



## **WASSER** **„EIN GANZ BESONDERER SAFT“**

Die gemeinsame Familien-Bergtour war schon lange geplant. Zuerst mit der Seilbahn zum Muttsee und dann via Leglerhütte auf den Karpf.

4 Stunden Aufstieg, 3 für den Abstieg. Bei den stabilen Wetterverhältnissen konnte am Freitag Abend Kriegsrat für die Tour am Sonntag gehalten werden. Die ganze Familie war dabei. Der Sohn sollte das Seil einpacken, dafür keinen Proviant tragen. Beim Verteilen des Trinkens entspannten sich grössere Diskussionen!

Immerhin wiegt jeder Liter ein ganzes Kilogramm. Vater Ramseier war für eine klare Limitierung: Max. 0,5 l pro Person. Schliesslich hätte die Feldflasche im Militär auch kein grösseres Fassungsvermögen und tagelang in der grössten Hitze sei man damit marschiert. Den letzten Schluck habe man zudem erst in der Kaserne ausgetrunken.

Dagegen wehrt sich nun aber der Sohn heftig.: Das Trinken sei der wichtigste und leistungslimitierende Faktor bei der Sporternährung. Was der Vater erzähle, sei ein gefährlicher alter Zopf. Sogar im Unihoc werde laufend im Training getrunken. Clubarzt und Trainer hätten folgende Leitplanken aufgestellt:

1. Für Gesundheit und Leitungsfähigkeit im Alltag, besonders aber im Sport ist regelmässiges Trinken ein entscheidender Faktor.
2. Wasser ist der wichtigste leistungslimitierende Faktor in jedem Sportgetränk. In 2. Priorität sollte es auch Kohlenhydrate und Elektrolyte in ausgewogenem Verhältnis enthalten.
3. Wir können maximal einen knappen Liter pro Stunde in unserem Körper resorbieren, aber ohne weiteres mehrere Liter über den Schweiß verlieren. Bereits nach 1 Stunde Sport ohne Trinken kann ein Flüssigkeitsdefizit auftreten welches eine Leistungseinbusse von 20-30% bewirkt. Nach 2 Stunden kann es zum Kollaps kommen.
4. Die sportlichen Leistung unterdrückt das Durstgefühl. Der Profi trinkt daher regelmässig seinen Liter pro Stunde.
5. Das Trinken soll bereits beim Training geübt werden, damit man im Wettkampf mit dem Magen keine Probleme hat.

6. Um sich nicht gegenseitig den Grippevirus weiter zugeben, soll jeder aus einen eigenen Bidons trinken.
7. Um möglichst gut zu kühlen, soll das Getränk ebenfalls kühl, so gut es noch ertragen wird sein.

Neben den kommerziell erhältlichen Sportgetränken lässt sich mit der folgenden Formel ganz einfach sein **eigenes Sportgetränk** zubereiten:

- **1 l Wasser oder Tee** (Variante: 7 dl Wasser und 3 dl Fruchtsaft) **mit 30 g Zucker** (Sirup)
- **30-40 g Maltodextrin** (z.B. Maltodextrin 19 oder in Apotheke fragen)
- **1 g (1/3 Teel.) Kochsalz** (nach Belieben ev. reduzieren)
- **Zitronensaft** (nach Belieben)

Am Sonntag war ein strahlenblauer Tag. Dank dem regelmässigen Trinken war Familie Ramseier frohgelaunt und frisch unterwegs. In der Leglerhütte wurden im Auf- wie im Abstieg die 1 l Feldflaschen von jedem Familienmitglied wieder frisch aufgefüllt. Selbst Vater Ramseier fand, dass es sich ohne zusammengeklebten Mund doch viel angenehmer wandern lasse. Die neuen Zeiten hätten doch auch einiges Gutes mitgebracht.