

PRESSEMITTEILUNG



Hitze bei der Fußball-Weltmeisterschaft in Brasilien

Die deutschen Sportmediziner raten den Fans: Früh anreisen, ausreichend trinken, leichte Bekleidung, UV-Schutz

Die deutsche Fußballnationalmannschaft bereitet sich intensiv auf die besonderen klimatischen Bedingungen mit extremer Hitze und Luftfeuchtigkeit bei der Fußball-Weltmeisterschaft vom 12. Juni bis 11. Juli in Brasilien vor. Auch die vielen mitreisenden Fans sollten sich auf die klimatischen Besonderheiten einstellen, um die Spiele der deutschen Auswahl gesund bis hoffentlich zum Endspiel verfolgen zu können.

Für eine gute Hitzeregulierung muss der Körper Schweiß produzieren, der dann an der Körperoberfläche verdunstet. So wird dem Körper Wärme entzogen, und die Körpertemperatur kann reguliert werden. Kommt es zu großen Flüssigkeitsverlusten, reagiert der Organismus nicht mehr adäquat. Es kommt zu Erschöpfung, Hitzekollaps oder Hitzeschlag.

Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention empfiehlt daher:

- Die Fans sollten sich behutsam an die erhöhten Temperaturen anpassen und möglichst schon ein paar Tage vor dem ersten Spiel anreisen, da die Belastung auch für einen Fan, der eventuell lange Fußmärsche zum Stadion in Kauf nehmen muss und dann der prallen Hitze ausgesetzt ist, relativ hoch sein kann.
- Der Flüssigkeitsverlust muss ausgeglichen werden. Hierfür sind in erster Linie Mineralwasser und in Maßen Isotonische Getränke geeignet. Ein Gewichtsverlust in kurzer Zeit und eine Dunkelfärbung des Urins weisen auf ein Defizit an Körperflüssigkeit hin. Es ist dann angebracht, die tägliche Zufuhr an Flüssigkeit zu erhöhen.
- Die Bekleidung sollte aus dünnem Gewebe bestehen, das die Feuchtigkeit aufnehmen kann und etwas wärmedurchlässig ist. Wichtig ist, dass der Schweiß an der Hautoberfläche verdunsten kann, da die Wärmeregulierung sonst nicht funktioniert.
- Auch für entsprechenden UV-Schutz muss gesorgt sein, in erster Linie durch eine geeignete Kopfbedeckung und unter Umständen einen Nackenschutz sowie eine Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30.

Dr. Ingo Tusk, Frankfurt

(Der Autor steht als Chefarzt der Abteilung Sportorthopädie und Endoprothetik den Frankfurter Rotkreuz-Krankenhäuser vor. Von 2001 bis 2003 wirkte er als Kooperationsarzt beim Fußball-Bundesligisten Eintracht Frankfurt; anschließend arbeitete er als Mannschaftsarzt bei Kickers Offenbach. Zurzeit betreut er den Frauen- Uefa-Cup-Sieger 1. FFC Frankfurt; bei der Fußball-Weltmeisterschaft 2006 war er akkreditierter Fifa-Arzt; im Mai 2006 wurde Dr. Ingo Tusk zum Vizepräsidenten der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention gewählt.)

(Frankfurt, 28. Mai 2014)

Auskunft erteilt: Dr. Ingo Tusk, Tel. 069-40 71 419 und per Mail: i.tusk@rotkreuzkliniken.de

Terminhinweis: 45. Deutscher Sportärztekongress am 12. Und 13. September 2014 in Frankfurt am Main. Thema: Sportmedizin – das Fach, das sich bewegt. Tagungswebsite: www.dgsp-kongresse.de