

## Pimp deine sportliche Leistung

Wie das richtige Wasser zur Leistungsfähigkeit beitragen kann

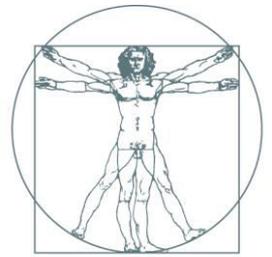


**Bonn, Juni 2023.** Wer sportlich aktiv ist, entwickelt oft den Ehrgeiz, die individuelle Leistung weiter zu steigern. Wie leistungsfähig wir sind, hängt jedoch von vielen Dingen ab: von unserer Konstitution und den Genen, vom Trainings- und Gesundheitszustand sowie von

der Ernährung; aber auch die Wahl des Wassers kann dazu beitragen. Denn Studien zeigen, dass einige Inhaltsstoffe von Wässern dazu beitragen können, die sportliche Leistung zu verbessern. Neben der Flüssigkeit liefern Mineral- und Heilwässer kalorienfrei wichtige Mineralstoffe wie z. B. Magnesium, Natrium und Hydrogencarbonat. Natrium kann helfen, die Flüssigkeitsbilanz schneller auszugleichen und wieder fit zu werden. Hydrogencarbonat gilt als leistungssteigernd, da es dazu beitragen kann, die beim Sport anfallenden Säuren zu neutralisieren. Dadurch kann sich der Körper schneller regenerieren und mehr leisten. Viele Mineral- und Heilwässer sind ideale kalorienfreie Quellen für natürliche Flüssigkeit, sowie für Magnesium, Natrium, Hydrogencarbonat und weitere Mineralstoffe.

**Flüssigkeit & Mineralstoffe:** Wer leistungsfähig bleiben will, sollte stets optimal mit Flüssigkeit und Mineralstoffen versorgt sein, damit alles läuft wie geschmiert. Je nach Sportart können über den Schweiß pro Stunde durchaus ein halber bis ein Liter Flüssigkeit verloren gehen. Die ausgeschwitzte Flüssigkeit und die Mineralstoffe müssen dann zusätzlich zu den täglich ohnehin erforderlichen 1,5 Litern Flüssigkeit ersetzt werden.

**Muskelmineralstoff Magnesium:** Der wichtigste Mineralstoff für die Muskeln ist Magnesium. Ohne Magnesium könnten wir nicht mal den kleinsten Muskel bewegen. Der Mineralstoff ist unter anderem nötig, um den Impuls zum Anspannen der Muskeln weiterzuleiten. Darüber hinaus fördert Magnesium die Entspannung der Muskulatur, indem es dafür sorgt, dass weniger Calcium aus dem Muskel freigesetzt wird. Magnesiumreiche natürliche Heilwässer liefern mindestens 100 mg Magnesium pro Liter und decken damit bereits etwa ein Drittel des Tagesbedarfs.



**Natrium, der Wasserträger:** Mit dem Schweiß gehen auch erhebliche Mengen an Natrium verloren. Ein Natriummangel kann jedoch schlapp machen und die Leistungsfähigkeit verringern. Wie Studien an Sportlern zeigen, kann die Flüssigkeitsbilanz mit Hilfe von Natrium schneller und effizienter ausgeglichen werden, da Natrium Wasser bindet. Der Körper erholt sich besser und ist schneller wieder fit.

**Hydrogencarbonat für die Leistung:** Schon seit den 1930er Jahren ist bekannt, dass Hydrogencarbonat leistungssteigernd wirken kann. Auch die Internationale Gesellschaft für Sporternährung bestätigt den Nutzen von Natriumhydrogencarbonat bei Ausdauersport, Kampfsportarten und anderen intensiven Belastungen. Wie Hydrogencarbonat wirkt, ist noch nicht vollständig bekannt. Eine Erläuterung ist, dass Hydrogencarbonat die beim Sport anfallenden Säuren, die erheblich zur Ermüdung der Muskeln beitragen, neutralisieren kann, wodurch die Muskeln länger leistungsfähig bleiben. Viel natürliches Hydrogencarbonat liefern Heilwässer ab etwa 1.300 mg Hydrogencarbonat pro Liter.

#### **Natürliche Quellen für sportlich Aktive**

Für Aktive im Freizeit- und Wettkampfsport, die sich auf natürliche Weise mit Flüssigkeit und wichtigen Mineralstoffen versorgen möchten, bieten sich natürliche Mineral- und Heilwässer als ideale Durstlöscher an. Heilwässer gelten ab etwa 100 mg Magnesium pro Liter als magnesiumreich und ab etwa 1.300 mg Hydrogencarbonat als hydrogencarbonatreich. Welche Heilwässer viel Magnesium, Natrium, Hydrogencarbonat oder andere Mineralstoffe enthalten, zeigt das Heilwasserverzeichnis unter „Heilwasser finden“ auf [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com). Dort können gewünschte Inhaltsstoffe angeklickt und passende Wässer gefunden werden.

## Zugrundeliegende Studien zum Thema

### **Magnesium**

1. Welch et al., Dietary Magnesium Is Positively Associated With Skeletal Muscle Power and Indices of Muscle Mass and May Attenuate the Association Between Circulating C-reactive Protein and Muscle Mass in Women, *Journal of Bone and Mineral Research*, Vol. 31, No. 2, 2016
2. Veronese et al., effect of oral magnesium supplementation on physical performance in healthy elderly women involved in a weekly exercise program: a randomized controlled trial, *Am J Clin Nutr*. 2014
3. Forrest H Nielsen, Henry C Lukaski . Update on the relationship between magnesium and exercise. *Magnesium Research*. 2006;19(3):180-189. doi:10.1684/mrh.2006.0060

### **Natrium**

4. Ayotte D Jr, Corcoran MP: Individualized hydration plans improve performance outcomes for collegiate athletes engaging in in-season training. *J Int Soc Sports Nutr*. 2018 Jun 4;15(1):27. doi: 10.1186/s12970-018-0230-2. <https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-018-0230-2>
5. Sharp RL: Role of Sodium in fluid Homeostasis with exercise. *J Am Coll Nutr*. 2006 Jun;25(3 Suppl):231S-239S. doi: 10.1080/07315724.2006.10719572.

### **Hydrogencarbonat**

1. Gough LA, Rimmer S, Sparks SA, McNaughton LR, Higgins MF: Post-exercise Supplementation of Sodium Bicarbonate Improves Acid Base Balance Recovery and Subsequent High-Intensity Boxing Specific Performance. *Front Nutr*. 2019 Oct 1;6:155. doi: 10.3389/fnut.2019.00155.
2. McNaughton LR, Gough L, Deb S, Bentley D, Sparks SA: Recent Developments in the Use of Sodium Bicarbonate as an Ergogenic Aid. *Curr Sports Med Rep* Jul-Aug 2016;15(4):233-44. doi: 10.1249/JSR.0000000000000283.
3. Grgic J, Pedisic Z, Saunders B, Artioli GG, Schoenfeld BJ, McKenna MJ, et al. International Society of Sports Nutrition position stand: sodium bicarbonate and exercise performance. *J Int Soc Sports Nutr*. 2021;18(1):61. <https://doi.org/10.1186/s12970-021-00458-w>
4. Grgic et al: Effects of sodium bicarbonate supplementation on exercise performance: an umbrella review. *J Int Soc Sports Nutr*. 2021 Nov 18;18(1):71. doi: 10.1186/s12970-021-00469-7.
5. Grgic et al: Effects of Sodium Bicarbonate Supplementation on Muscular Strength and Endurance: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Med*. 2020 Jul;50(7):1361-1375. doi: 10.1007/s40279-020-01275-y.
6. Saunders et al.: Sodium bicarbonate supplementation and the female athlete: A brief commentary with small scale systematic review and meta-analysis. *Eur J Sport Sci* . 2022 May;22(5):745-754. doi: 10.1080/17461391.2021.1880649. Epub 2021 Feb 28.
7. Ostojic et al., Hydrogen-rich water affected blood alkalinity in physically active men, *Res Sports Med*. 2014

## HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

Heilwässer müssen ihre vorbeugende, lindernde oder heilende Wirkung nachweisen. Sie wirken sowohl auf einzelne Organe als auch auf den ganzen Körper und bieten damit einen ganzheitlichen Nutzen für die Gesundheit. Zurzeit gibt es in Deutschland 23 verschiedene Heilwässer, die in Flaschen abgefüllt erhältlich sind. Die Heilbrunnenbetriebe sind als Interessengemeinschaft Deutsche Heilbrunnen im Verband Deutscher Mineralbrunnen (VDM) organisiert.

Heilwasser stammt aus natürlichen unterirdischen Quellen. Je nach Quellgebiet unterscheiden sich die Heilwässer in ihren natürlichen Inhaltsstoffen und damit in ihrer Wirkung. So fördern manche die Verdauung, andere können zum Beispiel einen Magnesiummangel beheben. Heilwasser ist in gut sortierten Getränke- und Lebensmittelmärkten erhältlich. Das Flaschenetikett informiert die Verbraucher über die jeweilige Zusammensetzung und die Anwendungsgebiete.

**Umfassende Informationen** zu Heilwasser, den Inhaltsstoffen und Anwendungen bietet die [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com).

Dort findet sich ein **Heilwasserverzeichnis** mit Porträts aller Heilwassermarken und einer **Suchmöglichkeit nach bestimmten Inhaltsstoffen**.



Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:

### Informationsbüro Heilwasser

Von-Galen-Weg 9, 53340 Meckenheim

E-Mail: [presse@heilwasser.com](mailto:presse@heilwasser.com)

Twitter: [https://twitter.com/heilwasser\\_info](https://twitter.com/heilwasser_info)

Facebook: <https://www.facebook.com/heilwasser.info>

### Kontakt:

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr (Fachinfo, Texte), Tel.: 0228 / 360 29 120

Anke Gebhardt-Pielen (Redaktionen, Kontakte), Tel.: 02225 / 888 67 91