

## **Laufen im Sommer - Tipps gegen den Hitzestress !**

Was ist, wenn tatsächlich der Sommer einkehrt? Um nun auch bei Hitze seinem Laufvergnügen nachkommen zu können, ist es wichtig hier einige Dinge zu beachten.

Die Poren der Haut versuchen durch Verdunstung von Schweiß die Körpertemperatur zu senken. Der Wasserverlust muss durch reichliches Trinken ausgeglichen werden. Mit dem Schweiß verliert man auch Mineralstoffe wie Magnesium, aber auch Eisen und andere Spurenelemente. Bei trockener Hitze merkt man den Schweiß weniger als bei Feuchte. Zur hohen Temperatur kann noch starke Sonne und die Stresskombination Jetlag, Essensumstellung, Höhe und Schwüle hinzukommen.

### **Training:**

- Trinke schon morgens vor dem Laufen reichlich Obstsaftschorle mit Magnesium- (Natrium-)reichen Mineralwässern, Gemüsesäfte und Fruchtttees.
- Starte Dein Training gut hydriert. Bei Laufbelastungen über einer Stunde solltest Du unterwegs trinken.
- Reduziere harntreibende Getränke, wie Kaffee und Alkohol.
- Esse mineralstoffreich
- Trage helle Bekleidung, z.B. luftige Trikots, kurze Hosen, eventuell eine Kappe als Sonnenschutz.
- Reibe potentielle Reibstellen unter den Armen und zwischen den Schenkeln mit Vaseline ein, und schütze die Brustwarzen mit Pflaster.
- Meide direkte Sonneneinstrahlung und Ozon, laufe morgens und abends, bevorzuge schattige Trainingsstrecken.

### **Bei Wettkämpfen:**

- Laufe Dich nur kurz und langsam ein, bringe Getränke zum Start mit, schütte Wasser über Kopf und Trikot.
- Trinke während des Rennens von Anfang an Flüssigkeit, und gieße Dir Wasser über den Kopf.
- Trage dünne Synthetiksocken, die keine Falten werfen.
- Suche während des Rennens Schattenpassagen, laufe nicht im Pulk, sondern suche Dir den kühlenden Wind.
- Bei frühem Start (kühler!) kann die erste Hälfte bewusst etwas schneller gelaufen werden.

### **Nach dem Lauf:**

- Fülle unmittelbar nach dem Rennen das Wasserdefizit auf, meide Alkohol, der das Immunsystem schwächt und die Regenerationsfähigkeit senkt.

von Detlef Ackermann, [www.laufen-in-koeln.de](http://www.laufen-in-koeln.de)  
Tel: 0700 12312322 Fax: 0221-9131018  
info@laufen-in-koeln.de