



CHOOSE the HEALTHY way

München, 3. August, 2022

Pressemitteilung OACCU's

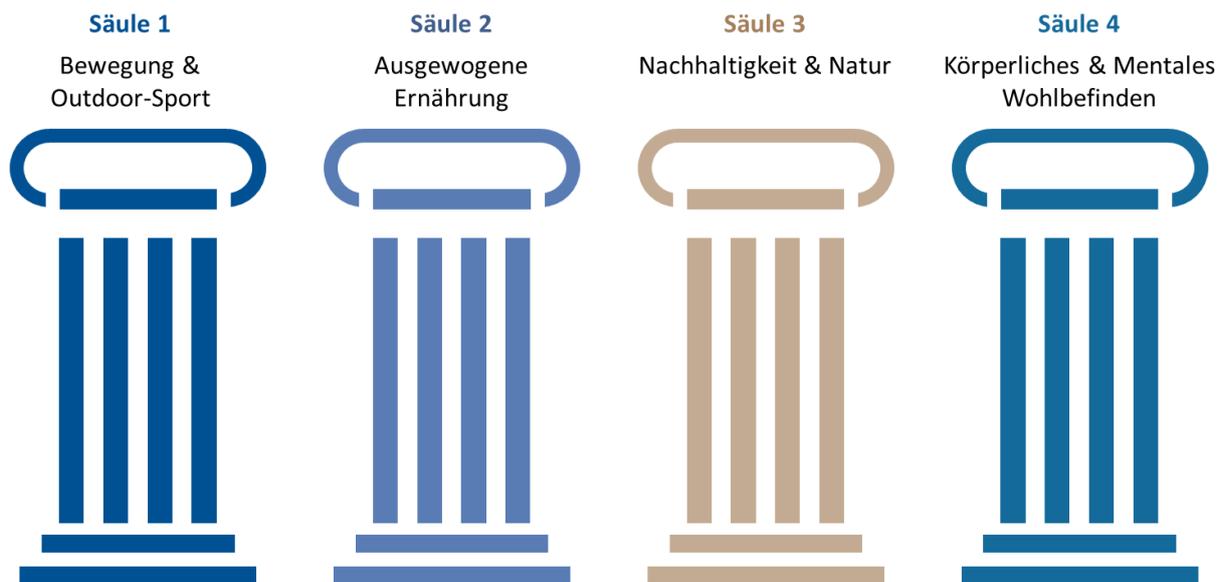
WIE MAN MIT DER HITZEWELLE FERTIG WIRD

Was man beim Sport im Freien bei heißen Temperaturen beachten sollte

Ein gesunder Lebensstil ist wichtig - egal bei welchem Wetter. Aber gerade bei extremen Temperaturen müssen wir auf unseren Körper hören. Eine gute Grundlage zur Orientierung, um unseren Körper bei starker Hitze in allen Lebensbereichen zu unterstützen sind die 4 Säulen eines gesunden Lebensstils:

1. Bewegung & Outdoor-Sport
2. Ausgewogene Ernährung
3. Nachhaltigkeit & Natur
4. Körperliches & Mentales Wohlbefinden

DIE 4 GRUNDSÄULEN EINES GESUNDEN LEBENSSTILS



© OAC



CHOOSE the HEALTHY way

Hier sind einige Empfehlungen für die heiße Jahreszeit:

Säule 1: Sport und Bewegung in der Natur

Kann ich während der Hitzewelle Sport treiben?

- An einem heißen Tag sollte nicht länger als eine Stunde bei leichter bis mittlerer Intensität trainiert werden. Die heißesten Stunden des Tages sollte man dabei am besten meiden.¹
- Sucht euch für euer Training kühle, schattige und gut belüfteten Plätze aus. Tragt dabei Sonnencreme und eine Sonnenbrille und bedeckt euren Kopf mit einer Kappe oder ähnlichem.
- Wichtig: Atmungsaktive, helle Kleidung, die die Thermoregulation fördert.
- Trinkt entsprechend mehr Wasser im Verhältnis zu dem Flüssigkeitsverlust, den ihr während des Trainings erlitten habt (erhöht während des Trainings die gesamte Flüssigkeitsaufnahme, um sicherzustellen, dass der Körper weniger als 2 % verliert).

Säule 2: Gesunde, ausgewogene Ernährung

Sicherstellung des Euhydratationsstatus (= normaler Hydratationsgrad)

- Nehmt zusätzlich zu normalem Wasser isotonische Getränke zu euch, wenn ihr euch länger als 45 Minuten mäßig körperlich betätigt oder bei 30 Minuten starker Bewegung.
- Vermeidet harntreibende Getränke wie Alkohol etc. wegen ihrer hemmenden Wirkung auf das antidiuretische Hormon (ADH).²
- Wasserreiche Lebensmittel können ebenfalls helfen, den Euhydratationsstatus zu gewährleisten. Sommerfrüchte wie (Wasser-)Melonen sind eine gute Wahl, ebenso wie gefrorene Desserts z.B. Ice Pops und Sorbets (wenn gesund & selbst gemacht).
- Wenn es keine andere Möglichkeit gibt, kann auch auf gesüßte Getränke ausgewichen werden. Obwohl Getränke mit hohem Zuckergehalt nicht die

¹ <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/17/6374>

² <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/568848>



CHOOSE the HEALTHY way

gesündeste Option sind, sind sie genauso gut wie Wasser, wenn es um die Flüssigkeitsversorgung des Körpers geht.³

- Innerhalb von 2 Stunden nach dem Sport ist es ratsam, mineralstoffreiche Lebensmittel (z. B. Trockenfrüchte und Nüsse) zu verzehren, um den Verlust durch den Schweiß auszugleichen.

Säule 3: Gesunde Umwelt

Verhinderung von zusätzlichem Hitzestress

- Die Haut vergisst nicht - deshalb unbedingt Sonnencreme verwenden! Auch spezielle Sonnenschutzkleidung kann dabei unterstützen. Vermeidet die Sonne so gut es geht während der heißesten Stunden des Tages komplett.
- Nehmt immer eure Wasserflasche mit, wenn ihr das Haus verlasst.

Säule 4: Mentale Gesundheit

Den Kopf frisch halten

- Tauscht an heißen Tagen anstrengende körperliche Aktivitäten gegen leichte bis mittelschwere Übungen wie Meditationen, Dehnungsübungen und Aktivitäten, die eurem geistigen Wohlbefinden zu Gute kommen.

OACCU is co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HADEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them

³ https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4899-8077-9_17;
<https://academic.oup.com/ajcn/article/103/3/717/4564598>