu vernachlässigen. Erschwerend kommt hinzu, dass aufgrund des Flüssigkeitsmangels die Antriebslosigkeit zunimmt und die Lust nach Trinken noch mehr wegfällt – ein Teufelskreis.

Signalfarbe auf der Toilette

«Man muss sich aktiv zwingen, auch im Winter eine Menge von mindestens 1–1,5 Liter Flüssigkeit täglich aufzunehmen», so der Rat der Ernährungs-

Aus der Praxis: Verpflegung zwischen dem 1. und 2. Lauf

- Bouillon mit Weissbrot, Nüdeli
- Milchreis-, Griess-, Haferbrei mit Bananen, Rosinen oder Sirup
- Toast, Weissbrot, Zwieback, Reiswaffeln mit Honig, Konfitüre
- fettarme Riegel (100g < 10g Fett)
- fettarme Süssigkeiten wie zum Beispiel Basler-Leckerli, Änisschnitte, Willisauer-Ringli, Lebkuchen, Ovosport
- Teigwaren, Reis mit fettarmer Sauce (Tomaten ohne Zwiebeln, Knoblauch oder klare Sauce), Ofenkartoffeln

ergänzen mit mindestens einem halben Liter Getränk!

Heisse Drinks für kal

Johannisbeer-Punsch

1 Liter	Johannisbeer- oder Traubensaft	erhitzen, aber nicht kochen.
1 EL	Rohrzucker	im Obstsaft auflösen.
1	Orange	heiss abwaschen, trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden und zum Saft geben.
4	Gewürznelken	
2 Stangen	Zimt	
2	Sternanis	
1 TL	Glühweinwürzmischung	Die Gewürze vorsichtig unterrühren. Alles noch 10 Minuten erhitzen, absieben.

(alle Rezepte für vier Personen)

Hot Tomato and Carrot Cocktail

6 dl	Tomatensaft
4,8 dl	Karottensaft
10–12 EL	Limettensaft
Einige Spritzer	Tabasco-Sauce
	Worchestershire-Sauce
	Pfeffer
	Salz
4	Selleriestangen

wenns kalt ist

beraterin. Corinne Mury-Spahr von der Kantonalen Ernährungsberatung am Ausbildungszentrum Insel in Bern schlägt dafür im Extremfall konsequente Kontrolle vor: «Das Führen eines Protokolls hilft, das Bewusstsein zu fördern.» Denn wer achte schon darauf, dass er genug trinkt, wenn er sich einen Tag lang bei besten Verhältnissen auf der Skipiste vergnügen kann. Getränke mitführen, heisst hier eine mögliche Lösung. Der ach so gerne zu vermeidende Gang zur Toilette ist dabei für die Spezialistin kein Argument. Dabei sei dann auch die Farbe des Urins ein Signal – je dunkler, desto konzentrierter, desto grösser der Flüssigkeitsmangel. Bei intensiveren sportlichen Aktivitäten empfiehlt Corinne Mury-Spahr zusätzlich den Einsatz von speziellen Sportgetränken. Dies vor allem auch, um damit verbunden die Regeneration zu beschleunigen.

Fantasie ist gefragt

Ähnlich sieht die Situation im Zusammenhang mit der Ernährung im Winter aus. «Der Konsum von Gemüse und Obst nimmt in der kalten Jahreszeit drastisch ab», weiss Corinne Mury-Spahr. Es sei klar, dass das Angebot dabei etwas schwieriger sei. Die Ernährungsspezialistin rät zur Abwechslung zum Einsatz von Tiefkühlprodukten und zur Fantasie bei der Zubereitung: «Früchte lassen sich sehr gut als Kompott geniessen – auch wenns draussen kalt ist.» Und Gemüse empfehle sich zum Beispiel auch in Form einer bekömmlichen und wärmenden Suppe. Für unterwegs eignen sich Dörrfrüchte – diese mit Vorteil allerdings ungeschwefelt, was auf der Packung vermerkt ist. m

NACHGEFRAGT

Fruchtiger Sommer und süsser Winter

«Die Unterschiede im Ess- und Trinkverhalten in den verschiedenen Jahreszeiten sind markant. Im Sommer kennen wir seltener Mangelerscheinungen. Bei Obst und Gemüse ist das Angebot gross. Im Winter tendieren viele Menschen dann aber eher auf den Genuss von (zu viel) Süssem. Natürlich spielt da auch die Beeinflussung durch die Werbung eine wichtige Rolle. Es wird suggeriert, dass man sich mit Süssem in der kalten Jahreszeit etwas Gutes tun kann. Da haben wir grundsätzlich nichts dagegen – aber bitte mit Mass. Denn weil parallel im Winter noch zusätzlicher Bewegungsmangel festzustellen ist, verschärft sich das Problem. Das Klagen über Übergewicht ist nach Weihnachten am lautesten.»

Corinne Mury-Spahr

te Nächte

Apfel-Tee-Punsch

5	getrocknete Apfelringe	in Stücke schneiden.
1	Zitrone	heiss waschen, trocknen und die Schale in einer dünnen Spirale abschneiden.
2	Gewürznelken	
0,5 Liter	Apfelsaft	alles zusammen in den Apfelsaft geben und 30 Minuten lang ziehen lassen.
4 EL	Rohrzucker	zufügen und alles bei sanfter Hitze heiss werden lassen.
0,5 Liter	Wasser	separat aufkochen und sprudelnd über
8 TL	Schwarzer Tee	giessen, 2–3 Minuten ziehen lassen, absieben und zusammen mit
2 dl	Maracujasaft	zur Apfelmischung geben und einige Minuten ziehen lassen. Durch ein Teesieb in die Gläser geben.

alles miteinander erhitzen, nicht kochen lassen.

sehr pikant abschmecken, in vier vorgewärmte Gläser giessen und mit servieren.