



Isotonische Getränke – ein Überblick zu Sinn und Unsinn [+ Rezept]

Zubereitungszeit: 5 min **Gesamtzeit:** 5 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 1 **Kalorien p.P.:** 290 kcal

Zutaten Basis-Getränk

1 l Wasser (gefiltert oder gutes Mineralwasser)

75 g Dextrosepulver

0.3 Teelöffel Meer- oder Steinsalz (ich empfehle keltisches Meersalz oder Himalayasalz)

Optional: Zitronen- oder Limettensaft

Zutaten: persönlich Sportdrink-Rezept für Training über eine Stunde

1 l gefiltertes Wasser

75 g Dextrosepulver

0.5 g Kaliumcitrat

0.5 g Tri-Magnesium Dicitrat (= 75 mg reines Magnesium)

0.3 Teelöffel keltisches Meersalz

Zubereitung

1. Füge das Dextrosepulver schrittweise dem Wasser hinzu, um Klumpen zu vermeiden.
2. Mahle das Salz sehr fein und gebe es dem Getränk hinzu.
3. Alternativ ersetzt Du das Dextrosepulver durch Apfelsaft. Füge dann 700 ml Wasser und 300 ml Apfelsaft hinzu.

[Magnesium](#)* und Kalium nehme ich von Naturtreu und vikt labs – dafür öffne ich die Kapseln und füge sie dem Getränk hinzu (spare 10% mit dem Code gesund10)

Dein Sportgetränk muss nicht unmittelbar isotonisch sein – es gibt auch weitere gute Möglichkeiten Deinen Körper mit Elektrolyten zu versorgen (die meisten machen vor und nach dem Sport Sinn):

- Kokoswasser
- [Knochenbrühe](#)
- Gemüsebrühe
- Obst und Gemüse
- Säfte
- Beeren
- Wildkräuter

Übrigens: Möchtest Du die Hebel kennenlernen, die Deinen Körper in die **beste Zone für dauerhaft gute Leistung & Performance** bringt? In meinem Online Kurs lernst Du die **7 Elemente** dafür kennen! [Schau es Dir hier an](#)* (kein Risiko, Geld-zurück-Garantie und mein wertvollstes Wissen für Dich <3).

Für SEG-Leser:innen und unsere Kongressteilnehmer:innen sind **50 % Rabatt automatisch über den Link oben hinterlegt!**

Fazit – isotonische Getränke besser selber machen

Eine gute Hydration und Versorgung ist im **Sport und an heißen Tagen** besonders wichtig, um die Leistungsfähigkeit Deines Körpers aufrecht zu erhalten.

Ich hoffe, der Artikel konnte etwas Licht ins Dunkle bringen und Du kannst nun besser entscheiden, wie Du Deine Versorgung mit isotonischen Getränken planst.

Falls Du noch Fragen oder Anmerkungen hast, dann hinterlasse gern einen Kommentar.

Teile diesen Beitrag auch gern mit anderen Menschen, die davon profitieren sollten.

▼ Quellen und wissenschaftliche Studien:

- Carlsohn A, Braun H, Großhauser M, König D, Lampen A, Mosler S, Nieß A, Oberitter H, Schäbenthal K, Schek A, Stehle P, Virmani K, Ziegenhagen R, Heseker H. Minerale und Vitamine in der Sporternährung: <https://www.zeitschrift-sportmedizin.de/minerale-und-vitamine-in-der-sporternaehrung/>
- Cohen D. (2012). The truth about sports drinks. *BMJ (Clinical research ed.)*, 345, e4737.
<https://doi.org/10.1136/bmj.e4737>
- Colakoglu, F. F., Cayci, B., Yaman, M., Karacan, S., Gonulateş, S., Ipekoglu, G., & Er, F. (2016). The effects of the intake of an isotonic sports drink before orienteering competitions on skeletal muscle damage. *Journal of physical therapy science*, 28(11), 3200–3204.
<https://doi.org/10.1589/jpts.28.3200>
- Orrù, S., Imperlini, E., Nigro, E., Alfieri, A., Cevenini, A., Polito, R., Daniele, A., Buono, P., & Mancini, A. (2018). Role of Functional Beverages on Sport Performance and Recovery. *Nutrients*, 10(10), 1470.
<https://doi.org/10.3390/nu10101470>