



Handout mit freundlicher Genehmigung von Dr. Hans Peter Hutter

Sport im (heißen) Sommer

Tipp 1: Ruhiger angehen und Limit absenken

Hitzebedingt schlägt das Herz bei gleicher Bewegungsintensität bis zu 20 Schläge schneller als bei kühleren Temperaturen. Bei einem Puls ca. 10 Schläge über dem üblichen Level, dann sollte man sich einbremsen. Nicht ans Limit gehen, und keine ehrgeizigen und anstrengenden Sport/Bewegungseinheiten. Besser die Intensität und Pensum zu runterschrauben und/oder mehr Pausen machen.

Achtung: Wenn Muskelkrämpfe Schwindel, Schwäche, Kopfschmerzen oder Übelkeit Übungen/Bewegung/Sport sofort abbrechen, kühlen Ort aufsuchen, Flüssigkeit zuführen.

Tipp 2: Flüssigkeitsbilanz optimieren

Schwitzen führt zu Wasserverlust: Bereits ab einem Defizit von 2% des eigenen Körpergewichts (z.B. entspricht Schweißabgabe von 1,6 l bei 80 kg) kommt es zu Leistungseinbußen. Daher alle 15 Min. ca. 100 ml Flüssigkeit (langsam trinken) zu sich nehmen. Am besten Mineralwasser oder aufgespritzte Fruchtsäfte; keine unverdünnten Obstsaft und zuckerhaltige Getränke (behindern die Flüssigkeitsaufnahme).

Tipp 2: Körpereigene Kühlung unterstützen

Durch die Verdunstung von Schweiß auf der Haut wird der Körper gekühlt. Diese Abkühlung wird durch atmungsaktive Kleidung oder nackte Haut (Achtung Sonneneinstrahlung) unterstützt. Eingeschränkt funktioniert dies bei schwülem Wetter wegen der erhöhten Luftfeuchtigkeit nur einschränkt.

Tipp 4: Luftgüte beachten - Ozonwerte

Mit der Sonneneinstrahlung und höheren Temperaturen nimmt die Ozonkonzentration in der Atemluft zu. Ozon führt u.a. zu Lungenfunktionseinschränkungen und reizt die Schleimhäute. Selbst Gesunde sollten ab einer Ozonkonzentration von 180 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ nur noch mäßig sporteln, Am geringsten ist die O₃-Konzentration übrigens früh morgens, genau dann, wenn es auch noch nicht zu heiß ist.



Tipp 5: Kluges Anpassen

Bewegungseinheiten zeitlich und/oder örtlich anpassen. Also nicht in der prallen Mittagssonne ehrgeizig sporteln, sondern schattige Plätze, kühleren Morgen- und Abendstunden nutzen. Auf Sonnenschutz nicht vergessen (Creme, Kopfbedeckung)

Quelle: Dr. Hans Peter Hutter 2023 KLAR! Region Horn