

Schweiß entsteht, wenn Muskeln weinen

(Klaus Fischer)

Nachtrinken geht nicht!

Folgen eines unausgeglichenen Schweißverlustes

Schwitzen

Verlust von Flüssigkeit • Verlust von Elektrolyten

Der Wassergehalt
des Blutes sinkt
(Hypovolämie)

Die Natrium-
konzentration
sinkt schnell
(Hypoatriämie)

Die Kalium-
konzentration
fällt rapide ab
(Hypokaliämie)

Bluteindickung

- eingeschränkte Nährstoffversorgung der Zellen und Organe
- Sauerstoffversorgung & Stoffwechsel funktionell stark eingeschränkt
- Durchblutungsstörungen

- Überhitzung
- Muskelkrämpfe

- Leistungsminderung
- Orientierungslosigkeit

ISOTONISCH, nicht zu dünn und nicht zu dick

Hypotonisch:

Gut zur Deckung des täglichen Flüssigkeitsbedarfs

> Geringerer Teilchengehalt als Blut

>> Wasser, Tee

Zweck: Durst löschen

Isotonisch

Ausgleich des Stoff-/Flüssigkeitsverlusts durch Schwitzen

> Gehalt an gelösten Teilchen entspricht dem des Blutes

>> Fruchtsaftschorlen 1:3, 1:4

Zweck: Durst löschen, Elektrolyte/Mineralien, (Energiequelle)

Hypertonisch

Verstärkt Flüssigkeitsverlust, speziell beim Schwitzen

> Mehr gelöste Teilchen als Blut

>> Red Bull, Coca Cola

Zweck: Energiequelle

Ein Flüssigkeitsverlust von durchschnittlich 2 % des Körpergewichts kann während der Arbeit nicht mehr vollständig ausgeglichen werden.



Trinkflasche: Gehört dazu wie die PSA