



**Institut für Trainingsoptimierung**

**Dr. rer.nat. André Albrecht**

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

**Tel** > 05361/558 558

**E-Mail** > [info@intro-wolfsburg.de](mailto:info@intro-wolfsburg.de)

**Internet** > [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de)

**Facebook** > [www.facebook.com/introwolfsburg](http://www.facebook.com/introwolfsburg)

weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Salztabletten

Ausdauersportler haben bei langen Belastungen und erhöhtem Schweißverlust durch hohe Temperaturen oder hohe Luftfeuchtigkeit eine erhöhte Krampfgefahr. Salztabletten sollen diese Gefahr verringern.

Hintergrund ist die Tatsache, daß Kochsalz Natrium enthält, welches für die Muskelarbeit sehr wichtig ist. Natriummangel kann Krämpfe verursachen.

Ein Gramm Kochsalz enthält genau 400 mg Natrium. Dies ist exakt die Menge Natrium, die ein Liter Sportgetränk mindestens enthalten sollte. Daher muss bei der Nutzung von Salztabletten beachtet werden, daß zusätzlich aufgenommene Gels und Getränke ebenfalls Natrium enthalten. Ein Zuviel an Natrium verringert die Krampfgefahr nicht weiter, erhöht aber durch die steigende Osmolarität die Gefahr von Magenproblemen.

Sinnvoll erscheint daher eine moderate Aufnahmen von 1 Gramm Kochsalz durch Salztabletten in 1-2 Stunden. Dazu sollte getrunken werden. Die Nutzung von Salztabletten sollte unbedingt im Training unter entsprechenden Bedingungen getestet werden - ein Ausprobieren bei einem lockeren 30-Minuten-Lauf liefert keine verlässliche Aussage bezüglich der Verträglichkeit.

Zudem können Krämpfe im Sport auch durch ungenügend trainierte Muskulatur, Kalium- oder Wassermangel und selten auch durch Magnesiummangel verursacht werden - in diesen Fällen helfen Salztabletten nicht.