



M.A. Tanja Engel

## ***Trinken beim Tanzen***

### ***Tipps für die richtige Menge und Auswahl an Getränken vor und während eines längeren Turniers***

#### **Ziele dieser Empfehlungen <sup>1</sup>:**

- Leistungsoptimierung auch bei länger andauernden Turnieren
- Verhinderungen von Dehydratation
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit während des Turniers

Ein ausgeglichener Wasserhaushalt ist Voraussetzung für körperliche und mentale Leistungskraft. Beim Sport kann bereits 1 Liter Flüssigkeitsverlust zu 10 Prozent Leistungsabfall führen.

<b>Folgende Getränke sollten nicht zum Ausgleich des Flüssigkeitshaushaltes genutzt werden</b>
alle koffeinhaltigen Getränke
Grüner Tee
Schwarzer Tee
Alkohol

#### **Hinweise zum richtigen Trinkverhalten:**

- auf ausreichendes Getränkeangebot am Vortag des Wettkampfs achten (ca. 2 Liter)
- 15 Minuten vor dem Wettkampf 0,3 – 0,5 Liter in kleinen Schlucken trinken
- bitte keine Eiweissshakes oder eiweisshaltigen Getränke vor dem Turnier trinken
- bei jeder Gelegenheit Getränke aufnehmen
- häufig kleine Schlucke trinken
- möglichst gut bekömmliche Getränke wählen
- keine Experimente mit unbekanntem Getränken wagen
- bei mehr als 60 Minuten Belastung (etwa bei drei Turnierrunden) sollte nicht mehr nur Wasser getrunken werden, sondern auf Sportlergetränke (siehe unten) zurückgegriffen werden
- bei warmen Wetter sollte ganz besonders auf ein natriumreiches Getränk geachtet werden (z.B. Mineralwasser mit rund 600mg Kochsalz (NaCl))

---

<sup>1</sup> **Achtung:** Die Empfehlungen sind nur bei gesunden Menschen anzuwenden. Eine Leistungsoptimierung durch diese Empfehlungen kann nur erfolgen, wenn zuvor eine adäquate Basisernährung praktiziert wurde. Ein Ausprobieren der Empfehlungen während des Trainings ist dringend anzuraten (Unverträglichkeiten minimieren). Die einzelnen Tipps bauen aufeinander auf. Eine Optimierung der Leistungsfähigkeit kann nur bei Anwendung aller Bausteine erfolgen (weitere Informationen in kommenden Workshops).



M.A. Tanja Engel

- Flüssigkeitsverlust möglichst schnell nach dem Sport ausgleichen
- Elektrolytverluste möglichst schnell ausgleichen
- Kalium zuführen (Glykogenspeicherung) z.B. Banane essen

## **Erst trinken, dann essen!**

### **Tipps für Turnier von 1-3 Stunden Dauer:**

- Den Wettkampf in gut hydratisiertem Zustand beginnen → Trinke vor dem Wettkampf genug (1h vorher etwa ½ l trinken. So bleibt noch genug Zeit bei einem Wasserüberschuss diesen auszuscheiden. Wer innerhalb der letzten 2-3h vor einem Wettkampf nicht einen Toilettengang vollziehen muss, hat womöglich keinen ausgeglichenen Wasserhaushalt) Die Harnfarbe kann hier ein guter Indikator sein. Wenn der Harn dunkel gefärbt ist, dann hat man zu wenig getrunken. Er sollte hell bis weiß sein, dann wurde genug getrunken. **Flüssigkeitsdefizite können während des Wettkampfs nicht mehr ausgeglichen werden.**
- Verwende ein kühles Getränk (15-20 °C) mit gutem Geschmack und möglichst 6-8 % Kohlenhydraten (60-80g pro Liter)
- 100-300 ml alle 15-20 min werden meistens gut vertragen. Die individuellen Unterschiede in der Magenentleerung, Schweissrate und Flüssigkeitstoleranz sind jedoch relativ gross. Der individuelle Trinkrhythmus sollte im Training ausgetestet werden.
- Nimm pro Stunde 30-70 g Kohlenhydrate auf. Sportgetränke sind ideale Kohlenhydratlieferanten. Oder verwende als Abwechslung auch Riegel und Gels, wenn dies vertragen wird und kombiniere sie mit genügend Flüssigkeit

### **Vorschläge für Getränke während des Turniers:**

- Personen mit einem empfindlichen Magen sollten nicht auf Fruchtsaftschorlen und Sportlergetränke mit einem niedrigen pH-Wert zurückgreifen!



M.A. Tanja Engel

<b>Anforderungen an ein Sportlergetränk</b>
müssen Flüssigkeit liefern
müssen Elektrolyte (Mineralstoffe und Spurenelemente) liefern →salzhaltig
sollten Energie liefern (wer mehr als 1 oder 2 Runden tanzen will)
sollen isoton oder leicht hypoton sein
sollen nicht zu warm und nicht zu kalt getrunken werden

### **GRUND-REZEPT:**

#### **Isotones Getränk**

Zucker + reines Wasser +Kochsalz + Aroma

#### **REZEPT:**

1. Kohlenhydrate (Saccharose, Malodextrin, "Zucker": Glucose): 45- 60 g pro Liter reines Wasser
2. Elektrolyte: Kochsalz (NaCl) ~1,7 g pro Liter
3. Aroma je nach Geschmack

### **REZEPT:**

#### **Isotonische Saft-Schorle**

Saft + Mineralwasser  
(natriumreich!)

1. 1 Teil Saft (z.B. Apfel-, Johannisbeer- oder Traubensaft)
2. 1-2 Teile natriumreiches kohlen säurearmes Mineralwasser (zwischen 400-600 mg Natrium pro Liter)



M.A. Tanja Engel

Bei **Sportlergetränken** ist drauf zu achten, dass sie folgende Kriterien erfüllen (immer auf die Angaben auf der Verpackung schauen!):

Osmolarität	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Konzentration von ca. 280 bis 320 mmol·kg<sup>-1</sup> (isoton) oder</li> <li>➤ Konzentration von 150 bis 250 mmol·kg<sup>-1</sup> (hypoton)</li> </ul>
Mineralstoffe	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 400 bis 1.100 Milligramm Natrium</li> <li>➤ 10 bis 100 Milligramm Magnesium</li> <li>➤ 1.500 Milligramm Hydrogencarbonat</li> <li>➤ 120 bis 225 Milligramm Kalium pro Liter</li> </ul>
Kohlenhydrate	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 60-80 Gramm pro Liter (bzw. 6-8 %) verwendet werden können Glucose, Fructose (Achtung!), Saccharose, Maltose und Maltodextrin</li> <li>➤ Fruktose sollte nicht die Hauptquelle der Kohlenhydrate sein, da Fruktose nur langsam absorbiert werden kann und zu Magenbeschwerden führen könnte</li> </ul>
Geschmack	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Damit das Sportlergetränk auch während der Belastung getrunken wird, sollte es einen angenehmen Geschmack haben (sehr individuell)</li> </ul>