

## Trauer um Tom Hauser: Halbmarathon endet in Tragödie bei extremer Hitze

Ein junger Athlet starb nach Dem Halbmarathon in Hamburg. Tipps zum sicheren Sport bei Hitze und Warnsignale für Überhitzung.



**Vienna, Österreich** - In einem tragischen Vorfall beim Hamburger Halbmarathon endete für den 26-jährigen Tom Hauser, Sohn des bekannten Starkochs Karlheinz Hauser, das Rennen tödlich. Der junge Mann brach Ende Juni kurz vor dem Ziel zusammen und wurde nach notärztlicher Versorgung in die Intensivstation der Uniklinik Eppendorf eingeliefert, wo er an den Folgen einer Hirnblutung verstarb. Dieser Vorfall wirft ein Schlaglicht auf die Gefahren, die mit sportlichen Aktivitäten bei hohen Temperaturen verbunden sind. Während des Laufs mussten zahlreiche Rettungskräfte eingreifen, und zwei Teilnehmer erlitten sogar Herzstillstände und mussten reanimiert werden.

Die Familie des Verstorbenen drückte in einer Traueranzeige ihr Mitgefühl aus und erinnerte an die Liebe und das Wesen des Verstorbenen. Die Vorfälle beim Halbmarathon verdeutlichen die notwendige Sensibilität für die gesundheitlichen Risikofaktoren, die mit intensiven körperlichen Anstrengungen bei Hitze einhergehen. Dies wird auch von **vienna.at** betont, das darauf hinweist, welche Warnsignale bei Überhitzung zu beachten sind: Schwindel, Kopfschmerzen und Herzrasen zählen dazu.

## **Sichere Sportausübung unter Hitze**

Hohe Temperaturen fördern zwar sportliche Aktivitäten im Freien, sie bergen jedoch auch erhebliche Gesundheitsrisiken. Laut der **Techniker Krankenkasse** beginnt die Vorsicht bereits bei Temperaturen ab 28 Grad Celsius, wo intensive Bewegungen im Freien nicht mehr empfohlen werden. Bei über 30 Grad wird es besonders kritisch. Der Körper kämpft mit Dehydrierung, Kreislaufkollaps und sogar Hitzschlag, was besonders für Risikogruppen wie ältere Menschen und Übergewichtige gefährlich sein kann.

Für sicheres Training bei Hitze sollten einige Empfehlungen beachtet werden. Sportler sollten auf ausreichende Hydratation achten, bevor sie mit dem Sport beginnen, und währenddessen genügend Flüssigkeit zu sich nehmen. Das Tragen leichter, heller und atmungsaktiver Kleidung ist dabei ebenso wichtig wie das Vermeiden der Trainingszeiten zwischen 10 und 16 Uhr. Stattdessen sind die kühleren Morgen- oder Abendstunden besser geeignet, um Überhitzung zu vermeiden.

## **Reaktionsfähigkeit und Notfallmanagement**

Ein robustes Notfallmanagement ist entscheidend für die Sicherheit bei Sportgroßveranstaltungen wie dem Hamburger Halbmarathon. Schnelle Reaktionen auf Notfälle können lebensrettend sein, und der Einsatz von Defibrillatoren sowie Wiederbelebungsmaßnahmen ist von großer Bedeutung. Es obliegt nicht nur den Veranstaltern, sondern auch den

Teilnehmern, ihre eigene Fitness realistisch zu beurteilen und sich gründlich vorzubereiten. Empfehlungen umfassen auch das Informieren über die jeweiligen Wetterbedingungen und gegebenenfalls auf den Start des Rennens zu verzichten, was von **Tagesschau** hervorgehoben wird.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass auch unter medizinischer Überwachung Profisportler bei Hitze besondere Vorsicht walten lassen müssen. Für Hobbysportler ist es besonders wichtig, in den kühleren Tageszeiten zu trainieren und alternative Aktivitäten wählen, wenn die Hitze unerträglich wird. Abkühlung durch kaltes Wasser oder schattige Plätze kann vor einem Hitzschlag bewahren, was bei den derzeitigen Wetterbedingungen von großer Bedeutung ist.

Details	
<b>Vorfall</b>	Gesundheitskrise
<b>Ursache</b>	Überhitzung
<b>Ort</b>	Vienna, Österreich
<b>Verletzte</b>	2
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.vienna.at">www.vienna.at</a></li><li>• <a href="http://www.tk.de">www.tk.de</a></li><li>• <a href="http://www.tagesschau.de">www.tagesschau.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**