

# Trink Dich fit

Beim Sport und mit steigenden Temperaturen verliert unser Körper Wasser und Elektrolyte. Dann ist es wichtig, den Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

## Blickpunkt Mineralstoffe

Durch Schwitzen oder bei hohen Temperaturen verlieren wir nicht nur Wasser, sondern auch Elektrolyte. Dies sind Mineralstoffe, die wichtige Stoffwechselfunktionen in unserem Körper regulieren, etwa den Wasserhaushalt oder Muskel- und Nervenfunktionen. Insbesondere spielen hier Natrium, Kalium, Magnesium, Calcium und Chlorid eine bedeutende Rolle.

## Am besten Wasser

Mineralwasser ist eine gute Quelle für Calcium und Magnesium. Sportlich aktive Menschen sollten bei der Wahl des Wassers darauf achten, dass es einen möglichst hohen Gehalt dieser beiden Mineralstoffe hat. Während des Trainings empfiehlt sich Wasser ohne Kohlensäure. Wem pures Wasser geschmacklich zu langweilig ist, kann es z.B. mit Zitronen- oder Gurkenscheiben, Beeren oder frischer Minze aufpeppen. Übrigens: Auch viele Lebensmittel sind gute Quellen für Mineralstoffe. Reich an Kalium sind z.B. Kartoffeln oder Bananen, Magnesium liefern Mandeln oder Vollkornprodukte, Calcium steckt in Joghurt oder Tofu.

## Isotonische Getränke und Elektrolytgetränke

Isotonische Getränke gleichen den Mineralstoffverlust gut aus und liefern schnell Energie, da ihre Nährstoffkonzentration der des menschlichen Blutes ähnelt. Sie enthalten meist Kohlenhydrate und Mineralstoffe, ebenso die so genannten Elektrolytgetränke. Derartige Getränke sind eher für Leistungssportler oder bei längeren sportlichen Aktivitäten empfehlenswert. **Tipp:** Eine isotonische Saftschorle lässt sich durch das Mischen von Mineralwasser mit Apfel-, Trauben- oder Johannisbeersaft ganz einfach selbst herstellen.

