

## Wasser, Tee oder Sportgetränke?

Was sich als Durstlöscher (<https://www.coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Habe-ich-zu-wenig-getrunken->) eignet, hängt von der Art der sportlichen Betätigung ab:

- Wer ein bis zwei Mal pro Woche eine Stunde Training hat, trinkt am besten Wasser oder ungesüsste Getränke wie Früchtetee.
- Wer häufig und länger trainiert, kann ein Sportgetränk einsetzen. Die darin enthaltenen Kohlenhydrate (<https://www.coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Kohlenhydrate-geben-Energie>) liefern dem Körper zusätzliche Energie.
- Sportgetränke sind ausserhalb von Trainings und Wettkämpfen nicht sinnvoll.
- Energydrinks sind keine Sportgetränke, denn sie enthalten viel Zucker und sind nicht für eine optimale Kohlenhydrat- und Flüssigkeitsversorgung ausgelegt.
- Alkohol (<https://www.coolandclean.ch/de/themen/alkohol/Alkohol-st-rt-den-Wasserhaushalt>) (Wein, Bier (<https://www.coolandclean.ch/de/themen/alkohol/Anzeichen-f-r-Alkoholabh-ngigkeit>), Schnaps, Alcopops (<https://www.coolandclean.ch/de/themen/alkohol/Was-sind-Alcopops-->)) sind als Sportgetränke nicht geeignet, denn sie haben negative Auswirkungen auf Gesundheit, Leistung und Erholung nach Trainings und Wettkämpfen.

**Mehr zu diesem Thema:**

Habe ich zu wenig getrunken? (<https://www.coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Habe-ich-zu-wenig-getrunken->)

Energydrinks und Dopingmentalität (<https://www.coolandclean.ch/de/themen/doping/Energydrinks-und-Dopingmentalit-t>)

Quiz «Getränke» (<https://www.coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Quiz--Getr-nke>)

Weitere Informationen unter <https://www.coolandclean.ch>