

Sicheres Training an heissen Tagen

SPORT IM SOMMER

Der Sommer steht endgültig vor der Tür und es wurden schon die ersten Hitzetage gemessen. Was bedeutet das für sportlich Aktive? Sollte man auf sein Training besser verzichten?

Estelle Baur

Während der Sommermonate verzeichnet das Wallis regelmässig Höchsttemperaturen. Vor allem in den grossen Städten kann es sehr heiss werden. Eine willkommene Abkühlung verschafft einem da der Wind, der regelmässig durch das Rhonetal weht. Ein feuchtes Tuch oder etwas Wasser an den Körper, und schon hat man es wohliger frisch – zumindest für kurze Zeit. Die Luft im Wallis ist trockener als in anderen Regionen. Im Mittelwallis beispielsweise gibt es nur halb so viele Niederschläge wie andernorts. Das bedeutet natürlich auch weniger Feuchtigkeit. Nun verhindert die Feuchtigkeit der Luftmasse aber, dass sich die Luft in der Nacht abkühlt. Je trockener die Luft ist, desto grösser sind die Temperaturunterschiede zwischen Tag und Nacht. Das ist beispielsweise in der Sahara der Fall, wo auf trockene, heisse Tage kühle Nächte folgen. Lionel Fontannaz, Meteorologe bei Meteoschweiz, erinnert an den Sommer 2019: «Vierzehn Tage lang hatte es nur geregnet. Plötzlich kam die Hitzewelle, was zu einer starken Evapotranspiration dieser Niederschläge führte – so nennt man die Gesamtverdunstung einer natürlich bewachsenen Bodenoberfläche. Durch diese Evapotranspiration hat die Feuchtigkeit in der Luftmasse stark zugenommen.» Diese Hitzewelle war besonders feucht – und die Temperaturunterschiede zwischen Tag und Nacht waren entsprechend gering.

Neuer Hitzeindikator

Der Bund hat vor Kurzem sein Hitzewarnsystem angepasst. Bislang waren Hitzealarmen anhand des sogenannten Hitze-Index' heraus-

gegeben worden, der auf der maximalen Lufttemperatur und der Luftfeuchtigkeit basierte: «Je heisser und feuchter es ist, desto schwerer ist die Hitze zu ertragen.» Neu gibt Meteoschweiz seit Juni Hitzealarmen ab, die auf der mittleren Tagestemperatur beruhen (Tmean): «Dabei wird die Hitzebelastung während der ganzen 24 Stunden eines Tages berücksichtigt. Dieses Warnsystem ist also nicht von einzelnen Temperaturspitzen abhängig. Es wird nicht nur die höchste, sondern auch die tiefste Temperatur des Tages berücksichtigt. Mit der mittleren Tagestemperatur als Hitzeindikator wird also auch die Temperatur in der Nacht berücksichtigt.» Die nächtlichen Temperaturen sind für die Gesundheit nämlich besonders relevant. Nur, wenn es in der Nacht genügend abkühlt, kann sich der menschliche Körper von der Hitzebelastung des Tages ausreichend erholen.

Nach dem alten System wurde die Intensität einer Hitzewelle anhand der Zahl der aufeinanderfolgenden Tage mit sehr hohen Temperaturen gemessen. «Das neue System stützt sich eher auf die Intensität dieser Hitzeperioden. Diese müssen nämlich nicht unbedingt lang sein, um einen schädlichen Einfluss auf die Gesundheit zu haben.» Eine

mittlere Tagestemperatur von 25°C oder mehr an mindestens drei aufeinanderfolgenden Tagen reicht für eine Gefahrenstufe 3 (erhebliche Gefahr) aus. Die Auswirkungen dieser Gefahrenstufe können Kreislaufbeschwerden und körperliches Unwohlsein sein. Dasselbe gilt für die Gefahrenstufe 4 (grosse Gefahr), die sich durch eine mittlere Tagestemperatur von 27°C oder mehr während mindestens drei aufeinanderfolgenden Tagen auszeichnet. Für diese Hitzealarmen sieht Meteoschweiz fortan vor, der breiten Bevölkerung eine Spanne von Höchsttemperaturen über vier oder fünf Tage mit den vorgesehenen nächtlichen Temperaturen anzugeben, um feststellen zu können, ob es sich um eine lange oder kurze, eine trockene oder feuchte Hitzewelle handelt.

Was riskiert man bei Sport in der Hitze?

Für sportlich Aktive ist es wichtig, diese Hitzealarmen ernst zu nehmen. Denn Sport während einer Hitzewelle ist für die Gesundheit nicht ganz ungefährlich. Das bestätigt auch Dr. Pierre-Etienne Fournier, Chefarzt der Abteilung für Sportmedizin der SUVA: «Der menschliche Körper hat eigentlich einen sehr schlechten Motor: Nur 25 Prozent

der Energie, die verbrannt wird, wird in Antriebsenergie umgewandelt. Der Rest verflüchtigt sich in Form von Hitze, die irgendwie aus dem Körper heraus muss.» Der wichtigste Mechanismus, der diese Hitze vom Körper wegführt, ist Schweißabsonderung. Durch die Verdunstung von Schweiß auf der Körperoberfläche kann der Körper

«Es ist wichtig, den Körper bei sportlicher Betätigung und Anstrengung regelmässig abzukühlen.»

Dr. Pierre-Etienne Fournier
Chefarzt der Abteilung
für Sportmedizin der SUVA

abgekühlt werden. «Um eine Anstrengung fortführen zu können, muss diese Hitze unbedingt verringert werden. Andernfalls wird die innere Hitze weiter ansteigen, was epileptische Anfälle, Schwächeanfälle, Herzbeschwerden usw. zur Folge haben wird.» Diese Hitzeschläge können also gravierende Folgen haben. «Hitzeschläge sind die zweithäufigste Todesursache in der Sportmedizin – gleich nach Herzproblemen.»

Einige Tipps

Um eine Dehydratation zu verhindern, muss die Flüssigkeit, die durch Schwitzen verloren geht, kompensiert werden: «Man kann beispielsweise etwas Salz in Wasser geben und vor und während der Anstrengung davon trinken», rät Dr. Fournier. Eine gute Möglichkeit, um herauszufinden, ob Sie genügend Flüssigkeit aufgenommen haben, ist, sich vor und nach dem Training zu wiegen: «Unverändertes Gewicht ist ein gutes Zeichen für ausreichend Flüssigkeitszufuhr. Der Unterschied sollte nicht mehr als 2 Prozent ausmachen.» Trinken Sie also regelmässig, nehmen Sie sich aber auch folgende Ratschläge zu Herzen: Trainieren Sie während der frischen Stunden des Tages (frühmorgens oder Ende Nachmittag), trainieren Sie im Schatten, tragen Sie eine Kopfbedeckung, tragen Sie Sonnencreme auf, ziehen Sie leichte, luftdurchlässige Kleider an und achten Sie stets auf die Intensität Ihrer sportlichen Betätigung: «Jede Anstrengung, die Sie schlecht vertragen, ist sofort abbrechen – egal, wie alt Sie sind oder ob wir inmitten einer Hitzewelle sind oder nicht.»

Weitere Infos zum Thema Hitzewelle finden Sie auf der Website des BAG www.bag.admin.ch

SO KÖNNEN SIE AN HEISSEN TAGEN SICHER SPORT TREIBEN:

Schauen Sie sich die Wettervorhersage an
+25°

Trinken Sie vor und während des Trainings
frisches Wasser. Bei starkem Schwitzen sollte man dem Wasser etwas Salz beifügen.

Trainieren Sie besser während der kühleren Stunden des Tages (morgens und abends).

Hören Sie auf sich und vermeiden Sie zu starke Anstrengung.

Tragen Sie eine Kopfbedeckung, luftdurchlässige Kleider und vergessen Sie die Sonnencreme nicht.

Trainieren Sie im Schatten

WALLISERINNEN UND WALLISER PASSEN GUT AUF SICH AUF

Nur wenige hitzebedingte Notfälle im Spital Wallis

«In fast zwanzig Jahren auf der Notfallstation musste ich nie eine Patientin oder einen Patienten versorgen, die oder der wegen Sport während der Hitzewelle bei uns eingeliefert wurde», erklärt Dr. Vincent Frochaux, Chefarzt der Notfallabteilung des Spital Wallis.

Bleibt abzuwarten, ob das so bleiben wird. Denn, wie Lionel Fontannaz anmerkt: «Seit 2015 hat die Zahl der tropischen Tage immer mehr zugenommen. Die Klimaerwärmung kündigt 40 bis 60 Hitzetage in einem Sommer an. Das ist enorm – haben wir es aktuell noch mit 30 solcher Tage zu tun!» Wenn sich nichts ändert, wird die Temperatur bis Ende dieses Jahrhunderts um 4 bis 5 Grad ansteigen. Das wird wahrscheinlich Auswirkungen auf unsere künftigen Aktivitäten und Tätigkeiten während des Sommers haben. Anpassung ist also gefragt...

Partner

