Der Flüssigkeitsbedarf während des Trainings/Spiels ist von der individuellen Schweißrate, der Belastungsdauer und -intensität sowie weiteren Faktoren abhängig. Eine praktikable Formel zur Ermittlung des individuellen Flüssigkeitsbedarf ist wie folgt:

Berechnung des Flüssigkeitsverlustes bzw. -bedarfs mittels Körpergewichts

FORMEL:	BEISPIELRECHNUNG:
Körpergewicht (kg) direkt vor der Belastung (ohne Kleidung)	80,2 kg
– **Körpergewicht (kg) direkt nach der Belastung** (ohne Kleidung)	– 77,8 kg
≙ FLÜSSIGKEITSBILANZ	2,4 kg ≙ 3% FLÜSSIGKEITSDEFIZIT

Hast du einen Gewichtsverlust von mehr als 1 - 1,5 %, hast du wahrscheinlich zu wenig getrunken und solltest deine Trinkstrategie während der Belastung optimieren.

- **Nach der Belastung ein Flüssigkeitsdefizit für ein optimales Regenerieren ausgleichen**.