Foto: M. Hofmann/rund-ums-rad

„**All MINERALS, MORE POWER**“ damit wirbt TOTUM® Sport für ein neues Produkt zur optimalen Versorgung aller Muskeln basierend auf an den Organismus angepasster Hydration. Dabei setzt TOTUM® Sport auf Meerwasser, das von Zooplankton zusätzlich aufbereitet wird. Dies geschieht mithilfe von

Phytoplankton, das dem Zooplankton als Nahrung zur Verfügung steht. Auf diese Weise soll eine extrazelluläre Flüssigkeit entstehen, die dem Blutplasma des Menschen bemerkenswert ähnlich ist. Die nun für den Menschen bessere, bioverfügbare Form der Elektrolyte ist das Geheimnis von TOTUM® Sport.

TOTUM® Sport

Inwieweit diese Bioverfügbarkeit im Sportalltag zum Tragen kommt, soll dieser Test klären.

Erster Eindruck

Die Packung besteht aus Karton und enthält 20 Sachets a 20 ml Flüssigkeit. Die einzelnen Sachets bestehen aus metallisiertem Kunststoff. Sie lassen sich an der linken oberen Ecke aufreißen, sodass der Inhalt bequem getrunken werden kann.

Praxis

TOTUM® Sport soll den Körper mit, sage und schreibe, 78 Mineralien versorgen.

Auf der Verpackung ist davon aber nichts zu lesen. Hier wird lediglich auf Chlorid mit 1190 mg und Magnesium mit 70 mg verwiesen. Als lebenswichtiges Elektrolyt ist Chlorid durch seine negative Ladung maßgeblich am Transport von positiv geladenen Elektrolyten über Zellmembranen hinweg beteiligt, ohne die Spannung zwischen Zellinneren und Zelläußeren zu verändern. Wer allerdings ein Problem mit zu viel Salz hat, sollte evtl. seinen Hausarzt konsultieren, da die 1190 mg pro Einheit schon fast 150% der empfohlenen Tagesdosis (VNR) entsprechen.

Auf der anderen Seite erfordert Leistungssport auch eine dementsprechende Versorgung an Salzen und Mineralien, um den Wasserhaushalt und somit die abrufbare Leistung dauerhaft zu garantieren. Vor diesem Hintergrund sollte TOTUM® Sport meines Erachtens auch nur im leistungsorientierten Sport angewendet werden.

Foto: M. Hofmann/rund-ums-rad

Geschmack

Der Geschmack von TOTUM® Sport erinnert an einen Schluck Meerwasser, der beim Baden im Meer von dem einen oder anderen schon mal unfreiwillig geschluckt wurde. Ich persönlich empfand den salzigen Geschmack nicht als unangenehm, während meine Familie nach einer Geschmacksprobe alles andere als begeistert war.

Wer das Schlucken von Meerwasser nicht als unangenehm empfindet, der kommt auch mit dem Geschmack von TOTUM® Sport gut zurecht.

Wirkung

Da ich mich überwiegend auf dem Rennrad bewege und damit auch längere Strecken im flachen wie auch bergigen Terrain absolviere, müssten sich hier ja deutlich die Vorzüge von TOTUM® Sport herauskristallisieren bzw. feststellen lassen.

Ich begann mit meinen Hausstrecken. Leicht hügelig mit etwas über 300 Höhenmetern und ca. 45 – 60 Kilometern Länge. Gefahren wurden diese Strecken in der Regel mit einem 30-km/h-Schnitt bei einer Fahrdauer zwischen 1¾ und 2 Stunden.

Es wurde immer im Wechsel mit und ohne TOTUM® Sport gefahren, um den Unterschied zu verdeutlichen.

Die Einnahme von 1 Sachet TOTUM® Sport ca. 20 Minuten vor Antritt der Tour machte sich bei all diesen Fahrten als sehr positiv bemerkbar. Meine Trinkintervalle blieben dabei unverändert bei den üblichen 15 Minuten.

Mit TOTUM® Sport war eine deutlich verzögerte Ermüdung der Beinmuskulatur feststellbar. Auch bei hoher Umgebungstemperatur, wie sie in 2018 keine Seltenheit waren, funktionierte der Wasserhaushalt so gut, dass ich alle Fahrten ohne Anzeichen von Muskelkrämpfen absolvieren konnte. Positiv zu vermerken war auch eine verkürzte Regenerationszeit.

Als Steigerung, und um die Zweiteinnahme von TOTUM® Sport auszuprobieren, wurde eine 102-km-Tour mit insgesamt 500 Höhenmetern und einer Netto-Fahrzeit von 3½ Stunden herangezogen. Hier nahm ich wieder ein Sachet vor der Fahrt und eines ab der Hälfte nach ca. 1¾ Stunden ein. Die Einnahme vor der Fahrt machte sich wie immer deutlich bemerkbar. Bei der zweiten Einnahme verspürte ich aber keine nennenswerte Leistungsverbesserung. Entweder erfolgte die Einnahme zu spät oder es war der hohen Temperatur an diesem Tag geschuldet. Schließlich war dies, mit einer Durchschnittstemperatur von 34,4°C, einer der heißesten Tage in 2018.

Aber auch hier wurde ich von Krämpfen verschont, was sich durchaus auf die Einnahme von TOTUM® Sport zurückführen lässt.

Als Königsdisziplin wurde eine Tour im Ammergebirge ausgewählt, die einmal ohne und drei Wochen später mit TOTUM® Sport gefahren wurde.

Die Eckdaten waren hier 115 Kilometer Streckenlänge mit 1.700 Höhenmetern und einer Nettofahrzeit von 4 Stunden und 16 Minuten.

Hier war die Wirkung von TOTUM® Sport meines Erachtens am deutlichsten zu spüren, da sich auch die Zweiteinnahme nach ca. 1 Stunde deutlich bemerkbar machte, denn auch hier war ich von Krämpfen verschont und fühlte mich auch subjektiv noch wesentlich frischer als bei der ersten Tour.

Als Letztes musste sich TOTUM® Sport bei einer Fahrt zum Gäubodenfest (traditionelles Volksfest im Niederbayern) im schönen Straubing bewähren. Hier standen nach Hin- und Rückfahrt insgesamt 208 Kilometer auf dem Tacho, die zusätzlich von 1.550 Höhenmetern flankiert wurden.

Durch den niederschlagsarmen Sommer in 2018, der besonders in Niederbayern zu spüren war, war die Landschaft so dehydriert, das sie sich statt in sattem Grün ausnahmslos in Form von Brauntönen präsentierte.

Dank TOTUM® Sport sah die Sache bei mir ganz anders aus. Mit einem Durchschnittspuls von 115 BPM und einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 28,3 km/h war hier wenig von einer Erschöpfung zu spüren.

Während der Fahrten mit TOTUM® Sport verzichtete ich konsequent auf die zusätzliche Einnahme von Magnesium, Zink oder sonstigen isotonischen Zusatzstoffen.

Renneinsatz

Zuletzt wollte ich den Einsatz von TOTUM® Sport bei dem Velothon Berlin im Frühjahr 2019 prüfen. Leider wurde dieser aber abgesagt, sodass ich die Sache auf die Hamburg Cyclassics im August 2019 verschieben musste.

Aufgrund meiner geschätzten Durchschnittsgeschwindigkeit von 38 km/h, die ich bei der Anmeldung angeben musste, ging ich aus Startblock „B“ auf die 102 Kilometer lange Strecke. In der ersten Rennstunde wurden dann auch schon 42 Kilometer zurückgelegt.

Gegen Ende der zweiten Rennstunde wurde ich dann aber von den ersten Muskelkrämpfen geplagt, die ich dann aber bis ins Ziel noch einigermaßen kontrollieren konnte. Hier hieß es, die Kräfte richtig einzuteilen. Soll heißen, Mitrollen so weit es geht und Attacken weitgehend vermeiden.

Es reichte dann auch noch um auf der Zielgeraden ein paar Mitbewerber zu überholen und als 27ter von 665 Startern in meiner Altersklasse das Rennen nach 2h 34 min zu beenden.

Die Durchschnittsgeschwindigkeit lag dabei immer noch bei knapp 39,7 km/h, sodass ich meinen geschätzten Wert sogar überbieten konnte. Wie die Sache ohne TOTUM® Sport ausgesehen hätte, lässt sich im Nachhinein nicht eindeutig sagen. Ich denke aber, dass ich dann wesentlich früher eingebrochen wäre, zumal meine Vorbereitung alles andere als glücklich verlief.

Fazit

Als zusätzliche Hydrationshilfe hat TOTUM® Sport ohne Zweifel seine Berechtigung.

Bei meinen Tests, bei denen ich anfangs sehr skeptisch war, habe ich subjektiv eine Wirkung feststellen können. Diese fiel im Vergleich mit anderen isotonischen Getränken durchaus besser aus.

Eine Leistungssteigerung in Form von schnelleren Zeiten, konnte ich dabei nicht beobachten aber eine Leistungssteigerung in Form einer besseren bzw. längeren Ausdauer und einer schnelleren Erholung nach intensiven Einheiten bzw. langen Touren war unverkennbar.

Der Durchschnittspuls lag bei allen Fahrten mit TOTUM® Sport deutlich unter dem Wert, der ohne die Einnahme von TOTUM® Sport erreicht wurde.

Wer also hier Potenzial für sich sieht, sollte TOTUM® Sport einfach mal ausprobieren.

Mit einem Preis von € 10,- pro 100 ml ist TOTUM® Sport nicht unbedingt das günstigste Angebot auf dem Markt. Aufgrund der erzielbaren Ergebnisse, bei sinnvoller Anwendung aber sein Geld wert.

Bezug und weitere Infos unter: https://totumsport.org/shop/