

## Gesundheitstipp

### Bewegung bei Hitze – gesund und sinnvoll?

Grundsätzlich ist Bewegung und Sport zu jeder Jahreszeit möglich, sofern einige wichtige Regeln beachtet werden.

Ab 25 Grad Außentemperatur sowie bei hoher Luftfeuchtigkeit werden die im Körper ablaufenden Regulationsmechanismen zur Steuerung der Körpertemperatur beeinträchtigt. Deshalb ist es besonders wichtig einige Maßnahmen zu berücksichtigen. Passen Sie das Training der Temperatur an und ziehen Sie einen regenerativen Dauerlauf dem Intervalltraining vor. Verlegen Sie zudem den Trainingszeitpunkt in die frühen Morgen- oder Abendstunden. Sorgen Sie dafür, dass Sie ihren Flüssigkeitsverlust, verursacht durch Schwitzen, mit ausreichend Wasser inklusive Minerale und Vitamine wieder ausgleichen. Vergessen Sie zusätzlich nicht auf einen optimalen Sonnenschutz. Luftige Bekleidung und Kappe sind ein unbedingtes Muss bei hohen Außentemperaturen. Tipp von MMag. Karin Pötzelsberger, Sportwissenschaftlerin im Moorheilbad Harbach.

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter [www.xundheitswelt.at](http://www.xundheitswelt.at).