

Achtung Sportler! So überlebst du das Hitzetraining gesund!

Expertin warnt vor Gefahren des Hitzetrainings: Tipps für sicheres Sporteln bei hohen Temperaturen und UV-Strahlung.



VOL, Österreich - Die Sommermonate locken viele Sportler nach draußen, um sich an der frischen Luft zu betätigen. Doch die steigenden Temperaturen bringen nicht nur Vorteile, sondern auch erhebliche Risiken mit sich. Sportwissenschaftlerin Antje Peuckert warnt eindringlich vor den potenziell lebensgefährlichen Folgen des Hitzetrainings. Laut **vol.at** kann der Körper bei hohen Temperaturen überhitzen, was zu einem Versagen des Kreislaufs führen kann.

Einige Ausdauerläufer setzen gezielt auf die Hitze, um ihre maximale Sauerstoffaufnahme zu steigern, ähnlich wie beim Höhenttraining. Jedoch können die Risiken von Sport bei Hitze schwerwiegende Folgen haben, wie Hitzeschock,

Bewusstlosigkeit und sogar Nierenversagen. Warnsignale, auf die Athleten achten sollten, sind Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit. Bei stärkeren Symptomen wie Verwirrtheit ist es ratsam, umgehend medizinische Hilfe zu suchen.

Vorsichtsmaßnahmen beim Sport in der Hitze

Obwohl Sport im Sommer nicht grundsätzlich ungesund ist, sollten bestimmte Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden, um gesundheitliche Risiken zu minimieren. Training in klimatisierten Räumen gilt als sicherer, während die frühen Morgenstunden oder der Abend die besten Zeiten für sportliche Aktivitäten bei Hitze darstellen. **Fit for Fun** empfiehlt zudem, schattige Plätze im Wald aufzusuchen oder Wassersportarten als kühlenden Ausgleich zu wählen.

Ein weiterer Aspekt, den Sportler in Betracht ziehen sollten, ist die Bekleidung. Luftige, helle Kleidung ist vorteilhaft, während dunkle Stoffe vermieden werden sollten. Zudem ist es wichtig, ausreichend Wasser bereit zu halten, sowohl zum Trinken als auch zur äußerlichen Abkühlung. Die Trinkempfehlungen liegen bei 2-3 Litern pro Tag und bei Sporeinheiten von mehr als 45 Minuten sollte regelmäßig Flüssigkeit aufgenommen werden.

UV-Strahlung und Gesundheitsrisiken

Ein weiteres Risiko ergibt sich aus der UV-Strahlung, die besonders in den Stunden zwischen 11 und 16 Uhr am stärksten ist. Selbst im Schatten kann ein erheblicher Anteil der Strahlung die Haut erreichen. Typische Fehler, die das Risiko erhöhen, sind das Training zur Mittagszeit und unzureichender Sonnenschutz. Laut **ZDF** können langfristige Hautschäden wie frühzeitige Hautalterung und das Risiko von Hautkrebs entstehen.

Zu den weiteren Warnsignalen für eine Überbelastung zählen Müdigkeit, Muskelkrämpfe und Übelkeit. Interessanterweise

kann zu viel Wasser ohne Elektrolyte auch zu einer gefährlichen Erkrankung namens exercise-associated hyponatremia führen. Dies verdeutlicht die Notwendigkeit, nach intensivem Training Elektrolyte zu ersetzen und nicht nur Flüssigkeit aufzunehmen.

Die sportliche Betätigung im Sommer bietet viele Vorteile, einschließlich der Ausschüttung von Glückshormonen durch die Natur. Dennoch sollten Sportler eigene Grenzen und die Warnsignale ihres Körpers stets im Auge behalten. Die Gesundheit sollte beim Sport im Sommer immer an erster Stelle stehen, und nicht der Ehrgeiz.

Details	
Ursache	Hitze, UV-Strahlung
Ort	VOL, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.vol.at• www.fitforfun.de• www.zdfheute.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at