



Warum ist es besser Vitalyte zu trinken, statt einfach nur Wasser?

Von: Bill Gookin, No.10 aus einer Reihe von Artikeln über Gesundheit und Flüssigkeitsverlust

„Was ist falsch an Wasser?“ Jahrelang haben Sport- und Ernährungswissenschaftler erzählt, dass genug Wasser das wichtigste ist, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Persönliche Erfahrungen vieler Sportler haben aber gezeigt, dass Wasser allein nicht ausreicht. Das Problem beim Trinken von reinem Wasser besteht darin, dass es nicht schnell genug vom Körper aufgenommen werden kann. Jeder Sportler kennt das Gefühl extremen Dursts nach großer sportlicher Anstrengung, der trotz vielem Trinken, und einen „Wasserbauch“ als Resultat, nicht gelöscht ist. Reines Wasser sammelt sich im Magen an und bleibt dort bis zu einer Stunde, bis der Körper es langsam aufnehmen kann. Erst dann meldet der Hypothalamus im Gehirn, dass der Körper ausreichend mit Flüssigkeit versorgt ist und das Durstgefühl hört auf. (Der Hypothalamus ist das Organ im Gehirn, das die Konzentration des Bluts überwacht, steuert und das Durstgefühl auslöst, wenn die Flüssigkeitsmenge im Blut zu niedrig wird. Dieses Gefühl wird aber erst ausgelöst wenn der Körper mindestens 3% seines Gewichts an Flüssigkeit verloren hat, bei einer Person mit 80kg Körpergewicht also ca. 2,4 Liter. Daher ist es wichtig, bereits zu trinken, bevor man Durst verspürt.)

Trinkt man ausreichend Wasser sammelt sich dieses im Magen und wird dann im Dünndarm durch den hydrostatischen Druck ins Blut gedrückt. Aber es verdünnt gleichzeitig das Blut, ohne es mit lebensnotwendigen, gelösten Stoffen (z.B. Elektrolyte) zu versorgen. Während das Blut durch die Nieren strömt wird das überschüssige Wasser entzogen und über die Blase ausgeschieden...anschließend verspürt der Mensch wieder Durst. Was die meisten nicht wissen: Normales Wasser spült sogar Elektrolyte aus dem Körper. Dies kann bei langer oder starker körperlicher Belastung zu einem Mangel an diesen lebenswichtigen Mineralien führen, wodurch die Leistungsfähigkeit des Körpers stark beeinträchtigt wird. Dieser Effekt hat schon bei vielen Sportlern und Wanderern zu einem Kollaps mit Symptomen eines Hitzschlags geführt, obwohl sie ausreichend Wasser getrunken hatten. Deshalb müssen jedes Jahr zahlreiche Wanderer und Bergsteiger aus dem Grand Canyon oder aus dem Gebirge gerettet werden, teilweise mit dramatischen gesundheitlichen Folgen.

Weitere dramatische Beispiele sind auch von Ausdauersportlern bekannt: Marathonläufer versuchen am Tag vor einem Wettkampf ihre Wasserspeicher im Körper durch erhöhte Flüssigkeitsaufnahme aufzufüllen, um dadurch dem Flüssigkeitsverlust während des Wettkampfs vorzubeugen. In den 80ern sind dadurch sogar drei Marathonläuferinnen am Tag vor einem Wettkampf gestorben, weil die erhöhte Wasseraufnahme am Vortag zu einem extremen Mangel an Elektrolyten und als Folge zu einem Kollaps geführt hat. Rob deCastella, weltbesten Marathonläufer in den 80ern, versuchte vor dem olympischen Marathon 1984 ebenfalls am Tag vor dem Wettkampf seine Wasserspeicher durch Trinken von großen Wassermengen aufzufüllen. Durch den Elektrolytverlust bekam er bereits nach wenigen Kilometern Krämpfe und seine Muskeln verhärteten sich. (Grund dafür war Kaliummangel; mehr Infos dazu im Artikel „Dehydrierung und Muskelkrämpfe“) Das gleiche passierte ihm wenige Wochen später beim Marathon in Rom. Erst nachdem er Wasser durch VITALYTE ersetzte, konnte er wieder an seine Erfolge anknüpfen.

„Was soll ich machen wenn ich neue Energie benötige?“ Wer mehr als zwei Stunden intensiv Sport treibt braucht seine Kohlehydratspeicher im Körper auf. Daher ist es von Vorteil dem Körper zusätzliche Kohlenhydrate aktiv zuzuführen und die Speicher dadurch wieder aufzufüllen. Wer Leistungssport betreibt sollte darauf achten, kurzkettige Kohlenhydrate zu sich zu nehmen, die der Körper nicht aufwendig spalten muss, um die benötigte Energie umzusetzen. Diese lassen sich in Form von Riegeln, Gels oder Shots aufnehmen. Dabei darf das Trinken auf keinen Fall vergessen werden. Da diese meist hoch konzentrierten Mischungen dem Körper Wasser entziehen, müssen sie vor der Verarbeitung verdünnt werden! Damit den Muskeln und dem Blut durch diese Riegel keine

großen Wassermengen entzogen werden, sollten Sie vor und nach der Einnahme VITALYTE trinken. Dies stabilisiert nicht nur den Wasserhaushalt des Körpers, sondern beschleunigt auch die Aufnahme. Sofern der Körper es verträgt, kann ihm diese Energie auch in Form von Bananen zugeführt werden. Dieser natürliche „Energieriegel“ ist vielen anderen Produkten überlegen und eignet sich hervorragend während sportlicher Belastung. Reife Bananen enthalten unterschiedlich lange Kohlenhydratketten und stellen dem Körper daher über längere Zeit Energie zur Verfügung. Außerdem enthalten sie Lipide, Proteine und Kalium. (Achtung: Sind die Bananen noch grün enthalten sie meist nur Kohlenhydrate in Form von Stärke und sind genauso schwer zu verdauen wie eine rohe Kartoffel!) Auch dabei darf das Trinken davor und danach nicht vergessen werden!

Durch die Entwicklung von VITALYTE wurde ein Getränk geschaffen, das nicht schwer im Magen liegt, schnell vom Körper aufgenommen werden kann und verlorenes Wasser und Elektrolyte in dem Verhältnis ersetzt, wie sie verloren gehen. Es wird so schnell aufgenommen, dass es inzwischen von Rettungsteams als „orale Infusion“ bezeichnet wird. In diversen Rettungseinsätzen bei denen Menschen unter Flüssigkeitsmangel litten und keine Infusion zur Verfügung stand, konnten mit VITALYTE bereits mehrere hundert Leben gerettet werden. Aber was bedeutet das für Sportler? VITALYTE kann problemlos vor und während der sportlichen Betätigung getrunken werden, da es den Körper nicht belastet und nicht schwer im Magen liegt. Haben sich bereits negative Folgen durch Flüssigkeits- und Elektrolytverlust eingestellt (Krämpfe, mangelnde Konzentration, etc.), kann bereits nach 3 Minuten eine deutliche Verbesserung verspürt werden. Krämpfe verschlimmern sich nicht mehr und lösen sich nach kurzer Zeit sogar auf. Außerdem wird die Konzentrationsfähigkeit wieder gesteigert, auch wenn eine Verschlechterung zuvor nicht bewusst wahrgenommen wurde. Wer das weiß, kann Sportler, (auch im Profibereich) die unter Krämpfen leiden, nur bedauern, mit VITALYTE könnte ihnen so leicht geholfen werden.

Am besten ist es natürlich, diese Erfahrungen selbst zu machen, da Papier ja bekanntlich geduldig ist. Also probiert Vitalyte aus! Jeder muss selbst entscheiden, ob es wirklich funktioniert. Besonders auffällig ist der leichte, erfrischende Geschmack von Vitalyte, nicht zu süß, damit es sich leicht trinken lässt. Bereits nach wenigen Minuten spürt man, dass der Durst schnell gelöscht ist und Vitalyte dabei nicht schwer im Magen liegt. Außerdem sollte während der sportlichen Belastung ein deutlicher Unterschied in der Leistung und ein besseres Gefühl zu spüren sein.