

Interview

»Der ideale Durstlöcher ist natriumarmes Wasser, das reich ist an Calcium und Magnesium.«

KIT-Professor Achim Bub

Wie wichtig sind **Ernährung und Bewegung** für die Gesundheit und das Leistungsvermögen von Sportlern?

Das sind die Kernfragen der Forschungsarbeiten von **Professor Achim Bub**. Er ist promovierter Mediziner, hat eine Professur am Sportinstitut des KIT für Leistungsphysiologie und Ernährung und leitet am Max Rubner-Institut für Ernährung und Lebensmittel das Studienzentrum für Humanernährung.

Herr Prof. Bub, warum braucht der menschliche Körper Wasser?

Unser Körper besteht zu über 60 Prozent aus Wasser, alle Körperprozesse in und außerhalb der Zelle laufen in wässrigen Lösungen ab. Wir müssen unserem Körper daher ständig Wasser zuführen, damit unser Stoffwechsel funktioniert und wir leben können.

Wie viel Wasser sollte ein Erwachsener täglich trinken?

Da gibt es keine absolute Zahl. Es kommt stark darauf an, was ich mache und wo ich bin. Bin ich körperlich aktiv, schwitze ich, ist die Umgebungsluft trocken oder feucht?



Das alles spielt eine große Rolle. Als Anhaltspunkt kann man aber sagen, dass man als gesunder Erwachsener bei normalen Bedingungen ungefähr 1,5 bis 2 Liter Wasser pro Tag zu sich nehmen sollte. In der Regel können wir uns auf unser Durstgefühl verlassen und trinken ausreichend. Nur bei alten Menschen lässt das Durstgefühl nach, da muss man die Flüssigkeitszufuhr kontrollieren.

Was sollte man bevorzugt trinken?

Wichtiger als die Menge ist tatsächlich die Frage, was ich trinke. Als Durstlöcher empfehle ich Wasser, egal ob mit oder ohne Kohlensäure. Kräutertees sind ebenfalls gut, und auch verdünnte Fruchtsäfte - drei Teile Wasser, ein Teil Saft - sind für Menschen ohne Übergewicht als Durstlöcher geeignet. Selbst Kaffee und Schwarz- oder Grüntee tragen, in Maßen genossen, zu einer ausgeglichenen Flüssigkeitsbilanz bei. Softdrinks enthalten große Mengen Zucker und sollten daher nur sehr selten getrunken werden. Alkoholhaltige Getränke sind Genussmittel und absolut keine Durstlöcher. Der Kaloriengehalt ist auch hier erheblich.

Woran erkenne ich ein gesundes Wasser?

Der Calcium- und Magnesiumgehalt sollte eher hoch, der Natriumgehalt niedrig sein. Wir nehmen heute durch die Ernährung schon zu viel Natrium beziehungsweise Kochsalz zu uns. Wenn wir noch natriumreiches Wasser trinken, wird es schnell zu viel. Calcium, das auch in Milchprodukten und in geringeren Mengen in Obst und Gemüse enthalten ist,



TRINKWASSER-APP

Mit der Trinkwasser-App findet man schnell und einfach den nächsten Trinkbrunnen.

Mobile Infos zum gesunden Durstlöscher

Sportler oder Familien, die in Karlsruhe unterwegs sind und Durst bekommen, finden mit der Trinkwasser-App ganz leicht den nächsten Trinkwasserbrunnen. Ein Klick zeigt die nächste Möglichkeit, kostenlos seinen Durst zu stillen.

Außerdem findet man hier umfassende Informationen zur Herkunft und Qualität des Karlsruher Trinkwassers, spezielle Trink-Tipps für Sportler, Reisende und Menschen, die abnehmen möchten, sowie Rezepte für leckerere Trinkwassercocktails.

Wollen Sie sich ehrenamtlich um einen der rund 130 Karlsruher Brunnen kümmern? Dann können Sie sich mit der App als Brunnenpate bewerben.

Die Karlsruher Trinkwasser-App gibt es für iOS- und Android-Geräte.

ist wichtig für den Aufbau und die Aushärtung der Knochen. Magnesium braucht der menschliche Körper für den Energiestoffwechsel, für das Nervensystem und für unseren wichtigsten Muskel, das Herz.

Wie beurteilen Sie das Karlsruher Trinkwasser?

Es ist natriumarm und reich an Calcium und Magnesium. Daher ist das Karlsruher Trinkwasser aus dem Wasserhahn oder den Wasserspendern in den Schulen ein gesunder, fast überall verfügbarer und dazu äußerst preiswerter Durstlöscher.

Brauchen Sportler eigentlich isotonische Getränke?

Die große Mehrheit der Freizeitsportler braucht sie definitiv nicht. Ein gutes, mineralhaltiges Wasser oder eine Fruchtsaftschorle sind genauso wirksam. Bei Leistungssportlern, die viel schwitzen und täglich intensiv trainieren, können sie dagegen sinnvoll sein. Bei guter Ernährung brauchen aber selbst Leistungssportler keine isotonischen Getränke. Auch hier sollte man übrigens auf die Inhaltsstoffe achten, denn diese Getränke enthalten oft viel Zucker und sind damit kalorienreich.

Was bewirkt Kohlensäure im Wasser?

Für viele Menschen wirkt Wasser mit Kohlensäure erfrischender, besonders, wenn es heiß ist. Man hat beim Trinken ein anderes Mundgefühl. Wenn Sie lieber kohlensäurehaltiges Wasser trinken, ist das überhaupt kein Problem. Es ist auf keinen Fall schädlich.

Sind Sportler, die viel trinken, leistungsfähiger?

Lassen Sie es mich so sagen: Die sportliche Leistungsfähigkeit hängt hauptsächlich von vier Faktoren ab: Konstitution, Alter, Trainingszustand und ein gewisser genetischer Hintergrund. Ernähre ich mich schlecht und trinke ich zu wenig, kann ich mein sportliches Potenzial nicht abrufen. Ein dehydrierter Körper, also ein Körper ohne ausreichende Flüssigkeitszufuhr, ist definitiv nicht leistungsfähig.



3 Tipps zum gesunden Trinken

von Professor Achim Bub:

- Löschen Sie Ihren Durst vor allem mit Wasser.
- Vermeiden Sie zuckerhaltige Softdrinks.
- Alkoholische Getränke sind Genussmittel und keine Durstlöscher.