

MERKBLATT - SPORT IM FREIEN IN DEN SOMMERMONATEN

Während der heißen Sommermonate ist es besonders wichtig, den Sport im Freien und die körperliche Belastung sorgfältig zu planen und Aufmerksamkeit auf die Hydratation und Hitzebewältigung zu lenken, um optimale Leistungen zu erbringen und gleichzeitig das Risiko von Hitzeschäden zu minimieren.

Körperliche Belastung sorgfältig planen, um optimale Leistungen zu erbringen

- **Trainingszeitpunkt:**
Vermeiden von intensiven Trainingseinheiten während der heißesten Tageszeiten (z.B. zwischen 11 Uhr und 15 Uhr).
- **Dauer und Intensität reduzieren**, um die körperliche Belastung zu minimieren.
- **Regelmäßig Pausen einplanen**, um sich auszuruhen und zu erholen.
- **Schattige Routen wählen:**
Trainingsrouten wählen, die schattig sind oder unter Überdachungen verlaufen, um die Sonneneinstrahlung zu minimieren.
- **Kleidung und Ausrüstung:**
Leichte, locker sitzende Kleidung tragen, am besten aus Naturfasern oder atmungsaktive Sportbekleidung und zusätzlich Kopfbedeckung, Sonnenbrillen mit ausreichendem UV-Schutz sowie Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, die entsprechend regelmäßig erneuert wird, schützen den Körper vor der Sonne.
- **Wettervorhersage überprüfen**, bevor die Aktivität im Freien geplant wird.



Eventuell kann während Hitzewellen auch eine Anpassung der Sportart überlegt werden. Beim Radfahren beispielsweise wirkt der Fahrtwind kühlend, Schwimmen kühlt ebenfalls ab.

Auf eine ausreichende Hydratation achten, um Ihren Körper mit genügend Flüssigkeit zu versorgen

- **Eine Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2 - 3 Liter pro Tag ist notwendig, bei starkem Schwitzen kann auch mehr erforderlich sein.**
- **Vor, während und nach dem Training:**
Mindestens 30 Minuten vor dem Training ein großes Glas Wasser trinken, um den Körper mit Flüssigkeit zu versorgen. Nach dem Training ein großes Glas Wasser oder spezielles Regenerationsgetränk, um den Körper mit Elektrolyten und Flüssigkeit zu versorgen.
- **Es ist ratsam nicht nur Wasser zu trinken**, sondern auch auf eine ausreichende Zufuhr von Elektrolyten zu achten, um den Flüssigkeits- und Mineralstoffhaushalt des Körpers optimal zu unterstützen.
- **Gut geeignete Getränke sind:**
Leitungswasser, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees bei Raumtemperatur, um den Energieaufwand für die Erwärmung des Getränks zu minimieren und keine zusätzliche Wärme zu erzeugen.
- **Koffeinhaltige Getränke vermeiden:**
Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee oder Energy-Drinks meiden, da diese diuretische Effekte haben und Ihren Flüssigkeitsverlust verschlimmern können.
- **Verwenden von Elektrolyt-Getränken:**
Spezielle Sportgetränke oder Elektrolyt-Tabletten können helfen, den Körper mit wichtigen Mineralien wie Natrium, Kalium und Magnesium zu versorgen.
- **Überwachen der Urinfarbe**, um sicherzustellen, dass der Harn hellgelb oder klar ist. Wenn er dunkelgelb oder braun ist, kann dies ein Zeichen für Dehydratation sein. Eine Regel besagt: Einmal am Tag sollte man einen hellen Urin haben, dann zeigt der Körper an, dass er genügend Flüssigkeit erhalten hat.

– **Hydratisierende Lebensmittel:**

Essen von Lebensmittel, die reich an Wasser sind, wie Wassermelonen, Gurken oder Tomaten, um die Hydratation zu unterstützen.



Um die durch Schwitzen verlorenen Mineralstoffe wieder aufzufüllen, ist eine ausgewogene Ernährung von großer Bedeutung.

Geeignet sind leicht verdauliche und fettarme Speisen, die einen hohen Wasser- und Mineralstoffgehalt aufweisen.

Beispiele hierfür sind:

Gemüse und Gemüsesuppen, Salat, Obst, fettarme oder verdünnte Milchprodukte sowie mageres Fleisch und Fisch in Maßen.

Eine ausgewogene Ernährung, die reich an diesen Lebensmitteln ist, **kann dazu beitragen, den Mineralstoffhaushalt des Körpers wieder aufzufüllen.** Zusätzlich kann eine salzige Zwischenmahlzeit, wie zum Beispiel Salzbrezeln, helfen, den Salzverlust auszugleichen und die Mineralstoffbalance zu unterstützen.

Bewahren Sie einen kühlen Kopf in den heißen Phasen und achten Sie auf sich und Ihre Mitmenschen!



Aufmerksamkeit auf die Hitzebewältigung

- Trainieren in den kühleren Stunden
- Tragen von leichter, heller Kleidung und Kopfbedeckung
- Verwenden von Sonnenschutzmittel und Sonnenbrille
- Regelmäßige Pausen einlegen
- **Achten auf die Warnsignale des Körpers:**
Bei Anzeichen wie Kopfschmerzen, Übelkeit oder Schwindel – Training abbrechen.



Erste Hilfe im Ernstfall

- Begeben Sie sich in den Schatten.
- Lockern Sie beengende Kleidung.
- Kühlen Sie mit feuchten Tüchern Kopf, Nacken, Hände und Füße.
- Trinken Sie in kleinen Schlucken.
VORSICHT! Gilt nicht bei Bewusstseinstörung!



Im Ernstfall bitte die Rettung rufen:

Rettung Notruf: 144

Notruf für Gehörlose: DEC112 App



Weitere Informationen unter:

www.ktn.gv.at > Themen A - Z > Gesundheit > Umweltmedizin > Hitzeschutzplan Kärnten