

Trinken im Ausdauersport

„Wasservergiftung“ – was ist das ? - Gibt es das überhaupt ?

Eine britische medizinische Fachzeitschrift benutzte diesen Ausdruck, nachdem beim London Marathon 2003, wie auch schon beim Boston Marathon 2002, je ein Läufer durch diese „Überschwemmung“ des Körpers mit Wasser zu Tode kam. Sicherlich taucht dieses Phänomen – streng wissenschaftlich als „Hyponatriämie“ bezeichnet – in milderer Form bei vielen Marathons auf, vor allem bei **großer Hitze**. Die Läufer nehmen dann große Mengen reines Wasser (angeblich teils 5 l und mehr !) zu sich, das durch Schwitzen wieder ausgesondert wird, – aber eben auch Elektrolyte wie Natrium, (Kalium, Kalzium, Magnesium) aus dem Körper mitnimmt. Die Folge ist ein erheblicher Salzverlust, das Elektrolytgleichgewicht ist gestört. Es tritt Flüssigkeit aus den Blutgefäßen in das Gewebe von Hirn und Lunge über und dort entstehen lebensgefährliche Ödeme (Wassereinlagerungen) mit Symptomen wie Bewusstseinsstörung, Schwindel, Erbrechen und Krämpfen.

Sehr viel häufiger ist wahrscheinlich das Gegenteil der Fall, dass nämlich zu wenig getrunken wird, – die Auswahl der richtigen Menge und des richtigen Getränks ist das Erfolgskonzept !

Die meisten Sportärzte sind sich da einig: ca. 2-3 h vor dem Start mit dem Frühstück 500 ml Flüssigkeit (keinen Kaffee) zu sich nehmen, dann erst wieder kurz vor dem Start nochmals 300-500 ml isotones Getränk (kein kohlehydratreiches !) trinken. Beim Loslaufen darf der Magen ruhig mit Flüssigkeit (nicht mit Kohlehydraten !) gefüllt sein. Es ist unsinnig, schon Tage vorher und kurz vor dem Start zu trinken „was reingeht“ – der Mensch ist kein Kamel ! Dadurch wird nur die Ausscheidung über die Nieren so stark angekurbelt, dass man ständig in die Büsche muss!

Spätestens 30 Min nach Rennbeginn sollte man anfangen, isotones Getränk und Wasser zu sich zu nehmen, am besten bei jeder Wasserstelle. Die Trinkmenge sollte pro Stunde 600-800 ml betragen, bei zierlichen Frauen reichen auch 500 ml pro Stunde.

Wenn es heiß und/oder windig ist, kann das auch deutlich mehr sein ! Allerdings werden während des (Halb) Marathons nicht mehr als 1000- 1200 ml pro Stunde vom Körper aufgenommen.

Bei heißem oder windigem Wetter braucht der Körper sehr viel mehr Flüssigkeit, vor allem der Wind wird meist nicht berücksichtigt. Der Schweiß trocknet sofort und wird deshalb nicht registriert.

Wenn man ganz genau wissen möchte, wie hoch der eigene Flüssigkeitsbedarf ist, kann ich das mit dem „Schweißtest“ relativ einfach herausfinden:

Man wiegt sich vor dem Loslaufen, läuft dann 1 Stunde im (Halb)Marathontempo und wiegt sich anschließend nochmals – beide Male natürlich nackt (vielleicht als Massentest auf dem Infionparkplatz ???). Die Differenz ist die über den Schweiß abgegebene Flüssigkeit (1 kg = 1000 ml). Wenn man während des Laufs getrunken hat, muss man dies natürlich mitrechnen.

So kann jeder herausfinden, wie viel er im (Halb)Marathon pro Stunde trinken muss, es darf allerdings etwas weniger sein, denn der Körper toleriert einen gewissen Flüssigkeitsverlust ohne Probleme.

Bitte aber unbedingt auch die Temperaturen und den Wind am Renntag berücksichtigen !!!

Und nun nochmals zum Salz . Am besten funktioniert die Salzaufnahme in Getränken, viele Sportdrinks enthalten deshalb NaCl . Studiert also die Zutatenliste eures Drinks oder des im Marathon an den Getränkestellen gereichten isotonischen Getränks! Bei den Berg- und Ultramarathons gibt es vernünftigerweise häufig Boullion.

Ein Wort noch zu Salzsticks oder Salztabletten.

Die sind eigentlich für Ausnahmefälle, z.B. Läufer, die trotz Magnesium (Kalzium)-Zufuhr immer wieder unter Muskelkrämpfen leiden. Bitte daran denken, dass das auch Natriummangel sein kann und einfach mal Salzsticks ausprobieren – aber ja nicht zu viel und nur zusammen mit Flüssigkeit !!!

Unser Thema ist eigentlich die Flüssigkeitsaufnahme, trotzdem noch kurz zu den Kohlehydraten und Eiweiß. In der Regel reicht der Kohlehydratgehalt in isotonischen Getränken (= ca. 6 g Kohlehydrate pro 100 ml oder 60 g /Liter) für die Energiezufuhr während des Marathons oder Halbmarathons nicht aus. Dazu sind dann Gels (neben kohlehydrathaltigem gibt es auch zusätzlich eiweißhaltiges!) oder Bananen besser geeignet.

Aber immer daran denken, – auch das wird nur mit Wasser verstoffwechselt, deshalb kurz vor der Wasserstelle verwenden, nachtrinken !!

Und nun das „Wort zum Sonntag“ . Bitte, bitte keine Ess –oder Trinkexperimente im Wettkampf ! Alles sollte vorher ausprobiert und getestet sein, inclusive Gel oder Banane und des im Wettkampf gereichten isotonischen Getränks.

Ein gutes Gelingen für den nächsten (Halb) Marathon oder Triathlon !

Keep running !

Dr. med. Horst und Henriette Müller