

Trinken oder nicht trinken, das ist hier die Frage!

v. Markus Majer

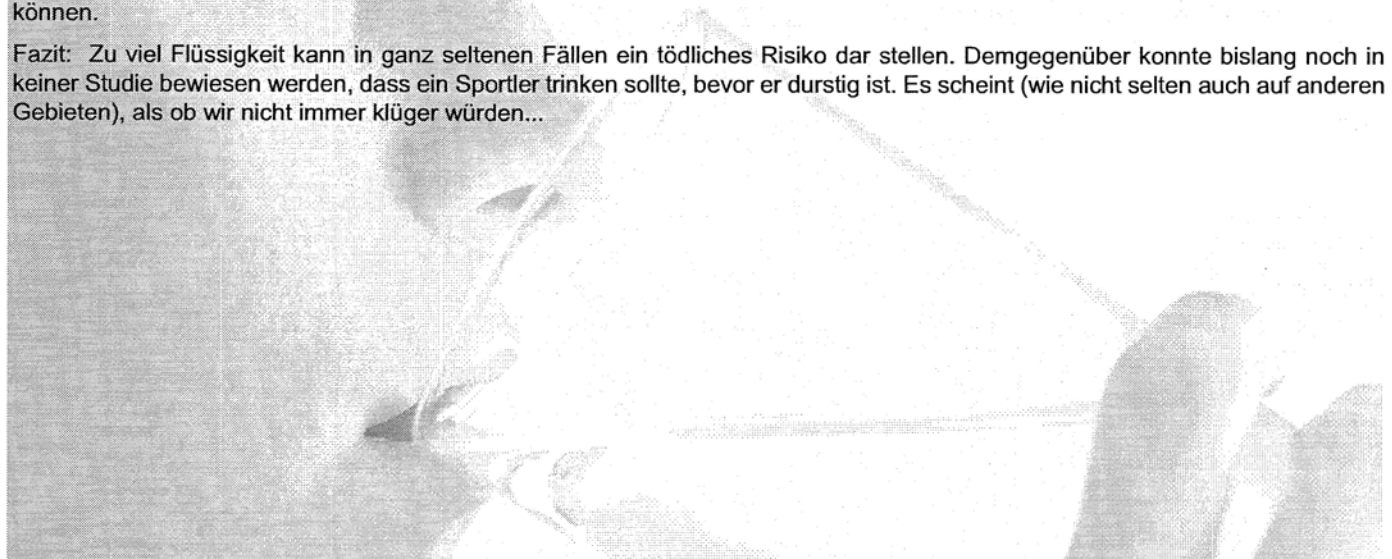
Wenn man mit älteren Läuferinnen und Läufern spricht, dann berichten diese, dass früher Trinken während des Laufens oder der Wettkämpfe kein Thema unter Läufern war. Man ist schlicht gelaufen, hatte weder etwas zu trinken dabei noch hatten die Veranstalter so intensiv für Getränke am Streckenrand gesorgt wie heutzutage. Und? Sind damals alle langsamer gelaufen, weil ihnen das Wasser fehlte? Mitnichten! Die Leistungsdichte beispielsweise im deutschen Marathonlauf war schon lange nicht mehr so dünn wie heutzutage. Aber gerade heute hat man als Läufer ja geradezu ein schlechtes Gewissen, wenn man nicht an jeder Getränkestation Halt macht und etwas trinkt. Und am besten sogar ein "isotonisches" Sportgetränk, weil das angeblich schneller vom Körper aufgenommen werden kann. Die Sportgetränkeindustrie hat diesbezüglich ganze Arbeit geleistet: sie haben inzwischen die Deutungshoheit inne, das und was am besten getrunken werden soll, um keine Leistungsverluste zu erleiden. Zweifelsohne ein sehr lukrativer Erfolg, wenn man bedenkt, wie kostspielig (für den Läufer) hier Wasser "veredelt" wird. Aber stimmt das denn, was da behauptet wird?

Eine Studie im renommierten British Medical Journal (BMJ) aus dem vergangenen Jahr enthüllte dazu aus heutiger Sicht Überraschendes: Athleten sollten einfach ihrem Durstgefühl vertrauen. Der Humanbiologe und Sportwissenschaftler Timothy Noakes hat die aktuelle Studienlage überprüft und kommt zu dem Schluss, dass bislang die Behauptung der Sportgetränkeindustrie nicht bewiesen werden konnte, dass eine Dehydrierung zu einem Leistungsverlust führe und das bei Einsetzen eines Durstgefühls bereits ein Wassermangel bestehe.

Es konnte nachgewiesen werden, dass bei Wettkämpfen kollabierte Athleten weder überhitzter noch dehydrierter als nicht kollabierte Läufer waren. "Menschen haben die Kapazität, ihre Körpertemperatur während langer körperlicher Aktivität in trockener Hitze zu regulieren, und zwar trotz relativ großer Verluste der totalen Körperflüssigkeit", sagt Timothy Noakes. Ehrlich gesagt überrascht mich das überhaupt nicht. Aus evolutionärer Sicht wäre für unsere afrikanischen Vorfahren die Notwendigkeit einer regelmäßigen Flüssigkeitszufuhr ein echter Überlebensnachteil gewesen.

Desweiteren hat es nicht einen nachgewiesenen Todesfall aufgrund von Wassermangel gegeben. Dagegen gibt es jedoch in Studien beschriebene - seltene - Fälle, bei denen Sportler durch Hyponatriämie ums Leben kamen - also durch zu viel Trinken. In diesem Fall verdünnen sich die Körperflüssigkeiten zu stark, es entstehen schon bei einem Anstieg von 2 % des körperlichen Wassergehalts im ganzen Körper Wasserablagerungen, die eventuell zu schweren Hirnschwellungen mit tödlichem Ausgang führen können.

Fazit: Zu viel Flüssigkeit kann in ganz seltenen Fällen ein tödliches Risiko dar stellen. Demgegenüber konnte bislang noch in keiner Studie bewiesen werden, dass ein Sportler trinken sollte, bevor er durstig ist. Es scheint (wie nicht selten auch auf anderen Gebieten), als ob wir nicht immer klüger würden...



www.physiotherapie-werther.de



Praxis für Physiotherapie

Ravensberger Straße 45
33824 Werther (Westfalen)
Telefon 0 52 03 · 6900

Markus Majer
Hilke Engel-Majer