

Wie das richtige Wasser die sportliche Leistung steigern kann

Im Sport mehr leisten und schneller regenerieren



Bonn, Mai 2024. Wer beim Sport in Topform sein will, sollte nicht nur auf Training und Ernährung achten, sondern auch auf die Getränke. Denn selbst im Wasser können Komponenten stecken, die unsere sportliche Leistung fördern können. Hydrogencarbonat hat sich in Studien als natürlicher Leistungsförderer erwiesen. Es trägt dazu bei, Säuren und Laktat zu neutralisieren, wodurch der Muskel länger leistungsfähig bleibt. Auch Natrium kann die Leistungsfähigkeit erhöhen, da es den

Wasser- und Mineralstoffhaushalt sowie auch die Säure-Basen-Balance schneller wieder ins Lot bringt. Magnesium wird benötigt, um die Muskeln zu aktivieren und zu entspannen. Viele Heilwässer enthalten gleich mehrere der genannten Inhaltsstoffe. Zugleich liefern sie Flüssigkeit und Mineralstoffe, um Schweißverluste auszugleichen. Ein natürlicher und erfrischender Weg, die Leistungsfähigkeit beim Sport einfach beim Trinken zu unterstützen.

Richtig trinken beim Sport

- ✓ **Mineralstoffreiche Heilwässer** können ausgeschwitzte Flüssigkeit und Mineralstoffe ersetzen.
- ✓ **Magnesium** aktiviert und entspannt die Muskeln.
- ✓ **Hydrogencarbonat** kann die Leistungsfähigkeit erhöhen.
- ✓ **Natrium** ist wichtig für einen schnellen Ausgleich des Wasserhaushalts.

www.heilwasser.com



Welche natürlichen Heilwässer viel Hydrogencarbonat, Natrium oder Magnesium bieten, zeigt die Website www.heilwasser.com unter dem Button „Heilwasser finden“. Passende Heilwässer bekommt man im gut sortierten Lebensmittel- und Getränkehandel. Welche Inhaltsstoffe ein Heilwasser enthält, Trinkempfehlungen und eventuelle Gegenanzeigen stehen auch immer auf dem Flaschenetikett.

Kurzfassung: 1.292 Zeichen

Hydrogencarbonat kann Leistung verbessern

Bereits seit den 1930er Jahren wurde die leistungssteigernde Wirkung von Hydrogencarbonat erforscht. Auf Basis der wissenschaftlichen Erkenntnisse hält die Internationale Gesellschaft für Sporternährung (ISSN) Hydrogencarbonat für bessere Leistungsfähigkeit bei hochintensiven Übungen und Ausdauersport wie Radfahren, Laufen, Schwimmen und Rudern sowie Kampfsportarten für sinnvoll. Die Wirksamkeit zeigte sich

HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

sowohl bei Einzel- als auch bei Mehrfachbelastungen, bei Männern und bei Frauen. Infos zur Anwendung gibt das Positionspapier Sporternährung der ISSN.¹

Weniger Säuren, mehr Leistung

Wie wirkt Hydrogencarbonat auf die Muskelleistung? Bei hoher Belastung bildet sich in den Muskeln viel Milchsäure (Laktat). Dies führt dazu, dass der pH-Wert in den Muskeln und im Blut sinkt und ein Säureüberschuss im Körper entsteht. Durch diese leichte Übersäuerung ermüden die Muskeln schneller und brauchen länger um sich zu erholen. Bei weiteren Trainings- oder Wettkampf-Einheiten kann man daher weniger Leistung abrufen. In dieser Situation kann zusätzliches Hydrogencarbonat die Säuren neutralisieren und dadurch die Leistungsfähigkeit verbessern, wie verschiedene Studien²³ zeigen. So benötigen die Muskeln weniger Zeit zum Erholen und sind schneller wieder einsatzbereit.

Heilwässer bieten mehr

Viele Heilwässer liefern zusätzliches Hydrogencarbonat, das helfen kann, überschüssige Säuren im Körper zu neutralisieren. Dieser natürliche Hydrogencarbonatspender hat im Sport weitere Vorteile. Ein mineralstoffreiches Heilwasser liefert zugleich Flüssigkeit und wichtige Mineralstoffe, wie Magnesium oder Natrium, die mit dem Schweiß verloren gehen. Denn ein Flüssigkeits- und Mineralstoffmangel kann die Leistungsfähigkeit deutlich einschränken. In einer amerikanischen Studie⁴ konnten Sportler ihre Leistungsfähigkeit erhöhen, indem sie die verlorene Flüssigkeit und Mineralstoffe schon während der sportlichen Aktivität oder direkt im Anschluss mit mineralstoff- und natriumreichem Wasser wieder auffüllten.

Natrium kann helfen, die Flüssigkeitsbilanz schneller und effizienter auszugleichen, weil Natrium Wasser im Körper bindet. Dadurch braucht man

¹ 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>

² 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.

³ 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.

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>

von natriumhaltigem Wasser weniger zu trinken, um die Balance im Flüssigkeitshaushalt wieder herzustellen. Auch Magnesium geht mit dem Schweiß verloren. Da es für das Aktivieren und Entspannen der Muskulatur von besonderer Bedeutung ist, sollte es ebenfalls schnellstmöglich wieder zugeführt werden.

Flüssigkeit tanken und Leistung fördern

Eine gute Quelle für Flüssigkeit, zusätzliches Hydrogencarbonat, Magnesium und Natrium bilden natürliche Heilwässer. Je nach Zusammensetzung liefern sie wichtige Inhaltsstoffe für bessere Leistungsfähigkeit und einen schnellen Ausgleich der Schwitzverluste. So können sie als Komplettpaket dienen, mit dem Sportlerinnen und Sportler ihren Flüssigkeitshaushalt, den Mineralstoffhaushalt und die Säure-Basen-Balance gleichzeitig ins Lot bringen und ihre Leistungsfähigkeit optimieren können. Und das auf ganz natürliche Weise und völlig kalorienfrei.

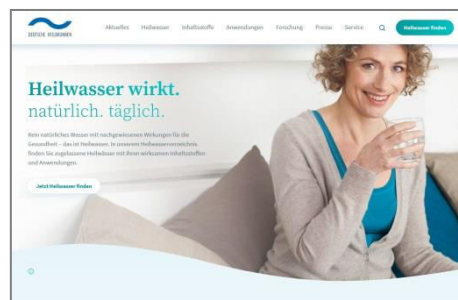
HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

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.

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



Abdruck honorarfrei

Belegexemplar erbeten

Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:

Informationsbüro Heilwasser

Von-Galen-Weg 9, 53340 Meckenheim

E-Mail: presse@heilwasser.com

Twitter: 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