

Sport bei Hitze

Sport bei Hitze kann eine große Herausforderung sein. Wenn die Temperaturen steigen und die Sonne vom Himmel brennt, ist es wichtig, einige Vorsichtsmaßnahmen zu treffen, um die Gesundheit und das Wohlbefinden zu erhalten.

Zunächst einmal ist es ratsam, den Sport in den kühleren Stunden des Tages zu betreiben, wie zum Beispiel am frühen Morgen oder am späten Abend, wenn die Sonne nicht so intensiv scheint. Diese Zeiten bieten normalerweise angenehmere Temperaturen und reduzieren das Risiko von Hitzschlägen oder Dehydrierung.

Es ist auch wichtig, die richtige Sportbekleidung zu tragen. Leichte und atmungsaktive Materialien helfen den Schweiß von der Haut abzuleiten und die Verdunstung zu unterstützen. Helle Farben reflektieren die Sonnenstrahlen besser als dunkle Farben, wodurch die Körpertemperatur etwas gesenkt werden kann.

Eine angemessene Flüssigkeitszufuhr ist von größter Bedeutung. Trinke vor, während und nach dem Sport regelmäßig Wasser, um deinen Körper hydratisiert zu halten. Bei intensiver körperlicher Aktivität und Hitze kann der Körper viel Flüssigkeit verlieren, was zu einem erhöhten Risiko von Hitzschlägen führen kann. Achte darauf, auch auf die Zeichen von Dehydrierung zu achten, wie z.B. vermehrtes Durstgefühl, trockener Mund und dunkler Urin. Wenn du diese Anzeichen bemerkst, trinke sofort mehr Wasser und suche gegebenenfalls Schatten auf.

Es ist auch ratsam, die Intensität deines Trainings bei heißem Wetter anzupassen. Hohe Temperaturen belasten den Körper zusätzlich, daher kann es sinnvoll sein, die Trainingsintensität etwas zu reduzieren oder alternative Sportarten zu wählen, die weniger anstrengend sind. Höre auf deinen Körper und achte auf Warnsignale wie Schwindel, Übelkeit oder starke Erschöpfung. Wenn nötig, mache Pausen und ruhe dich aus, um deinem Körper die Möglichkeit zu geben, sich abzukühlen.

Schließlich solltest du immer auf Sonnenschutz achten. Trage eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor und bedecke deinen Kopf mit einer Kappe oder einem Hut, um einen Sonnenbrand zu vermeiden. Sonnenbrillen können deine Augen vor grellem Sonnenlicht schützen und den Komfort beim Sport verbessern.

Sport bei Hitze kann durchaus möglich sein, solange man die richtigen Vorkehrungen trifft und auf deinen Körper hörst. Achte auf deine Gesundheit, sei vernünftig und genieße den Sport, auch wenn die Temperaturen hoch sind.

Ihr Gesundheitsteam (Hannah Frey)