

**Hitzeschutz-Leitfaden für die  
Sporttreibenden des Turnerbund  
Osterfeld 1911 e.V.**



**Mit diesem Hitzeschutz-Leitfaden macht es sich der Turnerbund Osterfeld 1911 e.V. zur Aufgabe, seine Sporttreibenden zu schützen, aufzuklären und zu unterstützen.**

Die Sommer werden wärmer, die Nächte tropischer, es wird anstrengender sich zu bewegen und vor allem gesund zu bleiben an diesen Tagen. Dennoch ist es wichtig, sich sportlich zu betätigen, sei es im Bereich Reha zur Regeneration von Krankheiten oder Beschwerden, sei es im Bereich Kinder und Jugend zur sozialen und kognitiven Entwicklung.

Nachstehend zunächst einige Gründe, warum es dennoch vorteilhaft sein kann, dem Sport im Turnerbund Osterfeld 1911 e.V. nachzukommen:

1. Gemeinschaft und soziale Interaktion: Sport im Verein ermöglicht es, Teil einer Gemeinschaft zu sein und neue Menschen kennenzulernen.
2. Struktur und Organisation: Im Verein gibt es in der Regel festgelegte Trainingszeiten und -orte. Dies hilft dabei, eine regelmäßige Trainingsroutine zu entwickeln und sich an einen Trainingsplan zu halten.
3. Professionelle Anleitung und Betreuung: In einem Verein gibt es oft qualifizierte Trainer und Betreuer, die das Training leiten und individuelle Unterstützung bieten können. Sie können dabei helfen, die richtige Technik zu erlernen und Verletzungen vorzubeugen.
4. Wettkampfmöglichkeiten: Viele Sportvereine bieten die Möglichkeit, an Wettkämpfen und Turnieren teilzunehmen. Dies kann eine zusätzliche Motivation sein, sich zu verbessern und seine Leistung zu steigern.
5. Vielfältiges Angebot: In einem Verein gibt es oft eine große Auswahl an Sportarten, aus denen man wählen kann. Diese kann man ausprobieren und dabei herausfinden, welche einem am besten liegt und Spaß macht.
6. Förderung von Disziplin und Durchhaltevermögen: Sport im Verein erfordert Disziplin und Durchhaltevermögen. Durch regelmäßiges Training und die

Teilnahme an Wettkämpfen kann man eben solche Eigenschaften entwickeln und stärken, ob im Team oder als Einzelner.

7. Die Gesundheit: Sport im Verein trägt zur körperlichen Fitness bei und kann das Risiko von Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Übergewicht verringern. Außerdem kann Sport im Verein auch positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben, da körperliche Aktivität Stress reduzieren und das Wohlbefinden steigern kann.

Dies sind einige Gründe für den Sport im Verein, daher ist es ebenso wichtig, dass wir Aufklärung und Prävention zu diesem Thema betreiben.

### **Zunächst einige Tipps für den alltäglichen Gebrauch bei hohen Temperaturen**

- Passe deinen Alltag bei einer Hitzewelle an. Verlege körperliche Aktivitäten und Erledigungen in die kühleren Morgen- und Abendstunden.
- Halte die Wohnung und dich selbst möglichst kühl.
- Trinke ausreichend – am besten Wasser und ungesüßte Tees.
- Sorge für Sonnenschutz, wenn du ins Freie gehst (min. LSF30)
- Achte auf dich und andere, vor allem aber auf Kinder und ältere Menschen.
- Wenn du Medikamente einnimmst, konsultiere vor einer Hitzewelle deine Ärztin oder deinen Arzt, um die Hitzeverträglichkeit der Medikamente prüfen zu lassen. Beachte insbesondere bei Hitze die Aufbewahrungshinweise in der Packungsbeilage von Arzneimitteln.

**Lüfte während einer Hitzewelle nur, wenn es draußen kühler ist als in der Wohnung.** Ist die Temperatur im Freien erstmal höher als in deiner Wohnung, hat Lüften keinen Zweck. Verschiebe es in die Nacht oder in die kühleren Morgenstunden. Öffne dann möglichst alle Fenster in der Wohnung gleichzeitig, (Querlüftung)

**Schließen und verschatten der Fenster.** Tagsüber sollten Fenster und großflächige Fensterfronten durch Rollläden, Vorhänge oder Plissees verschlossen werden. Auf Balkonen oder Terrassen sollten Sonnenschirme oder Markisen genutzt werden

**Ventilatoren.** Diese erzeugen durch das Verwirbeln der Raumluft einen angenehmeren Luftzug und kühlen den Schweiß auf der Haut, was die Verdunstungskälte begünstigt. Der Ventilator sollte allerdings nicht direkt auf Personen gerichtet sein, da mancher anfällig für Zugluft ist. Hierbei bitte auch auf die Eigenwärme des Geräts und den Energieverbrauch beachten.

## **Thema Essen und Trinken**

### **Trinken**

Über den Tag verteilt sollten man etwa zwei bis drei Liter Flüssigkeit aufnehmen. Perfekt ist Wasser (auch mit Gurke, Zitrone...) oder ungesüßte Tees. Zu beachten wäre das die Getränke nicht eisgekühlt sein sollten.

Gerade ältere- oder Kranke Menschen vergessen Flüssigkeit aufzunehmen, hier ist es wichtig auf genannte Personengruppen zu achten. Erst wenn man großen Durst verspürt, liegt meist schon eine Flüssigkeit Unterversorgung vor.

Alkohol, Koffein oder zuckerhaltige Getränke sollten vermieden werden. Denn gerade der Zucker entzieht dem Körper Flüssigkeit.

### **Essen**

An besonders heißen Tagen, sollte man auf schwere und fettige Kost gänzlich verzichten. Hier empfiehlt es sich mehrere kleinere Portionen zu essen. Obst, Gemüse, Salate, Suppen sind besonders gut geeignet. Diese belasten den Körper nicht mit einer schweren Verdauung (hier braucht der Körper viel Energie und produziert ebenfalls Eigenwärme). Daher ist leichte Kost nicht nur erfrischend, sondern auch schonend.

## Mineralien

Bei zu starkem Schwitzen, gehen auch Mineralien – vor allem Natrium – aus dem Körper verloren. Natrium spielt eine wichtige Rolle bei der Regulation des Wasserhaushalts und ist lebensnotwendig. Natrium kommt auf natürlicher Weise oder durch Zusatz von Speisesalz (Natriumchlorid, NaCl) in fast allen Lebensmitteln vor. Durch normal gesalzene Speisen essen und ausreichend Wasser wird unser Natriumspeicher wieder gefüllt. Bei einer Natriumunterversorgung droht eine sogenannte Elektrolytstörung. Sie führt zu Müdigkeit, Mattheit, verzögerten Reaktionszeiten oder im Extremfall sogar zu Verwirrtheit.

## UV-Strahlung

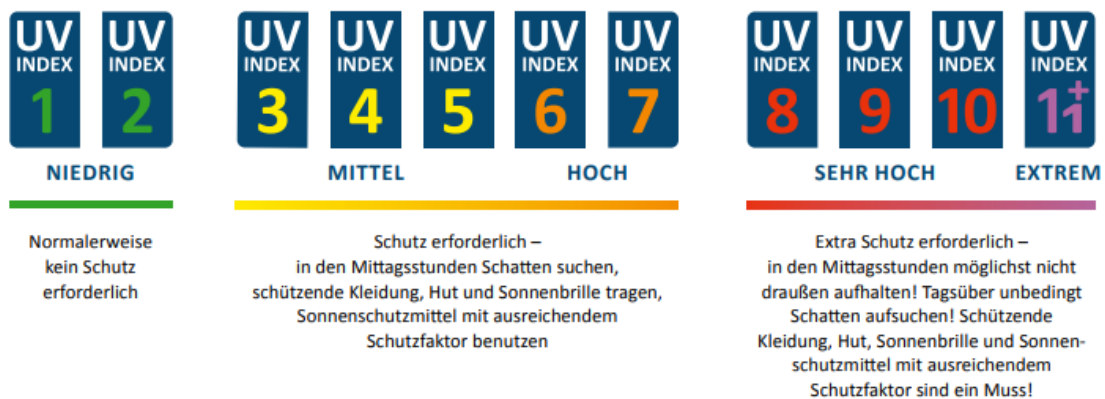
Wir alle genießen die Sonne gerne und brauchen sie sogar zum Leben. Doch die Strahlung der Sonne birgt auch Gefahren für unsere Gesundheit durch die im Sonnenlicht enthaltene ultraviolette (UV-) Strahlung. Ein Zuviel an UV-Strahlung kann zahlreiche gesundheitliche Schäden verursachen – im schlimmsten Fall Hautkrebs. Schütze deine Haut deshalb bei intensiver Sonneneinstrahlung immer mit Sonnencreme. Hier einmal die verschiedenen Hauttypen.

HAUT-TYP	HAUT   HAARE   AUGEN	DIREKTE REAKTION AUF SONNE
I	Sehr hell   rot, rotblond   blau, grau	Keine Bräunung → immer schmerzhafter Sonnenbrand
II	Hell   blond, braun   blau, grün, grau, braun	Kaum Bräunung → fast immer schmerzhafter Sonnenbrand
III	Hell, hellbraun   dunkelblond, braun   grau, braun	Zunehmende Bräunung → selten mäßiger Sonnenbrand
IV	Hellbraun, oliv   dunkelbraun   braun, dunkelbraun	Schnelle und tiefe Bräunung → selten Sonnenbrand
V	Dunkelbraun   dunkelbraun, schwarz   dunkelbraun	Keine Bräunung → sehr selten Sonnenbrand
VI	Dunkelbraun, schwarz   schwarz   dunkelbraun	Keine Bräunung → extrem selten Sonnenbrand

## Der UV-Index

Achte auf den UV-Index, der den Spitzenwert der erwarteten sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung eines Tages angibt: Ein UV-Index von 1 oder 2 gilt als unbedenklich, ab 3 bzw. 4 ist ein Sonnenschutz erforderlich. Auch wenn Du dich „nur“ in den Schatten setzen willst – benutze eine Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 30 oder höher. Lange, luftige Kleidung und eine Kopfbedeckung schützen zusätzlich. Zum Schutz der Augen sollte eine Sonnenbrille verwendet werden.

### UV-INDEX



## Was macht Hitze mit uns?

Hitze kann krank machen. Mögliche Beschwerden sind:

- Hautausschlag durch Schwitzen
- Wasser-Einlagerungen (Ödeme) in Unterschenkeln und Knöcheln
- Schwindelgefühl beim Stehen oder kurze Bewusstlosigkeit
- schmerzhafte Muskelkrämpfe, etwa nach dem Sport
- Hitze-Erschöpfung: Schwäche, Unwohlsein, Kopfschmerzen, Schwindel, niedriger Blutdruck, Körpertemperatur ist normal oder unter 40 °C
- Hitzschlag: Körpertemperatur über 40 °C, gestörtes Bewusstsein, eventuell Krämpfe, Erbrechen, Durchfall, niedriger Blutdruck

Außerdem kann Hitze unter anderem Atemwegserkrankungen verschlimmern, den Schlaf beeinträchtigen und zu Nierenerkrankungen führen. Zudem ist die Gefahr von Thrombosen und Herzinfarkten erhöht. Laut Studien gehen Hitzewellen mit mehr Einweisungen ins Krankenhaus und einer höheren Sterblichkeit einher.

Hitzeschutz ist ein wichtiges Konzept, das in Sportvereinen für Erwachsene, Kinder und Reha-Sportler angewendet werden sollte. Besonders im Sommer kann die Hitze zu gesundheitlichen Problemen führen, daher ist es wichtig, Maßnahmen zur Hitzeprävention zu ergreifen.

Für Erwachsene und Kinder sollten Sportvereine sicherstellen, dass ausreichend Trinkwasser zur Verfügung steht. Es ist wichtig, dass die Sportler regelmäßig Wasser trinken, um eine Dehydrierung zu vermeiden. Zusätzlich sollten sie angemessene Kleidung tragen, die sie vor der Sonne schützt, wie zum Beispiel Sonnenhüte und Sonnencreme.

Für Reha-Sportler, die möglicherweise Medikamente einnehmen, ist es wichtig, dass sie sich bewusst sind, wie diese Medikamente ihre Körpertemperatur beeinflussen können. Einige Medikamente können die Körpertemperatur erhöhen oder die Fähigkeit des Körpers, sich abzukühlen, beeinträchtigen. In solchen Fällen sollten die Sportler mit ihrem Arzt oder Apotheker sprechen, um herauszufinden, wie sie ihre Aktivitäten anpassen können, um Überhitzung zu vermeiden.

Zusätzlich zu diesen Maßnahmen sollten Sportvereine auch Trainingszeiten anpassen, um die heißesten Stunden des Tages zu vermeiden. Frühe Morgen- oder späte Abendstunden sind oft kühlere Zeiten, um Sport zu treiben. Es ist auch wichtig, dass Trainer und Betreuer die Symptome von Hitzeerkrankungen erkennen können und wissen, wie sie im Notfall handeln müssen.

Insgesamt ist die Hitzeprävention ein wichtiger Aspekt in Sportvereinen, um die Gesundheit und Sicherheit der Sportler zu gewährleisten. Durch die Umsetzung von Hitzeschutzmaßnahmen können Sportvereine sicherstellen, dass ihre Mitglieder auch bei hohen Temperaturen sicher und gesund bleiben.

## Und was heißt das jetzt genau für mich als Sporttreibender?

1. **Ausreichend Flüssigkeit:** Trinke vor, während und nach dem Sport ausreichend Wasser, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Vermeide alkoholische und koffeinhaltige Getränke, da diese dehydrierend wirken können.
2. **Leichte Kleidung:** Trage lockere, atmungsaktive Kleidung, die Schweiß verdunsten lässt und die Körpertemperatur reguliert.
3. **Sonnenschutz:** Verwende Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor und trage eine Kopfbedeckung sowie Sonnenbrille, um sich vor Sonnenbrand und Hitzschlag zu schützen.
4. **Zeitliche Anpassung:** Verlege das Training in die kühleren Morgen- oder Abendstunden, um die Hitze des Tages zu vermeiden.
5. **Pausen einlegen:** Mache regelmäßige Pausen während des Trainings, um sich abzukühlen und zu erholen.
6. **Hitzeempfindlichkeit berücksichtigen:** Personen mit bestimmten gesundheitlichen Bedingungen oder Medikamenteneinnahme können hitzeempfindlicher sein. Konsultiere deinen Arzt, um zu erfahren, ob spezielle Vorsichtsmaßnahmen erforderlich sind.
7. **Ab welchen Temperaturen Sport noch gesund ist,** hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie der individuellen körperlichen Verfassung, der Art der sportlichen Aktivität und der Luftfeuchtigkeit. Generell wird empfohlen, bei Temperaturen über 30 Grad Celsius vorsichtig zu sein und die Intensität des Trainings anzupassen



## Für den Notfall

 **Erste Hilfe – Akute Hitzeerkrankungen**

**Bei akuten Hitzeerkrankungen gilt in allen Fällen:**

- Betroffene in kühlere Umgebung (z.B. Schatten) bringen
- Bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage
- Wenn keine normale Atmung vorliegt, **sofort** Wiederbelebensmaßnahmen durchführen bis Rettungsdienst eintrifft

**Notruf  
bundesweit 112**



<p><b>Sonnenstich</b></p> <p>Reizung der Hirnhäute durch Sonnenstrahlung auf ungeschützten Kopf</p> <p><b>Besondere Symptome:</b> Hochroter Kopf, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Nackensteifigkeit (evtl. zeitlich verzögert)</p>	<p><b>Hitzeerschöpfung</b></p> <p>Überwärmung des gesamten Körpers führt zu Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen</p> <p><b>Besondere Symptome:</b> Kopfschmerzen, starkes Schwitzen, Hautblässe, schneller Puls, Blutdruckabfall (Schockzeichen)</p>	<p><b>Hitzschlag</b></p> <p>Extreme Überwärmung des Körpers durch Hitze</p> <p><b>Besondere Symptome:</b> Heiße, trockene, rote Haut, taumelnder Gang, Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit</p>
--	---	---

**Spezielle Maßnahmen: siehe Rückseite!**

 **Erste Hilfe – Sofortmaßnahmen**

<p><b>Sonnenstich</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Betroffene mit leicht erhöhtem Kopf lagern</li><li>• Kopf mit feuchten Tüchern kühlen</li><li>• Rettungsdienst alarmieren</li></ul>	<p><b>Hitzeerschöpfung</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Betroffene mit leicht erhöhtem Kopf und erhöhten Beinen lagern</li><li>• Rettungsdienst alarmieren</li><li>• Bei vorhandenem Bewusstsein für ausreichendes Trinken sorgen</li></ul>	<p><b>Hitzschlag</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rettungsdienst alarmieren</li><li>• Schwere Kleidung öffnen</li><li>• Betroffene mit feuchten Tüchern kühlen</li></ul>
---	--	---



DGUV Information 204-037 „Erste Hilfe Karte: Akute Hitzeerkrankungen“, Ausgabe April 2016, Herausgeber: DGUV (www.dguv.de)  
Überreicht durch: Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft (www.bgbau.de)

## Aufklärung, Unterstützung, Quellen

Hitzeschutzkonzept der Kommunen,

Klima-Mensch-Gesundheit

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Deutsche Krebshilfe

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung DGUV

Deutscher Wetterdienst DWD

Deutsches Krebsforschungszentrum DKFZ

Bundesamt für Strahlenschutz