

Sport im Sommer

Damit Fitness nicht zum Krampf wird

Stuttgart, den 12. Juli 2018 – Im Sommer macht Bewegung im Freien besonders viel Spaß. Doch bei großer Hitze ist besondere Vorsicht geboten, denn auch beim Freizeitsport können Sonnenstich und ein Hitzschlag drohen. Bei hohen Temperaturen müssen Herz und Kreislauf deutliche Mehrarbeit leisten, um den Körper zu kühlen. In der Folge ist der Mensch schneller erschöpft und in seiner Leistungsfähigkeit eingeschränkt.

Christoph Gulde, Vizepräsident des Landesapothekerverbandes Baden-Württemberg erklärt, worauf man achten muss, um einer Überlastung vorzubeugen: „Das Sportprogramm sollte in die kühlen Morgenstunden gelegt werden, die Luft ist dann noch frisch und die Ozonwerte sind dann am niedrigsten!“ Ozon ist ein Gas, das die Schleimhäute reizt und Kopfschmerzen verursachen kann. Wer nicht auf die frühen Morgenstunden oder auf schattige Wege zum Trainieren ausweichen könne, solle unbedingt an Sonnencreme, Sonnenbrille und eine helle Kappe denken um sich vor Sonnenbrand und Sonnenstich zu schützen, lauten weitere Tipps. Außerdem rät der Apotheker, regelmäßig und ausreichend zu trinken: „Denn unser körpereigenes Kühlsystem braucht viel Flüssigkeit. Der Schweiß auf der Haut kühlt uns. Darum sollte man schon einige Zeit vor dem Training mit dem Trinken beginnen, um die Wasserspeicher des Körpers zu füllen. Wer länger als eine halbe Stunde Sport treibt, sollte eine Wasserflasche dabei haben, um das durchs Schwitzen verlorene Wasser und Mineralien zu ersetzen.“

Wer sich schon vor dem Sport schlapp fühlt oder Kopfschmerzen hat, sollte auf das Training eher verzichten. Gulde: „Unser Körper gibt uns die richtigen Signale, auf die man besser hört. Bei Hitze sollte man nicht an seine Grenzen gehen und stattdessen das Pensum reduzieren und öfter Pausen einlegen. Bei Warnsignalen wie Übelkeit,



Kopfschmerz, Muskelkrämpfen oder gar Herzrasen sollte das Training sofort unterbrochen werden. Dann heißt es ab in den Schatten, sich dort setzen oder hinlegen und nach Möglichkeit kleine Schlucke Wasser trinken.“ Nach dem Sport rät der Apotheker, sich nicht gleich eiskalt abzuduschen, sondern sich eine viertel Stunde Pause zum Nachschwitzen zu gönnen: „Das rasche Abkühlen durch eine kalte Brause kann im schlimmsten Fall zu Herzrhythmusstörungen führen.“

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. setzt sich für die unabhängige Beratung von Patienten, Gesundheitsprävention und die sichere Abgabe von Arzneimitteln ein. In Baden-Württemberg gibt es rund 2.500 öffentliche Apotheken. Der Verband vertritt die wirtschaftlichen und politischen Interessen seiner Mitglieder. Um das Wohl der Patienten kümmern sich im Land neben den approbierten Apothekerinnen und Apothekern auch rund 15.000 Fachangestellte, überwiegend Frauen, in Voll- oder Teilzeit. Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:

Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V.

Frank Eickmann

T.: 0711 22334-77, F.: -99

<mailto:presse@apotheker.de>

Weitere Informationen unter www.apotheker.de

Jetzt Fan werden: Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. auf www.facebook.de