

SCHLÜSSELELEMENT FLÜSSIGKEIT

Bereits ab einem Flüssigkeitsverlust von 1,5 - 2 % des Körpergewichts (bezogen auf das Gewicht vor Belastungsbeginn) können bei Eishockeyspieler erhöhte Ermüdung und sportliche Leistungseinbußen auftreten.

- **Vor dem Training/Spiel sollte die Flüssigkeitsbilanz ausgeglichen sein => Die Urinfarbe dient als einfacher Indikator für den Flüssigkeitshaushalt**
- **Während der Belastung in regelmäßigen Abständen trinken (z.B. Wasser, kalorienfreie Elektrolytgetränke, isotonische Sports Drinks) .** Drittelpausen während eines Spiels und weitere auftretende Möglichkeit als Trinkgelegenheit nutzen

