



Richtig trinken beim Wintersport

Energieverbrauch beim Ski- und Snowboardfahren oft überschätzt: Durst löschen und Kalorien sparen mit Trinkwasser aus der Leitung

(Mynewsdesk) Frankfurt am Main, November 2014 ? ?Endlich!? werden viele sagen: Der Winter ist da und zieht Wintersportfans wieder auf die Piste. Was im Skiurlaub für viele natürlich nie fehlen darf, ist der kulinarische Genuss ? Schnitzel zum Mittagstisch, Germknödel oder Kaiserschmarrn als Leckerbissen zwischendurch. Abends wird dann im Hotel bei Limonade, Jagertee oder Weizenbier weiter geschlemmt. Dabei überschätzen viele Hobbysportler ihren Kalorienverbrauch durch die sportliche Betätigung und nehmen mehr Kalorien zu sich als sie verbrauchen: Das macht sich anschließend auf der Waage bemerkbar.

Durch Getränkewahl Kalorien sparenDa man im Urlaub ungerne Kalorien zählen möchte, kann man mit einer einfachen Methode ganz nebenbei sparen: ?Stillen Sie den Durst während und nach dem Ski- oder Snowboardfahren mit Trinkwasser aus der Leitung. Denn ersetzt man beispielsweise 0,2 Liter Cola durch Trinkwasser, werden bereits 85 Kalorien gespart?, kommentiert der Hamburger Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Michael Hamm. ?Außerdem werden dadurch sogar zusätzliche Kalorien verbraucht. Das haben Studien an der Charité im Auftrag des Forum Trinkwasser gezeigt. ? Mit der Trinkflasche auf die Piste.Jenseits vom Kalorien sparen ist eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung im Winterurlaub generell wichtig: Den ganzen Tag in den Bergen oft bei trocken-kalter Luft auf der Piste unterwegs, registrieren viele ihren gesteigerten Flüssigkeitsbedarf erst spät und trinken zu wenig. ?Gerade in Höhenlagen wird über die Atemluft vermehrt Wasser abgegeben und auch durch Schwitzen geht einiges verloren, was rechtzeitig wieder zugeführt werden muss, um die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten?, rät Hamm. Mit Trinkwasser lässt sich der Flüssigkeitsverlust ideal ausgleichen, denn es ist in Deutschland, Österreich und der Schweiz nahezu überall in ausgezeichneter Qualität verfügbar. Bestenfalls gehört eine Trinkflasche zur festen Rucksack-Ausstattung und erleichtert das ausreichende sowie gleichmäßig über den Tag verteilte Trinken. Auf alkoholische Getränke sollte vor und während dem Sport wegen der Kreislaufbelastung und der Beeinträchtigung der Reaktionsfähigkeit verzichtet werden.

?Ein weiterer positiver Nebeneffekt einer ausreichenden Flüssigkeitsversorgung ist, dass die Schleimhäute gut durchblutet werden. Das kann die natürlichen Barrieren gegen Viren und Bakterien stärken?, erklärt Hamm. Die allgemein empfohlene Trinkmenge von 1,5 Litern pro Tag sollte unbedingt eingehalten werden. Das Forum Trinkwasser empfiehlt für den Winter generell, die Trinkmenge zu steigern, da man sich häufig länger in geheizten Räumen mit trockener Luft aufhält.

Ausreichend trinken hält fitSpeziell für das richtige Trinkverhalten beim Sport hat das Forum Trinkwasser einige Tipps zusammengestellt:

- * Am besten ist eine gefüllte Trinkflasche stets griffbereit
- * Bereits am Tag vor dem Sport ausreichend trinken
- * Etwa 15 bis 30 Minuten vor der Aktivität etwa einen halben Liter Trinkwasser trinken
- * Während der sportlichen Betätigung alle 15 bis 20 Minuten eine Portion Trinkwasser trinken
- * Nicht zu viel auf einmal trinken, besser öfter weniger über den Tag verteilt
- * Vor und nach dem Sport auf die Waage stellen und den ermittelten Gewichtsverlust durch die entsprechende Trinkmenge ausgleichen

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/04jwks>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/wellness-ernaehrung/richtig-trinken-beim-wintersport-94619>

=== Richtig trinken beim Wintersport (Bild) ===

Eine Trinkflasche mit Trinkwasser sollte beim Ski- und Snowboardfahren immer im Rucksack sein

Shortlink:

<http://shortpr.com/ekw34c>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/richtig-trinken-beim-wintersport>

Pressekontakt

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V., c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation

Frau Julia Carstens
Postfach 700842
60558 Frankfurt am Main

info@forum-trinkwasser.de

Firmenkontakt

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V., c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation

Frau Julia Carstens
Postfach 700842
60558 Frankfurt am Main

forum-trinkwasser.de
info@forum-trinkwasser.de

Das Forum Trinkwasser e. V. informiert über frisches Trinkwasser in Deutschland auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und steht als kompetenter Ansprechpartner allen Interessierten zur Verfügung. Weitere Informationen gibt es auf der Website www.forum-trinkwasser.de und auf Facebook www.facebook.com/forum-trinkwasser.

facebook.com/trinkwasser.geniessen. Wer das eigene Trinkverhalten überprüfen möchte und Rat sucht, findet unter www.trinkberater.de das passende Angebot.