

Laufen im Sommer - ein Risiko?



Nein, es ist unbedenklich, während des Sommers Laufen zu gehen, wenn man ein paar Dinge beachtet!

Beim Training im Sommer sollte leichte, Schweiß transportierende Bekleidung getragen werden. Auch das Tragen einer Kopfbedeckung, z.B. einer leichten Mütze, sowie einer Sonnenbrille als Schutz vor UV-Strahlen und Insekten ist sinnvoll.

Für den weiteren Sonnenschutz ist das Eincremen der Ohren, des Nacken, des Haaransatzes sowie der unbedeckten Körperpartien wichtig. Auch die Wahl einer schattigeren Laufstrecke ist möglich.

Für den Flüssigkeitshaushalt ist es wichtig, ausreichend zu trinken, und zwar bevor der Durst kommt. Als Faustregel gilt: 2% Flüssigkeitsverlust bedeuten 20% Leistungsverlust. Davon ist auch die Koordination betroffen, was zu einer erhöhten Unfall- bzw. Verletzungsgefahr führen kann.

Bei Temperaturen ab 25° C bildet sich vermehrt Ozon in der Luft. Das ist ein starkes Oxidationsmittel, das zu Reizungen der Atemwege, insbesondere der Schleimhäute, führen kann. Die körperliche Belastung führt zu einer verstärkten Aufnahme von Ozon im Körper, was sich beispielsweise durch Atemnot oder Schläfenkopfschmerzen bemerkbar machen kann. Als Konsequenz daraus sollte kein kompletter Trainingsverzicht, aber eine Reduktion von Intensität und Belastung erfolgen.

Die Hitze im Sommer ist vor allem eine Sache der Gewöhnung; man muß dem Körper Zeit zugestehen, damit er sich daran anpassen kann. Eine weitere Möglichkeit: in den kühleren Morgen- oder Abendstunden trainieren.

Christian Lusch
Dipl. Sportwissenschaftler / MBA

Quelle: [Sport-Gesundheitspark Berlin](#)