



Gewusst wie: Bewegung tut gut - auch bei Hitze

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

Tipps für Bewegung trotz sommerlichen Temperaturen

Ist Sport bei der Hitze der letzten Wochen unmöglich? Nein. Mit dem richtigen Schutz und den passenden Verhaltensweisen kann auch bei höheren Temperaturen Sport betrieben werden. Wichtig ist generell, dass Sie auf die Signale Ihres Körpers und auf mögliche Anzeichen für einen Sonnenstich oder Hitzeschlag achten. Außerdem sollten Sie vor dem Sport bei Hitze die Stärke der Ozonbelastung (abrufbar auf der Webseite des Umweltbundesamts) überprüfen: Bei über 180 Mikrogramm pro Kubikmeter sollte das Training verschoben oder mindestens zurückgefahren werden.

Worauf Sie genau achten sollten und welche Faktoren einen Einfluss auf die Gesundheit bei Bewegung trotz Hitze haben, erläutern wir Ihnen mit diesen sieben Tipps.

Tipps 1: Den richtigen Ort und die passende Zeit wählen

Sport bei hohen Temperaturen kann extrem herausfordernd für den Körper und den Kreislauf sein, da dem Körper schnell Flüssigkeiten entzogen werden. Während der Mittagshitze zwischen 12 und 16 Uhr sollte Sport vermieden werden, da in diesem Zeitraum die Ozonwerte am höchsten sind. Morgens zwischen circa 6 und 9 Uhr sind sie am niedrigsten und die Luft ist noch kühl und frisch. Abends kühlt die Luft wieder ab und die Ozonwerte sinken.



Um Ihren Körper zu schützen, verlegen Sie die Sporteinheit auf einen schattigen Platz oder in ein klimatisiertes Fitnessstudio (hierbei auf die aktuell geltenden Hygieneregeln achten).

Tipps 2: Ausreichend Trinken!

Wie bei Tipp 1 schon angesprochen, wird dem Körper bei Bewegung bei Hitze viel Flüssigkeit entzogen, weshalb ausreichendes Trinken äußerst wichtig ist, um den Flüssigkeitshaushalt stabil zu halten. Durch das Schwitzen gehen dem Körper viele Mineralstoffe verloren, die man durch die Wahl des Getränks wieder aufnehmen sollte.

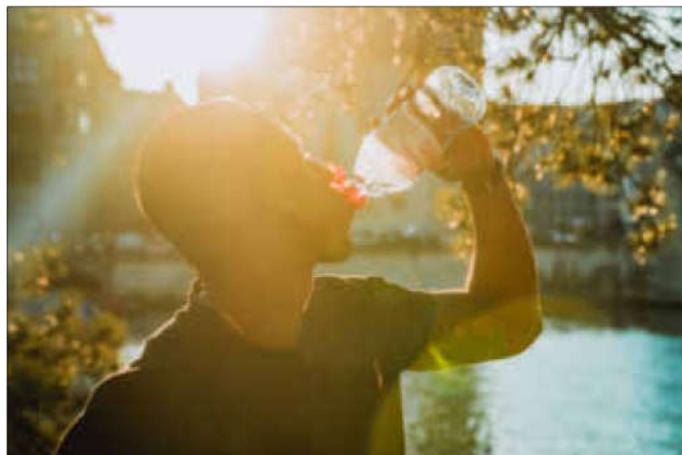
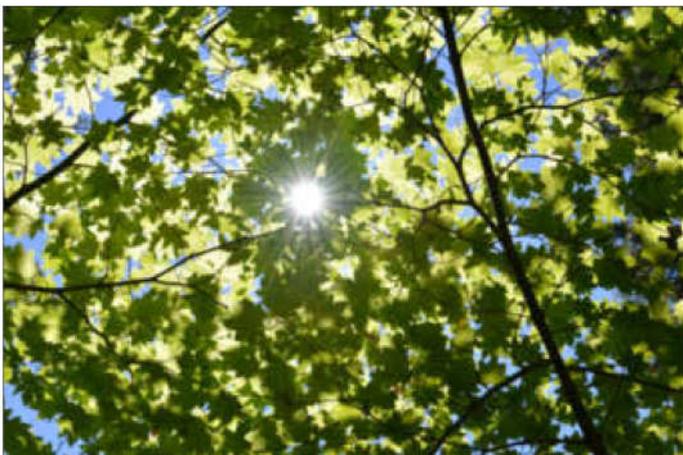
Wenn zu viel geschwitzt wird, kann beispielsweise der Natriumhaushalt so stark sinken, dass es der Gesundheit schaden kann. Ihr Mineralwasser sollte also einen hohen Gehalt an Mineralien aufweisen und etwa alle 20 Minuten ist es empfehlenswert, je 100-150 ml zu trinken.

Tipps 3: Eincremen nicht vergessen

Der Schutz vor der UV-Strahlung darf nicht auf der Strecke bleiben. Die Wahl des Lichtschutzfaktors ist abhängig von Ihrem Eigenschutzfaktor und Ihrem Hauttyp, jedoch sollte sich jeder, der sich draußen aufhält, regelmäßig und frühzeitig eincremen. Bevor Sie nach Draußen gehen, tragen Sie den Sonnenschutz großzügig auf und lassen Sie ihn einziehen. Der Schweiß spült teilweise den Sonnenschutz ab, weshalb ein regelmäßiges Eincremen und eine anschließende Einwirkzeit empfohlen wird.

Doch nicht nur die Haut muss vor der Sonnen-Bestrahlung geschützt werden, sondern auch die Augen. Sport-Sonnenbrillen sind im Gegensatz zu normalen Sonnenbrillen rutschfester und bieten gleichzeitig einen höheren UV-Schutz.





Tipp 4: Die richtige Sportkleidung bei hohen Temperaturen

Wer bei Hitze Sport treibt, der kommt schneller ins Schwitzen. Man sollte in luftiger und atmungsaktiver Funktionskleidung trainieren, denn diese transportiert den Schweiß schnell ab. Der draus resultierende kühlende Effekt macht das Training bei Hitze erträglicher. Bei starker Hitze neigen die Muskeln eher dazu, zu verkrampfen.

Schuld daran ist der Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust, dem mit Tipp 2 vorgebeugt werden kann. Mit speziellen Sport Kompressions-Produkten für Arme und Beine werden die Muskeln unterstützt.

Zudem sollte man eine möglichst atmungsaktive, leichte Kopfbedeckung tragen, um sich vor der Sonne und der Hitze zu schützen.

Alternative: So wenig wie möglich anziehen - dann aber bitte an die Sonnencreme denken. Schweiß kühlt nicht nur, sondern wirkt auf der Haut auch wie ein Brennglas. Zudem ist der Körper während des Trainings anfälliger für Sonnenbrand als im Ruhezustand. Spezielle Sport- und Outdoor-Sonnencremes hinterlassen keinen fettigen Film.

Tipp 5: Aufwärmen bei Hitze

Um Sportverletzungen vorzubeugen, sollte man sich auch bei warmen Temperaturen vor dem Training aufwärmen. Genauso wichtig ist das Dehnen nach dem Training. Sport bei Hitze lässt die Muskeln anfälliger für Krämpfe und Muskelverhärtungen werden.

Wer sich nach dem Sport Zeit nimmt, die beanspruchten Muskeln zu dehnen, kann solchen unangenehmen Folgeerscheinungen entgegenwirken.

Tipp 6: Nicht überanstrengen

Auch geübte Sportler sollten das Training bei Hitze nicht auf die leichte Schulter nehmen. Bei heißem Wetter muss der Körper sich erst umgewöhnen.

Die ersten Sommer-Wochen sollten Sie Ihr Training lieber ein bisschen lockern und nicht unmittelbar an die körperliche Belastungsgrenze gehen. Mit der Zeit können Sie dann das Tempo und die Trainingsdauer langsam steigern, um den Körper nicht zu überlasten.

Tipp 7: Die richtige Ernährung

Gerade bei Hitze sollte darauf geachtet werden, den Körper mit der Ernährung fit zu halten. Bei höheren Temperaturen sollte die tägliche Flüssigkeitszufuhr zwischen 2 und 3 Liter betragen. Frisches Obst und Gemüse liefern wichtige Vitamine und Mineralstoffe und machen Sport bei Wärme im wahrsten Sinne des Wortes leichter. Nach dem Sport kann der Mineralienhaushalt mit einem grünen Smoothie oder einer Portion grünem Gemüse aufgefüllt werden.

Trotz all dieser Tipps ist es das Wichtigste, auf die Signale des eigenen Körpers zu hören. Bei Erschöpfung, Kopfschmerzen, Schwindel, Muskelkrämpfen, Kältegefühl oder Übelkeit sollte das Training sofort beendet und in kühler, schattiger Umgebung ausgeruht werden. Dem Körper muss dann schnellstmöglich Wasser zugeführt werden; Nacken, Kopf und die Unterarme sollten mit einem nassen Tuch abgekühlt werden. Bei schweren Symptomen sollte umgehend ein Arzt aufgesucht werden.

Literaturverzeichnis:

<https://www.hansaplast.de/ratgeber/sport/sport-bei-hitze>

<https://www.foodspring.de/magazine/sport-bei-hitze>

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com

Weitere Infos:

www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund sowie unter www.pugis.de



„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr mit unserer Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101.

