Sport im Hochsommer – die Gefahren einer Überhitzung

***Anstrengung* Unter gleissender Sonne Sport zu treiben ist nicht ganz ohne Risiken. Man sollte darauf achten, genügend zu trinken und sich Abkühlung zu verschaffen, um seine Gesundheit nicht zu gefährden. Lysiane Fellay (dt. Text Karin Gruber)**

Wenn das Thermometer in die Höhe schnellt oder es sogar zu einer anhaltenden Hitzewelle kommt, kann es für unsere Gesundheit rasch gefährlich werden, wenn wir von unserem Körper grosse Anstrengungen abverlangen. Durch einige Vorsichtsmassnahmen lässt sich das Schlimmste aber leicht vermeiden.

Am Vorbild vieler Profis hat Florian Vieux, passionierter Sportler aus dem Walliser Chablais, gelernt, wie man sportliche Höchstleistungen und Hitze unter einen Hut bringt. Er liebt es, sich in verrückte Abenteuer zu stürzen, die extremsten Herausforderungen anzunehmen. In den letzten Jahren hat er an Läufen wie dem Grand to Grand Ultra in den USA teilgenommen, der auf einer Strecke von 273 Kilometern stattfindet und auf dessen Etappen die Sportler über 5400 Meter Höhenunterschied zurücklegen. Unter gleissender Sonne mit Temperaturen an die 50° Celsius hat Florian Vieux diesen Lauf nicht nur gewonnen, sondern mit seinen 29 Stunden und 52 Minuten sogar einen neuen Rekord aufgestellt. Er hat auch am «Marathon des Sables» im Süden Marokkos teilgenommen, einem der härtesten Laufwettbewerbe der Welt, der 250 Kilometer mitten durch die Wüste führt. «Während diesem Lauf war es extrem heiss. Ich habe meine marokkanischen Konkurrenten beobachtet. Am ersten Posten haben sie Wasser getrunken und sich erfrischt. Danach haben sie ihre Flasche beim Check-Point gelassen. Ich habe das Gleiche getan und mir gesagt, ich wolle mich für den weiteren Lauf nicht unnötig mit Material beladen. Was für ein Fehler! Man kann gut und gerne sagen, dass ich bis zum nächsten Posten eine echte Durststrecke erleiden musste», erklärt Florian Vieux.

TIPPS FÜR SPORTLER ZUM SCHUTZ VOR DER HITZE

- Trinken Sie vor, während und nach der Anstrengung
- Erfrischen Sie sich mit feuchten Tüchern im Nacken, an den Leistenbeugen und unter den Achselhöhlen
- Tragen Sie weite, helle und luftdurchlässige Kleidung
- Schirmmütze, Sonnenbrille und Sonnencrème nicht vergessen!

Körper im Alarmzustand

Die Marokkaner sind diese Bedingungen gewöhnt und ertragen die Hitze bedeutend besser als wir. «Ich habe rasch verstanden, dass ich sehr, sehr oft trinken und auch meinen Körper erfrischen musste. Wenn man es weit schaffen will, muss man Sorge zu sich tragen», erklärt der Extremsportler. Er trinkt also 6 bis 7 dl pro Stunde und besprüht sich regelmässig mit frischem Wasser, um seinen Körper abzukühlen. Unter solch extremen klimatischen Bedingungen ist der Körper nämlich in einer Art Alarmzustand. «Wir sind solche Temperaturen nicht gewöhnt. Wenn ich beginne zu dehydrieren, bekomme ich Halluzinationen. Im Grand Canyon in den USA war ich der Erste – und trotzdem sah ich Konkurrenten, die mich überholten. Bei einem anderen Lauf glaubte ich plötzlich Schlangen zu sehen. In solchen Momenten verliere ich nach und nach meinen Verstand. Ich muss mich also zwingen, zu trinken und mich abzukühlen. Dann merke ich nämlich, dass mein Körper auf den Überlebensmodus geschaltet hat und sich nur noch auf die lebenswichtigen Organe konzentriert», erzählt Florian Vieux, der zugibt, es gewohnt zu sein, von seinem Körper Höchstleistungen abzuverlangen. Nach einem Lauf gewährt er sich jeweils zehn Tage Erholung, um wieder zu Kräften zu kommen.

«Wir müssen die Warnsignale des Körpers ernst nehmen und die Anstrengung unterbrechen»

Dr. Yan Eggel
Sportmediziner an der Westschweizer Rehaklinik der Suva in Sitten

Solch enorme Anstrengungen sind natürlich nicht jedermanns Sache... Man muss sich vor Augen halten, dass Profis intensiver trainieren und ihren Körper auch daran gewöhnen, mit Hitze klarzukommen. Sie klimatisieren sich sozusagen an. «Dank dieser Akklimatisierung sinkt ihre Körpertemperatur etwas. Bei körperlicher Anstrengung bleibt ihnen also ein grösserer Spielraum, bis sie in den roten Bereich gelangen. Die Atemfrequenz steigt an und sie schwitzen eher, wodurch ihr Körper die Hitze effizienter regulieren kann. Ausserdem setzt ihr Durstgefühl früher ein», erklärt Dr. Yan Eggel, Sportmediziner an der Westschweizer Rehaklinik der Suva in Sitten. Bei Wettbewerben oder Wettkämpfen im Ausland begeben sich die Sportler und Sportlerinnen bis zwei Wochen im Voraus vor Ort, um sich anzuklimatisieren.

Hitzeschlag

Im Vergleich zu Hobbysportlern und Hobbysportlerinnen haben sie also eine höhere Toleranzschwelle. Und dennoch – niemand ist vor einem Hitzeschlag gefeit! Wenn das Thermometer in die Höhe schnellt, kann der Körper bei Anstrengung rascher dehydrieren. «Man fühlt sich erschöpft, am Ende seiner Kräfte. Man kann Kopfschmerzen oder Bauchkrämpfe bekommen, muss erbrechen. In diesem Stadium schafft es der Körper noch gerade mal so, die Temperatur zu regulieren. Man schwitzt. Man sollte diese Alarmzeichen ernst nehmen und die Anstrengung sofort unterbrechen. Man muss sich unbedingt in den Schatten begeben, sich erfrischen und trinken. Dreissig Minuten später sollte man sich wieder besser fühlen. Wenn nicht, ist der Rettungsdienst zu rufen», hält Dr. Yan Eggel fest. Wer sich trotz dieser Alarmzeichen weiter anstrengt, riskiert einen Hitzeschlag. «In diesem Fall färbt sich die Haut rot. Man schwitzt nicht mehr. Der Körper reguliert seine Temperatur nicht mehr. Man wird verstört, desorientiert, beginnt zu halluzinieren. Man kann sogar das Bewusstsein verlieren. In diesem Stadium kommt der Körper nicht mehr klar und einzelne Organe beginnen auszusetzen. Das kann bis zum Tod führen», warnt Dr. Eggel. In diesem Fall heisst es rasch zu reagieren und sofort die 144 zu rufen!

Noch besser ist es allerdings, es gar nicht erst so weit kommen zu lassen. Wer auch bei grosser Hitze Sport treiben will, sollte das frühmorgens oder am Abend tun, wenn die Hitze etwas nachlässt. «Die Sportvereine sollten auch die Uhrzeiten der Matches und Wettkämpfe anpassen. Das ist vor allem für Kinder sehr wichtig», empfiehlt Dr. Eggel. Lässt es sich nicht umgehen, unter gleissender Sonne Sport zu treiben, sollte man regelmässig trinken, und zwar schon bevor man Durst hat. Am besten Wasser oder ein Getränk mit ein wenig Salz und Zucker – während und nach der Anstrengung. Ausserdem sollte man sich mit feuchten Tüchern oder Eispacks erfrischen. Zudem ist es wichtig, helle, weite und luftdurchlässige Kleidung, eine Schirmmütze und eine Sonnenbrille zu tragen und regelmässig Sonnencrème aufzutragen.

KINDER UND ÄLTERE MENSCHEN

Durch Hitze besonders gefährdet

Kinder und ältere Menschen sind besonders gefährdet, wenn es draussen immer heisser wird. Sie können ihre Körpertemperatur weniger gut regulieren, wodurch es ihnen schwerer fällt, mit einer Hitzewelle klarzukommen. Sind sie länger hohen Temperaturen ausgesetzt, kann ihr Organismus übermässig viel Wasser und Salz verlieren, was bis zum Tod führen kann. Um dies zu verhindern, sollte man darauf achten, dass sie regelmässig Wasser trinken und wenn möglich im Kühlen oder zumindest im Schatten bleiben. Hierbei ist die Aufmerksamkeit des Umfelds gefragt. Es sollte vor allem ältere Menschen immer wieder darauf aufmerksam machen, etwas zu trinken. Der Kantonsarzt Christian Ambord ruft in diesem Zusammenhang zur Solidarität auf, indem man auch auf alleinlebende Menschen, die vielleicht keine Familie in der Nähe haben, achtet und regelmässig nach ihnen schaut. Auch Kinder sollten regelmässig trinken. Bei Säuglingen ist daran zu denken, sie häufiger als üblich an die Brust zu setzen. Was die Ernährung anbelangt, ist bei Hitze leichten Lebensmitteln, Früchten und Gemüse der Vorzug zu geben. Die Wohnung sollte man so kühl wie möglich halten. Hierzu kann man tagsüber die Rollläden herunterlassen oder Fensterläden schliessen sowie abends und in der Nacht gut lüften. Ausserdem: Achten Sie darauf, Ihren Kopf zu bedecken und eine Sonnenbrille zu tragen sowie Sonnencrème aufzutragen, wenn Sie sich draussen aufhalten.

PARTNER

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.lungenliga-ws.ch

Gesundheitsförderung Wallis
www.gesundheitsförderungwallis.ch

Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur
Dienststelle für Gesundheitswesen
CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS
www.vs.ch/gesundheit