

Bewegung ja – aber angepasst

Sport bei Hitze

Hitze und schwüles Wetter stellen den Kreislauf auf eine harte Probe. Wer jetzt Sport treibt, sollte Training und Belastung konsequent an die sommerlichen Bedingungen anpassen, raten Expertinnen und Experten des Klinikum Wels-Grieskirchen. Denn hohe Temperaturen, schlaflose Nächte und wechselhafte Wetterbedingungen belasten den Organismus zusätzlich – selbst bei trainierten Menschen.

Hitze bedeutet Mehrarbeit für den Körper. „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 am Klinikum Wels-Grieskirchen. Hohe Temperaturen erweitern die Blutgefäße, der Blutdruck kann absinken und durch verstärktes Schwitzen gehen Flüssigkeit und Mineralstoffe verloren. Gleichzeitig muss das Herz mehr leisten, um den Organismus stabil zu halten.

Training an die Temperaturen anpassen

Bereits ab etwa 30 Grad Celsius sollte das Training angepasst werden. „Leichte Bewegung wie Spaziergänge im Schatten, lockeres Radfahren, Schwimmen oder moderates Training in den frühen Morgen- oder Abendstunden sind meist gut möglich“, erklärt Sportwissenschaftler Michael Pfob vom Medifit Wels. Intensive Laufeinheiten, längere Radtouren oder Mannschaftssport in der prallen Sonne sollten hingegen vermieden werden. „Ab dieser Temperatur geraten Kühlung und Kreislaufregulation zunehmend an ihre Grenzen. Der Körper kann Überhitzung irgendwann nicht mehr ausreichend kompensieren.“

Besonders gefährdet: Kinder, ältere Menschen und Herzpatienten

Ältere Menschen, Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie untrainierte Freizeitsportler sollten körperliche Belastungen in der Mittagshitze möglichst vermeiden. Auch Kinder und Jugendliche reagieren empfindlicher auf hohe Temperaturen und bemerken Überlastung oft erst spät. Ausreichende Trinkpausen, Schatten und Erholungszeiten sind daher bei sportlichen Aktivitäten im Freien besonders wichtig.

Schwüle belastet zusätzlich

Nicht nur hohe Temperaturen, sondern auch schwülwarme Luft und bevorstehende Gewitter können den Kreislauf zusätzlich beanspruchen. „Schwüle belastet den Organismus oft stärker als trockene Hitze. An solchen Tagen sollte die Trainingsintensität reduziert werden“, empfiehlt Mediziner Skreiner. „Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen, Herzrasen, Muskelkrämpfe oder ungewöhnliche Erschöpfung sind Warnzeichen, die ernst genommen werden sollten. Treten solche Beschwerden auf, muss die körperliche Aktivität sofort beendet, ein kühler oder schattiger Ort aufgesucht und ausreichend Flüssigkeit aufgenommen werden.“

Ausreichend trinken und bewusst essen

Eine wichtige Rolle spielen außerdem Flüssigkeitszufuhr und Ernährung. „Wer bei hohen Temperaturen Sport treibt, belastet den Körper zusätzlich. Deshalb braucht der Organismus ausreichend Flüssigkeit, Mineralstoffe und leicht verfügbare Energie“, betont Pfab. „Über den Tag verteilt ausreichend trinken und nicht erst beim Training damit beginnen“. Regelmäßiges Trinken – am besten Wasser oder Mineralwasser – ist dabei ebenso wichtig wie leichte, gut verträgliche Mahlzeiten vor dem Training. Schwere oder fettreiche Speisen belasten den Kreislauf zusätzlich.

Alkohol und Sport vertragen sich nicht – und schon gar nicht bei Hitze

Klare Worte finden die Experten auch beim Thema Alkohol: „Sport und Alkohol sind bei großer Hitze keine gute Kombination. Alkohol verstärkt den Flüssigkeitsverlust, belastet den Kreislauf zusätzlich und erhöht das Risiko für Überhitzung.“ Pfabs abschließender Rat: „Sport bleibt auch im Sommer gesund. Entscheidend ist, auf die Signale des Körpers zu hören und Training, Flüssigkeitszufuhr und Belastung an die Hitze anzupassen.“

Was bei Sommerhitze dennoch möglich ist:

- Spaziergänge oder Nordic Walking in schattiger Umgebung oder Waldgebieten
- Schwimmen und gelenkschonende Bewegung in Seen
- frühe Radtouren mit ausreichend Trinkpausen
- moderates Training oder kurze Bewegungseinheiten an schattigen Plätzen in den Morgenstunden
- Indoortraining in klimatisch angenehmen Fitness- oder Therapieräumen
- Beweglichkeits-, Stabilisations- oder Krafttraining statt intensiver Ausdauereinheiten
- kurze Aktivitätseinheiten statt langer Belastungen
- ausreichend Pausen und konsequente Flüssigkeitszufuhr

Warnsignale bei Überlastung durch Hitze:

- Schwindel
- Übelkeit
- Kopfschmerzen
- Herzrasen
- Muskelkrämpfe
- Konzentrationsprobleme
- ungewöhnliche Erschöpfung

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Skreiner_Alexander_Dr_MSc_Prim_Phys_DSC0413.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Prim. Dr. Alexander Skreiner, MSc, Leiter des Instituts für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Bei Hitze muss der Körper gleichzeitig Leistung erbringen und sich kühlen. Dadurch steigt die Belastung für Herz und Kreislauf deutlich.“

„Schwüle belastet den Organismus oft stärker als trockene Hitze. An solchen Tagen sollte die Trainingsintensität reduziert werden.“

„Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen, Herzrasen, Muskelkrämpfe oder ungewöhnliche Erschöpfung sind Warnzeichen, die ernst genommen werden sollten. Treten solche Beschwerden auf, muss die körperliche Aktivität sofort beendet, ein kühler oder schattiger Ort aufgesucht und ausreichend Flüssigkeit aufgenommen werden.“

Bild: KWG_Pfob_Michael_Mag_BA_Medifit_DSC0496.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Mag. Michael Pfob, BA, Sportwissenschaftler und Trainingstherapeut, Medifit Wels

„Leichte Bewegung wie Spaziergänge im Schatten, lockeres Radfahren, Schwimmen oder moderates Training in den frühen Morgen- oder Abendstunden sind meist gut möglich.“

„Ab dieser Temperatur geraten Kühlung und Kreislaufregulation zunehmend an ihre Grenzen. Der Körper kann Überhitzung irgendwann nicht mehr ausreichend kompensieren.“

„Wer bei hohen Temperaturen Sport treibt, belastet den Körper zusätzlich. Deshalb braucht der Organismus ausreichend Flüssigkeit, Mineralstoffe und leicht verfügbare Energie.“

„Über den Tag verteilt ausreichend trinken und nicht erst beim Training damit beginnen!“

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit 35 medizinischen Abteilungen, 1.251 Betten und rund 4.400 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Der Gesundheitsversorger verzeichnet rund 64.000 stationäre Entlassungen und etwa 270.000 Patientinnen und Patienten jährlich. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patientinnen und Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, MBA, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415-93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at