Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 12 (2010)
Heft: 5

Artikel: Es ist kalt... wir müssen viel trinken!
Autor: Leonardi Sacino, Lorenza
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992339

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Es ist kalt ... wir müssen viel trinken!

Wenn draussen eisige Kälte herrscht, verbringen wir viel Zeit in geschlossenen Räumen in trockener Heizungsluft. Das trocknet aus. Und auch wer sich im Winter im Freien bewegt, soll reichlich Wasser trinken.

Text: Lorenza Leonardi Sacino; Foto: Keystone

Der Mensch besteht zu rund 50 bis 60 Prozent aus Wasser. Daher müssen wir auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. «Reichlich trinken ist in jeder Jahreszeit wichtig. In all unseren Körperzellen gibt es viel Wasser, das an den physiologischen Abläufen beteiligt ist. Wir brauchen Wasser, um gesund zu bleiben», erläutert die Ernährungsberaterin Dr. Claudia Fragiacomo. Eine ausgeglichene Wasserbilanz ist mindestens ebenso wichtig wie eine angemessene Kalorienzufuhr. «Wir können tagelang ohne feste Nahrung auskommen, aber ohne Wasser überleben wir nur wenige Tage und leiden innert kürzester Zeit unter gesundheitlichen Problemen.» Der regelmässige Griff zum Wasserglas soll also auch im Winter so selbstverständlich sein wie das Atmen.

Vermehrt wasserhaltige Lebensmittel

«In der kalten Jahreszeit neigen wir dazu, weniger zu trinken. Wir können uns jedoch mit warmen Getränken wie Schwarz- und Kräutertee, Milch und Suppen behelfen, um die Körpertemperatur zu halten und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sicherzustellen», erklärt Dr. Fragiacomo. Alkoholische Getränke hingegen sind nicht angezeigt, da sie bei eisigen Temperaturen die Körpertemperatur senken und so das Risiko von Erfrierungen erhöhen. «Wir sollten über den Tag verteilt trinken, ohne ein starkes Durstgefühl abzuwarten, das ein Symptom einer Dehydratation ist.»

Nur wenige wissen, dass es im Winter leichter ist, die tägliche Wasserzufuhr sicherzustellen, da wir in dieser Jahreszeit vermehrt

wasserhaltige Nahrungsmittel zu uns nehmen. Kohlenhydrate wie Teigwaren, Reis und Getreide quellen beim Kochen und nehmen so Wasser auf. Brot beispielsweise enthält 30 Prozent Wasser. «In der kalten Jahreszeit ist das Angebot an frischen Früchten und Gemüse, die viel Flüssigkeit enthalten, eingeschränkt. Ich rate dennoch dazu, die gute Gewohnheit beizubehalten, drei Portionen Früchte und zwei Portionen Gemüse pro Tag zu essen, die zu 80 Prozent aus Wasser bestehen und zudem gekochtes Fleisch auf den Tisch zu bringen, das 50 Prozent Wasser enthält », führt die Ernährungsberaterin aus. Eine Trinkmenge von eineinhalb Litern, zusammen mit der Flüssigkeit, die über Nahrungsmittel aufgenommen wird, ist ausreichend, um die empfohlene Tagesmenge zu erreichen.

Und wie steht es mit den Kindern? «Die notwendige Flüssigkeitsmenge ist abhängig vom Gewicht, vom Alter und von der Bewegung», erklärt Fragiacomo. Es ist schwierig, den Flüssigkeitsbedarf der Kinder genau festzulegen, da er von verschiedenen Faktoren abhängig ist. Den Eltern wird geraten, auf gewisse Symptome zu achten, wie spröde, rissige Lippen, die ein Hinweis für eine mangelnde Flüssigkeitszufuhr sind, oder Kopfschmerzen und Gereiztheit, die unter anderem durch Dehydratation entstehen können.

Man schwitzt auch bei Minusgraden

Ob wir nun bei strahlendem Sonnenschein oder bei rauem Wetter und Schneefall Ski fahren: Unser Flüssigkeitsbedarf bleibt gleich. Wintersportlerinnen und -sportler sollen die Trinkmenge der Dauer der Aktivität, der Intensität, dem Höhenunterschied und der Kleidung anpassen. Diese Faktoren wirken sich stark auf die Flüssigkeitsbilanz und somit auch auf die Leistungsfähigkeit und den Gesundheitszustand aus. Die Experten weisen darauf hin, dass die durch Muskelaktivität erzeugte überschüssige Wärme über den Schweiss abgegeben wird, um die Muskeltemperatur konstant zu halten.

Auch das «Mikroklima», das zwischen der Körperoberfläche und der Wintersportbekleidung herrscht, beeinflusst die Körpertemperatur. Bei kühlem Herbst- und Winterwetter kann durch dieses Mikroklima viel Flüssigkeit verloren gehen: bei intensiver Anstrengung bis zu 1,5/2 Liter Wasser pro Stunde. Gleichzeitig werden Mineralsalze ausgeschieden, vor allem Kalium und Magnesium. Ein entsprechender Mangel verringert die Muskelleistung und verursacht Symptome wie Müdigkeit, Muskelkrämpfe, Übelkeit sowie Konzentrations- und Reflexschwächen.

Einfach nur Wasser

Nicht nur während der Anstrengung, sondern auch vor und nach dem Sport reichlich trinken ist sehr wichtig für das Schwitzen. Was sollen wir trinken? «Unser Körper braucht Wasser. Alle anderen Getränke auf dem Markt dienen nur dazu, unseren Gaumen beim Wassertrinken zu verwöhnen », betont Dr. Fragiacomo. Fruchtsäfte beispielsweise liefern Kalorien, aber keine Faserstoffe, die nur in den Früchten enthalten sind. Sie sollten nicht mit kommerziellen Süssgetränken, Orangenlimonaden und ähnlichen verwechselt werden, die nur 12 Prozent Fruchtsaft enthalten und ansonsten aus Wasser und Kohlensäure bestehen.

Daneben gibt es viele andere beliebte und intensiv beworbene Sprudelgetränke, die aber sehr zuckerreich sind. So zum Beispiel die isotonischen Getränke. «Diese sollten nur in bestimmten Situationen getrunken werden, da sie im Gegensatz zu Wasser Kalorien, Zucker und Mineralsalze enthalten.» Unabhängig von unserer täglichen Aktivität sollen wir somit bevorzugt Wasser zu uns nehmen. Selbst beim Wasser gibt es heute eine gewisse Auswahl. Je nach Bedarf können wir Wasser mit oder ohne Kohlensäure, kalziumreiches oder salzarmes Wasser trinken. ■

Dr. Claudia Fragiacomo arbeitet als Pharmakologin und Ernährungsberaterin in der Praxis von Dr. William Pertoldi in Chiasso.

Tipps für eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme

- Jeglicher Flüssigkeitsverlust muss abhängig von der Dauer der körperlichen Anstrengung und der Temperatur kompensiert werden.
- Es ist ratsam, zu trinken, bevor das Durstgefühl auftritt und während der sportlichen Aktivität auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Während des Sports sollen wir somit regelmässig trinken (Wettkampf und Training).
- Wir trinken nicht nur, um unseren Durst zu löschen, sondern vielmehr, um eine ausreichende Zufuhr an Flüssigkeit und Mineralsalzen sicherzustellen und die Leistungsfähigkeit zu gewährleisten, die im Fall einer Dehydratation sinkt. Insbesondere während einer längerdauernden Aktivität sollten wir alle 15 bis 20 Minuten kleine Mengen an Flüssigkeit zu uns nehmen (rund 200 ml).
- Eine ausgewogene Ernährung ist unerlässlich, um den Körper ausreichend mit Mineralsalzen zu versorgen.
- Keine Diuretika oder pflanzlichen Stoffe mit harntreibender Wirkung ohne ärztliche Anweisung zum Abnehmen einnehmen. Die so verlorenen Kilos sind innert Kürze wieder zurück. Zudem besteht das Risiko eines zu hohen Mineralsalzverlustes, was die Gesundheit gefährdet.
- Keine Plastik- oder Nylonkleider tragen, um mehr zu schwitzen und abzunehmen: Sie behindern die Schweissverdunstung und verschlechtern so die Thermoregulierung während der Anstrengung.