

Trinken beim Paddeln

10 leistungssteigernde Tipps

Text: Udo Beier, DKV-Referent für Küstenkanuwandern (29/12/03)

Bezug: www.kanu.de/nuke/downloads/Trinken.pdf

1. Bekleidung
2. Schweiß
3. Flüssigkeitsverlust & Leistungsfähigkeit
4. Flüssigkeitsverluste & Indikatoren
5. Trinkempfehlungen
6. Vorsicht: coffeinhaltigen & alkoholischen Getränke
7. Vorsorge
8. Hyperhydratation
9. Vorsicht: Trockenobst
10. Nachsorge

Im Sommer zu paddeln, ist nicht immer ganz unproblematisch. Insbesondere wer entlang der Küste paddelt, ist der Sonne fast schutzlos ausgeliefert. Wer da nicht vorbeugt, kann sich schnell seine ganze Tour "vermasseln". Bei praller Sonne mit nacktem Oberkörper zu paddeln und dazu noch, ohne sich mit einem wirksamen Sonnenschutzmittel einzureiben (Vorsicht: "**Sonnenbrand**"), sollte man ebenso unterlassen, wie ohne Kopfschutz (Vorsicht: "**Sonnenstich**") bzw. ohne Augenschutz/Sonnenbrille (Vorsicht: "**Bindehautentzündung/Schneebblindheit**") auf dem Wasser zu sein.

Bei sommerlichen Temperaturen gibt es aber noch ein weiteres Problem, nämlich das des verstärkten Wasserverlusts durch Schwitzen. Bei unzureichender Flüssigkeitsaufnahme kann das zur "**Hitzeerschöpfung**" führen. Im Folgenden werden ein paar Ratschläge erteilt und Hinweise gegeben, die es dabei zu bedenken gilt:

1. Bekleidung

- Um nicht der Sonne all zu direkt ausgesetzt zu sein, sollte man nicht mit nacktem Oberkörper und ohne Kopfschutz paddeln; denn je direkter die Sonne den Körper erhitzen kann, desto größer ist die Schweißproduktion und der Flüssigkeitsverlust.
- Bei hohen Luft- & Wassertemperaturen sollte man es jedoch auch mit der Bekleidung nicht übertreiben. Der unter der Kleidung sich bildende Schweiß muss natürlich verdunsten können. Deshalb sind bis 4-5 Bft. Wind ein Trocken- bzw. Neo-Anzug keine ideale Bekleidung, sofern man nicht durch "Rolleinlagen" immer wieder für die nötige Abkühlung sorgt; denn solche sog. Kälteschutz-Bekleidung verhindert die Wärmeabgabe, führt zu einem Wärmestau, der u.U. nach stundenlanger körperlicher Dauerbelastung einen "**Hitzschlag**" auslösen kann.
- Aber man sollte auch nicht mit zu nasser Kleidung paddeln; denn die nassen Klamotten tragen zur Auskühlung des Körpers bei (sog. „**Wetchill**“), regen dadurch die Nierenproduktion an und wirken so harntreibend, d.h. führen auf diese Weise zu einem zusätzlichen Verlust an Flüssigkeit.
- Wohl empfiehlt es sich, den Kopfschutz (am besten eine Schirmmütze, da diese zusätzlich die Augen abschirmt, u.U. mit Nackenschutz) ab & an ins Wasser einzutauchen, da eine nasse Mütze durch den Verdunstungseffekt außerdem zur Abkühlung beiträgt.

2. Schweiß

- Schweiß dient dem Körper als Kühlmittel, um die Körpertemperatur konstant zu halten. Bei normalen Temperaturen wird empfohlen, 1,5 - 2 Liter pro Tag zu trinken. Bei großer Hitze (= geringe Wärmeabgabe, aber hohe Verdunstung, da der Schweiß auf der Haut verdunstet und dadurch kühlt), hoher relativer Luftfeuchtigkeit (= schlechte Verdunstung, d.h. die Schweißtropfen fallen herunter, statt auf der Haut zu verdunsten) und lang anhaltender körperlicher Anstrengung (= hohe Wärmeproduktion) können jedoch 3 - 5 Liter und mehr pro Tag benötigt werden.
- Außerdem, wer mehr trinkt, schwitzt weniger, da die Durchblutung verbessert wird und dadurch mehr Wärme abstrahlen kann, so dass weniger Wärme durch Schweißverdunstung abgegeben werden muss.
- Übrigens, über 50-Jährige benötigen noch mehr Flüssigkeit, da ihre Nierenleistung schwächer wird.

3. Flüssigkeitsverlust & Leistungsfähigkeit

- Der Wasserverlust durch Schwitzen sollte möglichst bald durch Trinken kompensiert werden; denn schon bei ca. 1 Liter Flüssigkeitsverlust sinkt die körperlich und geistige Leistungsfähigkeit. Der Körper holt sich dann seine Flüssigkeit, die er für Stoffwechselprozesse braucht, aus dem Blut. Das wird dickflüssiger und lässt das Herz schwerer arbeiten.
- Bei ca. 1,5 Liter Flüssigkeitsverlust soll z.B. die Ausdauerleistung um über 20 % zurückgehen und bei 3 - 4 Liter um ca. 50 %. Irgendwann verliert dann der Körper die Fähigkeit zum Schwitzen. Die Körperwärme kann nicht mehr abgegeben werden. Eine "**Hitzeerschöpfung**" ist die Folge, die in einer "**Hitzeohnmacht**" (Hitzekollaps) enden kann.
- Übrigens, stellt sich der Flüssigkeitsverlust schnell ein (z.B. bei großer Hitze), nimmt die Ausdauerleistungsfähigkeit viel früher ab, als wenn das Flüssigkeitsdefizit nur langsam entsteht. So soll bei Hitze ein z.B. 80 kg schwerer Kanute schon bei ca. 0,8 Liter Wasserverlust (1% des Körpergewicht) Leistungsprobleme bekommen können, während derselbe Kanute bei kühlem Wetter ca. 3,2 Liter Wasserverlust verkraften kann, ohne dass dadurch seine Leistungsfähigkeit wesentlich beeinträchtigt wird.

4. Flüssigkeitsverluste & Indikatoren

- Kopfschmerzen, Schwindel und Muskelkrämpfe können Anzeichen für zu viel Flüssigkeitsverlust sein.
- Aber auch trockene Lippen, Mund und Rachen als Folge des Rückgangs der Speichelproduktion bzw. ein stark orangefarbener Urin.
- Das subjektive Durstgefühl soll übrigens bei den meisten Menschen erst ab einem Flüssigkeitsverlust von ca. 1,5 Liter einsetzen.

5. Trinkempfehlungen

- Ideal zum Auffüllen der Defizite sind "Schorlen", d.h. ein Mix aus Mineralwasser und Fruchtsaft (z.B. Apfel-, Orangen-, Traubensaft), da sie nicht nur die fehlende Flüssigkeit, sondern auch Kohlenhydrate bzw. Mineralstoffe ersetzen, die man während der Bewegung verbraucht bzw. beim Schwitzen verliert. Empfohlen wird dabei ein Mischungsverhältnis von 1:1 bis 5:1.
- Übrigens, auf die Mischung kommt es an. Ausschließlich reinen Fruchtsaft zu trinken, ist nicht empfehlenswert, da es sich hier um ein "hypertones" Getränk handelt, welches dem Organismus kurzfristig Wasser entzieht, das in den Ma-

gen und Darm wandert. Erst die Mischung macht es, und zwar mit "hypotonen" Getränken, z.B. Mineralwasser. Mit Wasser findet der Flüssigkeitsausgleich sehr schnell statt. Die Magenverweildauer ist geringer und ein solches Getränk für den Organismus gut verträglich.

- Natürlich ist es auch förderlich, nebenbei Obst (z.B. Äpfel, Birnen, Pflaumen, Orangen) bzw. Gemüse (z.B. Gurken, Tomaten, Paprika) zu essen.

6: Vorsicht bei coffeinhaltigen & alkoholischen Getränken

- Nicht empfehlenswert sind vor einer Tour coffeinhaltige Getränke (z.B. Kaffee, schwarzer bzw. Mate-Tee, Cola-Getränke) bzw. alkoholische Getränke, da sie harntreibend wirken.
- Beim Ausscheiden nehmen sie zudem wesentlich mehr Mineralstoffe mit, als sie eingebracht haben.

7. Vorsorge

- Der Durst kommt erst dann, wenn der Flüssigkeitsmangel bereits relativ groß ist. Deshalb empfiehlt es sich zu trinken, bevor der Durst sich meldet.
- Da bei Gruppenfahrten die Kameraden nicht immer genügend Trinkpausen (alle halbe Std.; max. jede Std.) einlegen, bietet es sich bei über mehrere Stunden andauernden Touren an, einen Wasserbehälter ins Cockpit oder aufs Deck zu legen, ihn mit einem Schlauch auszurüsten und daraus alle 1/4 Std. ein paar Schluck (ca. 0,1 - 0,2 Liter) zu trinken. Z.B. bietet die Firma PLATYPUS entsprechende geschmacksneutrale Wassersschläuche mit integriertem Trinkschlauch an.

8. Hyperhydratation

- Da der Körper nur bedingt Wasser speichern kann, sollte man **vor** Beginn einer Tour etwas mehr trinken (sog. Hyperhydratation).
- So wird Marathonläufern und Spisportlern empfohlen, = 2 Std. vor Start 1/2 Liter zu trinken = und kurz vor dem Start nochmals 1/4 bis 1/2 Liter zu trinken.
- Damit das zuvor auf Reserve getrunkene Getränk nicht zu früh ausgeschieden wird, empfehlen manche Experten den Marathonläufern, solche Getränke mit etwas Kochsalz anzureichern; denn Kochsalz eignet sich dafür, Wasser im Körper zu speichern.
- Der Flüssigkeit jedoch, die man dann während des Paddelns trinkt, sollte jedoch keine extra Portion Salz zugefügt werden

9. Vorsicht Trockenobst

- Auf alle Fälle sollte man **während** einer schweißtreibenden Tour Nahrungsmittel meiden, die dem Körper Wasser entziehen, z.B. zählt hierzu insbesondere Trockenobst. Wer etwa Trockenobst zu sich nimmt, ohne dazu überdurchschnittlich viel zu trinken, wird nach 2-3 stündiger Paddelarbeit höchstwahrscheinlich die ersten Anzeichen von Muskelkrämpfen verspüren.

10. Nachsorge

- Last and least sollte **nach** einer langandauernden, anstrengenden Tour bis zur ersten Mahlzeit alle 1/4 Std. 0,1 - 0,2 Liter etwas getrunken werden.
- Am besten geeignet dafür ist kaliumreiche "1:1"-Schorle (empfohlen wird häufig eine Apfelsaftmischung, obwohl Orangensaft 25% mehr Kalium enthält als Ap-

felsaft), und zwar zum einen, um die den Flüssigkeitsverlust wieder auszugleichen, und zum anderen, um die Aufnahmefähigkeit des Körpers an Kohlenhydraten zu verbessern; denn der Organismus verbraucht während einer Küstenkanuwanderung nicht nur Flüssigkeit, sondern auch Kohlenhydrate. Beides gilt es, wieder aufzufüllen und beides bedingen einander, und zwar in Verbindung mit Kalium (z.B. Äpfel = 130 mg/100g, Möhren (235 mg), Bananen (260 mg), Kohlrabi (265 mg), Mars/Bounty/Snickers (265/320/410 mg), Tomaten (285 mg), Fleisch (ab ca. 300 mg), Schokolade (ab 300 mg), Sauerkraut (290 mg), Haferflocken (360 mg), Kartoffeln (445 mg), Trockenobst (ab 620 mg), Erdnüsse (780 mg), Tomatenmark (1.160 mg)).

Literatur:

Wagner,G./Peil,J.M./Schröder,U.: Trink dich fit. Handbuch für das richtige Trinken im Sport. 2.Aufl. 1997

Geiß,K.-R./Hamm,M.: Handbuch Sportler-Ernährung, 2.Aufl. 2000

Konopka,P.: Sporternährung. Leistungsförderung durch vollwertige und bedarfsangepasste Ernährung. 9. Aufl. 2002

Ruf,St./Raschka,Chr.: Trinkempfehlungen für Spisportler,
è www.nutrisport.de/artikeldetails.php?aid=1759 (20.11.03)

(Wiederabdruck. Kanu-Sport, 9/03, S.43 – www.kanu.de)