

## VOR DEM TRAINING

### STARTE HYDRIERT

- Beginne 24 Stunden vor deinem Lauf/Rennen mit der Flüssigkeitsaufnahme.

### UNGEFÄHR ZWEI STUNDEN DAVOR:

- Falls die Person keinen Urin produziert oder der Urin sehr dunkel ist, sollte mehr Flüssigkeit aufgenommen werden (z. B. 3 - 5 ml pro Kilogramm Körpergewicht).
- Kohlenhydrathaltige Sportgetränke sind eine kompakte und schnell verdauliche Alternative zu festen Nahrungsmitteln.

## WÄHREND DES TRAININGS

### BLEIB HYDRIERT UND VOLLER ENERGIE

- Trinke ungefähr 150 ml alle 10 - 15 Minuten.
- Isotonische Sportgetränke wie Powerade Sports sind die bevorzugten Getränke für sehr intensive Trainingseinheiten, die 30 Minuten oder länger dauern, oder für normal intensive Trainingseinheiten, die länger als 60 Minuten dauern.
- Fitnessgetränke wie Powerade ZERO werden für leichtere Trainingseinheiten (z. B. Joggen) oder Trainingseinheiten mit niedriger bis moderater Intensität und einer maximalen Dauer von 60 Minuten empfohlen.
- Getränke, die Mineralstoffe (in erster Linie Natrium) enthalten, helfen bei der Vorbeugung von Dehydrierung und ersetzen jene Mineralstoffe, die durch das Schwitzen verloren gegangen sind.

## NACH DEM TRAINING

### DIE ERHOLUNG SOLLTE SOFORT NACH DEM SPORT BEGINNEN

- Mit der Rehydrierung solltest du sobald wie möglich nach dem Laufen beginnen. Dadurch gleichst du einen etwaigen Flüssigkeits- und Mineralverlust aus.
- **Versuche, ungefähr 1,2 - 1,5 Liter Flüssigkeit für jedes kg Gewichtsverlust durch Schwitzen beim Laufen** zu trinken. Um dies zu berechnen, kannst du dich einfach vor und nach jeder Trainingseinheit wiegen.
- Damit sich deine Muskeln erholen können, solltest du versuchen, innerhalb der ersten 60 Minuten nach der Einheit Flüssigkeit aufzunehmen.