

Trinken statt Hinken

**Richtig trinken –
Verletzungen vorbeugen –
gesünder leben**

Christine Ploschenz
Eileen M. Wanke



Gründe für eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme im Tanz

- „vergessen“
- „Kantine zu teuer“
- „früher verboten, während des Trainings zu trinken“
- „nervt, auf Toilette gehen zu müssen“
- „zu faul, sich was zu holen“
- „keinen Durst“

(nach Wanke 2011)



Flüssigkeit

- Wasseranteil im Körper: 50–60 %
- Wichtig für alle Körperfunktionen:
 - Bestandteil von Organen und Geweben
 - An- und Abtransport von Stoffen
 - Baustoff von Zellen
 - Bestandteil von Verdauungssäften
 - Teil des Abwehrsystems
 - Wärmeregulation, Schutz vor Überhitzung
 - Hauptbestandteil von Schweiß
 - ... u.v.m.



Folgen einer zu geringen Flüssigkeitszufuhr

Durstgefühl
Verminderte Leistungsfähigkeit
Mundtrockenheit
Verminderte Harnproduktion
Beschleunigter Puls
Erhöhte Temperatur
Übelkeit
Schwindelgefühle
Muskelkrämpfe
Verwirrtheit
Kreislaufprobleme

Flüssigkeitsverlust von 0 bis 16 %



Geeignet – Ungeeignet

Getränk	Flüssigkeitsersatz	Energieersatz	Elektrolytersatz
Apfelsaftschorle	Ja	Ja	Ja
Früchte- oder Kräutertees	Ja	Nein	Ja
Stark verdünnte Fruchtsäfte	Ja	Ja	Ja
Mineralwasser	Ja	Nein	Ja
Limonade/Cola	Nein	Ja	Nein
Milch	Nein	Ja	Ja
Reine Frucht- oder Gemüsesäfte	Nein	Ja	Ja

Aus: Wanke, Eileen M. (2005): Richtig Trinken. TaMed Infoblatt 4. Hg. v. Tanzmedizin Deutschland e.V.

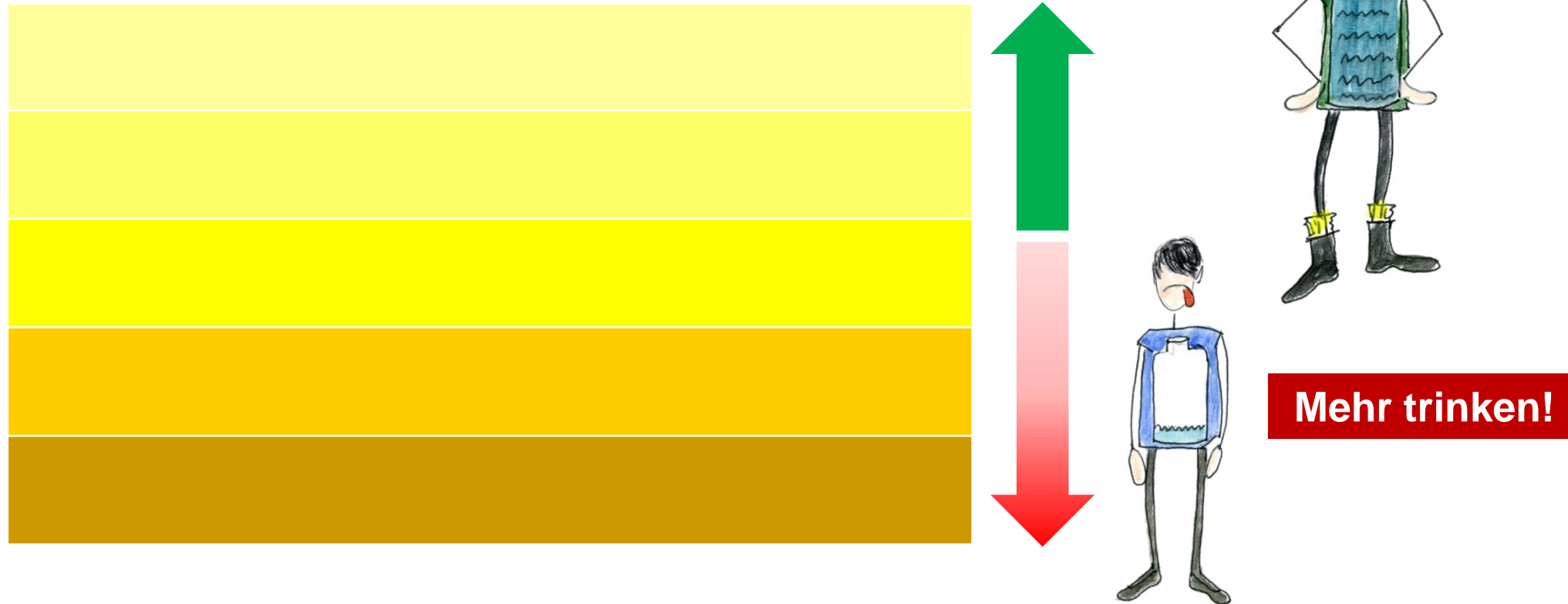
Empfehlungen

- Flüssigkeitsaufnahme während des Trainings
 ➔ Bei länger als 45–60 Minuten, alle 20 min 150–200 ml
- Trinken, bevor der Durst kommt
- Getränke über den Tag verteilen
- Getränke in Reichweite
- Geeignete Kleidung
- Geeignete Getränke, z. B. natriumreiches Wasser, Schorlen + ungesüßte Tees + Milch basierte Getränke nach dem Training



Genug getrunken? – „pee chart“

Urin anhand der Farbe einschätzen!



Impressum

Herausgeber:**Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG)**

Massaquoipassage 1

22305 Hamburg

Postanschrift: 22281 Hamburg

Autorin:

Christine Ploschitz (Ernährung und Flüssigkeit)

Priv-Doz. Dr. Dr. med. Eileen M. Wanke

Illustrationen:

Alice Wanke (Folien 1-2, 4, 7), Christine

Ploschitz (Folien 3, 6)

Realisation:

Jedermann-Verlag GmbH

www.jedermann.de

Dieser Foliensatz gehört zu den Unterrichtsmaterialien des Ausbildungsmoduls

„Prävention in den Bereichen Musical/Tanz“ (Scotsy), 2017

Unter www.vbg.de/praevention-im-tanz finden Sie zu diesem Thema folgende weitere Materialien:

Methodisch-didaktischer Kommentar

- Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- Arbeitsblätter
- Mediensammlung