

MINERALWASSER IM SPORT

AUG 2013

Hochmineralisiertes Mineralwasser schützt den Muskel im Training & Wettkampf

Dipl. Sportwiss. Carsten Dick (#45) arbeitet im Hockey Nationalteam + Nieders. Verband + BL Hockey Club DHC Hannover

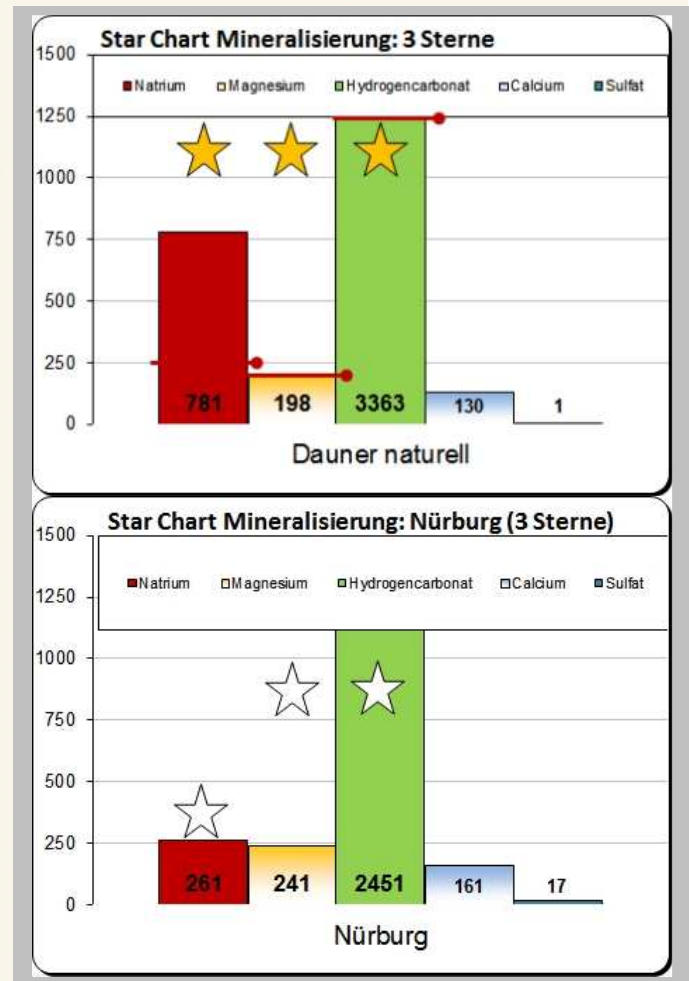
MINERALWASSER VERSORGUNG

Die Versorgung mit Flüssigkeit hat im Sport und bei Hitze höchste Priorität, da Wasserverluste das Gewicht reduzieren und die Verletzungsgefahr erhöhen. Alle Sportler verlieren während des Trainings und im Wettkampf unterschiedlich viel Wasser. Der Körper speichert Wasser im Muskel und Blut. Mineralstoffe gehen im Wettkampf in erster Linie mit dem Schweiß verloren. 1 Liter Schweiß enthält 1 g Natrium. Die fehlenden Salze und Mineralstoffe bringen den Sportler in konditionelle Probleme. Die Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft leiden, weil auch die Herzfrequenz ansteigt. Der Körper heizt auf, da Wasser zur Kühlung fehlt. Der Blutkreislauf dickt ein, das Herz pumpt weniger Blut durch den Körper, die O₂-Versorgung des Körpers sinkt. Mineralwasser mit hohem Natriumgehalt kompensiert den Verlust sehr schnell. Das unterstützt das Herz-Kreislauf System und die Muskulatur.

ELEKTROLYTE IM MINERALWASSER

Mineralwasser hat eine sehr hohe Bio-Verfügbarkeit

Die Mineralstoffe Natrium, Magnesium und Calcium werden mit Mineralwasser schneller ersetzt. Dies führt zu weniger Muskelkrämpfen und muskulären Faserrissen. Mit hochmineralisiertem Mineral- & Heilwasser wird der Körper aufgeladen und wieder fit. Du erholst dich schneller von intensiven Belastungen.



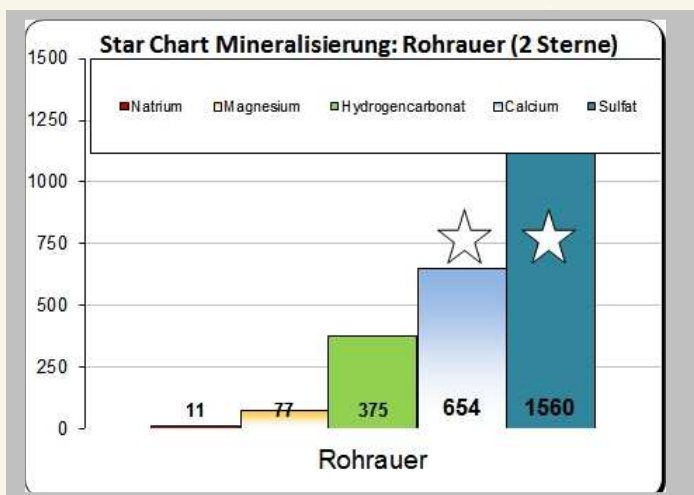
Gewichtsverlust = Wasserverlust - nicht über 1,5 kg

Der Körper heizt auf und zieht Blut aus dem Muskel
Das Blut wird zähflüssig und verliert wichtige Funktionen

Die Wasser Wettkampf Vor-Ladung dauert 48 Std.

Hochmineralisiertes Mineralwasser in Hannover

HOCHWERTIG TRINKEN – HOCHKLASSIG SPIELEN – SICH GUT FÜHLEN



Hydrogencarbonat – Laktatpuffer (+ 3000 mg)

Laktat - Ermüdung wird hinausgezögert
Längere & höhere Leistung bei voller Intensität
Puffert Blut-pH-Wert & Sodbrennen sofort
Diabetis Mellitus regulierend

Natrium – Schlüssel zum Muskel (+ 500 mg)

Keine Krämpfe Tag & Nacht
Verbesserte Leistungsfähigkeit
Koordination & Technik bleiben stabil
Waage: Messbarer geringerer Fettanteil

Magnesium – Der Aktivator (+ 200 mg)

Muskel- & Herzschutz
macht nervenstark und entspannt

Calcium – Der Knochenstabilisator (+ 650 mg)

Empfohlen für Jugendliche, Schwangere,
Stillende, Sportler, Hypertoniker
Erregung von Muskeln und Nerven

WASSER = GEWICHTS VERLUST

Du wiegst z.B. 70 kg – dann bedeutet der Verlust von 1% deines Körpergewichts das du eine Flasche hättest trinken müssen um den Verlust auszugleichen. Bei 2% Gewichtsverlust – also 1,4 kg - beginnt dein Körper dir das Durst-Signal zu geben. Dann ist die Leistungsfähigkeit aber schon deutlich reduziert. Durst bedeutet, der Körper hat fast 1° C mehr Temperatur.

Hochmineralisiertes Mineralwasser kombinieren

Die Hydrogencarbonat Aufladung mit Mineralwasser mit Dauner und Nürburg ist bei Sportlern mit hochintensiven, kurzen Belastungen ideal. Umso stärker es belastungsbedingt zu einer Übersäuerung kommt, umso mehr kann mit einer leistungsstabilisierenden Wirkung gerechnet werden. Die hohen Inhalte an Magnesium (+200 mg) und Hydrogencarbonat (+ 3300 mg) können mit dem Mix eines zweiten Mineralwassers komplettiert werden. Das Calcium reiche Mineralwasser von Rohrauer (654mg) ergänzt den Verlust an Calcium. Calcium ist an der Erregung von Muskeln und Nerven sowie an der Aktivierung einiger Enzyme und Hormone beteiligt. Das unterstützt die Trainingsreize und die individuelle Erholungszeit.

Öffnungszeiten: 7:30 – 21:00 mit Anmeldung

Verfasser: Carsten Dick (Sportwiss. / Hannover)