

Tipps für Sport bei Hitze

- Verlegen Sie den Sport in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden und bevorzugen Sie schattige Orte zum Trainieren.
- Trinken Sie vor, während und nach dem Sport. Am besten eignen sich natriumhaltiges Wasser, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte sowie unge-süßter Tee.
- Trinken Sie kleine Mengen und vermeiden sie eiskalte Getränke.
- Essen Sie bevorzugt leicht Verdauliches mit mög-lichst hohem Wasser- und Mineralstoffgehalt, wie Obst, Gemüse oder mageres Fleisch und Fisch.
- Tragen Sie Kopfbedeckung und Sonnenbrille, um einen Sonnenstich zu vermeiden.
- Wählen Sie atmungsaktive und luftige Kleidung.
- Verwenden Sie nicht fettende Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor, am besten spezielle Sport- und Outdoor-Sonnencremes.
- Gehen Sie nicht an Ihr Limit. Ihr Herz-Kreislauf-system ist durch die Hitze bereits stark gefordert.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers: Muskelkrämpfe, Kopfschmerzen, Schwindel oder Übelkeit sind erste Warnzeichen für übermäßige Belastung.
- Ruhen Sie sich nach dem Training kurz aus und nehmen Sie dann eine lauwarme Dusche.


Bewegung macht Spaß, hält fit, stärkt Wohlbefinden und Gesundheit. Bei schönem Wetter machen sportliche Aktivitäten im Freien wie Laufen, Wandern, Radfahren, Tennis, Fußball, Volleyball usw. gleich noch mehr Spaß. Steigen die Temperaturen allerdings auf 30 °C und mehr, kann Sport im Freien gesundheitlich bedenklich und sogar gefährlich werden. Auch ein gut trainierter Körper wird durch Hitze schwer belastet.

Als Folge des Klimawandels treten in Österreich vermehrt Hitzewellen mit immer höheren Temperaturen auf. Die Rekordsommer der letzten Jahre zeigen uns, was wir in Zukunft deutlich öfter zu erwarten haben. Passen Sie Ihr Training an die hohen Temperaturen an, spricht nichts gegen Sport im Freien.

Impressum

Medieninhaber, Verleger und Herausgeber:
Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie,
Mobilität, Innovation und Technologie
Radetzkystraße 2, 1030 Wien
Autorinnen: Maria Balas, Astrid Felderer, Sonja Völler
(Umweltbundesamt)
Fotonachweis: Umweltbundesamt/B. Gröger
Gestaltung: Doris Weismayr (Umweltbundesamt)
Wien, 2020

bmk.gv.at

 Bundesministerium
Klimaschutz, Umwelt,
Energie, Mobilität,
Innovation und Technologie

Sport bei Hitze

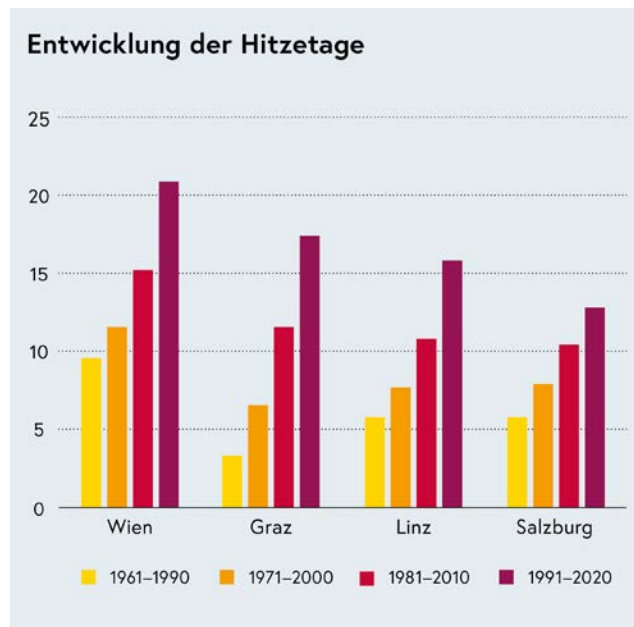
Tipps fürs Trainieren im Freien



Sport bei Hitze

Hitze nimmt weiter zu

Die durchschnittliche Anzahl der Hitzetage (Tage >30 °C) in Österreich hat sich in den letzten Jahrzehnten verdoppelt bis verdreifacht. Dieser Trend wird sich durch den Klimawandel weiter fortsetzen. Was vor ein paar Jahrzehnten noch als extrem galt, ist heute normal. Hochlagen, wie das Wald- oder Mühlviertel, werden bis Ende des Jahrhunderts so stark durch Hitze belastet sein wie der Seewinkel im Burgenland, die derzeit wärmste Region Österreich.



Durchschnittliche Anzahl der Hitzetage im 30-jährigen Mittel in Wien, Graz, Linz und Salzburg
(Quelle: ZAMG, Darstellung Umweltbundesamt)

Hitze stresst den Körper

Bei Hitze arbeitet das Kühlsystem des menschlichen Körpers auf Hochtouren, um die Körpertemperatur konstant zu halten. Das Herz-Kreislaufsystem wird dadurch stark beansprucht. Sport erhöht die Körpertemperatur zusätzlich, durch das Schwitzen verliert der Körper viel Flüssigkeit sowie Elektrolyte. Zudem muss das Herz schneller pumpen, um genügend Blut in die Organe zu bringen. Dadurch steigt der Puls, und die sportliche Leistungsfähigkeit lässt nach. Strengt man sich zu sehr an, kann es zu Muskelkrämpfen, Kopfschmerzen, Schwindel, Schwäche oder Übelkeit kommen. Treten diese Symptome auf, sollten Sie das Training sofort abbrechen, einen kühlen Ort aufsuchen und viel trinken.



Gefährliches Ozon

Neben den direkten Auswirkungen des Klimawandels wie Hitze, sollten auch indirekte Auswirkungen – wie hohe Ozonwerte – beim Sport beachtet werden. Ozon wird bei intensiver Sonneneinstrahlung in Kombination mit Luftschadstoffen gebildet. Mit steigenden Temperaturen, häufigeren Hochdruckwetterlagen und Hitzewellen steigt auch die Ozonkonzentration. Dies kann bei körperlicher Belastung die Lungenfunktion einschränken, die Schleimhäute reizen und zu Kopfweh und Müdigkeit führen.

Ab einem Ozonwert von über 180 Mikrogramm pro Kubikmeter werden das Herz sowie der Kreislauf stark belastet. Hier sollte das Training deutlich gemäßigt werden. Ab einem Wert von 240 Mikrogramm pro Kubikmeter sollten starke Anstrengungen und Sport im Freien – insbesondere zu Mittag und am frühen Nachmittag – gänzlich vermieden werden.

Die aktuellen Ozonwerte finden sich auf der Website des Umweltbundesamtes.