

PRESSEMITTEILUNG



So läuft´s sich auch im Winter gut – Trainingspartner Mineralwasser

Sankt Augustin, 21. November 2018 – Runter von der Couch, rein in die Laufschuhe: Auch in der kalten Jahreszeit macht Laufen Spaß. Dabei spielt das richtige Trinkverhalten für alle Sportbegeisterten eine große Rolle. Diplom-Oecotrophologin und Fitness-Expertin Susanne Keppler erklärt, wann, wieviel und was Läufer am besten trinken sollten.

Kälte, Nässe oder gar Schnee: Auch wenn es manchmal Überwindung kostet, sollte das Wetter im Herbst und Winter kein Grund sein, auf das regelmäßige Training zu verzichten. Denn Bewegung kurbelt das Herz-Kreislaufsystem an und fördert das Wohlbefinden. Die richtig dosierte Flüssigkeitsaufnahme unterstützt dabei das effiziente Training: „Für Outdoor-Sportler ist es jetzt besonders wichtig, auf ihren Flüssigkeitsbedarf zu achten“, erklärt Susanne Keppler. Auch in der kalten Jahreszeit sollte die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlenen Trinkmenge von rund 1,5 Litern täglich nicht unterschritten werden. Die Fitness-Expertin rät, diese Menge kontinuierlich über den Tag verteilt aufzunehmen. „Ungefähr 15 bis 30 Minuten vor Beginn des Lauftrainings sollte man zwischen 0,3 und 0,5 Liter trinken, um nicht dehydriert zu starten“, so Keppler. Während des Trainings kann jeder Sportler individuell entscheiden, ob und wieviel er trinken möchte. „Dabei spielen Außentemperaturen, die jeweilige Belastung und die damit verbundenen Flüssigkeitsverluste durch das Schwitzen eine Rolle“, erläutert die Oecotrophologin.

Generell empfiehlt Susanne Keppler: „Je länger die Laufeinheit und je höher die Belastung, desto wichtiger ist es, dem Körper auch während des Trainings Flüssigkeit und Energie zuzuführen. Gut geeignet sind hierfür neben Mineralwasser auch Mineralwasser-Saftschorlen im Verhältnis 3:1, die den Körper neben Flüssigkeit auch mit Kohlenhydraten versorgen“.

Weitere Informationen zu natürlichem Mineralwasser finden Sie unter www.mineralwasser.com
Kontakt:

Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM)

c/o WPR COMMUNICATION GmbH & Co KG

E-Mail: ids@mineralwasser.com

Tel.: 01805 478888

Fax: 01805 478877