



Herr Doktor, wann wird Sport bei Hitze gefährlich?

Schwüle und Hitze bringen Herz und Kreislauf an ihre Grenzen – wer trainiert, sollte besonders vorsichtig sein

Momentan sind die Temperaturen ideal für sportliche Aktivitäten. Wenn es wieder heißer wird, sollte das Training aber unbedingt an die Temperaturen angepasst werden.

„Bei Hitze muss der Körper gleichzeitig Leistung erbringen und sich kühlen. Dadurch steigt die Belastung für Herz und Kreislauf deutlich“, erklärt Alexander Skreiner, Leiter des Instituts für Physikalische Medizin und allgemeine Rehabilitation. Hohe Temperaturen erweitern die Blutgefäße, der Blutdruck könne absinken. Gleichzeitig verliere der Körper durch Schwitzen Flüssigkeit und Mineralstoffe, während das Herz mehr arbeiten müsse. „Leichte Bewegung wie Spaziergänge im Schatten, lockeres Radfahren, Schwimmen oder moderates Training in den

FRAGE
der Woche



Ausreichend Trinkpausen einplanen.

Fotos: Colourbox, KWG



„Schwüles Wetter belastet den Organismus oft stärker als trockene Hitze.“

■ **Primar Alexander Skreiner**, Leiter Institut für Physikalische Medizin am Klinikum Wels-Grieskirchen

frühen Morgen- oder Abendstunden sind meist gut möglich“, sagt Sportwissenschaftler Michael Pfob vom Medifit Wels. Intensive Laufeinheiten, lange Radtouren oder Mannschaftssport in der prallen Sonne sollten dagegen vermieden werden. „Ab etwa 30 Grad Celsius

Bei Hitze möglich

Spaziergänge oder Nordic Walking im Schatten, Schwimmen, frühe Radtouren mit Trinkpausen sowie moderates Training am Morgen oder in kühlen Innenräumen sind bei Hitze dennoch möglich. Besser sind kurze Bewegungs-, Kraft- oder Stabilisationseinheiten statt intensiver Ausdauerbelastung. Ausreichend trinken und regelmäßige Pausen einlegen!

geraten Kühlung und Kreislaufregulation zunehmend an ihre Grenzen.“ Besonders vorsichtig sollten ältere Menschen, Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und untrainierte Freizeitsportler sein. Auch Kinder und Jugendliche reagieren empfindlicher auf hohe

Temperaturen und bemerken Überlastung oft erst spät. Wichtig seien deshalb ausreichend Trinkpausen, Schatten und Erholungszeiten. Zusätzlich könne schwüle Luft den Organismus stärker beanspruchen als trockene Hitze. „An solchen Tagen sollte die Trainingsintensität reduziert werden“, empfiehlt Skreiner. Warnzeichen wie Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen, Herzrasen, Muskelkrämpfe oder ungewöhnliche Erschöpfung sollten ernst genommen werden. Auch ausreichend Flüssigkeit spielt eine zentrale Rolle. „Über den Tag verteilt ausreichend trinken und nicht erst beim Training damit beginnen“, rät Pfof. Wasser oder Mineralwasser sowie leichte Mahlzeiten seien an heißen Tagen die bessere Wahl. Alkohol sei hingegen keine gute Idee: Er verstärke den Flüssigkeitsverlust und erhöhe das Risiko einer Überhitzung.