
dextro-energy.com/blogs/stories

Dextro Energy Stories

EXPERTISE VON SPORTLER*INNEN.
FÜR SPORTLER*INNEN.

JANINA OTTMA

ONLINE REDAKTEUR*IN
CONTENT CREATOR
BLOGGER*IN



hello@notjanina.com
notjanina.com



PRODUKTE

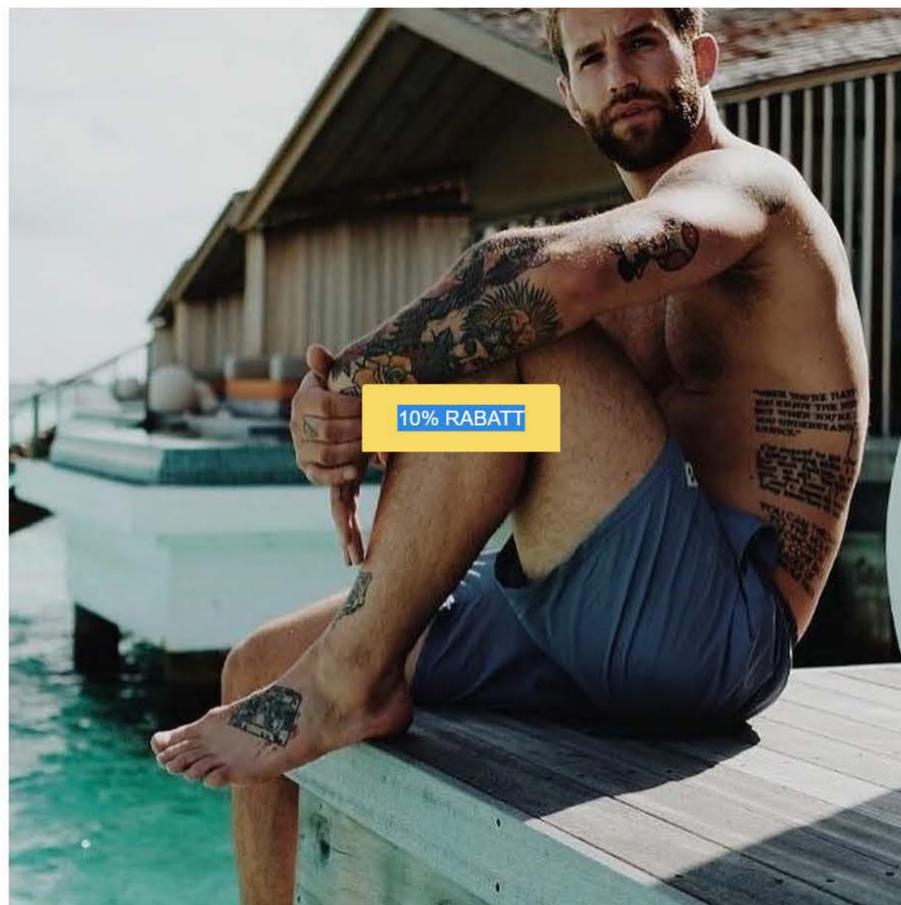
DEXTROSE

AUSDAUER

FITNESS

STORIES

SPORT TEAM



März 16, 2022

TRIATHLON-TRAINING

MEIN WEG ZUM IRONMAN

Körperlich und psychisch bis an die Grenzen gehen: Darum dreht sich alles bei einem der härtesten Triathlon-Wettkämpfe weltweit – dem Ironman. Auch Model André Hamann, unter anderem bekannt durch „Dancing on Ice“, will sich der Herausforderung stellen. Worauf es bei der Triathlon-Vorbereitung ankommt, welche Iron-Man-Disziplin André den größten Respekt einflößt und welche Tipps er speziell für Triathlon-Einsteiger:innen hat? Finde es hier heraus!

Selbst erfahrene Marathon-Läufer:innen überlegen es sich zwei Mal, ob sie sich an die ganz große Herausforderung wagen – den Ironman. Dieser sogenannte Langdistanz-Triathlon hat **zum ersten Mal 1978 auf Hawaii** stattgefunden. Dabei ...

schwimmen Teilnehmende fast vier Kilometer,
legen ganze 180 Kilometer mit dem Fahrrad zurück und
bringen einen Marathon-Lauf mit einer Länge von mehr als 42 Kilometer hinter sich.

Auch Model, Influencer und Co-Inhaber der Schmuck-Marke Haze and Glory André Hamann, der auf Instagram fast eine Million Follower hat, will seine Limits austesten – und zwar beim Ironman 70.3. Diese Variante des weltweit bekannten Wettbewerbs ist zwar etwas zahmer als der klassische Ironman, trotzdem aber alles andere als ein Zuckerschlecken.

Denn: Beim Ironman 70.3 schwimmt man fast zwei Kilometer, fährt 90 Kilometer Rad und läuft mehr als 21 Kilometer. Wie sich der gebürtige Oberhausener, der mittlerweile in Hamburg lebt, auf diese Herausforderung vorbereitet und welche **Tipps er für Triathlon-Einsteiger:innen** hat, verrät er uns im Interview.



Bekannt gemacht haben den 34-jährigen André Hamann zahlreiche TV- und Werbeauftritte – unter anderem ein Gastauftritt in der elften Staffel von „Germany’s Next Topmodel“. Jetzt bereitet er sich mit intensiven Langdistanz-Triathlon-Trainings auf den Ironman vor.

@andrehamann

HALLO, ANDRÉ! DU SAGST, DASS DU DICH MIT DEINER TEILNAHME AM IRONMAN ENDLICH MAL WIEDER SELBST HERAUSFORDERN WILLST. WAS MACHST DU DENN NORMALERWEISE, WENN DU NICHT GERADE TRAINIERST?

Viel in meinem Leben dreht sich tatsächlich um meinen treuen Begleiter – meinen Hund Duplo, der mich auch oft beim Laufen unterstützt (lacht). Wenn ich mich nicht gerade mit meinem Hund beschäftige, habe ich natürlich meine Schmuck-Firma Haze and Glory, die auf Bali und in Berlin vertreten ist. Abseits davon dreht sich in meinem Leben viel um Sport. Das kann daran liegen, dass meine Freund:innen größtenteils Sportskanonen sind.

WELCHEN SPORT MACHT IHR DENN?

Wir gehen zusammen schwimmen, laufen oder Fahrradfahren. Natürlich machen wir auch andere Sachen zusammen – Essen gehen und so weiter. Aber selbst, wenn wir gerade nicht zusammen Sport treiben, sprechen wir viel darüber. Vielleicht merkt man es schon: Wir sind ziemlich aktiv.

HABEN DEINE FREUND:INNEN DICH DAVON ÜBERZEUGT, AM IRONMAN TEILZUNEHMEN?

Nein, eigentlich stehen hinter diesem Entschluss ein paar Dinge. Anfang letzten Jahres hatte ich zum Beispiel eine Schleimbeutelentzündung in der Schulter. Deshalb musste ich erstmal eine Pause vom Sport einlegen. Das war richtig schmerzhaft, trotz Cortison-Spritzen.

DAS KLINGT UNANGENEHM. WIE KAM ES DENN ZU DIESER ENTZÜNDUNG?

Im Endeffekt hat sie sich über die Jahre aufgebaut. Ganz genau weiß ich es zwar nicht, aber auch eine Falsch- oder Überbelastung beim Training kann dahinterstehen. Ich habe zwar auch Yoga gemacht, aber mich im Endeffekt auch einfach zu wenig gestretcht – das mache ich jetzt viel häufiger. Ich war davor lange im Fitnessstudio und habe regelmäßig Krafttraining gemacht. Auf einmal konnte ich die ganzen Pumper:innen dort nicht mehr ertragen – auch wenn das jetzt vielleicht gemein klingt.

Zusätzlich haben meine damalige Freundin und ich uns ungefähr zur gleichen Zeit getrennt. Auch das hat bei mir einiges umgeworfen. Zu dem Zeitpunkt hat sich mein Körper einfach gemeldet und einen Schlusstrich gezogen.

ALSO EINE RICHTIGE UMBRUCHSITUATION ...

Ja. Und im Endeffekt war ich an diesem Punkt meines Lebens von vielem gelangweilt. Mir fehlte ein Ziel und Inspiration. Ich habe einfach nach einer neuen Challenge für mich gesucht. Dann habe ich ein paar neue Leute kennengelernt, wie meinen Physiotherapeuten Tobias Puck, der sehr viel Fahrrad fährt. Seine Freundin war lange im Weitsprung aktiv. Diese „neuen Leute“ haben mir den Impuls gegeben, einfach mal etwas anders zu versuchen. So kam es zu dem Entschluss, am Ironman teilzunehmen. Wobei: Der Ironman 70.3 ist ja nur ein „halber“ Ironman.

... DER TROTZDEM SEHR HERAUSFORDERND IST!

Auf jeden Fall. Aber mein großes Ziel ist eigentlich: Ich will richtig fit sein. Der Triathlon beziehungsweise der Ironman gibt mir den Antrieb, dieses Ziel zu erreichen. Ich werde dieses Jahr 35 und ich habe das Gefühl: Pumpen ist eher etwas für die 20er. Mitte 30 will ich auf dem besten Level sein, auf dem ich jemals war. Ich will mich einfach rundum wohlfühlen.

HAST DU MIT DEM KRAFTTRAINING KOMPLETT ABGESCHLOSSEN?

Nein. Ich gehe weiter ins Fitnessstudio und trainiere auch noch mit Gewichten – Cardio und Krafttraining muss sich ja nicht ausschließen. Die Gewichte, die ich jetzt stemme, sind aber leichter. Mein Ziel ist nicht das, das bestimmt 90 Prozent der Fitnessstudio-Besucher:innen verfolgen: einfach nur gut aussehen. Ich will mich einfach gut fühlen. Und dieses „nur Gewichte heben“ hat mich nicht mehr erfüllt.

WAS GEFÄLLT DIR AM IRONMAN BESONDERS?

Erstmal hat man die Möglichkeit, mit den Profis mitzulaufen. Sonst kann man nie mit Fußball- oder Basketball-Profis laufen. Das ist eine einzigartige Chance. Natürlich pushen dich auch die Zuschauer:innen. Laufen ist zwar eigentlich ein Einzelsport, trotzdem ist man ja in einer großen Gruppe. Und man kann gut nachvollziehen, was die anderen Teilnehmer:innen beim Laufen, Radeln und Schwimmen durchmachen.

BEIM IRONMAN 70.3 SCHWIMMT MAN FAST ZWEI KILOMETER, FÄHRT 90 KILOMETER RAD UND LÄUFT MEHR ALS 21 KILOMETER – EINE RIESENGROSSE HERAUSFORDERUNG. VOR WELCHEM DIESER DREI BEREICHE HAST DU AM MEISTEN RESPEKT?

Ganz klar: schwimmen (lacht).

OKAY, DIE ANTWORT KAM WIE AUS DER PISTOLE GESCHOSSEN. WARUM IST DAS SCHWIMMEN FÜR DICH BESONDERS HERAUSFORDERND?

Fahrradfahren machen die meisten von uns von klein an und immer wieder. Laufen ebenso. Beim Schwimmen musste ich erst einmal wieder von vorne anfangen und die Technik neu lernen. Die Technik im Schwimmen hast du nicht innerhalb von zwei bis drei Monaten drauf. Das dauert seine Zeit. Ich würde sagen, zwei bis drei Jahre braucht man, bis die Technik sitzt. Es macht mir unglaublich viel Spaß – ist aber für mich einfach Neuland, im Gegensatz zum Laufen, was ich schon lange regelmäßig mache.

HAST DU ALS ERFAHRENER LÄUFER SCHON EINMAL EINEN TRIATHLON BEWÄLTIGT?

Das ist mein erster. Ich war schon immer ein Läufer und bin schon mehrmals einen Halbmarathon gelaufen. Meinen ersten bin ich vor sechs Jahren in Oberhausen, bei meinen Eltern um die Ecke, gelaufen. Und den habe ich sogar in einer Stunde und 48 Minuten bewältigt – das ist ziemlich gut für das erste Mal, vor allem ohne jemals richtig dafür trainiert zu haben. Ich bin regelmäßig 13 oder 14 Kilometer gelaufen, aber habe nie einen Trainingsplan gehabt. Ich habe es einfach ausprobiert und es hat funktioniert. Danach habe ich mich richtig gut gefühlt, weil ich wusste: Ich habe etwas erreicht.

UND WIE BEREITEST DU DICH AUF DEINEN „ENDGEGNER“, DAS SCHWIMMEN, VOR?

Ich habe einen Coach, Borja Perez, der gleichzeitig ein Freund von mir ist. Er ist super-erfahren und bereits seit 14, 15 Jahren Trainer. Er erstellt mir auch Trainingspläne. Die helfen mir als Triathlon-Einsteiger sehr, mich auf den Ironman vorzubereiten.

WIE SIEHT SO EIN TRAININGSPLAN AUS?

Heute habe ich eine Stunde Laufen vor mir. Morgen steht eine Stunde und 15 Minuten Fahrradfahren an. Übermorgen schwimme ich 1.500 Meter und laufe danach eine Stunde. Ich trainiere momentan täglich – außer montags, da ist mein Ruhetag. Mein Coach spielt eine große Rolle dabei, dass ich am Ball bleibe. Und er ist auch ein sehr guter Schwimmer. Einmal die Woche gehen wir zusammen schwimmen und er unterstützt mich sehr dabei, meine Technik weiterzuentwickeln. Die wird in den nächsten drei Monaten unser Haupt-Fokus sein: Technik, Technik, Technik. Trotzdem trainiere ich natürlich nicht nur zusammen mit meinem Coach, sondern auch viel allein.

MAL EHRlich: AUCH WENN DU ALLEIN TRAINIERST, IST DEINE MOTIVATION IMMER TOP?

Es gibt immer Tage, an denen man besser drauf ist als an anderen. Aber meine Fortschritte anhand meines Trainingsplans zu tracken, motiviert mich sehr. Genauso muss aber natürlich auch das Mindset stimmen. Und ich höre viel Musik beim Training – die pusht mich total.

SPANNEND! WELCHE MUSIK LÄUFT DENN BEI DIR?

Je nach Mood. Aber eigentlich bin ich ein Metal-Kind. Ich höre zum Beispiel total gerne die Band „Bring Me the Horizon“. Wenn ich rausgehe und „meinen Song“ höre, baut sich innerlich in mir etwas auf. Metal bringt mich dazu, dass ich einfach richtig Bock auf das Training bekomme.



HAST DU BEIM TRIATHLON-TRAINING EINEN Iso Drink DABEI ODER NUTZT DU AUCH GEL, KOHLENHYDRAT-RIEGEL ODER SALZTABLETTEN BEI DER IRONMAN-VORBEREITUNG?

Vor dem Training haue ich mir Zero Calories** in meine Wasserflasche, die ich dann mitnehme. Damit gleiche ich meinen Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt*** aus. Währenddessen greife ich auf Liquid Gel und die Energy* Bar von Dextro Energy* zurück. Dein Glukosespiegel ist beim Laufen und Radfahren sehr niedrig, deshalb braucht der Körper Energie, die ihm Gel und Kohlenhydratriegel liefern. Mittlerweile ist es bei mir echt so, dass ich Gel dabei haben muss, weil ich mich damit im Trikot einfach sicherer fühle. Ich weiß: Wenn ich das dabei habe, wird das Training gut. Reine Kopfsache. Nach dem Training gönne ich mir einen Proteinriegel. Die schmecken mir total gut und sind eine gute Alternative zu Süßigkeiten.

WIE HOCH SIND DEINER ANSICHT NACH DIE CHANCEN FÜR EINSTEIGER:INNEN, DIE BEI EINEM IRONMAN MITMACHEN WOLLEN – AUCH, WENN ES NUR EIN HALBER IST?

Ein halber Ironman ist schon eine große Herausforderung – trotzdem denke ich, dass man diese gut bewältigen kann, wenn man regelmäßig Sport macht. Ein gewisses Fitness-Level muss man natürlich schon mitbringen. Jede:r, der:die Sport macht, Laufen kann, radelt und schwimmt, schafft einen halben Ironman.

DANN IST DIE FRAGE WAHRSCHEINLICH EHER, IN WELCHER ZEIT MAN IHN SCHAFFT, ODER? DU SAGST, DASS DU DEN IRONMAN IN EINER „TRAUMZEIT“ BEWÄLTIGEN WILLST. WELCHE ZEIT HAST DU DIR VORGENOMMEN?

Genau. Also, mein erstes Ziel ist: Ich will ihn überhaupt schaffen. Meine Traumzeit liegt zwischen fünf und fünfeinhalb Stunden. Das ist schon ambitioniert. Vor allem vor dem Hintergrund, dass ich mich beim Triathlon-Training nicht voll auspowere und nur circa 70 bis 80 Prozent gebe. Wenn ich mich immer auspowern würde, würde ich aus dem Rhythmus kommen.

Das ist mir letztens erst passiert: Ich habe es beim Laufen übertrieben und hatte danach extremen Muskelkater, sodass ich drei Tage lang nicht trainieren konnte. Das ist ungünstig mitten in der Triathlon-Vorbereitung. Die kompletten 100 Prozent im Wettkampf zu geben, wird spannend.

WAS PASSIERT DENN, WENN DU DEINE WUNSCHZEIT NICHT ERREICHST? WÄRE DAS THEMA IRONMAN DANN FÜR DICH DIREKT WIEDER BEENDET?

Auf keinen Fall – ich bin ambitioniert. Selbst wenn ich es nicht schaffe, aus welchem Grund auch immer. Bis zu meinem 40. Geburtstag will ich einen großen Ironman laufen. Das wäre mein Traum. Denn ein richtiger Ironman bist du eigentlich nur, wenn du einen großen geschafft hast. Der Wettbewerb, der dieses Jahr ansteht, ist also eigentlich nur eine Etappe auf meinem Weg. Einsteiger:innen rate ich auf jeden Fall: Bleibt dran, probiert es einfach mal aus. Fangt mit Laufen an und schaut, wie es sich für euch anfühlt.

VIELEN LIEBEN DANK FÜR DAS SPANNENDE GESPRÄCH, ANDRÉ – UND VIEL ERFOLG BEIM IRONMAN!

** enthält Kohlenhydrate*

*** geltend für das zubereitete Getränk*

**** Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei.*

Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

Ausdauer ·



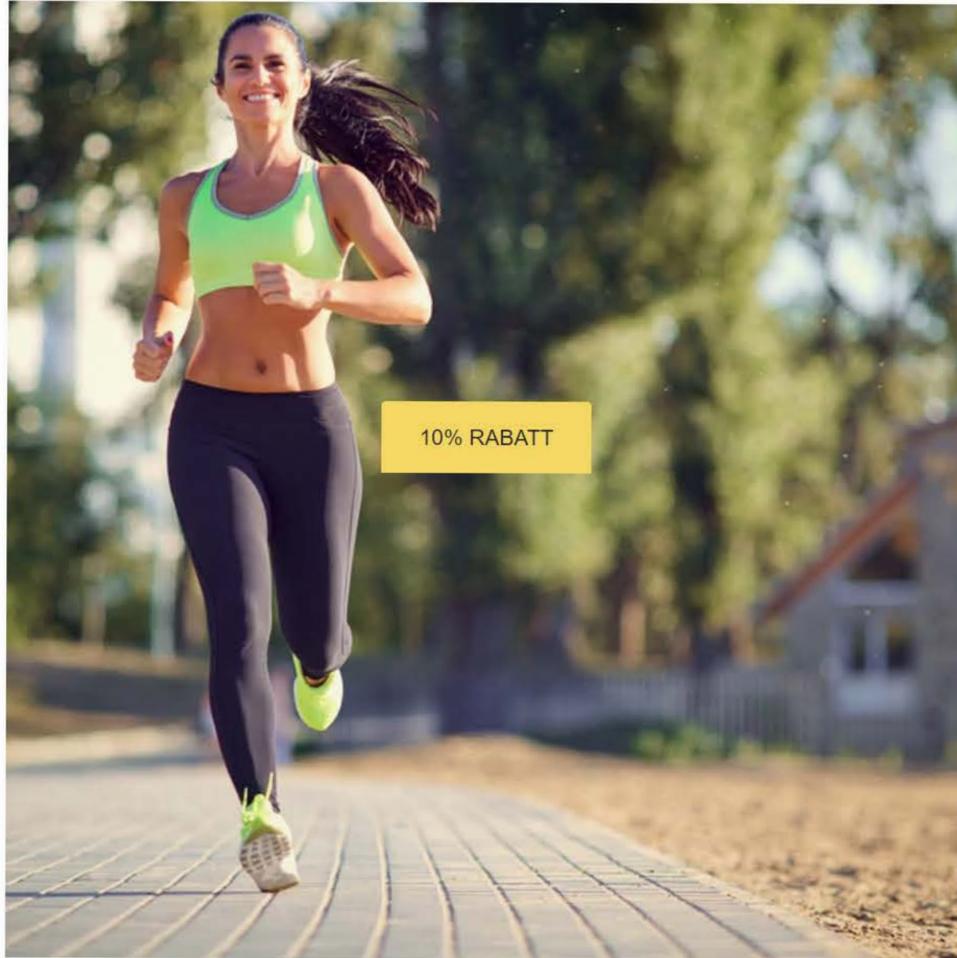
Teilen



Twittern



Pinnen



April 05, 2021

AUSDAUER ERHÖHEN

MIT ISOTONISCHEN GETRÄNKEN – DIREKT INS BLUT:

Zum Start der Outdoor-Saison im Frühling versorgen dich isotonische und hypotonische Getränke beim Laufen, Wandern, Radfahren und Klettern oder auch beim Fußballspielen mit Flüssigkeit und Energie – und das schnell und direkt. Doch was genau steckt eigentlich hinter den Begriffen „isotonisch“ und „hypotonisch“? Warum ist die Versorgung mit bestimmten Inhaltsstoffen wie Kalium und Magnesium für Ausdauersportler:innen so wichtig? Welches Getränk ist für dich vor, während und nach dem Training am besten geeignet? Wir helfen dir weiter.

Du trinkst beim Ausdauersport Wasser oder Apfelschorle? Das reicht aus, um deinen Körper mit Flüssigkeit zu versorgen. In bestimmten Momenten ist es aber wichtig, dass du dich nicht nur hydrierst, sondern deinem Körper zusätzlich **schnell verwertbare Energie** in Form von Kohlenhydraten zuführst und deinen Mineralstoffhaushalt in Balance hältst. Wir erklären dir, warum das so ist.

SCHWITZEN BEIM AUSDAUERSPORT: DAS PASSIERT IN DEINEM KÖRPER

Wenn du dich auf den nächsten Stadtlauf vorbereitest, kommst du beim Training natürlich ins Schwitzen. Beim Sport ist diese Körperreaktion besonders wichtig. Denn mit Schweiß reguliert dein Körper seine Temperatur und hält sie konstant bei circa 37 °Celsius. Das ist das sogenannte **Prinzip der Thermoregulation**. Wie das funktioniert? Ganz einfach!

In Form von kleinen Tröpfchen benetzt Schweiß deine Haut. Er hat einen kühlenden Effekt. Verdunstet er, **verhindert das, dass dein Körper überhitzt**. Gleichzeitig sorgt er dafür, dass deine Körpertemperatur mehr oder weniger konstant bleibt. Das ist für dich als Ausdauersportler:in besonders wichtig.

Der Grund: Hat dein Körper mit 37 °Celsius die perfekte „Betriebstemperatur“ erreicht, laufen bestimmte, überlebenswichtige Vorgänge in deinem Körper wie Stoffwechselreaktionen und Sauerstofftransport reibungslos ab. Weil der Körper über den Schweiß seine Temperatur selbstständig reguliert, sorgt das auch dafür, dass Muskeln und Sehnen beim Ausdauersport elastisch bleiben und du dich nicht verletzt.

Schwitzen ist für deinen Körper somit überlebenswichtig. Gleichzeitig verliert er dabei aber wertvolle Mineralstoffe. Zu diesen gehören **Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium sowie Zink und Jod**. Besonders Kalium, Magnesium und Natrium sind für Ausdauersportler*innen unverzichtbar.

Kalium trägt zu einer normalen Muskelfunktion und zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei. **Magnesium** trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung, zu einem normalen Energiestoffwechsel und einer normalen Muskelfunktion bei.

Um einem Mineralienmangel vorzubeugen, ist es wichtig, dass du Verluste, die durch das Schwitzen entstehen, ausgleichst. Hier kommen **isotonische, beziehungsweise hypotonische Getränke** ins Spiel.

DEFINITION: ISOTONISCH UND HYPOTONISCH: WAS HEISST DAS EIGENTLICH?

Isotonische Getränke weisen **die gleiche Osmolarität wie dein Blut auf**. Osmolarität bezeichnet die Menge der osmotisch aktiven Teilchen pro Volumeneinheit in einer Flüssigkeit. Dabei geht es um den Druck, der von gelösten Mineralstoffen sowie Zucker in einer Flüssigkeit ausgeht. Ist die Osmolarität einer Flüssigkeit hoch, sind darin viele Mineralien oder Zucker enthalten. Der sogenannte osmotische Druck ist entsprechend hoch. Die Begriffe isotonisch und hypotonisch beschreiben in diesem Zusammenhang, wie sich zwei benachbarte Flüssigkeiten zueinander verhalten.

Isotonisch: Iso bedeutet „gleich“. Ein isotonisches Sportgetränk hat dasselbe Verhältnis gelöster Teilchen wie dein Blut. Das führt dazu, dass die enthaltenen Mineralien im Dünndarm besonders zügig aufgenommen werden und auch die im isotonischen Getränk gelöste Dextrose rasch ins Blut gelangt. Das ist besonders bei Trainingseinheiten mit niedriger oder mittlerer Belastung für dich von Vorteil.

Hypotonisch: Hypo bedeutet „unter“. In einer hypotonischen Flüssigkeit ist die Konzentration gelöster Stoffe wie Elektrolyte oder Zucker niedriger als im Blut. Deshalb zieht es die H₂O-Moleküle osmotisch vom Darm aus ins Blut, um den Konzentrationsunterschied zwischen Darminhalt und Blut auszugleichen. Eine hypotonisches Sportgetränk hilft dir dabei, schnell deinen Flüssigkeitshaushalt auszugleichen, wenn du kurzfristig mehr Wasser aufnehmen möchtest.

Ganz gleich, ob du dich auf der Zielgeraden eines **Triathlons schnell rehydrieren** oder dir beim Joggen oder Rennradfahren verlorengegangene Flüssigkeit und Mineralstoffe zuführen möchtest – isotonische und hypotonische Getränke unterstützen deine Leistungsfähigkeit beim Ausdauersport**.

ISOTONISCHE SPORTGETRÄNKE

Isotonische Getränke sind besonders für dich geeignet, wenn du dir beim Joggen, Radfahren oder auch beim Walking mit Freund:innen neue Energie zuführen und deinen Flüssigkeitshaushalt ausgleichen möchtest. Denn **isotonische Getränkepulver enthalten Kohlenhydrate**, die dazu beitragen, dass dein Körper bei längerem Training seine Ausdauerleistung aufrechterhält. Bei den Kohlenhydraten handelt es sich um Saccharose, Dextrose und Maltodextrin. Saccharose und Dextrose bestehen aus Ein- und Zweifachzuckern.

Der Vorteil: Kurzkettige Zuckermoleküle nimmt dein Körper besonders schnell auf – **für rasch verfügbare Energie**. Maltodextrin ist längerfristig und versorgt den Körper langanhaltend mit Energie. Zusätzlich enthalten isotonische Getränkepulver Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium, die zu einer normalen Muskelfunktion beitragen.



Unsere Isotonischen Sportgetränke von Dextro Energy rührst du ganz einfach an.

Rühe zwei gestrichene Dosierlöffel in 500 Milliliter Wasser ein. Zwei gestrichene Dosierlöffel entsprechen 40 Gramm. Rühre drei gestrichene Dosierlöffel Wasser in 750 Milliliter Wasser ein. Drei gestrichene Dosierlöffel entsprechen 60 Gramm.

Vermische Wasser und Pulver gut miteinander und fülle die Flüssigkeit in deine Trinkflasche ab – schon hast du deinen isotonischen Drink während des Trainings zur Hand. Die empfohlene Verzehrsmenge liegt bei 750 Millilitern pro Stunde.

HYPOTONISCHE SPORTGETRÄNKE

Hypotonische Getränke füllen deinen Flüssigkeitshaushalt schnell wieder auf**. Deshalb empfehlen wir dir hypotonische Sportler:innengetränke, wenn du beim Rennradfahren oder Laufen einen Zahn zulegen oder bei einem Wettkampf kurz vor dem Ziel an deine Grenzen gehen möchtest. Auch bei anstrengenden Trainings-Etappen und auch wenn du stark schwitzt, **versorgen sie dich schnell mit Flüssigkeit.**

Wenn du den Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust zeitnah ausgleichst, hältst du deine Ausdauerleistung bei einem längerem Training konstant. Die Elektrolyte **Kalium, Magnesium und Natrium** verbessern die Aufnahme von Wasser während der körperlichen Betätigung. Gleichzeitig regulierst du mithilfe des Getränks deinen Wasserhaushalt und sorgst für die Leistungsfähigkeit deiner Muskeln.

Unsere hypotonischen Sportgetränke von Dextro Energy* kannst du vor oder während deiner Sporeinheit trinken. Gib das Getränkepulver mithilfe des enthaltenen Dosierlöffels ins Wasser und löse es auf. Empfohlen wird ein Löffel pro 250 Millilitern Wasser. Bei Verwendung vor dem Sport eine Portion circa eine Stunde vor der Belastung verzehren. Bei Verwendung während dem Sport nach Bedarf trinken. Die empfohlene Verzehrsmenge liegt bei 750 Millilitern pro Stunde.

Wenn du dein hypotonisches Getränk während einer längeren Etappe oder am Ende eines langen Trainings lieber frisch anrühren möchtest, sind **Pulver im praktischen Ein-Portionen-Beutel** für dich das Richtige. Einfach aufreißen, Inhalt in deine Trinkflasche geben, Wasser dazugeben, schütteln – fertig!

WIE TRINKST DU ALS AUSDAUERSPORTLER:IN RICHTIG?

Wissenschaftler:innen betonen: Generell solltest du auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten, damit du deine körperliche und geistige Leistung aufrechterhältst. Wie viel du genau trinken solltest, lässt sich pauschal nicht sagen. Der Grund: Die exakte Menge hängt von vielen unterschiedlichen Faktoren wie deinem Körpergewicht und deinem Alter ab. Auch wenn du bereits deine Sportroutine gefunden hast beziehungsweise regelmäßig (Ausdauer-)sport treibst, erhöht sich dein Flüssigkeitsbedarf.

Viele Expert:innen empfehlen 35 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht am Tag zu trinken.

Laut einer Studie der Uni Würzburg sollten Sportler:innen während eines Trainings mit hoher Intensität, das mindestens eine Stunde lang andauert, alle 15 bis 20 Minuten 150 bis 200 Milliliter trinken.

Wir raten dir zusätzlich: Trink nicht erst beim Sport, sondern bereits, bevor du mit dem Radfahren, Joggen oder Wandern loslegst.

So füllst du deine Kohlenhydratspeicher auf – noch bevor du deinen Körper belastest.

ISOTONISCHE GETRÄNKE FÜR DEINE AUSDAUER

Isotonische oder hypotonische Getränke sind für dich als Ausdauersportler*in perfekt geeignet, wenn du deine Ausdauerleistung beibehalten und gleichzeitig Flüssigkeits- und Mineralienverlust ausgleichen möchtest. Bei uns findest du isotonische Produkte, mit denen du über dich hinauswächst.

Quellen

Raschka, C., & Ruf, S. (2013). Sportlerernährung. *Aktuelle Ernährungsmedizin*, 38(5), 362-378. [10.1055/s-0033-1349460](https://doi.org/10.1055/s-0033-1349460)

Orrù, S., Imperlini, E., Nigro, E., Alfieri, A., Cevenini, A., Polito, R., Daniele, A., Buono, P., & Mancini, A. (2018). Role of Functional Beverages on Sport Performance and Recovery. *Nutrients*, 10(10), 1470. <https://doi.org/10.3390/nu10101470>

Popkin, B. M., D'Anci, K. E., & Rosenberg, I. H. (2010). Water, hydration, and health. *Nutrition reviews*, 68(8), 439–458. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2010.00304.x>

* hypotone Getränke von Dextro Energy*: enthält Kohlenhydrate

** Kohlenhydrat-Elektrolyt-Lösungen tragen zur Aufrechterhaltung der Ausdauerleistung bei längerem Ausdauertraining bei und verbessern die Aufnahme von Wasser während der körperlichen Betätigung. Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

Ausdauer ·

 Teilen  Twittern  Pinnen