

## **Der Kraichgau-Triathlon**

### **Tipps & Infos von Wiesentaler Mineralbrunnen für einen gesunden Zieleinlauf**

Regelmäßige Bewegung – ob im Alltag als Freizeittraining oder im Wettkampfsport in Verbindung mit einer ausgewogenen gesunden Ernährung helfen uns, unsere Lebensqualität zu steigern.

Dies nehmen auch dieses Jahr wieder einige tausend ambitionierte Sportbegeisterte zum Anlass am Kraichgau-Triathlon teilzunehmen. Sowohl Einzel-Athleten als auch Staffeln messen sich in den Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen.

Wie können sich die Sportler im Bezug auf Ernährung und Energieverbrauch optimal auf diesen Wettkampf vorbereiten?

Unser Körper funktioniert wie ein großer biologischer Motor, der aus den Energieträgern in unserer Nahrung durch Verbrennung „Arbeitsenergie“ gewinnt. „Ohne Saft keine Kraft!“  
Aber wie viel „Saft“ brauchen wir?

Männer verbrennen im Durchschnitt etwa 2.500 kcal./Tag, Frauen ca. 2.000 kcal./Tag. Bei der Ausübung von Sportarten werden zusätzliche Energien verbraucht. Beim Ausdauersport (wie z.B. Mittel- oder Langstreckenlauf) werden zusätzlich 400 – 700 kcal./Std. verbrannt und beim Kraftausdauersport wie Fahrradfahren sogar 500 – 800 kcal./Std.

Unser Körper besteht zu ca. 60 – 70% aus Wasser. Ohne Nahrung können wir einige Wochen überleben, ohne Wasser jedoch nur wenige Tage. Beim Sport werden Sie durstig, das heißt, Ihrem Körper fehlt Flüssigkeit, die Temperatur Ihres Körpers steigt und die Leistung lässt nach. Unser Körper funktioniert bei einer Temperatur von 37°C normal. Wenn Sie hart trainieren, steigt diese Temperatur. Durch Schwitzen wird unser Körper wieder abgekühlt. Schweiß verdunstet, das Wasser verdampft, und der Körper gibt dabei Wärme ab. Der Körper benötigt Flüssigkeit. Um Mängeln vorzubeugen und bereits entstandene Mängel zu beheben, ist es wichtig permanent den Wasservorrat aufzufüllen.

Je mehr Wasser der Körper verliert, desto dicker wird das Blut und desto mehr verliert die natürliche Wärmeregulierung des Körpers an Effizienz. Unter abnehmendem Blutvolumen leidet die Schweißabsonderung. Das Herz schlägt stärker und schneller, um dies zu kompensieren und versucht, weiterhin ausreichend Wärme über die Haut abzugeben. Wenn der Flüssigkeitsspiegel einen gewissen kritischen Stand unterschreitet, schalten sich die Überlebensmechanismen des Körpers ein. Die inneren Organe haben hinsichtlich der Verteilung des verfügbaren Bluts Priorität und ein Teil des Bluts von der Haut wieder zu den Organen zurückgeführt. Man wird hitzkrank. In einer zwei - oder dreistündigen Trainingseinheit können Sie je nach Körpergewicht bis zu drei Liter ausschitzen. Wenn wir Durst verspüren, brauchen wir vor allem Wasser. Es füllt die Flüssigkeitsreservoirs auf und verhindert Dehydratisierung. Wassermangel beeinträchtigt dramatisch unsere Leistungsfähigkeit. Es kommt zu Durchblutungsstörungen, vermindertem Nährstoff- und Sauerstofftransport, Muskelschwäche, -krämpfen, Hitzestau, Leistungsabfall bis hin zum Kollaps.

Ein Minderangebot auch nur eines einzelnen essentiellen Minerals oder Spurenelementes kann die physiologische Leistungsbereitschaft deutlich herabsetzen. Eine Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied. Die körperliche Leistungsfähigkeit kann nur voll eingesetzt werden, wenn alle Glieder dieser Kette intakt sind: Im Leistungssport gilt es, kurzfristig die Einsatzreserven zu mobilisieren. Bei Wiesentaler Mineralwasser profitieren Sie von einer sehr ausgewogenen Zusammensetzung der Mineralien und Spurenelemente.

Zu den essentiellen Mineralien zählen u.a. die Elemente Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium.

### **Die Auswahl für das richtige Mineralwasser**

Mineralwässer werden immer beliebter. 2005 wurden in Deutschland pro Kopf in Durchschnitt 126,9 Liter getrunken, dabei wurden etwa 8935 Millionen Liter Mineralwasser und 165 Millionen Liter Heilwasser umgesetzt. Damit hat sich der Verbrauch an Mineralwasser in den letzten 25 Jahren mehr als verdreifacht. Hierzulande sind über 1000 Mineralquellen bekannt, von denen regelmäßig 350 Mineralwässer und 65 Heilwässer gewonnen werden. Es gibt Mineral-, Heil-, Quell-, Tafel- und Leitungswasser. Das natürliche Mineralwasser wird in den typischen Mineralwasserflaschen abgefüllt. Auf dem Flaschen-Etikett, der Visitenkarte des Mineralwassers, ist die Wasserzusammensetzung amtlich dokumentiert. So ist das Wiesentaler Mineralwasser natriumarm, d.h. besonders für die Unterstützung einer Diät zu empfehlen, calciumhaltig und gehört laut Analyse des Institut Fresenius in die Klasse der Hydrogencarbonat-Säuerlinge. Hydrogencarbonat bewirkt eine direkte Pufferung überschüssiger Säure im Magen-Darm-Trakt und ist deshalb bei empfindlichen Magen besonders zu empfehlen.

Für den Sportler ist es wichtig zu wissen, wie viel Elektrolyte und Spurenelemente in den Mineralwässern enthalten sind. Elektrolyte sind Salzverbindungen, die in wässriger Lösung in Ionen (Kationen, Anionen) zerfallen und elektrisch leitfähig sind. Wichtige Elektrolyte sind Natrium, Kalium, Calcium, Chlor und Magnesium. Der Mengen- und Spurenelementgehalt ist in natürlichen Mineralwässern höher als in Tafelwässern; daher sollten Sportler Mineralwässer zum Ausgleich von Flüssigkeitsdefizit bevorzugen. Der Kohlensäuregehalt beeinflusst die Bekömmlichkeit der Mineralwässer. Während der körperlichen Belastung werden kohlenensäurehaltige Flüssigkeiten schlecht vertragen. Kohlensäurearme Mineralwässer sind besser verträglich, sie werden auch als stille Wasser bezeichnet.

### **Wichtig für einen optimalen Trainingsplan:**

- Trinken Sie täglich mindestens 2 Liter und an Trainingstagen entsprechend mehr
- Nehmen Sie vor und während des Trainings alle 15 – 20 Min. ca. 150 – 200 ml Flüssigkeit zu sich
- pro Trainingsstunde verlieren wir je nach Intensität und Außentemperatur durchschnittlich einen Liter Wasser
- warten Sie nicht bis der Durst kommt. Unser Durstgefühl kommt meist zu spät.

### **„Trinkplan“**

täglich bzw. nach Training/Wettkampf

- Magnesiumreiches Mineralwasser
- Frucht- und Gemüsesäfte (100 % oder frisch gepresst)
- Fruchtsaftschorlen
- Früchte- oder Kräutertee
- Hypotone und isotone Getränke
- Milch- und Molkegetränke
- Nach dem Training ist neben Natrium auch Kalium in Obst und Gemüse wichtig

vor Training/Wettkampf

- Kohlensäurearmes Mineralwasser
- Fruchtsaftschorlen
- Getränke mit 30 – 70 g Kohlenhydrate pro Liter

während des Trainings/Wettkampfs

- Stilles, Mineralwasser
- Hypo- und isotone Getränke
- Fruchtsaftschorlen
- Früchtetee und Kohlenhydraten

## „Ernährungstipps“:

### Basisernährung

- viel komplexe Kohlenhydrate wie Nudeln, Brot, Reis, Kartoffeln
- Ballaststoffe wie Vollkorn, Gemüse, Obst
- Vitamine und Mineralstoffe wie frisches Obst und Gemüse
- Hochwertiges Eiweiß z.B. Kombination von tierischem und pflanzlichem Protein
- Fettarm (tierisches Fett sparen und auf versteckte Fette achten – aber pflanzliche Öle sind wichtig)
- Trinken – trinken – trinken – Mineralwasser, Säfte, Früchte- und Kräutertee

### vor und während dem

#### Training oder Wettkampf

- 2–3 Stunden vorher letzte große Mahlzeit
- Bis 30 Minuten vor Beginn und in Aktion leichte Snacks wie Banane, Trockenobst, Toast
- Flüssigkeit immer in kleinen Mengen trinken z.B. 100 – 200 ml Wasser mit Säften gemischt
- keine Cola vor dem Start, höchstens erst kurz vor dem Ziel trinken
- Bei Belastung > 60 Min. im Belastungsverlauf je nach Intensität max. 65 g Kohlenhydrate pro Stunde aufnehmen

### nach dem Training oder Wettkampf

- Trinken kohlenhydratreiche Getränke
- in den ersten zwei Stunden nach Zieldurchlauf kohlenhydratreiche Snacks wie Obst, Fruchtschnitten essen
- nach langen Belastungen 100 g Kohlenhydrate aufnehmen
- dazu hochwertiges Eiweiß essen, um die beanspruchte Muskulatur zu regenerieren