



SPORT BEI HITZE

TIPPS FÜR GESUNDES SOMMERTRAINING

Sport soll Spaß machen und fit halten.

Doch bei hohen Temperaturen kann Sport schnell zu einem gesundheitlichen Risiko werden. Folgen sind Hitzeschlag, Dehydrierung, Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen, Atembeschwerden, Sonnenbrände und ein verstärktes Hautkrebsrisiko. Aber du musst nicht auf Sport verzichten, solange du Folgendes beachtest:

VIEL TRINKEN

An heißen Tagen pro halber Stunde Sport einen halben Liter mehr trinken, lieber regelmäßig als zu viel auf einmal. Achte auf einen **hohen Mineralstoffgehalt** deines Wassers oder verdünne es mit Fruchtsaft zu einer isotonischen Schorle. Isotonische Sportgetränke werden besser vom Körper aufgenommen

LEICHTE KOST

Auch deine Ernährung solltest du an heißen Tagen mit Sport anpassen: Leichte Kost ist geeignet, beispielsweise Obst, Gemüse oder Salzkartoffeln.

ACHTE AUF POLLENFLUG

Wenn du unter Allergien leidest, achte auf deine **Trainingszeiten**. In der Stadt ist die Pollenbelastung abends am stärksten, auf dem Land morgens. Hier erfährst du den aktuellen Pollenflug-Gefahrenindex für deinen Standort:



FUNKTIONSKLEIDUNG

Auch wenn es heiß ist, trage **lange Sportkleidung**, um dich vor der Sonneneinstrahlung zu schützen. Auch eine **Kopfbedeckung** und **Sonnenbrille** kann bei manchen Sportarten sinnvoll sein.

LASS ES LANGSAM ANGEHEN

Dein Herz schlägt bei extremer Hitze bis zu 20 Schläge schneller als unter normalen Bedingungen. **Begrenze die Dauer und Intensität** deiner sportlichen Aktivität – am besten reduzierst du deinen Trainingspuls um zehn Prozent.

SONNENCREME

Benutze **Sonnencreme** mit einem hohen Lichtschutzfaktor, nicht zu fettig und wasserfest. Beim Schwitzen oder Sport im Wasser den Sonnenschutz **regelmäßig erneuern**, auch Nacken und Ohren eincremen. **Achtung:** Chemischer Sonnenschutz braucht 20-30 Min. Vorlaufzeit. Physikalischer Sonnenschutz wirkt sofort.

VERMEIDE OZON

Bodennahes Ozon führt in hoher Konzentration bei Vielen zu **Kopfschmerzen, Atembeschwerden und Husten**. Wer Ozonempfindlich ist, sollte möglichst **abends oder morgens** Sport machen. Dann ist die Belastung geringer. Leider sind die Ozonwerte außerhalb der Innenstädte (z.B. im Wald) oft höher. Hier gibt es die Luftqualität an deinem Standort:



Informationsmaterial

zu KLIMASPORT: www.klimasport.de
oder in deinem Sportverein.



Ein Projekt von:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages