

Sport bei hohen Temperaturen im Sommer, worauf muss ich achten?

Der Sommer ist da und lockt mit warmen Temperaturen ins Freie. Da bietet es sich an, auch die Sporteinheiten draußen zu absolvieren. Gerade bei Outdoor Sportarten verbringen wir viel Zeit draußen in der Sonne. Doch Hitze stellt auch eine Herausforderung für den Körper dar, die nicht unterschätzt werden sollte, da dem Körper schneller Flüssigkeit entzogen wird.

Hier ein paar Punkte auf die man achten sollte, wenn man bei hohen Temperaturen Sport treiben möchte:

- Aufwärmen. Auch wenn es heiß ist und man am liebsten direkt loslegen möchte, sollte man sich vor der Trainingseinheit aufwärmen, um das Herz-Kreislauf-System auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten und Verletzungen vorzubeugen.
- Sonnenschutz nicht vergessen! Bei Outdooraktivitäten im Sommer verbringen wir viel Zeit in der prallen Sonne. Sonnenschutz ist hier unbedingt erforderlich. Damit man trotz Schweiß oder Sand vor Sonnenbrand geschützt ist, sollte man auf Sonnenschutz mit ausreichendem Lichtschutzfaktor beim Sport achten. Der Sonnenschutz lässt mit der Zeit nach, gerade bei Bewegung und Sport sollte wiederholt aufgetragen werden. Fettige Cremes sind für SportlerInnen oft nicht geeignet, da Sie die Poren verstopfen und das Schwitzen behindern können. Besser eignen sich dünnere Lotionen, Sprays oder Gele.
- Auf die Kleidung achten. Am besten leichte und atmungsaktive Funktionskleidung in hellen Farben tragen. Besonders wichtig ist eine Kopfbedeckung, um den Kopf vor Sonneneinstrahlung zu schützen.
- Die richtige Trainingszeit. Das Training wenn möglich in die Morgen- oder Abendstunden verlegen, dann sind die Temperaturen und Ozonwerte am niedrigsten. Grundsätzlich sollte möglichst im Schatten trainiert werden.
- Mehr trinken. Der Körper schwitzt beim Training bei Hitze mehr und braucht mehr Flüssigkeit, deshalb muss man auch mehr und regelmäßig Flüssigkeit zuführen. Dauert die Trainingseinheit länger als eine halbe Stunde oder planen Sie einen längeren Ausflug ins Freie, sollte man immer ausreichend Getränke dabei haben. Geeignet sind Mineralwasser mit einem hohen Gehalt an Mineralien, da durch das Schwitzen auch viele Mineralstoffe verloren gehen, oder Saftschorlen. Bei Verdacht auf Hitzeschlag oder Sonnenstich bzw. bei Symptomen wie Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Erschöpfung oder Kältegefühl sollte das Training sofort beendet werden. Am besten eine schattige und kühle Umgebung aufsuchen und viel Wasser trinken. Wenn möglich Kopf, Nacken und Extremitäten mit Wasser anfeuchten und kühlen. Bei anhaltenden Beschwerden wie Fieber, starken Kopfschmerzen, Orientierungslosigkeit oder Erbrechen sollte sofort ein Arzt aufgesucht werden.

Gegen Sport bei Hitze ist grundsätzlich und mit geeigneten Maßnahmen nichts einzuwenden. Wer bei hohen Temperaturen und Sonne Sport treiben will, sollte die Signale seines Körpers erkennen und richtig einschätzen können. Wichtig ist, dass SportlerInnen auf den eigenen Körper hören und entsprechend reagieren.