

Die DGSP informiert: Intensität niedriger, ausreichend trinken, wärmedurchlässige Kleidung

Nicht ungefährlich: Sport bei Hitze Sechs Tipps zur Vorbeugung

Hitze beeinträchtigt die Sportausübung, insbesondere wenn es sich um ausdauerbetonte Belastungen handelt. Die bei jeder Muskelkontraktion entstehende Wärme muss über die Haut an die Umgebung abgegeben werden, was bei hohen Temperaturen und erhöhter Luftfeuchtigkeit erschwert ist. Von zentraler Wichtigkeit für den Erhalt eines Temperaturngleichgewichts im Körper ist dabei die Produktion von Schweiß, bei dessen Verdunstung in Hautnähe dem Körper Wärme entzogen wird. Ab einem gewissen Umfang an schwitzbedingten Flüssigkeitsverlusten des Körpers werden die Leistungsfähigkeit beeinträchtigt und das Risiko für Hitzeerkrankungen wie Hitzeerschöpfung, Hitzekollaps, Hitzekrämpfe oder Hitzeschlag erhöht.

Empfehlungen für eine möglichst optimale Vorbereitung auf sportliche Belastungen bei erhöhten Temperaturen und die Vorbeugung von Hitzeerkrankungen:

- 1) Zunächst **Belastungsintensität und –dauer reduzieren**, gegebenenfalls Pausen einbauen oder verlängern (Merke: je höher die Belastungsintensität, desto höher die Wärmebildung des Muskels), Verlegung des Sports in kühlere Tageszeiten. Die Modifikation bis hin zum Abbruch oder Meiden sportlicher Belastungen in der Hitze ist insbesondere bei Personen mit schlechtem Trainingszustand, vorbekannter Neigung zu Hitzeerkrankungen oder Erkrankungen insbesondere des Herzkreislaufsystems von zentraler Bedeutung. Spätestens bei Beschwerden wie zum Beispiel Schwäche, Übelkeit, Schwindel Belastung abbrechen!
- 2) **Anpassung** der körpereigenen Temperaturregulation durch ein vorsichtig dosiertes und niedrig intensives Training bei erhöhten Temperaturen, dabei sollte sich die jeweilige Belastung noch „als gut machbar“ anfühlen.
- 3) **Ausgleich schwitzbedingter Flüssigkeitsverluste** durch ausreichendes Trinken bereits im normalen Tagesablauf. Gewichtsverluste in kurzer Zeit und ein konzentrierter Urin (dunklere Urinfarbe) weisen auf ein Flüssigkeitsdefizit hin. In diesen Fällen sollte die tägliche Trinkmenge erhöht werden.
- 4) Beim Sport variiert die individuelle Schwitzmenge unter Umständen deutlich in Abhängigkeit von Belastungsintensität, Lufttemperatur und -feuchtigkeit sowie individuellen Faktoren. Daher ist die Empfehlung einer allgemein gültigen Trinkmenge beim Sport problematisch. Vor Beginn sportlicher Belastungen sollte der Flüssigkeitshaushalt ausgeglichen sein. Bei Hitze sollte während sportlicher Belastung **regelmäßig in kleinen Portionen getrunken werden**, in der Regel jedoch nicht mehr als 600 bis 800 Milliliter pro Stunde.
- 5) Studien bei Marathonläufern und Triathleten zeigen, dass auch zu viel getrunken werden kann. Insbesondere wenn Schweißverluste bei mehrstündigen Belastungen durch größere Mengen Flüssigkeit ohne Natriumanteil ausgeglichen werden, droht ein **gefährlicher Abfall der Natriumkonzentration** im Blut. Bei Ausdauerbelastungen über ein bis zwei Stunden

PRESSEMITTEILUNG



Dauer ist deshalb im Sportgetränk neben einem Kohlenhydratzusatz auch ein Gehalt von einem halben bis ganzen Gramm Natrium pro Liter wichtig, was zwei bis drei Prisen Kochsalz entspricht.

- 6) Die Anforderungen an ein Sporttextil für Hitze sind: **dünnes, feuchtigkeitseufnehmendes, wärmedurchlässiges Gewebe**, das locker der Haut aufliegt und eine rasche Verdunstung des Schweißes möglichst in Hautnähe fördert. Merke: Von der Haut entfernt verdunstender oder gar abtropfender Schweiß leistet keinen Beitrag zur Wärmeabgabe. Bei direkter Sonneneinstrahlung ist ein UV-Schutz (Kopfbedeckung/Nackenschutz, UV-Schutz der Haut) zu empfehlen.

Professor Dr. Andreas Nieß, Tübingen

(Der Autor ist Lehrstuhlinhaber und Ärztlicher Direktor der Abteilung Sportmedizin in der Medizinischen Klinik Universitätsklinikum Tübingen. Seine klinischen Schwerpunkte sind Leistungsdiagnostik und Trainingsberatung, die sportmedizinische Betreuung im Leistungssport sowie bewegungsassoziierte Prävention und Rehabilitation. Seine wissenschaftliches Interesse gilt unter anderem dem Einfluss von Umgebungsbedingungen auf die sportliche Belastungsreaktion und Trainingsanpassung. Professor Dr. Andreas Nieß ist mitbetreuender Arzt im Deutschen Leichtathletik-Verband. Er gehört der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention an und hat bereits mehr als 190 Arbeiten publiziert.)

Auskunft erteilt:

Professor Dr. Andreas Nieß

Telefon: 07071/29-8 64 93

E-Mail: andreas.niess@med.uni-tuebingen.de

(Frankfurt, 10. August 2009)

DGSP im Kurzportrait: Die 1912 gegründete Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) ist die zentrale ärztliche Institution auf den Gebieten der Sportmedizin sowie der Gesundheitsförderung und Prävention durch körperliche Aktivität. Neben der Förderung von sport- und präventivmedizinischer Forschung, Lehre sowie Fort- und Weiterbildung setzt die DGSP viele Projekte zur Erhöhung der Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung um. Sie ist die Vereinigung der 18 Landesverbände für Sportmedizin und mit ihren rund 10 000 Mitgliedern eine der größten wissenschaftlich-medizinischen Fachgesellschaften in Deutschland.