Hitze und Bewegung

Infoblatt für ältere Teilnehmende an Bewegungsangeboten

Im Zuge des Klimawandels gibt es in Deutschland immer mehr heiße Tage und Hitzewellen. Besonders ältere Menschen sind bei hohen Temperaturen gesundheitlich gefährdet. Damit Sie auch bei Hitze sicher an Bewegungsangeboten teilnehmen können, stellen der Deutsche Olympische Sportbund e. V. (DOSB), das Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit (BIÖG) und das Universitätsklinikum Heidelberg wichtige Hinweise für einen gesundheitsbewussten Umgang mit hohen Temperaturen zur Verfügung.

Was sollten Sie beachten, um Ihre Gesundheit bei Bewegung und Hitze zu schützen?

- Achten Sie auf Ihre Gesundheit. Denken Sie daran, dass Bewegung bei hohen Temperaturen anstrengend für Ihren Körper ist.
- Wenn Sie Krankheiten wie Herz-, Lungen- oder Nierenerkrankungen oder Diabetes haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Fragen Sie, ob Sie bei Hitze etwas beachten müssen, wenn Sie sich anstrengen.
- Geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich an die Hitze zu gewöhnen. Normalerweise braucht er dafür 14 bis 21 Tage.
- Informieren Sie sich frühzeitig bei Ihrer Übungsleitung, ob das Bewegungsangebot bei heißen Temperaturen stattfinden kann.

Was sollten Sie vor dem Bewegungsangebot beachten?

- Trinken Sie schon zwei Stunden vorher genug Wasser.
- Essen Sie vor der Bewegung lieber frisches Obst und Gemüse statt schwerer Mahlzeiten.
- Ruhen Sie sich vorher aus und meiden Sie direkte Sonne.
- Achten Sie auf sich auf den Weg zum Angebot: Tragen Sie leichte, luftige Kleidung und schützen Sie sich mit einer Kopfbedeckung und Sonnencreme.
- Nehmen Sie eine Extra-Flasche Wasser mit, um Ihre Haut oder ein Tuch zu befeuchten.
- Bringen Sie ein dünnes, feuchtes Handtuch mit, das Sie um den Nacken legen können.

DOSB
Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit
GESUND & AKTIV ÄLTER WERDEN
UNIVERSITÄTS KLINIKUM HEIDELBERG

Was sollten Sie während des Bewegungsangebotes beachten?

- Trinken Sie während des Bewegungsangebotes ausreichend Flüssigkeit – etwa ein viertel bis einen halben Liter Wasser oder verdünnte Saftschorlen.
- Kühlen Sie Ihr Gesicht und Ihren Nacken mit einem nassen, kühlen Handtuch bei Temperaturen über 26 °C.
- Fragen Sie Ihre Übungsleitung aktiv nach (Trink-)Pausen, wenn diese nicht angeboten werden.

Was sollten Sie nach dem Bewegungsangebot beachten?

- Vermeiden Sie auf dem Heimweg direkte Sonneneinstrahlung und schützen Sie sich mit einer Kopfbedeckung sowie Sonnencreme.
- Auch nach dem Bewegen gilt: Trinken Sie ausreichend Wasser oder verdünnte Saftschorlen.
- Verzichten Sie auf koffeinhaltige und alkoholische Getränke.

→ Achten Sie auf sich, Ihre Gesundheit und Ihre Mitmenschen.

Sollten Sie sich nicht gut fühlen:
Legen Sie eine Pause ein und teilen Sie Ihrer Übungsleitung Ihre Beschwerden mit.

Ihnen fällt auf, dass es einem Ihrer Mitmenschen nicht gut geht?
Sprechen Sie sie oder ihn aktiv an und fragen Sie, was Sie tun können!

Denken Sie an …	Und …
… Ihre Trinkflasche	… nehmen Sie ausreichend Wasser mit zum Bewegungsangebot.
… die Abkühlung zwischendurch	… nehmen Sie ein kleines Handtuch oder einen Waschlappen mit, um diese in den Pausen nass zu machen und Ihren Körper damit abzukühlen.
… an leichte und atmungsaktive Kleidung sowie Sonnenschutz	… ziehen Sie sich leichte, helle und atmungsaktive Kleidung an. Sollten Sie zusätzlich direkter Sonnenstrahlung ausgesetzt sein, denken Sie bitte an Sonnenschutz in Form von einer Kopfbedeckung sowie Sonnencreme. Beachten Sie dies auch für den Hin- und Rückweg zum Angebot.
… an sich und Ihre Gesundheit	… sollten Sie sich nicht wohlfühlen, melden Sie sich bitte vom Angebot ab. Sprechen Sie im Vorfeld mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über Ihr persönliches Gesundheitsrisiko, wenn Sie bei Hitze an einem Bewegungsangebot teilnehmen.