

# Trinken im Winter

«Beim Trainieren in der Kälte schwitzt man weniger – deshalb braucht der Körper weniger Flüssigkeit.» So die gängige Meinung – sie ist falsch!

Im Winter schwitzt man tatsächlich weniger. Wichtig zu wissen, wenn man in der Kälte Sport treibt: Man schwitzt nach innen. Anders als im Sommer, wo der Körper die Temperatur ausgleicht, indem er Wasser über die Haut abgibt, findet im Winter der Temperaturengleich vor allem über die Atmung und die Nieren (Urin) statt. Es kann also durchaus sein, dass man nicht schweissgebadet am Ziel ankommt. Trotzdem ist der Trainingseffekt da! Und man muss auch im Winter genügend trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Man sollte sich nicht auf das Durstgefühl verlassen, da dieses Alarmsignal darauf hinweist, dass bereits ein Flüssigkeitsdefizit besteht. Deshalb sollte man nicht so lange zuwarten, sondern regelmässig verteilt über den Tag trinken.

In kalter Umgebung sollte über den Tag verteilt so viel getrunken werden, dass das Körpergewicht nicht mehr als 1 Pro-

zent nach unten oder oben vom Normalgewicht abweicht.

## Einfache Kontrollen

Die Kontrolle der Urinfarbe ist ein einfaches Mittel, um den Flüssigkeitshaushalt zu kontrollieren. Ist der Urin dunkelgelb, bedeutet es, dass er konzentriert ist

und dass man zu wenig getrunken hat. Zu beachten ist allerdings, dass auch Vitaminpräparate und Rando zu einer dunklen Urinfarbe beitragen können. Trinkt man unmittelbar nach einem hohen Flüssigkeitsverlust grosse Wassermengen, kann dies zwar zu hellem Urin führen. Trotzdem kann es sich um eine Fehleinschätzung handeln – wenn nämlich der Flüssigkeitsverlust noch nicht ausgeglichen ist.

Für eine gute Bewegung – neben der Ernährung – ist ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt auch im Winter unverzichtbar.



Trinken in der Kälte ist genauso wichtig wie im Sommer.



**Anton Sebesta** ist 41-jährig, Leiter der Sportklinik Birshof Hirlanden in Münchenstein, des Zentrums für Gesundheit, Breiten- und Spitzensport, orthopädischer Chirurg und Sportmediziner, früher Nationalliga-A-Interclubspieler und N4-klassiert, Turnierarzt der Swisscom Challenge von 1998 bis 2001, aktuell Nati- und Olympia-

arzt der Schweizer Eishockey-Nationalmannschaft. sebesta@klinikbirshof.ch