Zum Sport in der Hitze: Experten raten zu Vorsicht und Planung

Erfahren Sie, ob Sporttraining bei Hitze gefährlich oder effektiv ist. Tipps für sicheres Training und Leistungssteigerung.

Die Sommerhitze hat in den letzten Wochen in vielen Teilen Deutschlands für extreme Temperaturen gesorgt. Während einige Sportbegeisterte in diesen Bedingungen trainieren, stellen sich immer mehr die Fragen: Ist Sporttraining bei Hitze wirklich sinnvoll? Was ist die richtige Herangehensweise, um gesundheitlichen Risiken vorzubeugen, und wie können Athleten ihre Leistung steigern?

Die Herausforderung durch extreme Temperaturen

Das Training bei Temperaturen über 25 Grad Celsius wird für den menschlichen Körper zur echten Herausforderung. Karsten Köhler, Professor für Bewegung, Ernährung und Gesundheit an der TU München, erklärt, dass der Körper in diesen Bedingungen viel Energie aufwenden muss, um übermäßige Wärme abzuführen. Dies kann zu einem erhöhten Puls, schnellerer Herzfrequenz und sogar zu hitzebedingten Beschwerden führen.

Besondere Trainingsmaßnahmen für Profis

Die hitzeinduzierten Belastungen können jedoch auch strategisch genutzt werden. Eine Studie aus Norwegen zeigt interessante Ergebnisse: Profi-Radfahrer, die regelmäßig in einer Hitzekammer trainierten, konnten ihre Anzahl an roten

Blutkörperchen steigern, was in der Folge die Leistungsfähigkeit erhöhte. „Bei Hitze muss der Körper sein Blutvolumen anders einsetzen“, sagt Köhler. Diese optimierte Durchblutung kann für Profisportler entscheidende Vorteile bringen, solange die Bedingungen gut überwacht werden.

Praktische Tipps für das Sporttreiben bei Hitze

Anfänger und Freizeitsportler hingegen sollten auf eine durchweg vorsichtige Trainingsweise achten. Wer in der Hitze aktiv wird, sollte unbedingt ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Ärztliche und sportwissenschaftliche Experten raten zu leicht luftiger Kleidung und das Mitführen von Wasser, insbesondere wenn das Training länger als eine halbe Stunde dauert. In längeren Einheiten kann ein Sportgetränk sinnvoll sein, um Elektrolyte aufzufüllen.

Alternativen im Tagesablauf finden

Die Frage, ob Training in der Mittagshitze wirklich nötig ist, könnte vielen von uns helfen, gesündere Entscheidungen zu treffen. Statt bei extremen Temperaturen zu joggen oder Sport zu treiben, könnte man die Einheiten in kühlerer Morgen- oder Abendatmosphäre planen. Diese Zeitverschiebung schützt nicht nur die Gesundheit, sondern kann auch für bessere sportliche Leistungen sorgen.

Fazit: Hitze - Chance oder Risiko?

Die kommende Hitzeperiode eröffnet sowohl Chancen als auch Risiken für Sportler und Hobbyaktivisten. Während Profis von gezieltem Training in diesen Bedingungen profitieren können, sollten Freizeitsportler ihre Grenzen kennen und eine kluge Strategie für das Sporttreiben entwickeln. Das Bewusstsein für die Gefahr von Hitzekollaps oder Hitzeschlag ist entscheidend, um sicher und effektiv aktiv zu bleiben.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de