

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 5 (2003)

Heft: 1

Artikel: Trinken - auch wenns kalt ist

Autor: Rentsch, Bernhard

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991898>

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: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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. Er schwierig 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, Änis-schnitte, 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 kalte Tage

Johannisbeer-Punsch

- | | |
|-----------|--------------------------------|
| 1 Liter | Johannisbeer- oder Traubensaft |
| 1 EL | Rohrzucker |
| 1 | Orange |
| 4 | Gewürznelken |
| 2 Stangen | Zimt |
| 2 | Sternanis |
| 1 TL | Glühweinwürzmischung |

erhitzen, aber nicht kochen. im Obstsaft auflösen. heiß abwaschen, trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden und zum Saft geben.

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 achtet 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 empfiehlt sich zum Beispiel auch in Form einer bekömmlichen und wärmen den 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

alles miteinander erhitzten, nicht kochen lassen.

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

5	getrocknete Apfelfringe
1	Zitrone
2	Gewürznelken
0,5 Liter	Apfelsaft
4 EL	Rohrzucker
0,5 Liter	Wasser
8 TL	Schwarzer Tee
2 dl	Maracujasaft

in Stücke schneiden.
heiss waschen, trocknen und die Schale in einer dünnen Spirale abschneiden.

alles zusammen in den Apfelsaft geben und 30 Minuten lang ziehen lassen.
zufügen und alles bei sanfter Hitze heiss werden lassen.
separat aufkochen und sprudelnd über gießen, 2–3 Minuten ziehen lassen, absieben und zusammen mit zur Apfelmischung geben und einige Minuten ziehen lassen.
Durch ein Teesieb in die Gläser geben.