

Hitze und American Football

1. Allgemeines zu Hitze und Sport:

Wer regelmäßig Sport treibt, ist am besten gegen die Hitze geschützt. Der Körper kann sich besser an die äußeren Bedingungen anpassen, der Sportler schwitzt besser, und er verliert weniger Elektrolyte als ein Untrainierter (1)

Der menschliche Organismus ist in der Lage, sich an die Hitze zu gewöhnen. Je länger eine Hitzeperiode anhält, desto mehr ist der Mensch an die Hitze adaptiert (2)

(1) Prof. Dr. med. Rüdiger Reer, stellvertretender Leiter der Abteilung Sport- und Bewegungsmedizin der Universität Hamburg

(2)

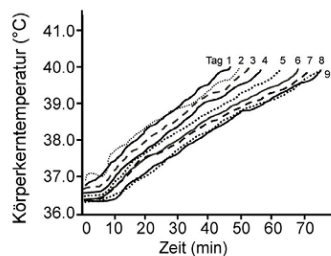


Abb. 6: Temperaturverlauf bei täglich wiederholten erschöpfenden Dauerbelastungen (Fahrradergometer) bei 60% der maximalen Sauerstoffaufnahme bei 40°C Raumtemperatur (Nielsen et al., 1993).

2. Allgemeine Tipps:

- Setze den Helm, während Du am Spielfeldrand stehst oder während eines Time Outs, ab
- Trage kein Shoulder Pat während der Halbzeitpause oder in der Aufwärmperiode vor dem Spiel oder vor dem 3. Quarter
- Verbringe die Halbzeitpause im Schatten
- Versuche in jeder Pause Flüssigkeit zu Dir zu nehmen
- Positioniere Eimer, gefüllt mit kaltem Wasser, Schwämmen und Handtüchern am Spielfeldrand
- Wenn möglich, installiere einen Pavillon in der Team Zone
- Beginne das American Football Training oder Spiel mit einem ausgeglichenen Wasser- und Elektrolythaushalt
- Versuche während des American Football Trainings oder Spiels den Wasser- und Elektrolythaushalt ausgeglichen zu halten.
- Versuche den Wasser- und Elektrolythaushalt nach dem Training oder dem Spiel auszugleichen
- Warte nicht bis Du durstig bist, Trinke regelmäßig

Wann soll ich Trinken?:

- Zwei bis drei Stunden vor der körperlichen Belastung: 500 ml Mineralwasser
 - Fünfzehn Minuten vor der körperlichen Belastung: 250 ml Mineralwasser
 - Während der körperlichen Belastung alle 15 bis 20 Minuten: 100 bis 150 ml Wasser
 - Nach der körperlichen Belastung ca. 800 bis 1000 ml Mineralwasser pro verlorenes Kilo an Körpergewicht
- Wie erkenne ich den Status meines Wasser- und Elektrolythaushaltes?



Mit der Urinfarbtabelle:

1,2,3: Der Wasser- und Elektrolythaushalt ist ausgeglichen

4,5,6: Beginnende Dehydrierung, der Wasser- und Elektrolythaushalt ist unausgeglichen

7,8 : Starke Dehydrierung, Gefahr der Hitzeschöpfung

Die Farbe des Urins kann durch Medikamente oder auch Nahrungsmittel verfälscht sein

Symptome der Hitzeerschöpfung:

- Kopfschmerzen
- Übelkeit
- Erbrechen
- Schwindel
- Flimmern vor den Augen
- Ohrensausen
- Durst
- Trockene Schleimhäute

Treten die Symptome der Hitzeerschöpfung auf, muss der Wasser- und Elektrolythaushalt aufgefüllt, der Schatten aufgesucht, Helm und Pat ausgezogen werden.

Sind die Symptome trotz Aufnahme von Flüssigkeit, Elektrolyten und Kühlung nicht während des Spiels reversibel, darf der Spieler nicht mehr am Spiel teilnehmen.