

Der DiSE - Hydratationstest

So ermitteln Sie Ihre Schweißverluste und Ihre individuellen Trinkempfehlungen

Bei längeren sportlichen Aktivitäten, ob Wettkampf, Training, oder freizeitsportlicher Ausdauerbetätigung, stellt sich die Frage: Habe ich ausreichend getrunken? Doch wie sollen Sportler oder Trainer diese Frage zufriedenstellend beantworten? Wer es genau wissen möchte, kann seinen sportbedingten, zusätzlichen Wasserbedarf ermitteln, indem der individuelle Schweißverlust bestimmt wird:

1. Stellen Sie sicher, dass Sie vor dem Training / Wettkampf gut hydriert sind. Ihr Urin sollte klar sein.
2. Wärmen Sie sich bis zu dem Punkt auf, an dem sich Schweiß bildet. Wenn nötig, lassen Sie Wasser.
3. Wiegen Sie sich unbekleidet auf einer genauen Waage, ideal: digitale Anzeige mit Nachkommastelle.
4. Trainieren Sie eine Stunde in einer Intensität ähnlich zum Wettkampftag oder normaler sportlicher Aktivität.
5. Trinken Sie während des Sportes, wenn Sie Durst haben, eine abgemessene Menge eines gut verträglichen Getränks. Es ist wichtig, dass Sie messen, wie viel Flüssigkeit Sie während der sportlichen Aktivität aufnehmen.
6. Gehen Sie nach dem Sport **nicht** auf die Toilette, um Wasser zu lassen.
7. Duschen Sie kurz. Trocknen Sie sich gut ab, lange Haare trocken föhnen.
8. Wiegen Sie sich nochmals auf derselben Waage wie in Punkt 3.
9. Sie können jetzt auf die Toilette gehen und auch beginnen, den Wasserhaushalt mit geeigneten Getränken auszugleichen.

(aus: TRINK DICH FIT; pala-Verlag, 2011)

10. Berechnen Sie Ihren Wasserbedarf mit folgender Formel:

- A. Setzen Sie Ihr Körpergewicht in Kilogramm von Punkt 3 ein _____
- B. Setzen Sie Ihr Körpergewicht in Kilogramm von Punkt 8 ein - _____
- C. Ziehen Sie B von A ab = _____
mal 1.000
- D. Rechnen Sie Ihr Ergebnis in C in Gramm um, indem Sie
es mit 1.000 multiplizieren = _____
- E. Fügen Sie die Flüssigkeitsmenge ein, die Sie während des
Sports getrunken haben (in Milliliter) + _____
- F. Addieren Sie E mit D = _____

Unter F haben Sie nun die Menge an Schweiß in Millilitern ermittelt, die Sie während der Aktivität ausgeschwitzt haben. Sie sollten diese Menge mit insgesamt 120 – 130% ersetzen. Die Trinkmenge nach dem Sport richtet sich damit auch danach, wie viel Sie schon während des Sports getrunken haben →

zusätzliche Trinkmenge gesamt = „F“ x 1,2 (1,3) – „E“

Mit diesem Test ermitteln Sie auch, wie viel Sie pro Stunde maximal trinken sollten, um während des Wettkampfs oder während langen, intensiven Trainingseinheiten hydriert zu bleiben →

„F“ x 0,8 = Maximale Trinkmenge WÄHREND der Aktivität pro Stunde.

Bitte wiederholen Sie den Test, wenn sich Ihre Trainingsverfassung oder die Umgebungsfaktoren (Temperatur / Luftfeuchtigkeit / Wind) deutlich verändern. Das gleiche gilt, wenn Sie Ihr Training signifikant reduzieren oder erhöhen.

Wenn sich die zu erwartenden klimatischen Bedingungen für den Wettkampf oder für längere sportliche Aktivitäten ändern, sollten Sie ebenfalls den Test möglichst nah an den neuen klimatischen Bedingungen wiederholen.

Sie wissen jetzt, wie viel Sie wann trinken sollten. Denken Sie bitte daran, dass die richtige Trinkmenge allein nicht ausreicht, einer hitzeabhängigen Krankheit vorzubeugen. Wenn die Außentemperaturen steigen, sollten Sie mit geringerer Intensität aktiv sein.

Wenn Sie Ihre optimale Trinkmenge festgestellt haben, sollten Sie damit anfangen, diese Getränkeaufnahme in Ihre Trainingseinheiten einzubauen. Während dieser Trainingseinheiten können Sie auch herausfinden, welche Getränkeart Ihnen am besten schmeckt und am besten bekommt.