

Während Unterwasser-Rugby und Pausen

Trainings, die nicht länger als 2 Stunden dauern, können leicht ohne Verpflegung zwischendurch bewältigt werden. Doch einige Spielende haben ein süßes Getränk ohne Kohlensäure oder Wasser griffbereit, um immer Vollgas geben zu können. Andere haben Traubenzucker oder Müsliriegel vorrätig, falls sie während des Trainings Hunger bekommen oder einen Energieschub brauchen. Grundsätzlich ist flüssiger Zucker das schnellste, was der Körper aufnehmen kann.

An Turnieren oder in noch intensiveren Trainingslagern nimmt die Verpflegung zwischendurch eine gleich sehr viel wichtigere Rolle ein. Wer da nicht gut auf sich Acht gibt, läuft schnell Gefahr, unter seinen Leistungsmöglichkeiten zu bleiben und sich abzuquälen. Der Körper befindet sich in einem Ausnahmezustand und braucht deshalb aussergewöhnlich viel Flüssigkeit, Salze (Elektrolyte), schnell verfügbare Kohlenhydrate und Schlaf.

Flüssigkeit: An Turnieren mindestens 2 Liter pro Tag, in Trainingslagern mindestens 3 Liter pro Tag

Elektrolyte: Wer schwitzt, aber nur Wasser trinkt, läuft Gefahr rasch zu ermüden, weil in den Körperzellen ein Ungleichgewicht zwischen Wasser und Elektrolyten herrscht. Deshalb:

- Isostar und Co. (oder bei Unverträglichkeit einfaches Speisesalz in Getränk/Mahlzeit mischen)
- Wasser allein nur über den Tag verteilt zu sich nehmen (nicht 5dl auf einmal runterstürzen, wenn man Trinken vergessen hat)

Kohlenhydrate: Einige Spielende müssen in Pausen viel Essen (Pasta ohne Sauce, Brot, Guetsli oder Bananen), um keinen Hungerast zu bekommen. Andere mögen fast nichts essen und bevorzugen süsse Getränke ohne Kohlensäure.

Schlaf: Sportler brauchen mehr Schlaf. Während eines Turniers oder Lagers bist du wenigstens für diesen Zeitraum auch SportlerIn und solltest deinem Körper das geben, was er meistens am sehnlichsten will: Schlaf. Also versuch' deinem Körper in Pausen Schlaf zu geben, wenn du dich müde fühlst. So kann dein Körper seine Batterien schneller wieder aufladen.