



Sport bei Hitze? Aber sicher!

7 Tipps für Sport bei Hitzewellen:

- 1) Reduzieren Sie die Dauer und die Intensität Ihrer Trainingseinheiten. Tun Sie dies auch bei Temperaturen unter 30 °C, wenn Sie hohe Temperaturen nicht gewöhnt sind, bei geringer Fitness und hoher Luftfeuchtigkeit.
- 2) Trainieren Sie am kühlen Morgen oder in den späten Abendstunden. Nutzen Sie kühle, schattige Bereiche für „Entwärmungspausen“, in denen der Körper abkühlen kann.
- 3) Tragen Sie leichte, atmungsaktive Sportkleidung aus Funktionsfasern.
- 4) Verwenden Sie ein schweißfestes Sonnenschutzmittel mit hohem LSF. Schützen Sie Ihren Kopf- und Nackenbereich mit einer Kopfbedeckung und tragen Sie eine Sonnenbrille.
- 5) Trinken Sie vor dem Durstgefühl – ausreichend und häufig kleinere Mengen. Essen Sie leichte und mineralstoffreiche Speisen.
- 6) Duschen Sie nach dem Training lauwarm, denn eiskalte Duschen belasten den Kreislauf.