#### **Presseinformation**

**Sicherheit beim Fitnesstraining**

**Gefahr im Gym: Auf was Sie unbedingt achten sollten**

|  |  |
| --- | --- |
| **Über ein halber Liter Flüssigkeit und wichtige Elektrolyte können bei körperlicher Anstrengung pro Stunde verloren gehen. Die Deutsche Sportakademie empfiehlt daher die Zufuhr von mineralisiertem Wasser oder Saftschorlen. Am besten aus bruchfesten Flaschen – sie verhindern die Gefahr von Verletzungen, weshalb deren Mitnahme ins Sportstudio auch nicht untersagt werden darf.**  Fitnesscenter bieten für den Durst beim Training meist hauseigene Getränke an. Wer aber im Gym keine Erfrischungen kaufen möchte, kann zur Flüssigkeitsversorgung auch selbst etwas mitbringen. Doch nicht jede Getränkeverpackung ist geeignet – und erlaubt.  **Eigene Getränke ja, aber nicht aus Glasflaschen**  Inhaber von Sportstudios dürfen das Mitbringen von eigenen Getränken nicht komplett verbieten, „da eine Flüssigkeitszufuhr für Sporttreibende unabdingbar ist“, heißt es im JuraForum, einem Onlineportal für Recht. Aber einschränken, denn weiter steht dort: „Ein im Vertrag geregeltes Verbot darf sich jedoch auf bestimmte Behältnisse richten, wenn von ihnen eine Verletzungsgefahr ausgehen kann. Dies wird man in der Regel bei Glasflaschen annehmen können[[1]](#footnote-1).“ Die Aussagen stützen sich auf verschiedene Gerichtsurteile.  Aus gutem Grund. „Wenn Glasflaschen zerbrechen, besteht die Gefahr von Schnittverletzungen durch die entstehenden Scherben“, bestätigt David Klinkhammer, Tutor und Dozent bei der Deutschen Sportakademie. Und betont: „Besonders in Bereichen, in denen barfuß gegangen wird oder Bodenübungen durchgeführt werden, kann dies eine erhebliche Gefahr darstellen.“ Dieses Risiko existiert bei bruchfesten Flaschen aus Kunststoff nicht.  **Stabile Plastikflaschen als sichere Alternative**  Dass Durstlöscher in Flaschen aus Kunststoff eine zuverlässige Wahl sind, meint auch David Klinkhammer: „Ja, definitiv. Aus Aspekten der Nachhaltigkeit wäre eine dichte, wiederverwertbare Plastikflasche die beste Lösung.“ Und rät: „Aus Sicherheitsgründen beim Training die Flasche nicht auf der Trainingsfläche stehen lassen, sondern entsprechende Ablagen auf Geräten oder Tischen nutzen.“  Zur Mitnahme eigener Getränke eignen sich beispielsweise handelsübliche Flaschen aus PET-Kunststoff – sie sind entsprechend robust und lassen sich nach Gebrauch gut wiederverwerten. Zudem beanspruchen sie schon bei Herstellung und Transport wegen des niedrigen Schmelzpunktes und geringen Gewichts weniger Energie als Flaschen aus Glas.  **Im Gym ideal versorgt**  Die Plastikflaschen sind am besten „gefüllt mit ausreichend – bei einer Stunde mindestens 0,5 Liter – mineralisiertem Wasser oder Saftschorlen“, so der Dozent der Deutschen Sportakademie.  Bereits Flüssigkeitsdefizite von 2 bis 4 Prozent des Körpergewichts beeinträchtigen Ausdauer, Kraft und kognitive Leistungsfähigkeit, berichtet die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) in ihrem Positionspapier „Flüssigkeitsmanagement im Sport“.  „Deshalb ist es entscheidend, den Flüssigkeitsverlust durch kontinuierliche Zufuhr auszugleichen“, so Klinkhammer. Neben Wasser gehen auch wertvolle Elektrolyte verloren. Sie sind essentiell, müssen also extra bereitgestellt werden. Klinkhammer ergänzt: „Zusätzlich kann die Aufnahme von Kohlenhydraten in flüssiger Form als Energielieferant dienen.“ Wer also fit bleiben möchte, nutzt beim Workout im Gym genügend Flüssigkeit, am besten aus sicheren Plastikflaschen. | **Kontakt**  Claudia Wörner  yes or no Media GmbH  Vor dem Lauch 4  70567 Stuttgart  Deutschland  [www.yes-or-no.de](http://www.yes-or-no.de)  Tel + 49 711 7585 8900  presse@yes-or-no.de  Zeichen: 3.498 |

**Bildmaterial:**

**Bild**



*Flüssigkeit im Fitness: Die Zufuhr von Wasser und Elektrolyten ist beim Training essentiell. Am besten aus Plastikflaschen – die sind leicht und gehen nicht zu Bruch, weshalb sie auch im Sportstudio*

*genutzt werden dürfen. (Quelle: ALPLA)*

**Über „Plastic is fantastic “**

Bei „Plastic is fantastic“ geht es um die Beziehung zwischen dem Menschen und einem der elementarsten Bausteine der Zivilisation: Kunststoff. Die Initiative will mit sachlichen Beiträgen die Wertschätzung erreichen, die dem vielseitigen Material angemessen ist.

Der österreichische Spezialist für Kunststoffverpackungen Alpla hat „Plastic is fantastic“ ins Leben gerufen – weil das Unternehmen an den Wertstoff glaubt. So engagiert sich Alpla bereits in der dritten Generation für nachhaltige Verwertungslösungen und ist darüber hinaus Pionier bei der Entwicklung neuer Bio-Kunststoffe.

Was Plastik so fantastisch macht, zeigt auch unsere Website ["Plastic is fantastic"](3141_1%20Alpla%20pif%20Eierkarton%20Text%20final%20250303.docx).

1. https://www.juraforum.de/news/eigene-getraenke-im-fitnessstudio-kann-es-verboten-werden\_247305 [↑](#footnote-ref-1)