



MATTHIAS LAAR
ist Dipl. Sportwissenschaftler sowie staatlich geprüfter Sport- und Gymnastiklehrer.
www.creative-kinetics.de

Die Fotos entstanden mit freundlicher Unterstützung von Body & Soul Erding: www.bodyund soul.ag

Egal, ob heiß oder kalt: Man sollte bei Belastung in regelmäßigen Abständen kleine Mengen trinken.



Das vegetative Nervensystem steuert die Temperaturregulation und läuft damit unwillkürlich ab. Sein Hauptziel ist es, dafür zu sorgen, dass die Temperatur des Körperkerns bei Ausdauerbelastungen unter 39° C (Normaltemperatur in Ruhe: 36,0-37,4° C) bleibt. Die Mittel dazu – besonders bei Hitze – sind jedoch begrenzt: Letztlich kann der Körper nur über Verdunstungskälte auf der Haut herabgekühlt werden. Also kurbelt er die Schweißproduktion drastisch an. Dazu pumpt er mehr Blut in die Körperaußenschale Richtung Haut, wo das Blut flüssige Bestandteile zur Schweißproduktion abgibt. Daher verdickt das Blut auf Dauer und fließt so mühsamer durch die Gefäße. Außerdem fehlt dieses vermehrt in die Körperschale transportierte Blut wiederum in der Muskulatur für die Leistungserbringung. Deshalb muss das Herz mehr Blut durch den Körper pumpen – das Resultat ist eine bei Hitze auffällig gesteigerte Herzfrequenz. Alle diese Faktoren sorgen dafür, dass sich unter sehr heißen Bedingungen die Leistungsfähigkeit reduziert. Übrigens: Die optimale Temperatur für Ausdauerleistungen liegt erstaunlicherweise bei recht kühlen 12° C.

Temperaturregulation

COOL BLEIBEN!

Hohe Temperaturen und Sonnenschein werden oft unterschätzt. Da heißt es, viel trinken und die richtigen Maßnahmen ergreifen, um in der Hitzeschlacht kühlen Kopf zu bewahren.

Text: MATTHIAS LAAR | Fotos: THILO BRUNNER, WOLFGANG EHN, ERWIN HAIDEN

Wenn's mal wieder heiß wird

Mit folgenden Tipps, wahrt man auch bei heißen Temperaturen noch lange seine Leistungsfähigkeit!

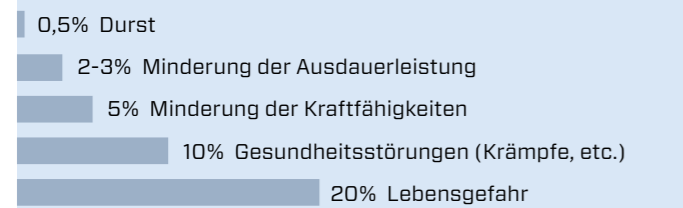
- Bereits vor Tour oder Wettkampf ausreichend trinken!
- Genügend Getränke dabei haben!
- Touren so auswählen, dass möglichst viel Schatten (viel Wald), Kühlung (Fluss- und Bachtäler) und Wasser vorhanden sind!
- Hitzeempfindliche Sportler sollten ihre Ausfahrten auf die kühleren Zeiten morgens oder abends verlegen.
- Bei Wettkämpfen unter sehr heißen Bedingungen wirkt das sog. „Pre-Cooling“ nachweislich leistungssteigernd: Nach dem Aufwärmen wird der Körper mit nassen Handtüchern, Kühlwesten oder Icepacks bis zum Start gekühlt.
- Temperaturangepasste Kleidung wählen. Mittlerweile gibt es effektiv kühlende Funktionsunterwäsche.
- Unterwäsche oder Trikot in kühles Wasser tauchen und anschließend feucht wieder anziehen.
- Kopf kühl halten. (z.B. durch ein mit Wasser getränktes Tuch oder bei Wettkämpfen durch Übergießen mit Wasser an den Versorgungsstationen).
- Mit Helm fahren! So wird der Kopf vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt. Angst vor einem Hitzestau unter einem modernen Helm, der mehr Löcher als Material hat? Keine Sorge, das dürfte wohl kaum passieren!
- Pausen nur im Schatten!
- Jede kühle Dusche (Rasensprenger, etc.) nutzen!
- Sonnenschutzcreme und Lippenbalsam verwenden



Wenn dem Körper Wasser fehlt ...

Nachfolgend stehen die Auswirkungen von Flüssigkeitsmangel auf den Organismus und bei wieviel Verlust in Relation zum Körpergewicht das jeweilige Symptom auftritt.

FLÜSSIGKEITSVERLUST IN PROZENT DES KÖRPERGEWICHTS



TRAINING HILFT!

- Ausdauertrainierte verkraften besser eine höhere Körperkerntemperatur (KKT)
- Gute Sportler können die Schweißproduktion auf 2-3 Liter pro Stunde erhöhen. Untrainierte schaffen dagegen teils nur 0,8 L pro Stunde.
- Topathleten generieren selbst bei einem Flüssigkeitsverlust von 3 Prozent des Körpergewichts noch Höchstleistungen.

REGELMÄSSIGES TRINKEN IST ENTSCHEIDEND!

Bei Hitze sollte man frühzeitig damit beginnen etwa einen Liter pro Stunde zu trinken. Diese Menge verteilt man am besten auf regelmäßige kleine Schlücke. So lässt sich die Temperatursteigerung im Körper reduzieren bzw. verzögern. Verspürt man bereits ein Durstgefühl, ist es fast zu spät. Denn dann besteht in der Regel bereits ein Flüssigkeitsverlust von bis zu 1,5 Litern. Das Getränk sollte dabei grundsätzlich der Konsistenz des Schweißes ähneln, also Wasser und Elektrolyte beinhalten. Zur besseren Aufnahme in den Körper sollten zusätzlich Natrium und Kohlehydrate enthalten sein. Die meisten handelsüblichen Sportgetränkepolver (Aktiv3, Xenofit, etc.) entsprechen diesen Vorgaben. Ein Tipp vor Wettkämpfen: Unbedingt in der Saisonvorbereitung testen, welches Pulver der Magen am besten verträgt. Saftschorlen als Alternative sind bei mehrstündigen Belastungen (über zwei Stunden) nicht zu empfehlen, da ihre Fruchtsäuren die Flüssigkeitsaufnahme im Körper hemmen. Und zum Schluss noch ein Tipp zur Selbstkontrolle: Ist der Urin dunkel verfärbt, wurde zu wenig getrunken!



HITZSCHLAG

Zeichen:

- Puls und Atmung beschleunigt
- Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Brechreiz, Reizbarkeit
- Heiße, gerötete Haut ohne Schweißbildung
- Durstgefühl
- Hohes Fieber (über 40° C)
- Bewußtseinseintrübung, Schock

Was tun?

- Siehe Hitzeerschöpfung
- Sanftes Abkühlen mit nassen Tüchern oder Eiswürfeln auf Bauch und Waden – kein schnelles plötzliches Abkühlen.

SONNENSTICH:

Zeichen:

- Tritt meist verzögert ein (Abends nach der Tour)
- Kopf- und Nackenschmerzen
- Schwindel, Übelkeit, Brechreiz
- Rotes heißes Gesicht, evtl. Bewußtseinsstörungen

Was tun?

- Feuchtkalte Umschläge auf Kopf und Nacken
- Ruhe und Oberkörper hochlagern

SONNENBRAND:

Zeichen:

- Rötung, Schuppung der Haut bis hin zu deutlicher Hautrötung
- Schwellung, Hitzegefühl
- Bläschenbildung mit späterer Hautablösung

Was tun?

- Feuchtkalte Umschläge
- Kühlendes Gel oder Spezialsalben

Was tun bei Hitze- und Sonnenschäden?

HITZEERSCHÖPFUNG, -KOLLAPS

Zeichen:

- Durst, Schwäche, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen Krämpfe
- Verminderte Urinproduktion und dunkler Urin
- Beginnende Schockzeichen

Was tun?

- Flüssigkeits- und Mineralsalzzufuhr in kleinen Mengen
- Pause im Schatten, Kleidung öffnen
- Oberkörper hochlagern
- Bei Hitzeschock: Klassische Schocklagerung



Wer viel schwitzt, sollte auch viel trinken - Wasser mit Elektrolyten!

Anzeige