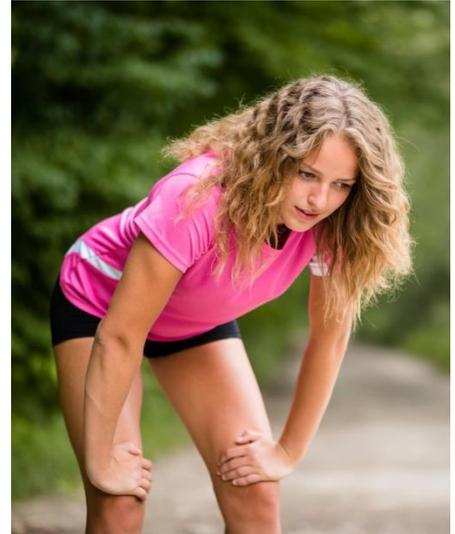


FCL Medical Corner, Bericht Juni 2017

Sport bei Hitze – an was muss ich denken?

Die nun wärmer werdenden Temperaturen ziehen viele Sporttreibende an die frische Luft, sei es zum Joggen, Radfahren, Inlineskating oder Wandern. Es gibt aber einige Risiken, welche beim Sporttreiben bei sommerlich heissen Temperaturen bedenklich werden sollten: Zum einen bestehen Risiken durch die hohen Temperaturen selbst, zum anderen ist die Ozonbelastung deutlich erhöht. Ausserdem sollte an einen Hautschutz gedacht werden.



Hitzeerkrankungen

Eine typische Hitzeerkrankung ist der Sonnenstich. Das Risiko für einen Sonnenstich steigt bei höheren Temperaturen und gleichzeitig hoher Luftfeuchtigkeit. Symptome eines Sonnenstichs sind Unruhe, Übelkeit, Schwindel bis hin zu Nackensteifigkeit. Bei länger dauernden Belastungen, kombiniert mit unzureichender Flüssigkeitszufuhr und einem kontinuierlichen Salzverlust durch den Sch weiss, können sich die Symptome noch verstärken. Dies kann zu einer Erhöhung der Körperkerntemperatur mit trockener warmer Haut und sogar zu Bewusstseinsstörungen führen.

Eine weitere Form sind Hitzekrämpfe. Diese treten meist erst einige Stunden nach einer Belastung auf und betreffen nicht nur die beanspruchten Gliedmassen, sondern können beispielsweise auch in der Bauchmuskulatur vorkommen und Magenbeschwerden vortäuschen.

Die schwersten Formen der Hitzeerkrankungen sind die Hitzeerschöpfung oder der Hitzekollaps. Hierbei leidet der Betroffene unter zusätzlichen Magen-Darm-Beschwerden bis hin zum Schock.

Tipps:

- ausreichende Flüssigkeitszufuhr vor, während und nach dem Training
- keine eiskalten Getränke
- ausreichende Hitzeakklimatisation in tropischen Gegenden

Erhöhte Ozonbelastung im Sommer

Ozon ist aufgebaut aus drei Sauerstoffatomen. Es zerfällt innert drei Tagen zu Sauerstoff (O₂) und einem freien «aggressiven» Sauerstoffatom, welches biologische Strukturen angreift. Ozon ist ein Oxidationsmittel und führt bei Menschen zu entzündlichen Reaktionen. 10 bis 20% der Bevölkerung sind gegenüber Ozon empfindlich. Problematisch wird dies vor allem bei zusätzlicher körperlicher Belastung. Beschwerden wie Augenbrennen, Schluckbeschwerden, Hustenreiz oder Hautreizungen können auftreten. Bei dauerhafter Ozonbelastung kann dies sogar zu einer Entzündung der Lungenbläschen führen.

Tipps:

- grössere Trainings eher in den frühen Morgenstunden oder am Abend durchführen
- ab 180µg/m³ Ozon keine längeren Ausdauertrainingseinheiten abhalten
- ab 360µg/m³ Ozon wird kein Sport im Freien empfohlen

Hautschutz

Häufig wird, abgelenkt durch die sportliche Aktivität, die intensive Sonneneinstrahlung nicht richtig wahrgenommen. Neben einem schmerzenden Sonnenbrand und vorzeitiger Hautalterung besteht auch ein erhöhtes Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Besonders gefährdet sind hellhäutige Personen mit blondem oder rotem Haar, blauen Augen und vielen Sommersprossen. Als Ursache für Hautkrebs gilt die UV-A und UV-B Strahlung des Sonnenlichts.

Tipps:

- Kopfbedeckung tragen
- helle, funktionelle Kleidung tragen
- Sonnenschutzmittel mit hohem Schutzfaktor verwenden

Dr. med. Daniel Wegmann
Facharzt für Allgemeine Innere Medizin
Sportmedizin St. Anna im Bahnhof