

„Hitzeschlacht“ Sport bei Hitze

Vortrag von Jennifer Lehmann (B.A. Fitnessökonomie)





Was passiert bei Hitze in unserem Körper ?

- Körper kann sich anpassen
- Blutgefäße erweitern sich, Puls steigt
- Schweißproduktion wird angeregt
- Vorsicht bei langer und großer Hitze:
Blutdruck sinkt
- hoher Flüssigkeitsverlust : Salze & Mineralstoffe
- Kreislaufprobleme



Folgen / Beschwerden:

- Haut-Ausschlag durch Schwitzen
- Wasser-Einlagerungen (*Ödeme*) in Unterschenkeln und Knöcheln
- Schwindelgefühl beim Stehen oder kurze Bewusstlosigkeit
- schmerzhafteste Muskelkrämpfe, etwa nach dem Sport
- Hitze-Erschöpfung: Schwäche, Unwohlsein, Kopfschmerzen, Schwindel, niedriger Blutdruck
- Hitzschlag: Körpertemperatur über 40°C, gestörtes Bewusstsein, eventuell Krämpfe, Erbrechen, Durchfall, niedriger Blutdruck



Wer ist besonders gefährdet?

Risikogruppen sind:

- ältere und dauerhaft kranke Menschen, etwa mit Herz- Kreislauf-Krankheiten oder Diabetes mellitus**
- Säuglinge und Kleinkinder**
- Schwangere**
- Menschen, die im Freien körperlich schwer arbeiten oder sehr viel Sport treiben**
- Menschen, die bestimmte Medikamente nehmen**



Körpereigene Kühlfunktion: Warum schwitzen so wichtig ist

- 2 – 4 Millionen Schweißdrüsen befinden sich auf der Haut (Stirn, Handflächen, Fußsohlen)
- ekkrine und apokrine Schweißdrüsen
- körpereigene Klimaanlage (jede einzelne Schweißdrüse)
- Menschen, die viel schwitzen, sollten darauf achten, reichlich zu trinken und sich bei Hitze zwischendurch abkühlen.
- Trainierte Menschen schwitzen effektiver als untrainierte



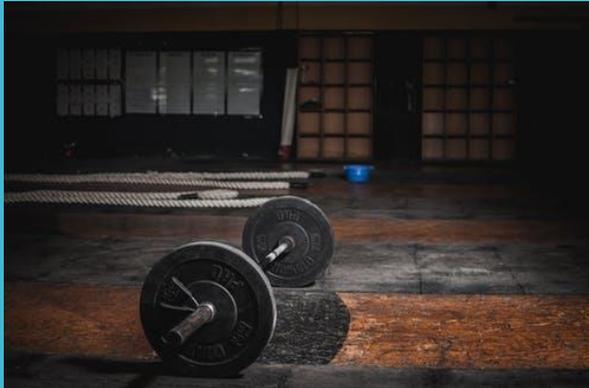
Sport bei Hitze: Was muss ich beachten?

- **Pulsschlag** : Herz muss mehr arbeiten um die Körperkerntemperatur zu halten
- **Mit einer Pulsuhr trainieren (aerobes Training bevorzugen)**
- **nicht in der Mittagshitze trainieren. Je heißer es draußen wird, desto mehr verschieben sich die Pulswerte nach oben**
- **Ozonwerte sind früh am Morgen und in den Abendstunden am niedrigsten (vor 11:00 Uhr oder nach 19:00 Uhr)**
- **nach Möglichkeit im Schatten trainieren**
- **auf die Kleidung achten**
- **Sonnenschutz beachten (Sportsonnencreme)**



Sport bei Hitze: Was muss ich beachten?

- bei Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, das Training sofort beenden
- Gut vorbereitet ins Training starten: Mineralien & Elektrolyte
- Achte bei der Auswahl deines bevorzugten Wassers auf einen hohen Natrium-, Kalium-, Magnesium- und Kalziumgehalt
- Anpassungsphase 10 – 14 Tage beachten
- Mineralien und Elektrolyte auch bei der Ernährung beachten



Ab wann ist Sport ungesund?

- Eine konkrete Temperaturgrenze gibt es nicht: **INDIVIDUELL**
- individuelles Hitzeempfinden: Luftfeuchtigkeit (in trockener Hitze trainiert es sich leichter als bei schwüler Gewitterluft)
- ungefähre Wert können 30 Grad sein, aber je nach Trainingszustand unterschiedlich
- Gesunder Menschenverstand hilft: eigenes Körperempfinden
- Cardio oder Kraftsport ?



Trinkregeln

- **2 Liter pro Tag – grobe Schätzung
Tagesbedarf auf 40 ml pro kg Körperwicht bei Kindern
und Erwachsenen.**
- **Warme oder kalte Getränke ?**
- **flüssigkeitsliefernde Lebensmittel**
- **Hydrogencarbonat als Säureblocker**
- **Natriumreiches Wasser während der Belastung**
- **Schweißtagebuch, Schweißverluste ermitteln**

Regeneration :

- Nach dem Sport will der Körper schnell wieder auf seine ca. 37° C Körperkerntemperatur runterkühlen
- gekühltes Getränk die perfekte Erfrischung ?
- Crushed Eisbrei, wenn der Magen- Darm Trakt es zulässt (ausprobieren)
- 5–20 Minuten in eine Badewanne mit 12–15° C kühlem Wasser (bis zum leichten Frösteln)
- Die Blutgefäße lassen sich trainieren: Regelmäßiges Wechselduschen
- Cool down nicht vergessen
- Massage (nicht direkt nach der Belastung)





Immer daran denken:

„Früher Wurm“
oder „Spätzünder“?

So kommen Sie durch die
Hitzeschlacht

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Vortrag von Jennifer Lehmann (B.A. Fitnessökonomie)





Vortrag von Jennifer Lehmann (B.A. Fitnessökonomie)



@jenny_shape

