

Sport im Sommer: Fitness ohne Risiken

Apotheken beraten, wie Sie auch bei Hitze fit und gesund bleiben

Mainz, den 11. August 2025 – Bewegung im Freien macht bei gutem Wetter besonders viel Spaß. Doch hohe Temperaturen können den Körper stark belasten. Petra Engel-Djabarian, Mitglied im Vorstand des Apothekerverbandes Rheinland-Pfalz – LAV erklärt, worauf Freizeitsportler achten sollten, um Überhitzung und Erschöpfung zu vermeiden.

„Im Sommer leistet unser Herz-Kreislauf-System Schwerstarbeit, um den Körper zu kühlen. Deshalb ist es wichtig, das Training an die Wetterbedingungen anzupassen“, sagt Engel-Djabarian. Ein erster Tipp: „Verlegen Sie das Sportprogramm in die kühlen Morgenstunden. Die Luft ist dann frischer, die Temperaturen niedriger, und auch die Ozonwerte sind zu dieser Zeit am geringsten.“ Ozon kann die Schleimhäute reizen und zu Kopfschmerzen führen, was die sportliche Leistungsfähigkeit weiter einschränkt.

Wenn das Training am Morgen nicht möglich ist, empfiehlt Engel-Djabarian schattige Wege und eine geeignete Ausrüstung: „Sonnencreme, Sonnenbrille und eine helle Kappe schützen vor Sonnenbrand und einem Sonnenstich.“ Zudem sei eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr essenziell: „Unser körpereigenes Kühlsystem funktioniert nur mit genug Wasser. Schwitzen kühlt die Haut, aber es entzieht dem Körper auch Flüssigkeit und Mineralien.“ Sie rät, schon vor dem Training genügend zu trinken, um die Wasserspeicher zu füllen, und bei längeren Sporeinheiten stets eine Wasserflasche dabeizuhaben.

Wer sich schlapp fühlt oder bereits unter Kopfschmerzen leidet, sollte das Training ausfallen lassen. „Hören Sie auf Ihren Körper“, mahnt die Apothekerin. „Bei großer

PRESSEINFORMATION

Hitze sollten Sie nicht bis an Ihre Grenzen gehen. Reduzieren Sie das Trainingspensum, machen Sie häufiger Pausen und achten Sie auf Warnsignale wie Übelkeit, Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe oder Herzrasen. In solchen Fällen heißt es: sofort abbrechen, in den Schatten gehen und in kleinen Schlucken Wasser trinken.“

Nach dem Sport sollte man sich ausreichend Zeit für die Abkühlung nehmen: „Gönnen Sie sich eine gute viertel Stunde, um in Ruhe nach zu schwitzen, bevor Sie unter die Dusche gehen. Vermeiden Sie eiskaltes Wasser – das könnte im schlimmsten Fall Herzrhythmusstörungen auslösen.“

Über uns:

Der Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. – LAV vertritt die Interessen der selbstständigen Apothekerinnen und Apotheker in Rheinland-Pfalz. Er ist Vertragspartner der Krankenkassen und schließt mit diesen Verträge ab. Von den rund 800 Apothekenleitern sind rund 95 Prozent freiwillige Mitglieder im Verband.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:
Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. - LAV
Petra Engel-Djabarian, Mitglied des Vorstands/Pressesprecherin
Terrassenstr. 18 | 55116 Mainz
Tel.: 06131 20491-0
E-Mail: presse@lav-rp.de
web: www.lav-rp.de