

SONNENSTICH UND HITZESCHLAG

Was beim Sport im Sommer
beachtet werden sollte

Mit Lucie Tlach sprach Jürgen Pfister



*Aktivitäten am und im Wasser
sind im Sommer empfehlenswert.
Aber Achtung vor Sonnenbränden.
Bild Pixabay*

Frau Tlach, wo liegen die Risiken beim Sport im Sommer?

Lucie Tlach, Fachärztin für Innere Medizin mit Fähigkeitsausweis für Sportmedizin, Oberärztin am Kantonsspital Graubünden und mit eigener Hausarzt- und Sportmedizinpraxis in Chur: Im Sommer lauern die Risiken beim Sportmachen an vielen Orten. Neben der Sonnenstrahlung, die unsere Haut direkt schädigen kann, dem vermehrten Schwitzen, das zu Dehydratation und Verlust von Salzen führen kann, und der Ozonbelastung, die unsere Schleimhäute reizt und die Leistung mindert, ist unser Herzkreislaufsystem bei den heissen Temperaturen vor besondere Herausforderungen gestellt. Durch die Wärme kommt es zu höheren Herzfrequenzen und höheren Belastungen für das Herz.

Was geschieht in unserem Körper, wenn es heiss ist beim Sport?

Da durch den Sport nicht nur Muskelenergie, sondern auch Wärme produziert wird, ist der Körper bemüht, die Körpertemperatur möglichst auf die normale Körperkerntemperatur zu kühlen. Dies geschieht in erster Linie mit Erweiterung der Blutgefässe in der Haut, wodurch gleichzeitig die Herzfrequenz erhöht wird. Reicht dies nicht aus, setzt das Schwitzen ein, wobei es durch die Verdampfung von Flüssigkeit von der Körperoberfläche zur Kühlung kommt. Da die physiologischen Funktionen unseres Kör-

Anzeige

Sale.

oohh! fine fashion
Steinbruchstrasse 12 | Chur | oohh.ch

oohh!

FINE FASHION

pers nur im Bereich bestimmter Temperaturen möglich sind, ist unsere Temperaturregulation ständig bemüht, unseren Körper auf 37 Grad zu kühlen. Erreicht der Körper Temperaturen, unter denen die physiologischen Funktionen des Körpers nicht mehr ablaufen können, kommt es zu irreversiblen Schäden.

Wie gleicht unser Körper dies aus?

Normalerweise wird die Körperwärme an die Umgebung abgegeben. Je kälter die Aussentemperaturen sind, umso besser wird die vom Körper produzierte Wärme an die Umgebung abgegeben. Ist der Temperaturunterschied zwischen der Körpertemperatur und der Umgebungstemperatur nur gering oder nicht vorhanden, kann die Kühlung des Körpers nur durch das Schwitzen und die Verdunstung an der Körperoberfläche erfolgen.

Hitzeschlag – was ist das und wann kommt es dazu?

Zu einem Hitzeschlag kommt es, sobald der Körper aus eigener Kraft nicht mehr ausreichend gekühlt werden kann und durch die Wärme physiologische Funktionen unseres Körpers nicht mehr durchgeführt werden können.

Wie reagiert man richtig auf einen Hitzeschlag?

Einen kühlen Raum aufsuchen, sich hinlegen, viel trinken und gegebenenfalls zusätzliche kühlende Massnahmen wie Kältekompressen anwenden.

Wie gefährlich ist die direkte Sonneneinstrahlung beim Sport im Freien?

Ob beim Sportmachen oder beim Relaxen in der Sonne, die direkte Sonneneinstrahlung bringt immer die Gefahren eines Sonnenbrandes und langfristig auch von Hautkrebs mit sich. Darum sollte bei Sonneneinstrahlung, besonders beim Sport in höheren Lagen, an einen sehr guten Sonnenschutz mit Kopfbedeckung, Sonnenbrille, leichte, helle Kleider und Sonnen-

creme mit hohem Lichtschutzfaktor gedacht werden.

Kann sich unser Körper überhaupt auf Hitze einstellen?

Ja, auch bei Spitzensportlern empfiehlt man eine Akklimatisationszeit von fünf bis zehn Tagen, eine bis vier Wochen vor den Wettkämpfen in der entsprechenden Klima-Umgebung. Die Zeit ist empfehlenswert, da die Akklimatisationsprozesse im Körper gewisse Zeit brauchen. In diesen Tagen sollten täglich 100 Minuten Bewegung erfolgen. Ein intensives Training bei Temperaturen über 25 Grad ist jedoch nur bei sehr guter Akklimatisation empfohlen.

Besteht bei Ausdauersportarten ein erhöhtes Risiko, durch die Hitze gefährdet zu sein?

Da die Ausdauersportarten meistens länger betrieben werden, ist der Körper über längere Zeit in einen Extremzustand versetzt, daher ist die Gefahr einer Überhitzung höher. Auf die Kraftleistungsfähigkeit scheint die Hitze keinen Einfluss zu haben.

Gibt es eine Gruppe von Menschen, denen Sie von Sport bei heissem Wetter abraten würden?

Menschen, die bereits bekannte Herzkreislauferkrankungen haben, sollten auf Extrembelastungen bei heissen Temperaturen verzichten. Bereits im Ruhezustand sind die Herzkreislauffunktionen in einen Stresszustand versetzt und Sport würde noch eine zusätzliche Belastung bedeuten. Personen mit Lungenkrankheiten reagieren auf die Ozonbelastung besonders empfindlich, weshalb bei dieser Sportlergrup-

pe bei starker körperlicher Belastung Vorsicht geboten ist. Allergiker sind je nach Pollen- und Gräserstaubbelastung auch in ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt, ganz auf Sport müssen sie aber nicht verzichten.

Wie sieht es mit der Belastung durch Ozon aus? Was geschieht dann in unserem Körper?

Am empfindlichsten reagieren die Schleimhäute auf die Gase. Das heisst, dass wir Ozon am ehesten in Form von Husten, Kratzen im Hals, Engegefühl und Atemnot verspüren. Die Asthmatiker mit empfindlichen Schleimhäuten sind da besonders stark von diesen Reaktionen betroffen. Zusätzlich beeinflusst aber Ozon auch die biologischen

Prozesse im Körper negativ, dadurch kommt es zu einer Leistungsminderung. Nicht nur die Muskulatur leidet durch das Ozon, auch das Lungenvolumen wird eingeschränkt. Da die Ozonbelastung vor allem am Mittag und in den Städten ausgeprägt ist, ist es empfehlenswert, Sport in den frühen Morgen- oder Abendstunden zu treiben. Die Ozonbelastung ist drinnen fünf- bis zehnmal geringer, daher ist das Sporttreiben indoor bei starker Ozonempfindlichkeit empfehlenswert.

Welche Tageszeit ist im Hochsommer ideal, um Sport zu treiben?

Die beste Tageszeit ist frühmorgens. Da sind die Lufttemperaturen noch im guten Bereich, die Sonnenstrahlung noch nicht oder nicht so intensiv vorhanden und die Ozon- und Feinstaubbelastung nur gering. Am Abend ist zwar die Sonnenstrahlung auch nicht so stark, aber die Lufttemperaturen sind immer noch relativ hoch.



Lucie Tlach: «Die Trinkmenge bis auf sechs Liter steigern»

Anzeige



Facebook:
Bündner Woche/büwo




für Zuhause
für Geschenke
für Büros

Kornplatz 3, 7000 Chur, T 081 252 12 27
www.ubkoch.ch

Restaurant Wiese

TÄGLICH
FRISCHE, HANDGEMACHTE
TEIGWAREN

Restaurant Wiese
Obermühleweg 3, 7302 Landquart
Tel. +41 81 322 13 79
www.restaurantwiese.ch

Montag Ruhetag!

Gibt es eine ideale Temperatur?

Temperaturen unter 18 Grad sind nur mit einer geringen zusätzlichen Belastung des Körpers verbunden. Bereits bei Temperaturen zwischen 18 und 23 Grad steigt das Risiko eines Hitzeschlags an.

Trinken beim Sport – wie machen wir es richtig?

Da man beim Sport in der Hitze besonders viel Flüssigkeit verliert, ist es empfehlenswert, die Trinkmenge bis auf sechs Liter pro Tag zu steigern. Die Hydrierung ist durch das Trinken von kalten Getränken (um 15 Grad) ausreichend. Bereits vor dem Sport sollte man die Flüssigkeitsspeicher auffüllen und etwa fünf Deziliter kühles Wasser zu sich nehmen. Ich empfehle, sich vor und nach dem Sport zu wägen. Dadurch hat man einen Anhaltspunkt, wie viel Flüssigkeit durch das Schwitzen verloren gegangen ist und ersetzt werden sollte.

Sportgetränke oder Wasser?

Vor dem Sport und während einer Sportdauer von maximal drei Stunden ist das Trinken von Wasser ausreichend. Nach dem Sport sollte man jedoch darauf achten, auch die verlorenen Salze wieder aufzufüllen, wobei die bekannten Sportgetränke hilfreich sein können. Das Auffüllen der Salzreserven kann aber auch mit Bouillon und salzigen Lebensmitteln erfolgen. Vor allem Kalium, Kalzium und Magnesium, die durch das Schwitzen verloren gehen, sollten ersetzt werden.

Wie beeinflusst Flüssigkeitsmangel unsere Leistungsfähigkeit?

Da unser Körper zum grössten Teil aus Wasser besteht, können viele Prozesse im Körper bei Flüssigkeitsmangel nicht mehr so ablaufen, wie das nötig wäre. Das führt zum Teil zu starken Leistungseinbussen. Darum sollte man schon vor dem Sport in der Wärme genug Flüssigkeit zu sich nehmen.

Welche Kleidung schützt? Was ist sinnvoll?

Die Bekleidung sollte aus leichten, atmungsaktiven Materialien, welche den Schweiß verdunsten lassen, bestehen. Dabei ist 100-prozentige Baumwolle eine schlechte Wahl, da Baumwolle zu viel Schweiß aufsaugt, der dann nicht verdunsten kann. Die Farbe der Kleider sollte hell sein, da dunkle Kleider die Sonnenstrahlen weniger reflektieren.

Ein Schlagwort ist ebenfalls der Sonnenstich. Was ist das und wie äussert er sich? Der Sonnenstich äussert sich in Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit. Die wichtigste Massnahme ist, einen kühlen Raum aufzusuchen, sich hinzulegen und



Genügend Flüssigkeit ist beim Sport im Sommer ein Muss.

Bild Pixabay

für Abkühlung zu sorgen. Zusätzlich sollte man ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.

Wesentlich häufiger als der Sonnenstich ist der Sonnenbrand. Ist er ein Risikofaktor? Wo sind die empfindlichen Stellen der Haut beim Sport im Freien?

Die direkte UV-Strahlung ist für die Haut, die Augen und das Gehirn schädlich. Man sollte immer auf einen guten Sonnenschutz mit einer Kopfbedeckung mit Nackenschutz, Sonnenbrille und Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor achten. Wegen des starken Schwitzens sollte die Sonnencreme bei längeren sportlichen Belastungen mehrmals aufgetragen werden.

Ein ungefährliches, aber schmerzhaftes Phänomen ist der Wolf. Medizinisch betrachtet entsteht diese Hautreizung durch die Reibung zwischen Körperoberfläche und Kleidung. Kann ich dem vorbeugen?

Enge Kleidungsstücke, die eine Reibung von Haut vermeiden und atmungsaktiv sind, sind für eine Prävention empfehlenswert.

Wie zeigt mir der Körper, wenn es zu viel ist?

Das Zeichen des Flüssigkeitsmangels ist Durst. Die Muskulatur wird müde, und es kommt durch den Salzverlust zu Muskelkrämpfen. Ignoriert man die ersten Anzeichen der Überhitzung, kommt es zu Kopfschmerzen, Übelkeit, Kraftlosigkeit und sogar Frösteln und Hühnerhaut sowie dem Ausbleiben des Schwitzens. Der Puls wird schneller. Im Extremfall kommt es zu Verwirrtheit und epileptischen Anfällen.

Was mache ich, um herunterzufahren?

Am wichtigsten ist es, sich in eine kühle Umgebung zu begeben und kühle Getränke (Wasser, Sportgetränke) zu sich zu nehmen. Hinlegen und die Beine hochlagern. Sollte dies nicht nützen, ist eine aktive Abkühlung durch das kalte Abspülen von Extremitäten nötig.

Immer kühl ist es im Wasser – ist also Schwimmen der richtige Sport für den Sommer?

Schwimmen ist sicher eine gute Alternative, um sich vor extremen Hitzebelastungen im Sommer zu schützen, da das kühle Wasser die Körperoberfläche 26-mal effizienter kühlt als Luft. Die UV-Strahlung ist aber im Wasser und im Sand um bis zu 30 Prozent erhöht, also bestehen auch im Wasser die Gefahren eines Sonnenstichs oder eines Sonnenbrandes. Daher sollte auch da auf einen ausreichenden Schutz geachtet werden.

Anzeige

TM
Die Schreiner.

Küchen. Möbel. Bäder. Betten. Türen.

TM Schreinerei AG
E. Tobler & G. Michael
Nislas, CH-7432 Zillis

Telefon 081 661 12 82
www.bergschreiner.ch
info@bergschreiner.ch