

Outdoor-Sport: Das ist wichtig bei starker Hitze und hoher UV-Belastung

Bewegung und Sport sind auch bei Hitze wichtig. Doch was müssen Sportler bei Extrem-Temperaturen und hoher UV-Belastung beachten? Darüber referiert Prof. Dr. Swen Malte John, Leiter der Abteilung Dermatologie, Umweltmedizin und Gesundheitswissenschaften der Universität Osnabrück, auf dem 16. Zeulenrodaer Kongress für Orthopädie und Sportorthopädie (ZKOS).

„Grundsätzlich ist die UV-Belastung in unseren Breiten mit 85 Prozent zwischen 11 und 16 Uhr am höchsten. An manchen Tagen gilt für die Hitze-Ausbreitung Ähnliches, wenngleich die Infrarotstrahlung insgesamt durchaus anders über den Tag verteilt ist. Dieser Zeitraum ist für eine sportliche Betätigung tunlichst zu vermeiden“, sagt Prof. John. Selbst im Schatten gibt es noch einen gewissen Grad an UV-Streustrahlung.

Besser ist es, den Sport früh morgens oder am Abend in den Tagesablauf zu integrieren. An Extremtagen (ab 25 Grad und ab einem UV-Index von 3) ist ein Lichtschutz unabdingbar. Unter dünner, atmungsaktiver Kleidung sollten sich Sportler mit einem Sonnenschutz von 50+ einreiben. Wichtig ist auch eine Kopfbedeckung mit Nacken- und Ohrenschutz. Zusätzlich gilt es, sehr viel zu trinken. Selbst bei einer Walking- oder Joggingrunde von einer bis anderthalb Stunden sollte dann die Wasserflasche dabei sein. Außerdem müssen hinterher gezielt die Elektrolytverluste ausgeglichen werden. Jeder muss selbst auch auf seine Vorerkrankungen und individuellen Probleme mehr als sonst achten.

Besonders betroffen sind lange Ausdauersportarten, wie Laufen, Radfahren, Triathlon. Aber auch im Tennis und beim Fußball ist die Hitze-Prävention unerlässlich. Beim Schwimmen ist zu beachten, dass die UV-Strahlung auch durch die Wasseroberfläche dringt.

Bei starkem Schwitzen und einer Dusche nach dem Sport, sollte sich jeder anschließend eincremen und seine Haut auf diese Weise rückfetten. Dies ist wichtig, um eine gesunde Hautbarriere zu erhalten und Infektionskrankheiten zu vermeiden. Haut-Infektionen, wie verschiedene Pilzarten und bakterielle Infektionen sind bei Sportlern in der warmen Jahreszeit nach starkem Schwitzen nicht selten.

Jedes Jahr 10 Prozent mehr Hautkrebserkrankungen - Es gibt keine gesunde Bräune

Nicht zuletzt beugen diese Maßnahmen auch dem Hautkrebs vor. Jedes Jahr gibt es in Deutschland einen Zuwachs von rund 10 Prozent an Hautkrebserkrankungen. Die UV-Strahlung in Deutschland wird messbar höher und hat sich in den letzten 30 Jahren verdoppelt.

John: „Während in den 90er Jahren in Deutschland noch 130 Standard Erythem Dosen (SED; 1SED=100 J/m²) pro Jahr auf einen Menschen wirkten, sind es jetzt 260 SED“. Selbst bei voller Bewölkung kommen im Schnitt noch 70 Prozent der UV-Strahlen durch. Erste Rötungen sind dringende Vorboten. Es gibt keine gesunde Bräune, so der Experte, wenn der Körper braun wird, signalisiert er damit, dass er mit gefährlicher Strahlung beschossen wird.

Und John geht sogar noch einen Schritt weiter: „Die braun gebrannte Schönheitskönigin von heute

ist die Backpflaume von morgen.“ Denn kollagene und elastische Fasern der Lederhaut werden zunehmend zerstört, eine schnellere Faltenbildung setzt ein. Langfristig droht insbesondere heller Hautkrebs bei chronischer UV-Exposition: das Plattenepithel- und Basalzell-Karzinom.

Schulsport auf vor 11 Uhr verlagern

Prof. John plädiert dringend dafür, den Schulsport bei solchen Extrem-Wetter-Lagen in die Morgenstunden zu verlagern. Und auch Manager und Verantwortliche von Sportveranstaltungen sollten für ihr Event die fünf Stunden zwischen 11 und 16 Uhr bei solchen Bedingungen meiden, so der GOTS-Experte.