

## TRINKEN, TRINKEN, TRINKEN

Eigentlich weiss es jeder – regelmässig eine paar Schlucke aus der Trinkflasche gehören zum Radfahren wie die Sonne zum Sommer. **Bei Temperaturen über 25 Grad wird Flüssigkeit noch wichtiger. Der Tagesbedarf kann von zwei Litern ohne Sport auf bis rund 10 Liter steigen.** Um herauszufinden, wie viel Schweiß man individuell verliert: vor und nach einstündigem Training (ohne Trinken) auf die Waage steigen. Der Gewichtsverlust entspricht etwa dem Verbrauch pro Stunde.

**Schon wenn dem Körper drei Prozent seines Gewichts an Wasser fehlen, arbeitet die Muskulatur schlechter.** Der Kopf kann schmerzen, man fühlt sich zunehmend benommen, schwindelig, schwach oder müde, oder kämpft mit Magen- und Darmbeschwerden.

**So ist's richtig:** Vor längeren Training oder Wettkämpfen einen halben bis dreiviertel Liter, danach etwa jede Viertelstunde die Menge eines Trinkglases (0,2 Liter). Immer schon zur Flasche greifen, bevor der Durst kommt. Trinkt man mehr als vier Liter pro Tag oder ist länger als vier Stunden unterwegs, braucht der Körper auch mehr Kochsalz. Richtwert: ein halber Teelöffel pro Liter. Auch beim Essen darf es bei grossen Schweißverlusten dann etwas mehr Salz sein, zum Beispiel in Form von salziger Suppe.