



Magnesium oder Natrium

Der Sportler verliert durch das Schwitzen Mineralien. Mineralienverlust kann die Leistungsfähigkeit des Körpers beeinträchtigen. Jedes Mineral ist im Körper unterschiedlich stark vertreten, hat viele verschiedene Aufgaben und geht beim Schwitzen unterschiedlich stark verloren.

Welche Mineralien sollten wie ersetzt werden?

- **Magnesium** verbinden viele Sportler sofort mit dem Begriff Muskelkrampf. Muskelkrämpfe haben aber meist andere Ursachen. Zudem geht mit dem Schweiß relativ wenig Magnesium verloren. Magnesium sollte mit der normalen Ernährung aufgenommen werden, während der Belastung ist eine Magnesiumzufuhr nicht sehr wichtig. Zudem kann eine Magnesiumzufuhr während der Belastung Durchfall auslösen.
- **Natrium** wird in seiner Wichtigkeit stark unterschätzt. Diese Unterschätzung hat seinen Ursprung eventuell in der Diskussion um natriumarme Ernährung. Der Sportler, insbesondere der schwitzende Ausdauersportler, braucht aber relativ viel Natrium! Sportler sollten keine natriumarmen Wässer trinken. Die Mahlzeiten dürfen gesalzen werden. Ein zuviel an Natrium ist normalerweise kein Problem, durch den dadurch verursachten Durst wird viel getrunken und das Natrium über Niere und Urin ausgeschieden.
Während der Belastung sollte Natrium ständig zugeführt werden. Gute Sportgetränke enthalten zwischen 400 und 1000 mg Natrium je Liter. Zum Vergleich: Die Mehrzahl der Mineralwässer hat deutlich unter 100 mg je Liter.
Apfelschorle, für geringe Belastungen im Freizeitsport sicher ein gutes Getränk, ist aufgrund seiner relativ geringen Natriumkonzentration nicht für längere Ausdauerbelastungen geeignet.
Die auf dem Markt relativ neuen Salztalsetten enthalten Natrium in hoch dosierter Form und sollten zunächst im Training ausprobiert werden, insbesondere im Zusammenspiel mit den Getränken.
- **Kalium** wird in seiner Bedeutung ebenfalls unterschätzt. Die Aufnahme von Kalium während Ausdauerbelastungen ist wichtiger als die von Magnesium. Sportgetränke sollten zwischen 100 und 225 mg Kalium je Liter enthalten.

Fazit: Sichern Sie während Ausdauerbelastungen vor allem die Versorgung mit Natrium und Kalium, die Versorgung mit Magnesium steht erst an dritter Stelle.