



PRESSEMITTEILUNG

Im Herbst auf den Berg - Warum Flüssigkeit und Kohlenhydrate wichtig sind



© Sandra Damith

(Tutzing, 06.10.2026) Ob zu Fuß oder mit dem Bike – wer nach einem langen und kräftezehrenden Anstieg vom Gipfel ins Tal blickt, wird meist mit einer großartigen Aussicht und dem Gefühl belohnt, wirklich etwas geschafft zu haben.

Um solche Augenblicke genießen zu können, brauchen wir Durchhaltevermögen, Fitness, Flüssigkeit und Energie in Form von Kohlenhydraten - hier können die Produkte des Sporternährungsherstellers Xenofit unterstützen.

Flüssigkeit ist entscheidend

Ohne Wasser geht beim Menschen gar nichts. Der menschliche Körper besteht durchschnittlich etwa zu 60 % aus Wasser und diesen Anteil benötigt er auch, um die Lebensfunktionen und den Kreislauf aufrechtzuerhalten. Beim Schwitzen gehen über die Haut Wasser und Mineralstoffe verloren. Einen geringen Wasserverlust kann der Körper ausgleichen, aber schon bei einem Verlust von über 2 % des Körpergewichts setzt eine Verminderung der Leistung ein. Steigt der Wasserverlust noch mehr, geht dem Sportler die Kraft aus, es können Schwindelgefühle und Durchblutungsstörungen entstehen.

Kohlenhydrate sind wichtig

Neben einer regelmäßigen Zufuhr von Flüssigkeit ist für alle aktiven Menschen auch leicht verfügbare Energie in Form von Kohlenhydraten wichtig. Denn ein Leistungsverlust stellt sich immer dann ein, wenn der Körper austrocknet und der Blutzuckerspiegel abfällt, bzw. wenn zu wenig Kohlenhydratreserven vorhanden sind. Deshalb gilt für alle, die eine anstrengende Tour über mehrere Stunden planen: Während einer langen, sportlichen Belastung sollten die Flüssigkeits- und Kohlenhydratdepots immer wieder aufgefüllt werden.

Xenofit Produkte helfen weiter

Beim Bergwandern oder einer anstrengenden Bike-Tour ist es genauso. Es wird viel geschwitzt. Die Trinkflasche oder ein Trinkrucksack sollte deshalb immer dabei sein. Unmittelbar vor, während und nach der Tour empfiehlt es sich auf Lieferanten von lang- und kurzkettigen Kohlenhydraten zurückzugreifen. Die Kohlenhydrat-Produkte von Xenofit sichern eine schnelle Energiebereitstellung auch bei langen Belastungen.

Darüber hinaus überzeugen die Produkte mit guter Verträglichkeit. Zur Auswahl stehen der Xenofit energy bar, ein Sport-Riegel in vier Geschmacksrichtungen mit einer optimierten Zusammensetzung aus Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß sowie Xenofit competition, ein isotonisches Kohlenhydrat-Elektrolyt-Getränk, das speziell für mehrstündige Ausdauereinheiten oder Touren konzipiert wurde.



Xenofit energy bar



Xenofit competition

Die Produkte der Firma Xenofit unterstützen Freizeit- und Spitzensportler seit über 35 Jahren bei allen sportlichen Aktivitäten, beim Training und im Wettkampf.

Pressekontakt:

Xenofit GmbH, Midgardstr. 7, 82327 Tutzing, Tel. 08158-257-300, Fax 08158-257-258,

sandra.damith@xenofit.de, www.xenofit.de

Folgen Sie Xenofit auf



Werden Sie mit unserem Hashtag #meinauftanken Teil der Xenofit Community

Über die Veröffentlichung unserer Pressemitteilung freuen wir uns sehr. Bitte lassen Sie uns ein Belegexemplar zukommen. Alle Produktbilder: Xenofit GmbH. Bitte geben Sie bei Fotos das Copyright an. Weitere Produktbilder können Sie gerne bei uns anfordern.