

SN 17-7-10

Sporteln auch bei Hitze

Mal ist es zu kalt, mal zu heiß für Sport. Alles Ausreden, sagt Sportmediziner Josef Niebauer



Sportmediziner Josef Niebauer. Bild: SN/KOLARIK

Will man Josef Niebauer, Sportmediziner an den Salzburger Landeskliniken, fragen, ob es bei Hitze nicht ausreicht, einfach nur dazusitzen und zu schwitzen, erübrigt sich das, sobald er das Telefon abhebt. „Sie erwischen mich gerade beim Radfahren. Ich bin von Saalfelden unterwegs nach Hause.“ Bei 35 Grad ungefähr. „Wer heute über das Wetter raunzt, der jammert einfach gern“, sagt er. „Wenn es zu kalt ist, jammern viele darüber. Wenn es zu heiß ist, auch.“ Er selbst nicht. „Besser als heute geht’s nicht. Bewegung ist auch bei Hitze gut, nur halt mit Köpfchen“, rät der Mediziner.

Was er damit genau meint: Zunächst gelte es, die richtige Tageszeit auszuwählen. „Man muss ja nicht bei brütender Mittagshitze unterwegs sein“, sagt er. „Die Morgenstunden sind ideal, weil da die Luft

noch am saubersten und kühlest ist. Aber auch die Abendstunden eignen sich gut.“ Wer aber nur zu Mittag Zeit zum Sporteln hat, den soll die Sonne auch nicht zum Stubenhocker machen. „Es gibt so viele schöne Wanderwege im Schatten, ich muss mich der Mittagssonne ja nicht direkt aussetzen. Oder ich kühle mich beim Schwimmen ab.“

Außerdem sei es wichtig, dass man sich nicht an seinem Tempo orientiere, sondern an seiner Atmung. „Wenn es heiß ist, kann ich vielleicht nicht im selben Tempo radeln oder gehen wie sonst. Ich komme früher ins Schnaufen“, sagt Niebauer. „Dann muss ich mein Tempo eben drosseln. Die Atmung muss stimmen, nicht, wie schnell ich ans Ziel komme.“

Ständiger Begleiter beim Sporteln bei hohen, aber auch bei niedrigen Temperatu-

ren, sei die Wasserflasche. „Wobei ich dazusagen muss, dass es nicht gut ist, wenn Sportler nur Wasser trinken“, erklärt Niebauer. „Sie schwitzen Wasser und Salz aus ihrem Körper. Wenn man diesen Flüssigkeitsmangel nur mit Wasser ausgleicht, kann das zur Folge haben, dass Flüssigkeit von den Blutgefäßen in das Gewebe von Lunge und Hirn übertritt und dort Ödeme bildet.“ Deswegen sollte man das Wasser entweder mit etwas Salz anreichern oder etwa gespritzten Apfelsaft in die Flasche einfüllen. „Oder zum Wasser ein Käsebroten essen, dann geht das auch wieder in Ordnung.“ Letzteres hat Niebauer gerade gemacht. Er hat noch eine ordentliche Wegstrecke vor sich. Bei brütender Hitze. „Ich bin gerade ziemlich hoch oben, das kühlt. Und der Fahrtwind auch“, sagt er. Kein Grund zum Jammern also. **gudo**