

Überfluss in den Adern

Beim Sport zu viel zu trinken
ist ungesund

Trink, bevor der Durst kommt: Diesen Satz predigen Ärzte besonders Marathonläufern. Beim Sport zu viel zu trinken kann nach einer Untersuchung von Christopher Almond vom Children's Hospital in Boston allerdings auch schädlich sein (*New Journal of Medicine*, Bd. 352, S. 1550, 2005). Almonds Team wog 488 Teilnehmer des Boston-Marathon vor und nach dem Lauf; nach der Ankunft im Ziel bestimmten die Ärzte außerdem die Natriumkonzentration im Blut und befragten die Läufer über ihr Trinkverhalten während des Marathons. Die meisten hatten den Wettkampf gut überstanden, aber bei 62 Probanden stellten Almond und seine Kollegen Natriummangel fest. Sie hatten weniger als 135 Millimol Natrium pro Liter Blut. Normal sind 135 bis 145 Millimol. Bei drei der 62 Probanden war die Konzentration sogar derart gering, dass sie in Lebensgefahr waren. „Das stärkste Indiz für diese Hyponatriämie war eine beachtliche Gewichtszunahme, weil die Läufer übertrieben viel getrunken hatten – teilweise über drei Liter“, so Almond.

Wenn man viel trinkt, gelangt Wasser in die Blutgefäße. Dadurch wird das Blut verdünnt, die Natriumkonzentration sinkt. Werden die Adern zu prall gefüllt, strömt Wasser ins umliegende Gewebe und kann sich auch im Gehirn einlagern. Schwindel, Schwächeanfälle und Muskelkrämpfe sind die Folgen – die gleichen Symptome wie sie Sportler zeigen, wenn sie zu wenig getrunken haben.

„Jeder sollte also beim Sporttreiben nicht zu wenig, aber auch nicht zu viel trinken“, sagt Sportmediziner Andreas Schmid von der Universität Freiburg. Die richtige Menge lässt sich ermitteln, indem man sich vor und nach dem Sport wiegt. Die Differenz sollte dann mit Flüssigkeit ausgeglichen werden. „Möglichst mit isotonischen Getränken“, so Schmid, „denn die haben die gleiche Mineralstoffkonzentration wie Blut.“ So wird den Adern weder Wasser entzogen noch zugeführt. Sportgetränke hingegen enthalten laut Almonds Studie im Schnitt nur 18 Millimol Natrium je Liter und hätten deshalb den gleichen Effekt wie pures Wasser.

Franziska Badenschier