

SPORT TREIBEN – GESUND BLEIBEN

Salz und andere Mineralstoffe wie Kalium sind besonders für Sportler wichtige Mikronährstoffe – fehlen sie, drohen Gesundheitsstörungen.



Verband der Kali- und Salzindustrie e.V.



Ob wir laufen oder springen, atmen, unsere Nahrung verdauen oder mit unserem Herzschlag das Blut durch die Adern pumpen – wir brauchen dazu Salz.



Was sind Elektrolyte?

Elektrolyte sind Mineralstoffe und Spurenelemente, die sich in Wasser auflösen und zu elektrisch geladenen Teilchen (Ionen) zerfallen. Diese sorgen für die elektrische Leitfähigkeit von Wasser. Hierzu zählen Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium und Chlorid. Zusammen sind sie maßgeblich an der Flüssigkeitsverteilung im Körper beteiligt und bestimmend für den osmotischen Druck in den Zellen. Einen Großteil der Elektrolyte, vor allem Natrium, werden über die Nahrung aufgenommen. Allerdings gehen sie auch täglich über Nieren, Verdauungssystem und durch Schweiß über die Haut wieder verloren.

Salz ist ein Mineral und besteht aus den chemischen Elementen Natrium (Na) und Chlor (Cl) und wird chemisch als Natriumchlorid (NaCl) bezeichnet. Maßgeblich steuert es unseren Flüssigkeitshaushalt und ist ein absolut notwendiger Baustein unseres Lebens. Salz ist im Körper nicht zu ersetzen und kann von diesem auch nicht gebildet werden. Es ist essentiell, d. h., es muss ebenso wie andere Mineralstoffe (Kalium, Magnesium u. a.) mit der Nahrung aufgenommen werden.

Wer schwitzt, verliert Mineralstoffe

Beim Sport ist der Bedarf an Elektrolyten wie Kalium, Natrium und Magnesium aufgrund des Schweißverlustes deutlich erhöht. Wie viel Schweiß, und damit elektrolytische Salze, ein Mensch verliert, ist individuell sehr unterschiedlich. Beeinflusst werden die Verluste durch Faktoren wie Belastungsintensität, Umgebungstemperatur, Trainingsstand, Kleidung, Wind- und Sonneneinstrahlung sowie Luftfeuchtigkeit.

Wer beim Sport schwitzt, sollte darauf achten, nicht nur das Wasser, sondern auch die mit dem Schweiß verlorenen Elektrolyte, wie Natrium, Kalium, Magnesium und andere wieder aufzufüllen. Eine ausreichende Versorgung mit Natrium ist wichtig, um die Flüssigkeit im Körper zu binden. So wird eine gute Grundlage geschaffen, auf der Stoffwechsellvorgänge optimal ablaufen können. Fehlt Natrium, können die normalen Stoffwechselprozesse nicht mehr optimal stattfinden.

Elektrolyte im Schweiß

Im Schweiß sind hauptsächlich Elektrolyte wie Natrium, Chlorid und Kalium enthalten. Aber auch verschiedene Mineralien wie Kalzium, Kupfer, Magnesium, Eisen und Zink sind als Ionen gelöst.

Natürlich gehört Schwitzen zu fast jeder sportlichen Betätigung, vom Bodybuilding bis zum Inlineskaten. Denn über das Schwitzen reguliert der Körper seine Temperatur – eine Art eingebaute Klimaanlage. Über die Verdunstung auf der Haut kühlt der Körper ab. Das gilt besonders für heiße Tage.

Sport im Sommer

Im Sommer müssen die Schweißdrüsen oft Höchstleistungen bringen. Jeder Sportler weiß, dass eine Pause beim Training einen Rückschritt darstellt. Leistungsfähigkeit, Kondition und sogar Motivation gehen zurück, wenn man eine Sportpause einlegt. Trotzdem überlegen gerade Amateursportler in den heißen Sommermonaten das Training auszusetzen. Dabei muss das nicht sein. Denn mit ein paar Tipps und Tricks kann man sein sportliches Leistungsniveau auch über die heißen Monate hinweg aufrechterhalten.

Für die wirklich heißen Tage bietet es sich beispielsweise an, auf Schwimmen als Ausdauertraining umzusteigen.

Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen

Unser Körper besteht zu etwa 60 Prozent aus Wasser. Verlieren wir Wasser – zum Beispiel beim Schwitzen oder bei vermehrter körperlicher Aktivität – so muss dieses unbedingt ersetzt werden. Bei moderater körperlicher Aktivität liegt der Schweißverlust bei etwa 0,5 bis 2 Liter pro Stunde. Steigt die Intensität der körperlichen Aktivität, je mehr Wärme produziert der Körper. Dadurch erhöht sich die Schweißproduktion, um den Körper zu kühlen. Intensive Belastungen in warmer Umgebung können daher zu einem Schweißverlust von bis zu drei Litern pro Stunde führen.

Öfter mal eine Pause im Schatten einzulegen, ist ebenfalls ein wertvoller Tipp, um in der Hitze leistungsfähig zu bleiben.

Auch über die Wahl der Tageszeit lässt sich das Training angenehmer gestalten. Wer in den frühen Morgen- oder Abendstunden beispielsweise läuft, hat sicher weniger mit der Hitze zu kämpfen als Mittagsläufer.

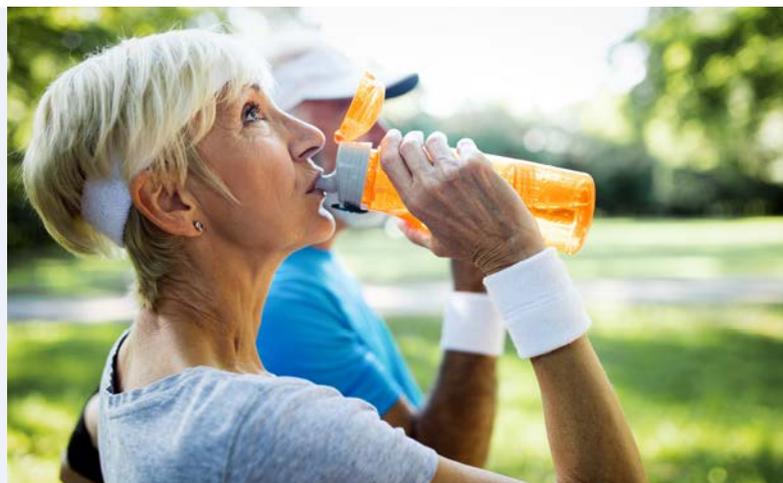
Salz- und Flüssigkeitsverluste ausgleichen

Um die verlorenen Elektrolyte wieder aufzunehmen, braucht man nicht zu teuren Sportgetränken zu greifen – eine selbstgemischte Apfelschorle mit einer Prise Salz tut es genauso. Je nach Trainingsintensität sollte man davon alle 15 bis 20 Minuten 150 bis 200ml trinken. Auch durch das Trinken einer einfach herzustellenden salzhaltigen Lösung – eine Messerspitze Kochsalz auf einen Viertel Liter Wasser – lassen sich die Verluste ausgleichen.

Profisportler wiegen sich regelmäßig zwischen den Trainingseinheiten, um ihren Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen zu ermitteln – und möglichst exakt auszugleichen. Bei Hobbysportlern reicht auch das Trinken von Mineralwasser, um dem Körper die mit dem Schwitzen verlorenen Substanzen zurückzugeben. Wichtig ist vor allem, regelmäßig Flüssigkeit nachzutanken, bevor ein Elektrolytverlust zu Leistungseinbußen führt.

Ein Natriummangel wird oft unterschätzt

Das von den Medizinern als Hyponatriämie, einem zu niedrigen Gehalt an Natrium im Blut, bezeichnete Problem kann erhebliche Gesundheitsstörungen zur Folge haben. Wer bei hohen sportlichen Leistungen zu wenig Salz hat, riskiert Konzentrationsstörungen, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen, Muskelschmerzen und Krämpfe. Krämpfe und Muskelschmerzen sind für Sportler ein großes Thema, viele leiden häufig darunter. Wenn man aber auf seinen Natriumspiegel achtet, kann man Muskelkrämpfen den Kampf ansagen.





GUT ZU WISSEN

Ältere Menschen sind noch mehr als jüngere auf eine ausgewogene Salz- und Flüssigkeitsversorgung angewiesen. Denn aufgrund der altersbedingten Veränderungen an Nieren, Herz und Blutgefäßen können sie sich einem Kochsalzmangel weniger gut anpassen als jüngere Personen.

Das liegt an den alterstypischen Veränderungen des Stoffwechsels. Denn das Gesamtkörperwasser sinkt mit zunehmendem Alter von 60 auf 40 bis 50 Prozent ab. Damit sinkt das Blutvolumen und zugleich wird das Blut dickflüssiger.

Durch die verminderte Elastizität der Blutgefäße und die herabgesetzte Herzleistung ist es für den älteren Organismus schwerer als in jungen Jahren, die notwendige Blutmenge bis zu den Organen und speziell bis ins Gehirn zu pumpen. Durch die verminderte Nierenfunktion wird außerdem Kochsalz schneller ausgeschieden und das verminderte Durstempfinden verringert allgemein die Flüssigkeitsaufnahme.

Verband der Kali- und Salzindustrie e. V. (Hrsg.)
Reinhardtstraße 18A
10117 Berlin
Tel. +49 (0)30 8471069 0
Fax +49 (0)30 8471069-21
info.berlin@vks-kalisalz.de
www.vks-kalisalz.de

Redaktion: Dieter Krüger
Layout & Druck: Alf Germanus Grafische Erzeugnisse
Bonner Str. 58 · 53332 Bornheim
Bildnachweise: AdobeStock@Boggy, AdobeStock@ARochau, AdobeStock@Friedberg, AdobeStock@NDABCREATIVITY