

## Herzsport im Sommer

Liebe Herzsportler,

die sommerliche Hitze mit sehr hohen Temperaturen über 30° Celsius kann für Menschen mit Herzkrankungen sehr belastend sein. Denn wenn das Herz nicht mehr normal arbeitet, funktioniert auch das körpereigene Kühlen nicht mehr richtig und Wärme kann nur noch unter Anstrengung oder gar unzureichend abgegeben werden. Viele Menschen fühlen sich hierdurch müde und erschöpft. Die Folgen reichen von Muskelkrämpfen bis hin zu Herzrhythmusstörungen. Körpertemperaturen von über 40° Celsius können lebensgefährlich sein.

Damit in der warmen Jahreszeit der Herzsport so regelmäßig wie möglich stattfinden kann, ohne dass gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System übermäßig belastet wird, gelten die folgenden Regeln:

**Tagestemperaturen (Weinheim)\*  $\geq 32^\circ$  Celsius  $\rightarrow$  kein Herzsport**

**Tagestemperaturen (Weinheim)\*  $\leq 31^\circ$  Celsius  $\rightarrow$  Herzsport mit geringer Intensität**



\*es gelten die Wetterdaten von [www.wetter.com](http://www.wetter.com)

### ZUDEM BITTE WIR SIE IN DER HEISSEN JAHRESZEIT AUF FOLGENDE VERHALTENSEMPFEHLUNGEN ZU ACHTEN:

- » **HÖREN SIE AUF IHREN KÖRPER** – wenn Sie sich am Trainingstag erschöpft und müde fühlen, melden Sie sich bitte an diesem Tag ab. Bei anhaltender Erschöpfung länger wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt oder Kardiologen.
- » Achten Sie auf eine **AUSREICHENDE TRINKMENGE** und bringen Sie sich etwas zu Trinken mit in den Herzsport. Trinken Sie regelmäßig – bevorzugt Mineralwasser, Kräutertee oder verdünnte Fruchtsäfte. Getränke bitte nicht zu stark kühlen.
- » **ACHTUNG BEI HERZSCHWÄCHE:** Regelmäßiges Wiegen zur Kontrolle der Trinkmenge. Steigt das Körpergewicht, kann die tägliche Trinkmenge zu hoch sein. Wenden Sie sich zur Festlegung der Trinkmenge bitte an Ihren Hausarzt oder Kardiologen.
- » Tragen Sie **LEICHTE KLEIDUNG** beim Sport.
- » Messen Sie regelmäßig Ihren **BLUTDRUCK**. Die Medikamente (Blutdruck, Entwässerung) müssen ggf. durch Ihren Hausarzt oder Kardiologen an die heiße Jahreszeit angepasst werden.
- » Bleiben Sie das ganze Jahr in **BEWEGUNG**. An heißen Tagen aber vor allem in den kühleren Morgen- oder Abendstunden.

Mit diesen Verhaltensempfehlungen sollte Herzsport auch in der heißen Jahreszeit möglich sein. Sprechen Sie uns bei Fragen gerne an.

Dr. med. Werner Saggau & Dr. med. Peter Winkler  
Ärztliche Leitung Herzsport