

Dr. Bernd Dörr  
Verbandsarzt STB  
Zur Borrestubb 13  
66589 Merchweiler

### **Sport unter besonderen klimatischen Bedingungen unter besonderer Berücksichtigung des Senioren Tennis.**

Bei hohen Temperaturen kommt es zu einer verstärkten Hautdurchblutung einhergehend mit einer Verringerung der zirkulierenden Flüssigkeitsmenge (Blutplasmavolumen). Daraus resultiert eine Verringerung der Muskeldurchblutung. Weiterhin kann Hitzestress zu einer Störung der Koordination und der Konzentration führen. Eine Störung der Elektrolytverteilung im Bereich der Muskelmembran kann sich in einer erhöhten Krampfbereitschaft äußern.

Erfreulicherweise besitzt der menschliche Organismus eine bemerkenswerte Fähigkeit zur raschen Anpassung an Hitzebedingungen. Im Wesentlichen wird dies durch die Verbesserung der Schwitzfunktion geleistet. Dabei lernt der Körper nicht nur die Schweißmenge zu erhöhen, sondern auch den Natriumgehalt des Schweißes zu verringern um einem zu raschen –folgenreichen –Natriumverlust vorzubeugen . Um dem Körper eine optimale Hitzeanpassung zu ermöglichen ist es zwingend erforderlich ihm das notwendige „Material“ das da in erster Linie heißt: Flüssigkeit und Elektrolyte.

Die erforderliche Trinkmenge/Tag soll ca. 1-3 l höher liegen als unter normalen Bedingungen, bei extremen Bedingungen sogar noch darüber.

Bei Mineralwasser sollte der Natriumgehalt über 400 mg/l liegen, der Magnesiumgehalt mindestens bei 80-100mg/l.

Bewährt hat sich eine Fruchtsaftschorle z. B. Apfelschorle bestehend aus 3 Teilen Wasser und einem Teil Apfelsaft unter Hinzufügung von ca. 1 bis 2 g NaCl pro Liter (Natriumchlorid = Kochsalz) entsprechend etwa 1 Messspitze.

### **Besonderheiten in der Altersgruppe 50 +, besonders im Tennis:**

Da im Tennis in der Altersgruppe der über 50 -jährigen die meisten Todesfälle im Sport auftreten, ist es notwendig hier spezielle Hinweise zu geben.

Prinzipiell sollte ein früherer tageszeitlicher Spielbeginn angestrebt werden damit zumindest die Einzel nicht in der Haupthitze stattfinden. Dies sollten die Mannschaften – „auf dem kleinen Dienstweg“ – unter sich ausmachen.

Bei dieser Gelegenheit weise ich auch wieder daraufhin, dass die erwachsenen Spieler für ihre Gesundheit selbst verantwortlich sind. Ich empfehle jedem sich mindestens alle 2 Jahre einer **sportmedizinischen Untersuchung** zu unterziehen, die **über 50 -jährigen jährlich!** Sollte bereits eine Herz-Kreislaufkrankung vorliegen, soll der Sport nur nach Rücksprache mit dem behandelnden (sportmedizinisch versierten) Arzt ausgeübt werden.

Dr. Bernd Dörr  
Verbandsarzt STB