



Tipps für Sportgetränke

Auf was soll man achten:

*„Das Heilmittel für alles ist Salzwasser -
Schweiss, Tränen oder das Meer“*

Ist Salzwasser auch ein Wundermittel für Sportler? Kann die richtige Flüssigkeit meine Leistung steigern? Finde es heraus.....

Tipp:

Generell sind hypotone oder isotone Getränke auch nach dem Training gesünder und verträglicher als hypertone Getränke. <http://de.wikipedia.org/wiki/Tonizit%C3%A4t>

Tipp:

Verwende kohlen säurearmes oder - freies Mineralwasser, um Deinen Magen zu schonen

Damit Ihr beim nächsten Lauf oder sportlichen Tätigkeit oder Wettkampf optimal mit Flüssigkeit versorgt seid und Eure beste Leistung bringen könnt, habe ich Euch eine kleine Übersicht für Euch – inklusive Anleitung zum Selbermachen. Finde Dein perfektes Sportgetränk

Für mittlere Trainings (Belastung < 1 Stunde); vor/während und nach Training

Hypotone Getränke:

Zum schnellen Wiederauffüllen der Flüssigkeitsspeicher geeignet.

- Mineralwasser – ohne Kohlensäure – hoher Anteil an Natrium
- Kalter Tee (Kräuter)
- Alkoholfreies Bier

Mein Tipp (Hypoton):

- 80ml Multivitaminsaft
- 900ml Wasser (Mineralwasser – ohne Kohlensäure – hoher Anteil an Natrium)
- 1 g Meersalz oder besser Himalaya-Salz

Für intensive Trainings (Belastungen > 1 Stunde); während/nach Training

Isotone Getränke:

Werden mit maximaler Geschwindigkeit resorbiert und gleichen Flüssigkeits- und Elektrolytverluste aus.

- Isogetränke (in der Regel zu hoher Zuckeranteil)
- Fruchtsaftschorlen 1:1

Mein Tipp (Isoton):

- 70ml Fruchtsirup
- 900ml Wasser (Mineralwasser – ohne Kohlensäure – hoher Anteil an Natrium)
- 20 g Maltodextrin
- 1.2 g Meersalz oder besser Himalaya-Salz

Nach intensiven Belastungen (> 1 Stunde); nach Training)

Hypertone Getränke:

Sind aufgrund des hohen Zuckergehaltes zum Auffüllen der Glykogenspeicher, nicht aber als Flüssigkeitsersatz geeignet.

- Sportgetränke (Regeneration)
- Fruchtsaft 100%
- Malzbier
- Limonaden

Mein Tipp (Hyperton):

- 400ml Fruchtmolke
- 600ml Wasser (Mineralwasser – ohne Kohlensäure – hoher Anteil an Natrium)
- 1.2 g Meersalz oder besser Himalaya-Salz

Während eines intensiven Trainings > 1 Stunde sollten alle 15 – 20 Minuten 150 – 250ml getrunken werden. Bitte gebt keine Süsstoffe in die Sportgetränke, dies kann zu Durchfall führen. Idealerweise enthalten keine Sportgetränke weder Kohlensäure, Alkohol noch Koffein.

Viel Spass beim Ausprobieren. Solltet Ihr Fragen haben....kommt einfach vorbei oder ruft an

Gruss

Peter
pb sports