Sport kurzfitte

"Es gibt auch Leute, die zu viel trinken"

Kann man bei diesen Temperaturen Sport machen? Ja, sagt der Sportwissenschaftler Karsten Köhler. Aber man muss einiges beachten – und auch mal den eigenen Urin checken.

Interview: **Nian Niarn**

31. Juli 2022, 9:07 Uhr

ANZEIGE FÜR ABONNENTEN

Mit Artikelton

Tablet sucht den Strand: Kann sinnvoll sein, ist aber nicht ganz ungefährlich. Schwimmen empfiehlt der Experte in einem Hallenschwimmbad.

Boston Köhler ist Professor für Bewegung, Erwärmung und Gesundheit an der TU München. Er erklärt, was man bei diesen Temperaturen trinken sollte. Warum man bei jetzt Kindern besonders aufpassen muss. Und wann er anfängt zu heiß und für Sport. Alle Artikel zur Hitze in Europa finden Sie in diesem Schwerpunkt.

ZEIT ONLINE: Herr Köhler, machen Sie bei diesen Temperaturen Sport?

Karsten Köhler: Ja, ich mache auch bei 39 Grad Sport. Wenn Sie mich mit dem Rennrad vor Arbeit gehören. Laufen zum Beispiel würde ich überall aber aber nicht.

ZEIT ONLINE: Also Joggen lieber mal ein paar Tage weniger?

Köhler: Nein, Laufen oder andere hochintensive Belastungen sind schon möglich. Ich würde nur empfehlen, die etwas möglich morgens oder abends zu machen. Macht doch mehr Spaß bei 25 oder 27 Grad als bei 35 Grad in der prallen Sonne. Und es ist natürlich für den Körper verträglicher. Wir sind weit davon entfernt, dass ich ein Sportverbot aussprechen würde. Man sollte nur auf bestimmte Dinge achten.

ANZEIGE

Ein Thema Sicherheit macht alle Unternehmen! Kompromisse!

Schnelligkeit und Sicherheit für Ihr Unternehmen

verisart

Karsten Köhler, Jahrgang 1982, von der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften der TU München ist 37 Jahre hier

ZEIT ONLINE: Welche Sportarten würden Sie empfehlen?

Köhler: Alles, bei dem man sich nicht der prallen Sonne aussetzt. Hallensportarten natürlich. Wobei viele gerade Sehen draußen sind. Da hat Radfahren den Vorteil, dass der Körper selbst weniger Hitze erzeugt und mehr gekühlt wird als beim Laufen. Schwimmen natürlich. Selbst wenn das Wasser etwas wärmer ist als normalerweise, ist man da sehr gut gekühlt.

ZEIT ONLINE: Bevor man beginnt, wie bereitet man seinen Körper auf die Belastung vor?

Köhler: Schon vor dem Sport ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Apps wie Lauga und Animate Jemand Sport machte, er oder sie wird auf jeden Fall schwitzen. Das entzieht dem Körper Flüssigkeit. Dadurch verringert sich zum einen die Leistungsfähigkeit, zum anderen verändert sich kardiovaskuläre einiges. Die Herzfrequenz erhöht sich. Die Haut wird mehr durchblutet, die Muskulatur dafür weniger. Und der Blutdruck kann sinken. Das kann organisch werden. Wer ausreichend hydriert belegt, geht schwer in so einen Zustand.

ANZEIGE

BETON GLÄNZT MEHR ALS GOLD.

LINUS Attraktive Verzinsung von durchschnittlich 7,5 % p.a. und Laufzeiten zwischen 6 und 48 Monaten.

ZEIT ONLINE: Wie viel sollte man trinken?

Köhler: Durst ist kein guter Indikator. Wenn wir Leute im Labor haben und die sich einfach nach dem Durst richten, trinken sie meist nicht genug, sondern oft nur etwa 50 bis 70 Prozent davon, was sie tatsächlich ausgeschwitzt haben. Dann haben sie ein Defizit. Es gibt aber auch Leute, die zu viel trinken. Bei Marathons sehen wir das zum Beispiel immer wieder. Das sind meistens die, die langsam unterwegs sind, über viele Stunden laufen und dabei sehr viel reines Wasser zu sich nehmen. Dabei entstehen zu dem Körper viele Elektrolyte.

ANZEIGE

ZEIT ONLINE: Wieso?

Köhler: Wir verlieren Natrium über den Schweiß. Wenn wir reines Wasser trinken, verdünnen wir quasi das ab schon wenig vorhandene Natrium noch weiter. Hyponatriämie meint man das und die kann gefährlich werden, unter anderem kann sie zu einem Hirnödem, also einer Schwellung des Gehirns führen. Dann kommt es zu Hyponatriämie und Übelkeit, Verwirrtheit, Lethargie, Muskelkrämpfen. Im schlimmsten Fall kann man auch bewusstlos werden oder sogar ins Koma fallen.

ANZEIGE

Renditestarke Immobilien-Investments

LINUS Outperformance für Ihr Portfolio Mehr erfahren

ZEIT ONLINE: Wieso merken die Zuschauenden, wenn es zu viel ist?

Köhler: Vor allem daran, dass sie relativ oft aufs Klo müssen. Oder ein ständiger Tipp vor den Joggen mit einbeziehe Blase in Unterhose auf die Waage stellen. Nach dem Laufen noch mal dasselbe. Die Differenz im Gewicht ist das, was man ausgeschwitzt hat, ist man ein Kilo leichter, hat man einen Liter Wasser ausgeschwitzt. Das sollte man nachfüllen. Aber mehr Sorgen machen uns die eben schon beschriebenen Dehydrierten, die gibt's viel öfter.

ZEIT ONLINE: Und wie merke ich, dass ich zu wenig trinke?

Köhler: Das ist leicht zu erkennen. Wer dehydriert ist, hat einen aber konzentrierten, dunklen Urin. Wer ausreichend trinkt, hat einen relativen und hellen Urin. Mehr braucht es gar nicht, um sich da selbst zu überprüfen. Dafür ist keine App nötig, die einem vorrechnet, wie viel man trinken soll.

ANZEIGE

ZEIT ONLINE: Was trinkt man am besten?

Köhler: Das hängt davon ab, wie lange man Sport macht und wie intensiv. Wer viel schwitzt, sollte Wasser trinken, das Natrium enthält. Viele Sportgetränke tun das, haben aber viele Kohlehydrate, die man wahrscheinlich nicht braucht. Man kann sich so ein Getränk leicht selber mit Salz mischen. Und nicht vergessen: Getränke füllen den Körper, aber essen möglich. Gute Getränke nehmen. Es heißt zwar, Isotonische Getränke seien besser, weil man die nicht erst auf Körpertemperatur bringen muss. Das stimmt natürlich, aber das ersetzt dem Körper Wärme. Deshalb sind die gekühlten Getränke eigentlich besser. Temperaturen besser.

"Wer fit ist, verträgt auch die Hitze besser"

ZEIT ONLINE: Und was essen?

Köhler: Unter einer Mahlzeit brauchen Proteinlieferanten eh nichts. Anorexien leicht verdauliche Lebensmittel, Bananen zum Beispiel, die sind ein ebenso guter Kaliumlieferant wie Kaliumhaltige ähnlich isotonen Energieriegel. Beim Radfahren kann man einfach nebenbei essen, sonst in einen kurzen Pause. Gibt es in Stäbchenform auch im Profifußball, kleine Wasserpause, in denen man trinken und essen kann.

ZEIT ONLINE: Diese Wasserpausen bremsen sicher viele noch vom Jugendsport: Als jahnen man, trinken wer, und oft nehmen am Rand Wasserreren nun, in die alle Ihren Ergel nieden. Bringt das was?

Köhler: Definitiv. Jede Form der Kühlung reduziert die Körperwärme. Genau deshalb schwitzen wir, um abzukühlen. Den Kopf einmachen, die Kleidung befeuchten, sich Wasser drüber schütten – hilft alles. Nur wenn ich mich verschwitzen müsste, weil ich wenig Wasser dabeihabe, würde ich im Zweifel das Trinken dem Kühlen vorziehen.

ANZEIGE

ZEIT ONLINE: Aktuell läuft die Tour de France, dort sieht man alle möglichen Arten, um den Körper zu kühlen: Schwimmen, Kühlwesten, Eiseifeld, auch einfach Wasserrein, das gegossen wird. Was ist am besten?

Köhler: Alles, was den Körper kühlt, ist gut. Irgendwann kommt allerdings der Magen-Darm-Trakt an seine Grenze, wenn man alles Mögliche rein und reinkt. Bird genugt nicht allen auf einmal.

ZEIT ONLINE: Gibt es Hilfsmittel, die mit den hohen Temperaturen besser zurechtkommen und sich deswegen weniger einschränken müssen als andere?

Köhler: Wie gibt es, nun zum Beispiel eine große Körperoberfläche relativ zur Körpermasse hat, also groß und schlank ist, kann mehr Wärme ableiten. Kann gibt es genetische Unterschiede, die eine schwitzt vielleicht mehr als die andere, kann den Körper deshalb besser kühlen. Aber das größten Unterschied macht die Fitness aus: Wer fit ist, verträgt auch die Hitze besser.

ANZEIGE

ZEIT ONLINE: Muss man auf Kinder gerade besonders aufpassen?

Köhler: Ja. Allein, weil die Thermoregulation bei Kindern noch nicht so ausgeprägt ist. Kindern achten auch weniger auf Warnsignale, bemerken sich eben spüten. Deshalb sollte man schon ein bisschen vorsichtig sein.

ZEIT ONLINE: Was sollte man noch dem Sport beachten?

Köhler: Schnell nachverhelfen, die Flüssigkeitsverluste auszugleichen. Wer einen Liter ausgeschwitzt hat, dem reicht ein Drittgen ein Liter Wasser nicht. Man gibt ja auch wieder auch Öle, schwitzt Stin aus. Deswegen empfehle ich Mindestens 150 Prozent der verlorenen Flüssigkeitsmenge trinken. Für Hochsportler reicht das als Akutmaßnahme erst mal. Die Nartrienverlorgung bringt man über die normale Lebensmittel hin.

ZEIT ONLINE: Und dann kalt oder waren duschen?

Köhler: Kalt duschen, weil man die Körpertemperatur etwas schneller runterbringt. Aber einen großen Unterschied macht das nachweislich nicht.

ZEIT ONLINE: Gibt es einen Punkt, an dem Sie sagen: Jetzt ist es wirklich zu heiß für Sport?

Köhler: Keine fixe Temperatur. Aber alles über der Körpertemperatur bedeutet, dass der Körper kaum mehr eine Chance hat, sich abzukühlen. Ab einer Temperatur, die über der Haut ist, wird dann auch die Gefahr zu groß – trotz z. Die Leistungsfähigkeit ab sich aus Hitzeschutz, wie nicht weiter zu Eiseltrinken. Wiegesa sind absolut werden diese Temperaturen bei uns aber ja so gut wie nie erreicht.

Artikel drucken

Schlagwörter

Hitzewelle Hitze Körpertemperatur Klimawandel Überhitzt Sport Alle Themen

Lesen Sie jetzt:

Jetzt
Neue Kraftrad-Jagd: Ultramon

Radar
Eine Kampfmaschine und doch Mindes-Methode, wie man am bedrohma Spinche...

Ehrener
Wenn du Zyt und Energiede Wochtagen Hundt, W Wenat Wringa Spiel ist Mann...

Wochenende
Warum duft es denn nicht?

Kinder Unverständlich!
Ein Traueler ohne Ersetzener

Wo Ihre Hilfe
Reinigkeitlen!

Werbung

Noch keine Kommentare. Diskutieren Sie mit.

Ausgewählt als Neuesten 1000 Zeichen

Ihr Kommentar

KOMMENTAR SCHREIBEN