

Fit durch den Sommer – aber mit Maß

Wie Sie bei Hitze richtig Sport treiben und dabei gesund bleiben

Sommer, Sonne, Bewegung – viele Menschen zieht es bei schönem Wetter nach draußen. Ob Joggen im Park, Radfahren durchs Grüne oder Fitness unter freiem Himmel: Sport im Sommer macht gute Laune und tut Körper und Seele gut. Doch bei hohen Temperaturen ist Vorsicht geboten. Wer seinen Körper zu stark belastet, riskiert Kreislaufprobleme, Hitzschlag oder Dehydrierung.

Sport ja – aber zur richtigen Zeit Zwischen 11 und 17 Uhr ist die Sonne am stärksten. Zu dieser Zeit sollte man intensive Bewegung im Freien möglichst vermeiden. Ideal sind die frühen Morgenstunden oder der späte Abend, wenn es kühler ist. Wer in der Mittagshitze trainiert, bringt seinen Kreislauf unnötig in Gefahr – selbst bei moderater Anstrengung.

Die richtige Kleidung macht den Unterschied Leichte, atmungsaktive Kleidung aus Funktionsmaterialien unterstützt die natürliche Kühlung des Körpers. Helle Farben reflektieren das Sonnenlicht, während dunkle Kleidung es aufnimmt. Eine leichte

Kopfbedeckung schützt vor direkter Sonneneinstrahlung – besonders bei Glatze oder dünnem Haar. Sonnenschutz nicht vergessen! Auch beim Sport ist Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor Pflicht – vor allem an unbedeckten Körperstellen wie Nacken, Ohren oder Armen.

Trinken, trinken, trinken Wer schwitzt, verliert nicht nur Wasser, sondern auch wichtige Mineralstoffe. Trinken Sie schon vor dem Sport ausreichend, und nehmen Sie bei längerer Belastung auch währenddessen kleine Mengen zu sich. Besonders geeignet sind stilles Wasser, verdünnte Saftschorlen oder isotonische Getränke. Ein Flüssig-

keitsverlust von nur 2 % des



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Körpergewichts kann die Leistungsfähigkeit deutlich verringern und das Risiko für Hitzeschäden erhöhen.

Hören Sie auf Ihren Körper Sport soll gut tun – nicht belasten. Warnzeichen wie Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit oder ein hoher Puls sind ernst zu nehmen. Dann heißt es: Pause machen, in den Schatten setzen, Flüssigkeit zuführen. Wer sich überfordert, schadet seiner Gesundheit mehr, als er ihr nützt.

Unser Apotheken-Tipp: Mit Maß und Beratung besser trainieren

In der Kurfürsten Apotheke in Brühl beraten wir Sie gerne, wie Sie Ihren Körper im Sommer richtig unterstützen. Ob Elektrolyte, Magnesium gegen Krämpfe oder Sonnenschutzprodukte – wir stellen für Sie das passende Gesundheits-Set für den Sommer zusammen. Auch bei Fragen zu Medikamenten und Sport – etwa bei Blutdruckmitteln oder Asthma – helfen wir Ihnen individuell weiter.

Fazit: Bewegung ist auch im Sommer gesund – wenn man auf die Signale seines Körpers achtet und sich gut vorbereitet. Dann steht einem aktiven, sicheren und erfrischenden Sommer nichts im Weg!

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**