

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 81 (2024)
Heft: 5

Artikel: Bunte Sportdrinks für den Fitness-Vorteil
Autor: Bielecki, Tine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1055491>

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: 04.02.2026

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

Bunte Sportdrinks für den Fitness-Vorteil

Isotonische Getränke versprechen viel in puncto sportliche Leistung und Gesundheit. Doch bringen sie wirklich was?

Text: Tine Bielecki

Sie kommen poppig und farbig daher in grellem Blau, Rot, Orange oder Gelb – isotonische Getränke fallen auf. Gleich vorweg: Dem normalen Breitensportler bringen sie für die Fitness keinen Vorteil. Und wer mit Sport abnehmen möchte, sollte sogar in jedem Fall auf solche Spezialgetränke verzichten.

Was bedeutet isotonisch?

Isotonisch bedeutet, dass die eingenommene Flüssigkeit die gleiche Konzentration von Mineralien vorweist wie das Blut. Das Wort setzt sich aus den griechischen Begriffen «iso» (gleich) und «tonos» (Spannung) zusammen. Die Tatsache, dass das Verhältnis von den Nährstoffen zur Flüssigkeit dem unseres Blutes entspricht, sorgt dafür, dass das Wasser aus dem Getränk sehr schnell aufgenommen wird. Denn die chemische Beschaffenheit isotonischer Getränke führt dazu, dass die Mineralstoffkomplexe schneller durch den Magen geleitet und dann insbesondere vom Darm aufgenommen werden.

Weil die Getränke den Verlust der Mineralstoffe während der körperlichen Anstrengung direkt wieder ausgleichen, glauben viele Sporttreibende, sie müssten auf isotonische Getränke zurückgreifen. Aber sind sie wirklich nötig?

Wer braucht so ein Getränk?

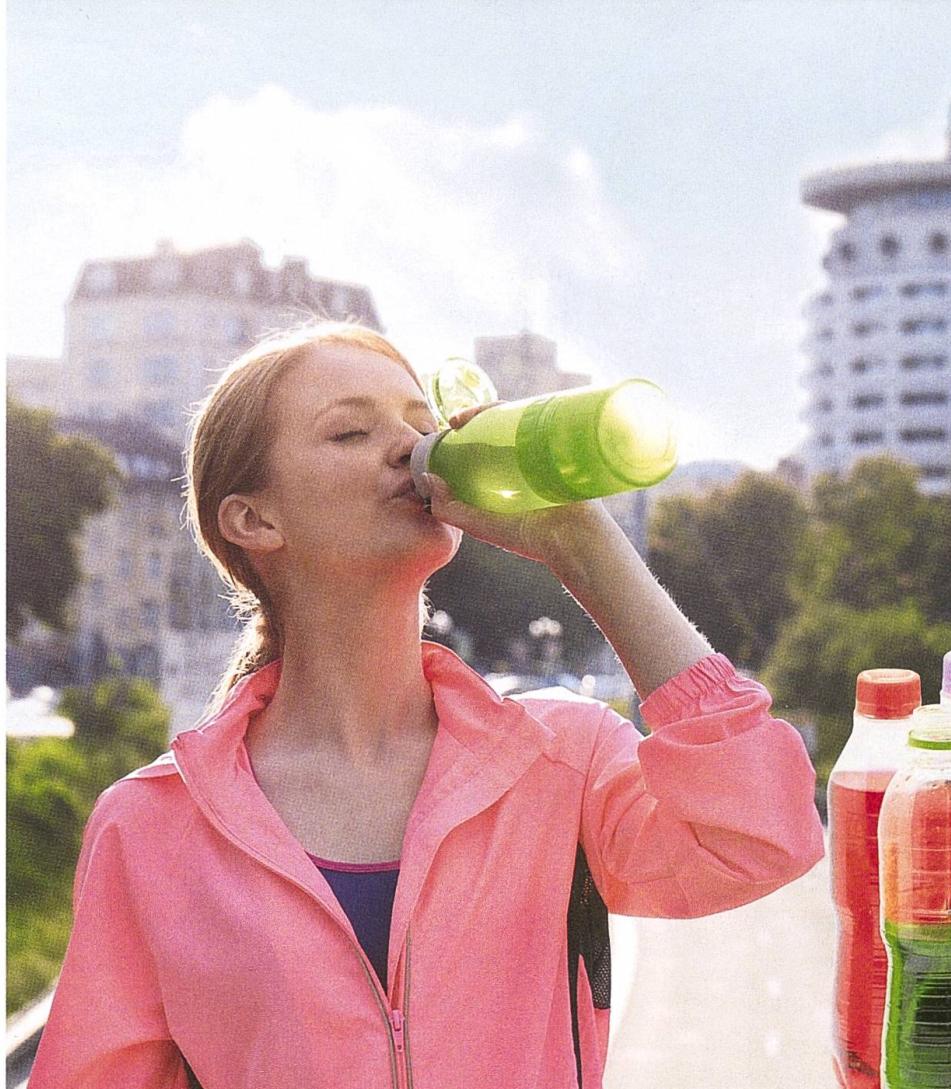
«Die wenigsten Menschen, die Sport treiben, brauchen diese Produkte», sagt Marcus Schall, der als

«Performance Food Coach» Leistungssportler in Sachen gesunder Ernährung berät und sich selbst «Clean Eating Officer» nennt. «Es wäre viel wichtiger, wenn wir qualitativ gutes Wasser trinken würden. Aber das ist ein anderes Thema», sagt Schall. Er trainiert selbst viel und trinkt beim Sport nur Wasser. Isotonische Getränke brauche nur, wer sich entweder über einen sehr langen Zeitraum sportlich betätigt habe oder wer mit sehr hoher Intensität trainiere, so Schall. «Wenn Mineralsalze ausgeglichen und viel Flüssigkeit verbraucht wurde, machen sie Sinn.» Das gelte insbesondere für Triathleten, Radprofis oder Fußballspieler, die einen langen Zeitraum einer hohen Belastung ausgesetzt seien.

Dabei sei in erster Linie aber auch die Grundernährung wichtig, betont Marcus Schall. «Mineralstoffe sollte man eigentlich gar nicht trinken, sondern essen», betont er. Und wer genügend Mineralstoffe über die tägliche Nahrung zuführe, habe den erhöhten Bedarf damit auch häufig schon gedeckt.

Wer sehr viel Energie verbrennt, möchte nach dem Sport Kohlenhydrate zuführen – und auch das tun isotonische Getränke. Wie? Sie enthalten zugesetzte Kohlenhydrate, in der Regel Einfachzucker wie Glukose oder Fructose. Diese sorgen dafür, dass schnell Energie nachgeliefert wird.

Besonders wichtig ist das zugesetzte Natrium, denn es zählt zu den Elektrolyten, durch die das sportbedingte Schwitzen wieder ausgeglichen werden.



Wie ist das mit dem Flüssigkeitshaushalt?

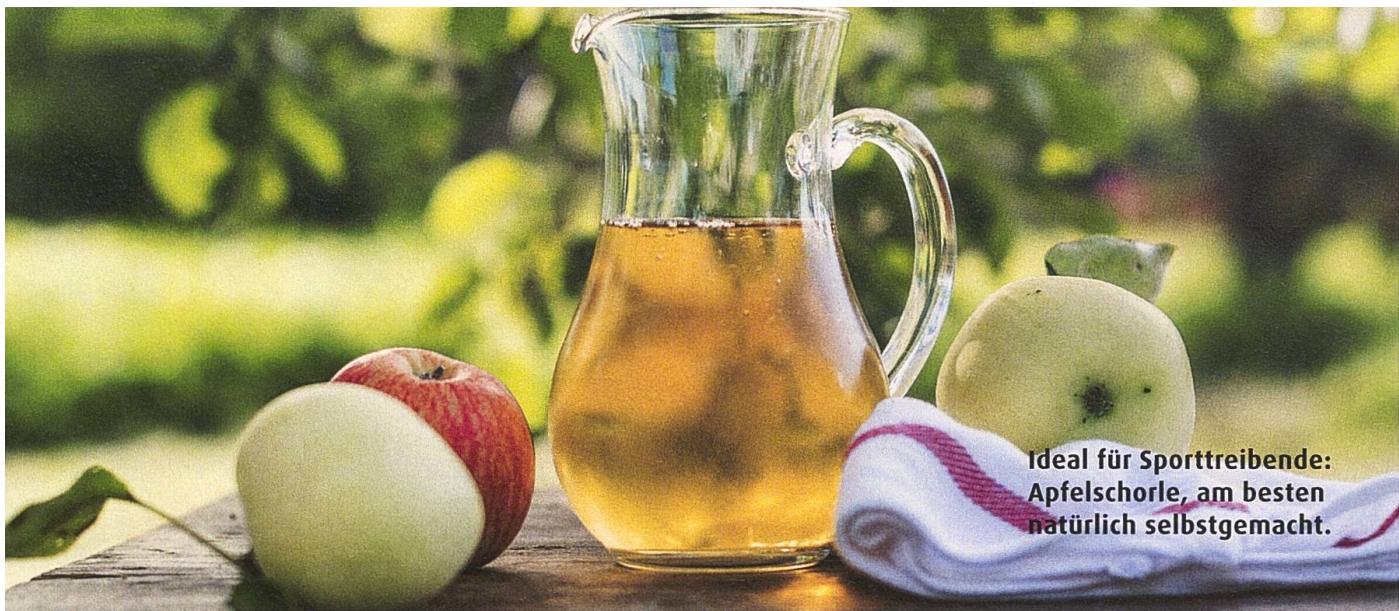
«Flüssigkeit wird in erster Linie im Darm resorbiert. Je stärker die körperliche Belastung ist, desto langsamer ist die Entleerung der Flüssigkeit vom Magen in den Darm», sagt Sportwissenschaftler Thorsten Ribbecke, der an der Trainerakademie des Deutschen Olympischen Sportbundes arbeitet und sich insbesondere mit Regenerationsstrategien von Leistungssportlern befasst. Ungefähr 30 Minuten dauert es in der Ruhe, bis etwa 50 Prozent der Flüssigkeit den Darm erreicht hat und von ihm resorbiert wird. «Der Körper kann in der Belastung pro 15 bis 20 Minuten nicht mehr als ein Viertel Liter und damit in der Stunde etwa einen Liter Flüssigkeit aufnehmen. Das kann zum Problem werden, wenn an heißen Tagen unter einer intensiven körperlichen Belastung ein bis vier Liter Flüssigkeit in der Stunde durch Schweiß verloren werden», sagt Ribbecke.

Über den Schweiß verliert unser Körper auch Mikronährstoffe. «Doch wie viele Mineralstoffe ausgeschieden werden, ist individuell und von mehreren Fakto-

ren abhängig», erklärt der Sportwissenschaftler. Neben Dauer und Intensität der Belastung eben auch von Luftfeuchtigkeit, Höhe und Temperatur, aber auch Geschlecht, Trainingszustand und Körpermasse. Sportlern empfiehlt Ribbecke, vor einer Belastung von mehr als 60 Minuten Dauer 400 bis 800 Milliliter Wasser, angereichert mit Speisesalz, zu trinken. So könne man ein leistungsbeeinträchtigendes Flüssigkeitsdefizit im Vorfeld bereits vermeiden. Doch auch hier ist wirklich zu überlegen, wie viel Flüssigkeit wir wirklich durch unsere sportliche Betätigung verlieren.

Was Testergebnisse sagen

«Wer im Fitnessstudio trainiert, braucht in den meisten Fällen kein isotonisches Getränk», sagt Ernährungsexperte Schall. Aus ernährungsphysiologischer Sicht seien diese Drinks in der Regel nicht zu empfehlen. Mit seiner Ansicht ist Schall nicht alleine. Im vergangenen Jahr testete Ökotest 23 isotonische Getränke. Die meisten Marken im Test enthielten auf-



fallend wenig Natrium, waren dafür aber mit vielen künstlichen Zusatzstoffen angereichert. Das ernüchternde Testergebnis lautete: «Keines der überprüften Sportgetränke ist uneingeschränkt empfehlenswert. Die besten Produkte schneiden mit der Note «befriedigend» ab; viele Fertiggetränke fallen durch den Test.»

Besonders negativ war aufgefallen, dass nur vier isotonische Getränke so viel Natrium enthielten wie Ernährungs- und Sportwissenschaftler es für Sportgetränke empfehlen. Die Getränke im Test bestanden aus Mineral- oder Trinkwasser, (meist) Fruchtsaft, Zuckern und etlichen umstrittenen Zusatzstoffen. Einigen war Natrium zugesetzt.

In der Kritik stehen insbesondere auch die in den Getränken enthaltenen Süßstoffe: Acesulfam-K, Cyclamat und Saccharin finden sich in fast allen Zutatenlisten. Süßstoffe stehen Experten zufolge in Zusammenhang mit dem Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Selbst gemacht am besten

Eine wunderbare Getränk für Sporttreibende sei Apfelschorle, so der Tipp von Marcus Schall. Voraussetzung ist natürlich, dass der Sportler Fruchtsäuren verträgt. «Und wer ein isotonisches Getränk möchte, der macht es am besten einfach selbst», empfiehlt Schall. Dazu braucht man nichts weiter als einen vernünftigen Saft von guter Qualität, Mineralwasser und gutes Salz. Wer Kohlenhydrate hinzufügen möchte, nehme heimischen (Bio)Honig zum Süßen. Fertig ist das individuelle isotonische Getränk, das besser ist als jedes aufwendig lancierte Trinkprodukt. •

Tonizität

Eine kurze Übersicht über die Begrifflichkeiten im Zusammenhang mit Sportgetränken:

Isotonisch

Isotone Lösungen haben denselben osmotischen Druck wie unser Blut und damit dieselbe Teilchenkonzentration pro Liter.

* Isotone Getränke sind z.B. Fruchtschorlen und alkoholfreies Bier.

Hypertonisch

Hypertone Lösungen haben einen höheren osmotischen Druck als unser Blut, also mehr Teilchen pro Liter.

* Hypertonisch sind z.B. Säfte, Saftdrinks, Limonaden.

Hypotonisch

Hypotone Lösungen haben einen geringeren osmotischen Druck als unser Blut, d.h. weniger Teilchen pro Liter. Dadurch strömt vermehrt Wasser durch die Zellmembranen in das Blut, und der Körper wird schneller mit Flüssigkeit versorgt.

* Hypotone Getränke sind Mineralwasser, Kräutertees, Molkeprodukte