

## Laufen bei Hitze / Kälte und Schnee

### Hitze

Bei heißem Wetter und hoher Luftfeuchtigkeit bewirkt die starke Schweißproduktion einen hohen Flüssigkeits- und Elektrolytverlust des Körpers, der sich leistungsmindernd auswirkt und sogar zu Hitzeschäden führen kann.

Der Körper braucht bei Hitze einige Zeit, um sich an die extremen Bedingungen zu gewöhnen.

Das ist zu tun und zu lassen:

- am frühen Morgen oder abends laufen (nicht tagsüber)
- möglichst im Schatten laufen
- Haut (besonders Gesicht, Ohren, Hals und Schultern) mit Sonnencreme schützen
- leichte sommerliche Laufbekleidung tragen
- ausreichend Flüssigkeit aufnehmen
- das Lauftempo drosseln
- bei Kopfschmerzen, Schwindel oder Übelkeit abbrechen

### Kälte und Schnee

Bei niedrigen Temperaturen steigt der Puls stärker an. Bei Schnee und Eis ist es nicht nur rutschiger, sondern auch der für das Laufen benötigte Kraftaufwand ist höher. Bei sehr tiefen Temperaturen wird die Atemluft auf dem Weg in die Lunge nicht mehr ausreichend erwärmt.

Das ist zu tun und zu lassen:

- warme Kleidung (möglichst mehrere dünne Schichten übereinander) tragen
- Lauftempo etwas drosseln (keine Maximalbelastungen, wie etwa Tempoläufe), beim Laufen auf Schnee noch stärker, um Überlastungen zu verhindern
- bei Glätte Geschwindigkeit an die Bedingungen anpassen
- bei extremen Minusgraden (unter  $-15^{\circ}\text{C}$ ) nicht mehr laufen

## Laufen unter sonstigen erschwerten Bedingungen

Höhe	Ozon	Smog	Zecken
<p>In zunehmender Höhe muß das Herz mehr arbeiten, um den Sauerstoffbedarf der Muskulatur abzudecken. Erst nach einiger Zeit passt sich der Kreislauf durch die Erhöhung des roten Blutfarbstoffs an.</p> <p>Der Flüssigkeitsverlust ist in der Höhe größer.</p> <p>Das ist zu tun:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufbelastung vorsichtig aufbauen</li> <li>• mehr trinken</li> </ul>	<p>Ozon entsteht in bodennahen Luftschichten unter Sonneneinstrahlung aus Stickoxiden und Kohlenwasserstoffen. Es verursacht den sogenannten Sommersmog. Bei zu hohen Konzentrationen verursacht es Augenreizungen, Atembeschwerden, Kopfschmerzen und Übelkeit.</p> <p>Das ist zu tun und zu lassen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vor 12 oder nach 18 Uhr laufen</li> <li>• Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden</li> <li>• bei über 160 Mikrogramm pro qm nicht mehr laufen</li> </ul>	<p>Smog entsteht durch starke Anreicherung der Luft mit Verbrennungsprodukten (z. B. Kohlendioxid, Schwefel- und Stickoxide), führt zu einer Reizung der Atemwege und kann bei sehr hohen Konzentrationen toxisch wirken.</p> <p>Beim Laufen werden durch die verstärkte Atmung auch mehr Schadstoffe aus der Luft aufgenommen.</p> <p>Das ist zu tun:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bereiche mit hohen Abgasen meiden</li> <li>• im Schatten und frühmorgens oder abends laufen</li> </ul>	<p>Zecken können die durch Bakterien hervorgerufene (in ganz Deutschland auftretende) Borreliose übertragen und in einigen Regionen (vor allem in großen Teilen Süddeutschlands) die virale FSME (eine Hirnhautentzündung). Gegen letztere ist eine Impfung möglich.</p> <p>Das ist zu tun:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impfung gegen FSME</li> <li>• möglichst auf den angelegten Wegen bleiben</li> <li>• nach dem Laufen Kleidung ausschütteln</li> <li>• Körper absuchen</li> </ul>