



Sommerspaß: Wer im Sommer in den Bergen wandern möchte, sollte sich bereits zu Hause darauf vorbereiten

Fit durch den Sommer

SERIE: ERSTE HILFE (10) Bei sportlichen Aktivitäten im Sommer kann der Körper schnell an seine Grenzen geraten. Es drohen Gefahren wie beispielsweise ein Kreislaufkollaps. Worauf Sportler jetzt unbedingt achten sollten, erklärt Dr. Gerhard Steiner, DRK-Landesarzt Nordrhein.

Text: Ina Armbruster

Logger in Baumwoll-T-Shirts, die an den verschwitzten Körpern kleben; Männer mit wenigen Haaren, die ohne Kopfbedeckung in der Sonne laufen; Läufer, deren Bewegungen schon so fahrig wirken, als ob sie kurz vor dem Kollaps stehen. Wenn Dr. Gerhard Steiner in der warmen Jahreszeit als Arzt bei Volksläufen im Einsatz ist, muss er oft den Kopf schütteln über manche Freizeitsportler, die an ihm vorbeiziehen. „Viele Sportler verhalten sich im Sommer leichtsinnig. Dabei sollten sie bei Hitze ganz besonders auf sich achten, vor allem ausreichend trinken“, sagt der DRK-Landesarzt Nordrhein. „Bei heißen

Temperaturen weiten sich die Gefäße und benötigen entsprechend mehr Flüssigkeit“, erklärt er. Dabei reiche bei sportlicher Aktivität reines Wasser oft nicht aus. „Besser sind isotonische Getränke, die Mineralstoffe und Salze enthalten. Inzwischen kann man sie in fast jedem Supermarkt kaufen. Alkoholfreies Weizenbier eignet sich übrigens auch.“

Doch auch die richtige Kleidung kann zum Wohlbefinden beitragen: „spezielle, atmungsaktive Textilien statt Baumwolle“ lautet der Rat des Experten. „Moderne Fasern sorgen dafür, dass der Schweiß schnell verdunsten kann. Das

verhindert, dass der Stoff sich vollsaugt, und gibt dabei noch ein kühlendes Gefühl.“

Ein Kleidungsstück sollte beim Sport in der Sonne nie fehlen: die Kopfbedeckung. „Sie ist immer wichtig, vor allem beim Wassersport, insbesondere beim Segeln“, sagt Steiner. Wer Wassersport betreibt, könne sich eine Kappe verkehrt herum auf den Kopf setzen, damit sie nicht so schnell vom Wind erfasst werden kann und ins Wasser fällt, rät Mediziner Steiner. Denn die Konsequenzen eines solchen Tages ohne Hut in der Sonne spüre man oft erst am Abend. „Wenn das Gehirn anschwillt,

Die eigenen Grenzen erkennen

Sport ist gesund, heißt es. Doch das gilt nicht immer. Dr. Gerhard Steiner weiß, dass einige Hobbysportler einen falschen Ehrgeiz entwickeln. Besonders wer mit 40 oder 50 Jahren überhaupt erst mit dem Sport beginnt, sollte sich nicht unbedingt einen Marathonlauf zum Ziel setzen. Also nicht übertreiben und sich bewusst machen, dass auch moderate Bewegung gesundheitsfördernd ist: die Treppe statt den Aufzug nutzen, mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zur Arbeit fahren und am Wochenende einfach mal zügig spazieren gehen.



Körpersignale beachten: Dr. Gerhard Steiner, DRK-Landesarzt Nordrhein, rät Sportlern: Wenn die Sonne lacht, viel trinken

kann es zu Übelkeit, Kopfschmerzen, Benommenheit, Schüttelfrost und sogar Sehstörungen kommen.“

Frühzeitig vorbereiten

Steiner rät davon ab, nur im Urlaub sportlich aktiv zu werden. „Wer im Sommer in den Bergen wandern gehen möchte, muss sich darauf genauso vorbereiten wie im Winter auf das Skifahren.“ Also am besten bereits zu Hause längere Strecken gehen – mit drei bis fünf Kilometern beginnen und dann langsam steigern. „Bis zu zehn Kilometer können Ungeübte auf gerader Strecke meist gut schaffen, aber zehn Kilometer in den Bergen sind eben etwas anderes.“ Vor allem gutes Schuhwerk sei wichtig und auch ein Wanderstock könne hilfreich sein. „Bei längeren Wanderungen mit Übernachtungen in Berghütten ist es sinnvoll, die wichtigsten Medikamente mitzunehmen. Denn es kann in den Bergen passieren, dass man ungeplant einige Tage länger auf der Hütte fest sitzt, weil das Wetter schlecht wird.“

Wer empfindlich auf hohe Ozonwerte reagiert, sollte sich im Sommer vor dem Sport unbedingt über die aktuellen Werte informieren. „Aber auch für

unempfindliche Menschen gibt es Grenzen. Wenn die Medien auf hohe Ozonwerte hinweisen und von körperlichen Betätigungen abraten, dann hat das einen guten Grund“, sagt Steiner. Sonst kann es nämlich zu Reizungen der Schleimhäute und zu Kopfschmerzen kommen.

Übrigens: Kinder reagieren auf Hitze noch stärker. Bei ihnen ist der Kopf im Verhältnis zum Rumpf noch größer, eine Kopfbedeckung ist also enorm wichtig. Außerdem können sie noch nicht so viel Flüssigkeit speichern und müssen deshalb bei Hitze viel regelmäßiger trinken als Erwachsene. +



Gut gerüstet zum Public Viewing

Im Sommer betätigen sich nicht nur viele Menschen selbst an der frischen Luft, sie schauen sich das athletische Treiben auch auf der Leinwand draußen an. Besonders jetzt zur Fußballweltmeisterschaft in Brasilien treffen sich hierzulande die Fans zum Public Viewing auf öffentlichen Plätzen – und stehen oft stundenlang in der Sonne. Zum Fanpaket sollten daher auf jeden Fall eine Kappe, eine hochwertige Sonnencreme (nicht unter Lichtschutzfaktor 10, eher höher) und viele alkoholfreie Getränke gehören. Bier oder Wein sollten mit großer Vorsicht konsumiert werden: „Bei Alkoholkonsum funktionieren die üblichen Regulationsmechanismen des Körpers nicht mehr und es kommt gerade bei Hitze schneller zu einem Kreislaufkollaps“, erklärt Dr. Gerhard Steiner.