

„Heiße“ Tipps für coole Sommerläufe

VON TASSO VOUNATSOS

Hitzetemperaturen, Auslandsurlaub und vielfältige andere Möglichkeiten der Freizeitgestaltung erfordern in den Sommermonaten ein verändertes und zumeist reduziertes Trainingsregime für Langstreckenläufer. Hier einige Tipps, damit das Laufen in der heißen Jahreszeit trotzdem freudvoll, ergiebig und ohne Gesundheitsschäden durchgeführt werden kann.

1. Fröhrgens laufen

Im Laufe der Nacht kühlt die Atmosphäre ab, die Umgebungstemperatur ist am angenehmsten, ohne Hitzestau können so vor allem die langen Fettstoffwechselläufe für den geplanten Herbstmarathon am Wochenende durchgezogen werden. Laufen morgens vor der Arbeit oder am Wochenende, bevor die Familie ausgeschlafen hat, erlaubt den Tag mit Schwung anzugehen und so Freizeitspielraum für die Abendstunden zu haben. Der Besuch eines Biergartens oder von Freiluftveranstaltungen ist so ohne Zeitdruck möglich.

2. Direkte Sonneneinstrahlung meiden

Laufen um die Mittagszeit oder am frühen Nachmittag hat nicht nur den leistungsmindernden Nachteil in der bereits erwärmten Atmosphäre laufen zu müssen. Zu dieser Tageszeit ist die Gefahr eines Hitzestaus oder gar eines Sonnenstichs enorm hoch. Statt des Wohlgefühls nach dem Training sind Kopfschmerzen, Unwohlsein und Kreislaufstörungen zu erwarten. Die annähernd senkrecht stehende Sonne bombardiert die Haut mit fast ungefilterten UVB-Strahlen. Ein Sonnenbrand im Gesicht und/oder an Schultern und Armen ist für ungebräunte/ungeschützte Haut bereits nach 15 Minuten möglich. Bekanntlich steigt das Risiko für den Schwarzen Hautkrebs („Malignes Melanom“) mit der Anzahl der Sonnenbrände im Laufe des Lebens.

3. Sonnenschutzmittel verwenden

Auch wenn vorwiegend bei tiefstehender Sonne, im Schatten einer Allee, am Waldesrand oder in Hochhausschluchten gelaufen wird, gehören Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor zu den Laufutensilien. Die UVB-Strahlung reicht auch im Schatten aus, um Gesundheitsschäden anzurichten.

Schweißverlust beim Laufen

°C	Training	Wettkampf
+10	0,6 l/h	1,2-1,8 l/h
+20	0,9 l/h	1,6-2,4 l/h
+30	1,1 l/h	2,0-2,8 l/h



Bei Hitze heißt es Wasser, um zu kühlen wie hier in Hamburg ...

Foto: Bongarts

4. Luftige Oberbekleidung

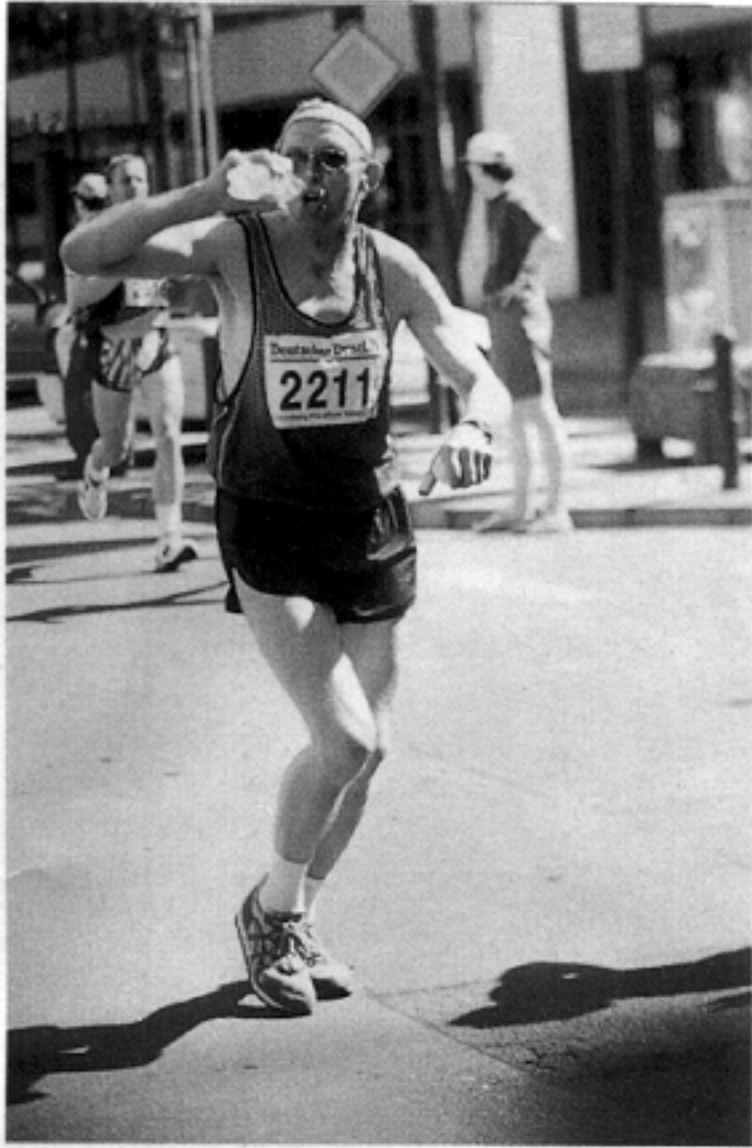
Natürlich gilt in der heißen Jahreszeit gleichermaßen für Konfektions- wie für Sportbekleidung die Devise „So luftig wie möglich“. Der weite Schnitt erlaubt der vorbeistreichenden Luft, Wärme von der Haut abzutransportieren. Der Kühleffekt des Schwitzens wird auf diesem Wege unterstützt und die Schweißmenge reduziert. Alle im Sommer verwendeten Lauftextilien sollten idealerweise aus modernen Kunstfasern hergestellt sein. Im Gegensatz zur Baumwolle saugen sich diese nicht voll Schweiß, kleben damit weniger auf der Haut und sind so nicht nur leichter, sondern auch wesentlich angenehmer im Tragekomfort. Ein besonderes Augenmerk gilt der Achselfalte. Da die hohe Schweißmenge nicht von der Kleidung aufgesogen wird, sollte hier mit stark fettenden Salbenzubereitungen einem Wundscheuern („Wolf“) vorgebeugt werden. Ähnliches gilt für die Brustwarzen, welche bei ausgesprochener Empfindlichkeit mit Schutzpflaster abgeklebt werden sollten. Die Farben der Sportkleidung sollten vorwiegend hell gewählt werden. Dunkle Farben absorbieren das Sonnenlicht und unterstützen damit den Hitzestau. Helle Farben dagegen reflektieren Licht und Wärme vom Körper weg.

5. Nicht zu kurze Beinkleider

Strip-Tangas und kurze Badehosen sind (bei entsprechendem Körperbau) zwar etwas „fürs Auge“ und tauglich für einen kurzen Strandjog. Als Laufkleidung für die Trainingseinheiten von LangstreckenläuferInnen sind sie weniger geeignet. Viel vorteilhafter und funktioneller sind „Sprinter-Tights“ oder „Triathlon-Hosen“. Sie bedecken die Haut bis oberhalb des Knies. Damit bieten sie nicht nur Schutz vor Sonnenbrand an der Oberschenkelvorderseite, sondern verhindern das Scheuern im nassgeschwitzten „Schritt“ und an den Oberschenkelinnenseiten. Fettende Cremes oder der klassische Hirschtalg zur Verhinderung des Wundscheuerns entfallen damit.

6. Kopfschutz besonders beachten

Das für Temperatureinflüsse stark anfällige Wärmeregulationszentrum des Körpers befindet sich im Hinterkopf unmittelbar oberhalb der Halswirbelsäule. Eine Sonnenkappe oder ein Schlapphut isolieren vor aggressiver direkter Sonneneinstrahlung und spenden Schatten für das Gesicht und den Nacken. Auch hier sind



... zu trinken, um Schweißverlust zu ersetzen wie hier in Mainz ...



... und mit Früchten den Mineral-Haushalt wieder zu normalisieren. Fotos (2): Mast

Mineralgehalt von Früchten

	Natrium	Kalium	Calcium
Orange	2 mg	400 mg	50 mg
Tomate	3 mg	240 mg	10 mg
Banane	0 mg	750 mg	10 mg

Modelle aus hellen Kunststofffasern mit Netzeinlagen und/oder Perforationen optimal. Abhängig davon, ob man/frau der Sonne entgegen oder davon läuft, sollte der Schirm der Baseballmütze entsprechend nach vorne oder hinten gedreht werden. Zusätzlich kann auch das altbewährte Stirnband, quasi als Unterwäsche, dafür sorgen, dass kein aggressives Schweiß-Sonnenschutzmittelgemisch in die Augen gerät.

7. Schwitzen hält fit

Das Verdunsten des Schweißes auf der Haut entzieht dem Körper überschüssige Wärme, so dass die Temperatur im Körperinneren konstant gehalten werden kann. Nur so bleibt der Organismus gesund und belastbar. In der heißen Jahreszeit ist Schwitzen bereits in Körperruhe deshalb an der Tagesordnung. Arbeiten die Schweißdrüsen

auf Hochtouren, sind pro Stunde Dauerlauftraining schnell 2 Liter Flüssigkeit davongeeilt. Besondere Gefahr droht bei der Kombination ohne Temperatur und gleichzeitig hoher Luftfeuchtigkeit. Die Verdunstung des Schweißwassers ist durch die wasserdampfgesättigte Luft gestört. Schweiß tropft vom Körper ab mit dem Effekt hoher Flüssigkeitsverluste ohne adäquaten Kühlungseffekt. Um diese exzessiven Flüssigkeitsverluste zu verhindern, empfiehlt sich vor dem Start zu einem Dauerlauf Kopf und Oberkörper zu befeuchten und während des Trainings Möglichkeiten zu schaffen, den Körper von außen nass zu halten.

8. Mit Köpfchen trinken

Gehen 3% des Körpergewichtes auf dem Schweißwege verloren, ist die Leistungsfähigkeit und damit der Trainingseffekt schon erheblich eingeschränkt. Nur eine ausreichende Basistrinkmenge, d.h. 30-40 ml Trinkflüssigkeit für jedes Kilo Körpergewicht pro 24 Stunden beugt dem Flüssigkeitsdefizit vor. Vor und nach dem Laufen sollte das Körpergewicht auf der Waage kontrolliert werden. Die doppelte Differenz ist die Trinkmenge, welche bis zum nächsten Training zusätzlich zur Basistrinkmenge „nachgefüllt“ werden sollte. Der menschliche Magen kann im Idealfall einen knappen Liter Flüssigkeit pro Stunde verarbeiten und dem Organismus zuführen. Das ist immer noch weniger als die Hälfte der Flüssigkeitsmenge, die pro Stunde Lauftraining verschwitzt wird. Die Konsequenz lautet: trinken, trinken, trinken, was das Zeug hält (= der Magen verträgt). Idealerweise vor dem Start 300-400 ml eines angenehm schmeckenden, erfrischend temperierten, aber nicht zu kalten Getränkes. Nach Möglichkeit während des Laufes alle 10-15 min 100-150 ml Wasser oder „Elektrolytgetränk“, wobei hier jedoch der Zuckergehalt unter 7% liegen sollte!

9. Mineralienverluste ersetzen

Da Schweiß nicht aus purem Wasser besteht, sondern auch eine Reihe von Mineralstoffen enthält, sollten Nahrung und Getränke diese Stoffe in ausreichender Menge in kürzestmöglicher Zeit dem Organismus zurückführen: Der Stoff, welcher Flüssigkeit im Körper festhält, ist Kochsalz. Dieses sollte in ausreichender Menge (Tagesbedarf: ca. 4 Gramm) in Speis und Trank zu finden sein. Natriumarme Mineralwässer sind zwar zur Zubereitung von Babynahrung und für Patienten mit Bluthochdruck empfehlenswert, nicht jedoch für gesunde Sportler. Die ideale Kombination, um Natrium und Kalium sofort und ausreichend zu substituieren, ist der Genuss eines gut gesalzenen Tomatensalates nach dem Laufen. Wird dann auch noch Obst als Saft oder Nachspeise dazu verköstigt, ist der Schweißverlust alsbald ausgeglichen.

10. Muskelkrämpfe vermeiden

Sommerliche Wadenkrämpfe sind entweder auf Flüssigkeitsmangel („Hitzekrämpfe“) oder auf Magnesiummangel zurückzuführen. Die Basisversorgung mit Magnesium (Tagesbedarf für Sportler 500-600 mg) steht auf zwei Säulen: grüne Nahrungsmittel und Magnesiumgehalt von Getränken. Ist die Basisversorgung mit Magnesium über ein rund um die Uhr verwendetes Mineralwasser (es sollte mindestens 100 mg Magnesium pro Liter enthalten) nicht ausreichend, so empfehlen sich Elektrolytgetränke (Zusammensetzung beachten!), Brause-, Lutsch- und jegliche andere Form von Tablettenzubereitungen.