

## **Sportlich und gesund durch den Sommer**

### **An heißen Tagen Vorsicht walten lassen**

Der Sommer lockt viele Menschen zum Sport treiben nach draußen. Gleichzeitig finden im Sommer und Herbst viele Marathon-Veranstaltungen statt, auf die sich zahlreiche Sportler vorbereiten. Ob zum Spaß, um sich fit zu halten oder die gezielte Vorbereitung auf eine Sportveranstaltung – beim Sport und insbesondere auch an heißen Sommertagen, ist einiges zu beachten. Andreas Kramer, Sportwissenschaftler in der Sportmedizin der Sportklinik Hellersen, gibt fünf Tipps für eine gesunde Sportauszeit.

#### **Erholungsphasen einhalten**

Wer regelmäßig trainiert, wird fitter und kann sein Training Stück für Stück steigern. Die Regenerationszeit ist allerdings genauso wichtig, wie das Training selbst. Hier hat der Körper die Möglichkeit, sich nach dem Training anzupassen und sich zu erholen. Er tankt auf. So werden die Kohlenhydratspeicher mit der passenden Ernährung aufgefüllt und der Elektrolyt- sowie der Flüssigkeitshaushalt ausgeglichen.

#### **Die Gesundheit hat die oberste Priorität**

Nur wer sich gesund und fit fühlt, sollte sich zu Höchstleistung fordern. Bei einer Sommergrippe sollte diese zum Beispiel erst vollständig auskuriert werden, bevor mit dem Training wieder begonnen wird. Und auch Vorerkrankungen sind zu berücksichtigen. Hier gilt: lieber Vorsicht walten lassen und zunächst medizinisch abklären, ob Sie der erhöhten Belastung gewachsen sind. Bei einer Leistungsdiagnostik, die Andreas Kramer und das Team der Sportmedizin Hellersen in der Sportklinik Hellersen durchführen, wird die körperliche Fitness mit medizinischer Begleitung beurteilt. Der Unterschied zu einem einfachen Belastungs-EKG: der mögliche Fortschritt, der trainiert werden kann, wird ebenfalls erfasst. Daher gibt die Leistungsdiagnostik auch Orientierung beim Einstieg beziehungsweise Wiedereinstieg, sodass sportliche Fehleinschätzungen und Überforderungen vermieden werden. Und auch, wenn es darum geht, die Leistung gesundheitsorientiert zu steigern, wird auf dieser Grundlage ein möglicher Trainingsplan aufgebaut.

#### **Achtung bei hohen Temperaturen**

Den eigenen Körper bei extrem hohen Temperaturen zu Höchstleistungen zu treiben, kann gefährlich sein. Sport in der prallen Hitze daher besser vermeiden und an diesen Tagen das Training auf den Morgen oder den Abend verschieben. Und ebenfalls wichtig: den Körper beim Sport präventiv mit Flüssigkeit zu versorgen.

#### **Ausreichend Trinken**

Generell, aber insbesondere bei hohen Temperaturen gilt es, die Speicher für den Flüssigkeitshaushalt ausreichend aufzufüllen. So sollte erst gar kein Durstgefühl aufkommen. Gleichzeitig rät der Experte aber auch, es mit der Flüssigkeitszufuhr nicht zu übertreiben. Denn wer mehr Wasser aufnimmt, als er ausscheidet, dessen Salzkonzentration im Blut sinkt. Wird dabei ein bestimmter Wert überschritten, drohen schwere gesundheitliche Probleme. Die Sportmedizin Hellersen empfiehlt daher einen halben Liter pro Stunde bei Anstrengung – bei Hitze auch mehr. Ein Tipp von Andreas Kramer: Vor und nach dem Sport auf die Waage stellen, um zu schauen, wie viel Flüssigkeit man verloren hat, und etwa die gleiche Menge nach dem Sport wieder zu sich nehmen.

### **Die richtige Ernährung**

Wer Sport treibt, sollte sich ausgewogen ernähren. Die Faustregel: Wer mehr verbraucht, muss seine Speicher auch häufiger auffüllen, um die gewünschte Leistung zu erbringen. Um Magenbeschwerden zu vermeiden, sollte nicht mit vollem Magen trainiert werden. Besser ist, wenn die letzte große Mahlzeit etwa zwei Stunden zurückliegt. Um einen Leistungseinbruch zu vermeiden, können die Speicher unterwegs kurzfristig mit Getränken, Riegeln oder spezieller Sportlernahrung aufgefüllt werden.

---

Die Sportklinik Hellersen ist eine bundesweit führende Spezialklinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin. Sie ist auf die Behandlung orthopädischer und sporttraumatologischer Erkrankungen sowie Verletzungen und den Einbau künstlicher Gelenke (Endoprothesen) spezialisiert. Als sportmedizinisches Untersuchungszentrum des LSB und DOSB berät das Ärzteteam zudem Freizeit- und Breitensportler und untersucht sie auf ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Abgerundet wird das Leistungsspektrum mit der Plastischen und Ästhetischen Chirurgie sowie dem regional einzigartigen Zentrum für Spezielle Schmerzmedizin. Die mehr als 50 Mediziner sind hoch spezialisiert und gehören zu den führenden Spezialisten auf ihrem Gebiet. Das Team von insgesamt mehr als 400 Mitarbeitern versorgt mit 260 Betten jährlich rund 8.000 Patienten stationär sowie 40.000 Patienten ambulant. Träger der Sportklinik Hellersen ist der Sporthilfe NRW e.V.

---