

## Hitzefrei im Training?

Endlich ist er da, der Sommer. Und so sehr wir uns auf die warmen Temperaturen gefreut haben, so schnell setzt auch das Gejammer ein, dass es doch zum Training viel zu warm ist. Schon der Gedanke daran in die Trainingsachen zu steigen treibt uns die Schweißperlen auf die Stirn.

Mit welcher Strategie komme ich am besten durch die Hitzewelle

Frühaufsteher haben bei dieser Hitze eindeutig einen Vorteil. Die Temperaturen sind hier am niedrigsten und die Luft noch frischer. Auch die Ozonwerte sind hier am Niedrigsten. Ein kurzes Training vor der Arbeit in den frühen Morgenstunden erhöht oft auch die Aktivität und Aufmerksamkeit in den ersten Stunden am Morgen im Büro. Wer es nicht so früh aus den Federn schafft, sollte an den heißen Tagen lieber bis zu den späteren Abendstunden warten, bis die Temperaturen etwas erträglicher sind. Eine kühle Dusche, um den Körper abzukühlen, unmittelbar vor dem Training kann außerdem helfen. Der Körper ist somit für einige Zeit länger etwas toleranter gegen die Hitze.

Die richtige Kleidung kann außerdem helfen mit der Hitze besser fertig zu werden. Für jeden Radfahrer ist wohl inzwischen klar, dass ein Trikot aus Funktionsmaterial bei der Hitze die deutlich bessere Wahl ist, als ein flatterndes Baumwollshirt. Inzwischen gibt es gute Funktionsbekleidung, die den, durch die Belastung produzierten Schweiß, schnell von der Hautoberfläche wegtransportiert und gleichzeitig durch den Fahrtwind eine leichte Kühlung des Körpers ermöglicht.

Schwitzen ist lebensnotwendig für unseren Körper, um uns vor Überhitzung und entsprechenden Folgeschäden zu schützen. Beim Schwitzen verbraucht der Körper eine hohe Menge an Energie, aber auch an Elektrolyten und Vitaminen. Daher ist es wichtig über den Tag verteilt ausreichend zu trinken – 750 ml/Stunde werden empfohlen. Allerdings können bei zu hoher Flüssigkeitszufuhr lebensnotwendige Salze ausgespült werden und es so zur sog. Wasservergiftung kommen. Um den Verlust von Elektrolyten und Energie durch Training auszugleichen sollte auf eine mineralstoff- und vitaminreiche Kost geachtet werden. Eine klare Suppe (ob kalt oder warm) kann dabei auch eine günstige und effektive Variante sein, um verloren gegangene Mineralien (wegen des darin enthaltenen Salzes) aufzufüllen. Eisgekühlte Getränke und Speisen sollten dabei eher vermieden werden, da der Körper diese zunächst wieder auf Körpertemperatur anwärmen muss, was wiederum zu zusätzlicher Körperwärme führt.

Ein wasserfester Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor und einem entsprechenden UV-Schutz ist bei längeren Ausfahrten unbedingt zu verwenden. Zu beachten ist außerdem, dass durch das Schwitzen der Schutzfilm der Sonnencreme weggespült werden kann und daher ein Nachcremen nach längerem Aufenthalt in der Sonne durchaus sinnvoll sein kann.

Zusammenfassend lässt sich sagen:

- Vermeide die Mittagshitze, trainiere lieber am Morgen oder Abend
- Trinke ausreichend um deinen Elektrolyt und Energiehaushalt aufrecht zu erhalten
- Achte auf eine Vitamin- und mineralreiche Kost
- Trage Funktionskleidung beim Sport
- Verwende Sonnenschutzcreme
- Höre auf deinen Körper – bei Kopfschmerzen, Heiß-Kaltschauern, Magenschmerzen oder Krämpfen sollte das Training unbedingt beendet werden und der Körper gekühlt werden