tagesschau

Gesundheit

Ab wann Sport bei Hitze gefährlich wird

Stand: 07.08.2024 13:13 Uhr

Joggen, Wandern, Tennisspielen - gerade im Urlaub haben viele Zeit dafür. Doch bei hohen Temperaturen kann das eine Herausforderung für den Körper sein. Darauf sollten Sportler achten.

Im Sommerurlaub haben viele endlich mehr Zeit für Sport. Aber nicht jeder sollte in der Mittagshitze joggen oder Fußballspielen, sagt Karsten Köhler, Professor für Bewegung, Ernährung und Gesundheit an der TU München.

Ab 25 Grad wird es problematisch, weil der Körper aktiv arbeiten muss, um die Wärme, die ohnehin schon beim Sport entsteht, abzuleiten. "Ab 30 Grad und auch bei einer sehr hohen Luftfeuchtigkeit vor allem, ist der Körper einfach nicht mehr so gut in der Lage, diese Wärme wieder loszuwerden", erklärt Köhler.

Personen mit Vorerkrankungen sollten Sport bei Hitze meiden

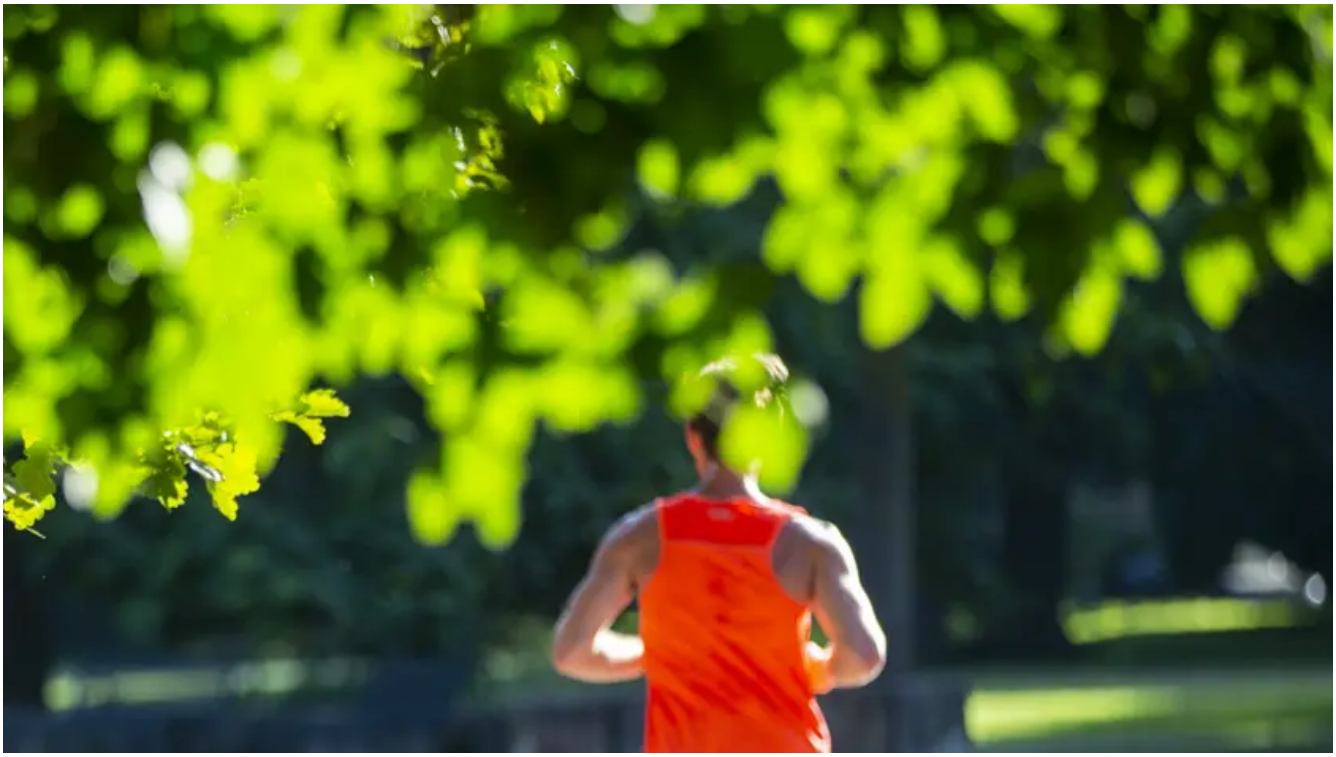
Das heißt, je heißer es wird, desto anstrengender wird es für den Körper, sich wieder abzukühlen. Der Puls erhöht sich, das Herz schlägt schneller, die Körpertemperatur geht in Richtung Fieber.

Wenn dann noch Schlappheit und Müdigkeit dazukommen, sind das deutliche Warnsignale: Es kann zum Kreislaufkollaps oder Hitzschlag kommen. Gerade Personen

mit Vorerkrankungen sollten vorsichtig sein, warnt Köhler.

Trinken schützt vor Überhitzung

Wer trotz Hitze dennoch nicht aufs Trainieren verzichten möchte, sollte bestimmte Vorkehrungen treffen: beispielsweise luftige Kleidung tragen, damit der Schweiß schnell verdunsten kann. Und schon vor dem Joggen ausreichend trinken. Ab einer halben Stunde Training in der Hitze sollte man ein Getränk mitnehmen.



In der Mittagshitze zu joggen kann im schlimmsten Fall zum Hitzschlag oder Kollaps führen.

Da reicht erst mal Wasser. Sportgetränke, die dem Körper zusätzliche Elektrolyte zuführen, machen erst bei längeren Einheiten Sinn, sagt Sportwissenschaftler Köhler. Wer beim Sporttreiben schnell eine Abkühlung braucht, könne sich das Wasser auch über den Kopf schütten. So wie die Radfahrer auf der Tour de France oder die Athleten bei Olympia.

"Das ist besonders effektiv, weil die Flüssigkeit direkt den Körper runterkühlt und nicht erst einen Umweg nehmen muss." Ist das Training vorbei, sollte sich jeder wieder herunterkühlen, rät Köhler.

Im Profisport kann Training bei Hitze sinnvoll sein

Unter besonderen Umständen kann Sporttraining bei Hitze aber auch gut sein. Das haben Forscher aus Norwegen in einer Studie mit Profiradfahrern herausgefunden. Die Sportler trainierten fünf Mal pro Woche 50 Minuten in einer Hitzekammer oder in Hitze-

Anzügen. Nach fünf Wochen hatte sich die Anzahl der roten Blutkörperchen erhöht und damit die Leistungsfähigkeit der Athleten.

"Wenn wir unter Hitze trainieren, bedeutet das, dass der Körper sein Blutvolumen anders zur Verfügung stellen muss", erklärt Sportwissenschaftler Köhler. Es geht weniger Blut in die Muskulatur und mehr Blut ins Hautgewebe, die Haut wird rot, wir schwitzen mehr. Man zwingt den Körper in eine andere Stoffwechselsituation, die gleiche Belastung wird bei Hitze für die Muskulatur deutlich intensiver - und man setzt einen anderen Trainingsreiz. Damit kann man bei der Leistung noch zwei drei Prozent mehr herausholen, so Köhler.

Für Profisportler kann das also durchaus sinnvoll sein. Allerdings nur, wenn sie medizinisch gut überwacht werden und die kritische Körpertemperatur nicht überschritten wird. "Wenn das gemacht wird, dann wird beispielsweise die Körpertemperatur sehr genau gemessen", erklärt Köhler. "Da weiß man: Okay, jetzt sind wir noch im grünen Bereich - und jetzt kommen wir in den roten Bereich, wo man dann auch dementsprechend das Training abbricht."

Auf weniger heiße Stunden ausweichen

Hobbysportler sollten es bei den hohen Temperaturen eher ruhiger angehen lassen. Das gilt besonders für jene mit Herz-Kreislauf-Problemen. Generell ist es ratsam, beim Wandern möglichst früh aufzubrechen und lieber in den kühleren Morgen- oder Abendstunden Joggen oder Tennisspielen zu gehen.

Zur Startseite

© ARD-aktuell / tagesschau.de