



# RICHTIG TRAINIEREN *bei Sonnenschein*

Strahlender Sonnenschein und eine gesunde Bräune gibt's oben drauf: Der Sommer bietet vermeintlich die besten Rahmenbedingungen, um sich zur körperlichen Aktivität zu motivieren. Damit das Training aber auch hält, was wir uns davon versprechen, sollten fünf goldene Regeln unbedingt berücksichtigt werden.

## 1. NICHTS GEHT OHNE FLÜSSIGKEIT

Der Wasserhaushalt ist neben der Energieversorgung der wichtigste Baustein für unsere Leistungsfähigkeit. Bei körperlicher Anstrengung in der Hitze müssen wir besonders darauf achten, denn selbst bei austrainierten Ausdauersportlern sinkt die Leistungsfähigkeit bei Dehydration um 50 %. Mit steigendem Wasserverlust verlangsamen sich auch die Stoffwechselprozesse, was zusätzlich zu Leistungseinbußen und im Grenzfall zu ernsthaften Beeinträchtigungen des Herz-Kreislauf-Systems führt.

### UNSER TIPP:

Achten Sie unbedingt darauf, vor der Belastung ausreichend zu trinken, sodass Sie nicht bereits mit einem Durstgefühl starten.

## 2. SCHUTZ VOR DER SONNE

Bei intensivem Training sind 25 Grad bereits eine hohe Anforderung für den Körper. Bei 30 Grad und mehr sollte für Ausdauerbelastungen die Sonne lieber ganz gemieden werden. Beim Thema Trainingskleidung gilt gerade im Hochsommer, dem Körper genug Raum für die wichtige Temperaturregulation über die Schweißproduktion zu bieten und gleichzeitig den Schutz vor UV- und Ozonbelastung nicht zu vernachlässigen. Je leichter, luftiger und heller, desto besser. Laufen in atmungsaktiven Schuhen und dünnen Socken.

### UNSER TIPP:

Aloe Vera beruhigt die Haut nach strapazierender Zeit in der Sonne. Das Aloe Vera Gel von Hübner spendet intensive Feuchtigkeit und unterstützt die Hautregeneration.

## 3. HITZEKOST

Vitamin- und mineralienreiche Kost ist bei hohen Temperaturen noch wichtiger, weil beim Schwitzen eine Menge Elektrolyte verloren gehen. Um die Mineral- und Vitalstoffspeicher wieder aufzufüllen, sollte vollwertige, aber leichte Nahrung, viel Obst und Gemüse auf dem Speiseplan stehen. Wunderbar geeignet sind Gemüsesuppen oder ein gewürzter Tomatensaft, da dem Körper neben der großen Menge an Elektrolyten auch eine ordentliche Portion Flüssigkeit zugeführt wird.