

Lebenselexier Wasser

Ich versuche immer, mein Wasser bei mir zu haben und fülle mir meist mein Getränk in grosse Flaschen ab, damit ich genug trinke – denn Trinken wird oft einfach vergessen.

Du kannst das Wasser natürlich auch gut mit Zitrone, Limette, Gurke oder Ingwer (super für das Immunsystem) aromatisieren. Ungesüsster Tee und Kaffee sind ebenfalls erlaubt, Süssgetränke und Fruchtsäfte nur in Ausnahmefällen. Der Flüssigkeitsbedarf kann stark variieren. Mit 1.5-2 Liter pro Tag sind die meisten auf der sicheren Seite.

FÜR SPORTLER:

Je nach Klima und Intensität sollten Sportler zusätzlich 0.5-1 Liter Flüssigkeit pro Stunde Bewegung trinken. Mehr als 2 dl auf einmal sind aber selten bekömmlich. Viel mehr als ein Liter pro Stunde sollte es auch nicht sein, weil die Nieren dann an die Grenzen ihrer Ausscheidungskapazität kommen.

Isotonische Getränke können bei Belastungen – welche länger als 2 Stunden dauern – helfen, den Körper mit Energie und Elektrolyten zu versorgen. Zucker und Mineralstoffe im Getränk haben aber kaum einen Einfluss darauf, wie oft der Magen die Flüssigkeit in den Dünndarm entleert, weshalb das eingenommene Wasser nicht schneller ins Blut gelangt.

Wenn die Leistung keine Rolle spielt und die Belastung weniger als 90 Minuten dauert, genügt es, den Durst mit Wasser zu stillen. Das bringt Vorteile für Menschen, die ihr Gewicht kontrollieren wollen.



Fitnessinstructor
Felix Panzer



TIPP:

Lösche deinen Durst idealerweise kalorienfrei mit Leitungswasser.

Wasser trinken hilft beim Abnehmen. Oft essen wir, obwohl wir eigentlich durstig sind, da sich Hunger und Durst ähnlich anfühlen. Deshalb morgens, mittags und abends direkt vor dem Essen jeweils ein Glas (2.5 dl) Wasser trinken – zusätzlich zum Getränk zur Mahlzeit.

**I'MFIT
CHALLENGE
26.1.–23.3.19**