

Sport auch wenn's heiß ist

Nach einer tollen Fußball-WM hat uns nun der Sommer voll im Griff. Die Temperaturen steigen, und eine tolle Zeit an der frischen Luft, im Garten, im Wald oder am See liegt vor uns. Ambitionierte Freizeitsportler sollten gerade bei diesen Temperaturen auf einige Dinge achten, um einen Hitzestau zu vermeiden. Dieser entsteht bei großer, längerer Anstrengung und wenig Flüssigkeitszufuhr in heißer, feuchter Umgebung. Oft sind schmerzhafte Krämpfe erste Anzeichen eines Hitze-Staus. Die Koordination lässt nach, die Verletzungsgefahr steigt. Daneben treten oft Kopfschmerzen, Gänsehaut, Zittern, Übelkeit, Brechen, Schwindel und extrem starkes oder gerade extrem wenig Schwitzen auf. Das Urteilsvermögen wird gestört, und schließlich kann der Sportler das Bewusstsein verlieren. Damit das nicht passiert, ein paar Tipps: Vermeiden Sie intensiven Sport bei großer Hitze (ab 28 Grad), hoher Luftfeuchtigkeit (80 bis 85 Prozent) und Ozonwerten von mehr als 180 Mikrogramm pro Kubikmeter Luft. Reduzieren Sie Ihre Intensität und die Belastungsdauer bei hohen Temperaturen. Halten Sie die direkte Sonnenbestrahlung so kurz wie möglich. Unsere Nachbarn in den südlichen Ländern leben es uns vor. In der direkten Mittagssonne halten sie Siesta. Als TÜV-zertifizierter Personal Fitness Coach achte ich bei diesen Temperaturen beim Training mit meinen Klienten sehr auf geringere Intensitäten und angepasste Belastungen. Die Trainings sollten aufgrund der kühleren Temperaturen in die Morgen- oder Abendstunden verlegt werden. Allgemein spricht für ein Sportprogramm am Morgen, dass die Welt noch in Ordnung ist und Sie nach dieser „Sauerstoffdusche“ viel vitaler und besser gelaunt in den Tag starten, mit dem



Marion Löwer ist Inhaberin von Health Fit in Wermelskirchen. FOTO: ARCHIV

guten Gefühl, bereits etwas für sich getan zu haben. Können Sie erst abends Ihr Sportprogramm absolvieren, haben Sie den Vorteil, dass Sie den Stress durch körperliche Aktivität abbauen und entspannt den Abend genießen können.

Generell gilt morgens wie auch abends das Trinken nicht zu vergessen. Fruchtschorlen im Verhältnis zweidrittel Wasser zu ein Viertel bis ein Drittel Saft bieten eine gute Möglichkeit, den Elektrolyt-Haushalt aufzufüllen. Tragen Sie luftige Kleidung, sie trägt zur Verdunstung von Schweiß bei, so dass die Haut abkühlen kann. Auch die Farbe der Kleidung ist von Bedeutung. Während helle Farben die Sonnenstrahlung reflektieren und weniger Wärme aufnehmen, absorbiert dunkle Kleidung die Strahlen und nimmt Wärme auf. Trainieren Sie auf Waldboden oder Gras, hier ist es kühler. Es spricht also nichts gegen eine Bewegungseinheit auch bei Wärme.

MARION LÖWER

Die Autorin der Kolumne ist Therapeutin für Psycho-Neuro-Immunologie, Ernährungs- und Bewegungscoach und Inhaberin von Health Fit in Wermelskirchen.