

Sport bei Hitze: Das gilt es zu beachten / 3 Fragen an die AOK Sachsen-Anhalt

Hohe Temperaturen müssen kein Grund sein, auf Bewegung zu verzichten. Wer einige wichtige Regeln beachtet, kann auch an heißen Sommertagen sicher Sport treiben. Franziska Glimm, Gesundheitscoach bei der AOK Sachsen-Anhalt, erklärt, worauf bei Training, Flüssigkeitszufuhr und Erholung geachtet werden sollte.

Wann ist die beste Zeit für Sport bei Hitze?

Wer im Sommer trainieren möchte, sollte die Mittagshitze vermeiden. Ideal sind die frühen Morgenstunden zwischen 6 und 9 Uhr oder die Abendstunden ab 19 Uhr. Vor dem Training empfiehlt sich zudem ein Blick auf Wettervorhersage, Ozonwerte und Luftqualität. Schattige Orte wie Parks oder Wälder bieten zusätzliche Entlastung für den Kreislauf.

Wie bleiben Sportlerinnen und Sportler ausreichend hydriert?

An heißen Tagen sollte man besonders genügend trinken. Empfohlen werden täglich mindestens zwei bis drei Liter Wasser, bei längeren oder intensiven Einheiten gegebenenfalls ergänzt durch isotonische Getränke. Auch eine leichte, mineralstoffreiche Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten unterstützt den Körper.

Was hilft dem Körper nach dem Training?

Nach dem Sport braucht der Körper Zeit zur Erholung. Zehn Minuten lockeres Auslaufen, Dehnen oder Mobilisationsübungen helfen, den Kreislauf langsam herunterzufahren. Anschließend sorgt eine lauwarme Dusche mit schrittweise sinkender Temperatur für eine schonende Abkühlung. An besonders heißen Tagen kann auch Yoga eine Alternative sein. Interessierte können derzeit an unserer AOK-Yogaschule teilnehmen, die überall im Land stattfindet. Mehr unter www.deine-gesundheitswelt.de/yogaschule