

QUICK FACTS!

75% der Energie
verpufft durch
Wärme!

Schwitzen → Körpertemperatur ↓↓
ideal $36-38^\circ / 40-40$

ideale Na-Konz. im Blut:

135-145 mmol/l

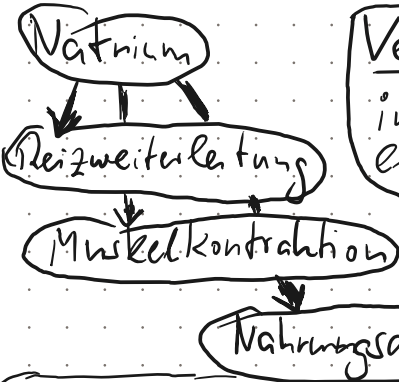
< 135 = Hyponatriämie



Ödeme Krämpfe
Schwindel Übelkeit
Schwäche, Kopfschmerzen

Salt ist
NICHT
Natrium!!

1 Gramm Kochsalz
≙ 39% 390mg Na
61% 610mg Cl



Verteilung:
intrazellulär: Kalium
extrazellulär: Natrium

10% aller
Ironman-Teilnehmer
sind hyponatriemisch

Na⁺ macht den größten Teil der verlorenen
Elektrolyte aus!

Na⁺ dient als Carrier um Drinks im
Blutkreislauf zu schleusen

→ → → REHYDRATION

1/12