



V = VEGAN | V = VITAL | V = VIRTUOS
VIENERISCH

DAS SCHWEISSKONZEPT VON AUSDAUERVUTTER³: DIE SALZRIEGELSERIE

1.) WAS IST DIE SALZRIEGELSERIE VON AUSDAUERVUTTER³?

Die großen Sommertrainings und -wettkämpfe stehen an und mit dem Schwitzen geht Leistungsminderung einher, ausgelöst durch Elektrolytverlust, hauptsächlich das im Kochsalz (Natriumchlorid) enthaltene Natrium. Wissenschaftlich noch nicht vollständig geklärt, jedoch allgemein in direktem Zusammenhang mit dem Salzverlust gebracht, ist das Auftreten von Krämpfen, welches durch Salzsubstitution verhindert werden kann. Die Hyponaträmie (zu niedriger Natriumspiegel im Blut) entsteht durch zu hohen Wasserkonsum ohne Salze und kann im Extremfall tödlich enden - es gilt dies unbedingt zu vermeiden.

AUSDAUERVUTTER³ bietet vegane, biologische und 100% natürliche Kohlenhydratriegel in drei unterschiedlichen Salzstärken an um gleichzeitig zur Ladung der Kohlenhydratspeicher auf den individuell unterschiedlichen Kochsalzverlust (Natriumchlorid) reagieren zu können:

RIEGELBEZEICHNUNG	SALZGEHALT	GESCHMACK
 <p>BIOLOGISCH - VEGANER SALZLIEFERANT „ASCHANTINUSSERL“ KRAFTSPENDER MIT ERDNUSS UND SALZ</p> <p><small>ZUTATEN: DATTELN, ERDNÜSSE, HIRSEFLÖCKCHEN, SALZ. 1 RIEGEL (40 GRAMM) ENTHÄLT 226 KOHLENHYDRATE.</small></p>	<p>SALZKONTOR - ST. WOLFGANG 0,5 GRAMM ALPEN-BERGMKERN-NATURSALZ</p>	<p>LEICHT SALZIG</p>
 <p>BIOLOGISCH - VEGANER SALZLIEFERANT „SALZSTANGERL“ KRAFTSPENDER MIT ERDNUSS UND SALZ</p> <p><small>ZUTATEN: DATTELN, ERDNÜSSE, HIRSEFLÖCKCHEN, SALZ. 1 RIEGEL (40 GRAMM) ENTHÄLT 226 KOHLENHYDRATE.</small></p>	<p>SALZKONTOR - ST. WOLFGANG 1,0 GRAMM ALPEN-BERGMKERN-NATURSALZ</p>	<p>SALZIG</p>
 <p>BIOLOGISCH - VEGANER SALZLIEFERANT „LECKSTEIN“ KRAFTSPENDER MIT ERDNUSS UND SALZ</p> <p><small>ZUTATEN: DATTELN, ERDNÜSSE, HIRSEFLÖCKCHEN, SALZ. 1 RIEGEL (40 GRAMM) ENTHÄLT 226 KOHLENHYDRATE.</small></p>	<p>SALZKONTOR - ST. WOLFGANG 1,5 GRAMM ALPEN-BERGMKERN-NATURSALZ</p>	<p>STARK SALZIG</p>



AUSDAUERVUTTER@GMX.AT



WWW.AUSDAUERVUTTER.AT



AUSDAUERVUTTER³



AUSDAUERVUTTER

2.) UNTERSCHIEDLICHE SALZGEHALTE - WANN NEHME ICH WELCHEN RIEGEL?

Unterschiedliche Athleten - unterschiedliche Schweißrate - unterschiedlicher Elektrolytverlust. Sowohl die Menge an abgegebenem Schweiß sowie dessen Zusammensetzung unterliegt starken individuellen Schwankungen. Bei Belastung im Ausdauersport werden pro Stunde durchschnittlich zwischen 1,0 und 2,0 Liter Schweiß abgegeben. Die Durchschnittswerte liegen dabei zwischen 0,88 und 2,9 Gramm Natriumchlorid pro Liter Schweiß.

Abhängig vom persönlichen Schwitzverhalten - ausgedrückt durch die Schweißrate - empfiehlt **AUSDAUERVUTTER³** bereits während der Belastung den Natriumchloridverlust aktiv auszugleichen. Handelsübliche Sportgetränke enthalten aus kommerziellen Gründen in der Regel immer zu wenig Natriumchlorid!

3.) WIE ERMITTE ICH MEINE SCHWEISSRATE?

Für gewöhnlich kann man das persönliche Schwitzverhalten und die Menge abgegebenen Schweißes gut abschätzen. Wir alle kennen: „sag mal, schwitzt du gar nicht?“ (leichte(r) Schwitzer(in)) bis zu „der ist nach fünf Minuten waschelnass!“ (starke(r) Schwitzer(in)). Nebst sehr aufwändiger maschineller Tests und Messungen ist das errechnen/schätzen der Schweißrate eine gute Variante um den persönlichen Schweißverlust zu bestimmen. Mehrfache Messungen, auch bei unterschiedlichen Belastungsintensitäten und unterschiedlichem Wetter erhöhen dabei die Ermittlungsgenauigkeit. Man geht dazu wie folgt mit bereits entleerter Blase vor:

1. Ermittlung Gewichtsverlust:

	Körpergewicht vor Ausdauerbelastung	___kg
minus	Körpergewicht nach Ausdauerbelastung	___kg
ergibt	Gewichtsverlust	___kg

2. Ermittlung Schweißverlust:

	Gewichtsverlust	___kg
plus	Aufgenommene Flüssigkeit während der Belastung	___l
minus	Urinverlust während Belastung	___l
ergibt	Schweißverlust	___l

3. Ermittlung der Schweißrate:

Schweißverlust dividiert durch Belastungsdauer = Schweißverlust in Liter pro Stunde



4.) SCHWEISSRATE ERMITTELT, WAS NUN? EINE VERZEHRSEMPFEHLUNG VON AUSDAUERVUTTER³

Eine einfache Einteilung wird durch **AUSDAUERVUTTER³** wie folgt vorgenommen:

RIEGELBEZEICHNUNG	KATEGORIE	SCHWEISSRATE
„ASCHANTINUSSERL“	leichte(r) Schwitzer(in)	ca. 1,0 Liter
„SALZSTANGERL“	mittlere(r) Schwitzer(in)	ca. 1,5 Liter
„LECKSTEIN“	starke(r) Schwitzer(in)	ca. 2,0 Liter

AUSDAUERVUTTER³ empfiehlt die Riegeleinnahme jede 30-45 Minuten immer mit 1/4 Liter Wasser (= 1 Drittel einer Radflasche!) pro konsumiertem Riegel zu trinken. Die dadurch vermiedene Osmoseumkehr verhindert Verdauungsprobleme.

5.) WAS GIBT ES ZU DEN RIEGELN NOCH ZU SAGEN? DIE „TECHNISCHEN DATEN“.

Die Riegel schmecken süß/salzig und werden auf Dattel- und Nusskernbasis hergestellt. Ein Riegel hat 40 Gramm und beinhaltet dabei 22 Gramm Kohlenhydrate und je nach Version 0,5 bis 1,5 Gramm Salz. Das verwendete Salz ist Alpen-Bergkern-Natursalz aus Altaussee, welches vom Salzkontor in St. Wolfgang bezogen wird. Dieses Salz kommt ohne Zusatzstoffe aus und verzichtet auf jegliche chemische „Rieselhilfe“. Der Rohkostriegel hält bei Kühlschranklagerung mindestens 1 Monat (in der Regel auch weit länger). Er ist glutenfrei und zu 100% aus biologischen Zutaten in reiner Handarbeit hergestellt. Die Konsistenz ist bewusst so gewählt, dass sich der Riegel auch unter Wettkampfbelastung gut verzehren lässt.

6.) WIE KOMME ICH AN „ASCHANTINUSSERL“, „SALZSTANGERL“ UND „LECKSTEIN“?

Die Riegel kannst du gerne bei **AUSDAUERVUTTER@GMX.AT** beziehen:

5 Stk. 15 Euro

10 Stk. 25 Euro

20 Stk. 45 Euro

Ein versicherter Versand erfolgt mit der Österreichischen Post und beträgt 5 Euro. Die Lieferzeit beträgt derzeit aufgrund der 100% manuellen Fertigung 7 Tage. Bitte frage nach der konkreten Lieferzeit nach.



7.) WELCHE WEITERFÜHRENDE LITERATUR GIBT ES ZUM THEMA (AUSZUG)?

Zugunsten einfacher Lesbarkeit wurde im Text auf Zitierung im Sinne einer wissenschaftlichen Arbeit verzichtet. Weiterführende Literatur findet man bei Interesse unter folgenden Quellen (mit Stichtag 01.06.2018):

- 1.) Baker, Lindsay B.: Sweating Rate and Sweat Sodium Concentration in Athletes: A Review of Methodology and Intra/Interindividual Variability, März 2017, (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5371639/pdf/40279_2017_Article_691.pdf)
- 2.) Rost, Richard: Lehrbuch der Sportmedizin, Deutscher Ärzte Verlag 2001, Kapitel Natrium - Natriumbikarbonat, S. 116
- 3.) Cederborg, Julie: Wie viel Salz brauchen Läufer?, Runner's World Online 2008, (<https://www.runnersworld.de/ernaehrung/empfehlungen-die-richtige-dosis.83971.htm>)
- 4.) Spo Medial: Anpassung der Wärmeabgabe und Faktoren der Hitzetoleranz, 2009, (http://vmrz0100.vm.ruhr-uni-bochum.de/spomedial/content/e866/e2442/e10003/e10287/e10327/e10329/e10337/index_ger.html)
- 5.) Priess, Heike: Die Wettkampfernaehrung im Langdistanztriathlon (<http://www.personal-triathlon-training.de/pdf/Triathlon-Wettkampf-Ernaehrung.pdf>)

