

# **Der Brezelfestlauf „High- noon in Speyer“**

Autor: Jens Zschocke (Physiotherapeut, Aktiv Zentrum Speyer)

Der Brezelfestlauf in Speyer findet am 14.Juli mittags um 12 Uhr statt. Das bedeutet für die Läufer auf den 7,6 km eine besondere Herausforderung.

Damit ist nicht nur die Distanz, sondern insbesondere die „Mittagshitze“ gemeint.

Laufen bei sehr hohen Temperaturen birgt viele Gefahren. Mit diesem Artikel wollen wir von dem Aktiv Zentrum in Speyer allen Läufern (Profis sowie Amateuren) eine kleine Hilfestellung bieten.

In einer Studie (Metaanalyse aus dem Jahr 2012) haben [Jones PR<sup>1</sup>](#), [Barton C](#), [Morrissey D](#), [Maffulli N](#), [Hemmings S](#) verschiedene Kühlmethoden und deren Effekt untersucht. Wir gehen hier mal kurz auf einige ein.

## **Einleitung:**

Das Training bei Hitze führt zu einer erhöhten Körpertemperatur, dies passiert unter anderem, weil Muskeln bei ihrer Arbeit Energie verbrennen und dies Wärme erzeugt. Training bei einer Umgebungstemperatur von nur 3 grad führte bei Athleten nach 85 Min. zu einer Erschöpfung, wohingegen bei 40 grad schon nach 30 Min. der Erschöpfungspunkt erreicht war. Dies zeigt deutlich, dass Sport bei Hitze nicht ungefährlich ist. Viele „Gelegenheitsläufer“ kennen oft ihren Körper und dessen Warnzeichen unter Belastung nicht. Hier führt „falscher Ehrgeiz“ und Unwissen häufig zu sehr gefährlichen Situationen.

## **Was sind eigentlich Warnzeichen? Wann sollte ich aufhören?**

Hier mal eine kurze Aufzählung (ohne Garantie, auf Vollständigkeit):

- Übelkeit/ Erbrechen
- Schwindel
- Atemnot
- Blaue Nägel oder Lippen
- Wegsacken der Beine
- Ziehen in den linken Arm, Engegefühl in der Brust (Achtung: Bei Frauen und machen Männern können Infarkte auch stumm verlaufen).
- Kopfschmerzen
- Verlust der Orientierung (Verwirrtheit)
- Flackern in den Augen oder eingeschränktes Sichtfeld

## **Wie kann ich dem vorbeugen?**

Unter großer Hitze kommt es oft zu einem Flüssigkeitsmangel und einem Missverhältnis der Elektrolyte im Körper (starkes Schwitzen). Vor einigen Jahren starb deshalb ein erfahrener Athlet bei einem Iron Man in Frankfurt. Er hatte beim Schwimmen sehr viel Wasser geschluckt und keine Elektrolyte zu sich genommen. Elektrolyte sind in salzhaltigen Lebensmitteln oder auch in guten Mineralwassern enthalten (viel Natrium und Magnesium). In Leitungswasser ist hingegen zu wenig davon, daher nicht empfehlenswert. Alternativ gibt es diese auch in Gel Form zu kaufen und kann während dem Lauf zugeführt werden. Eine Mütze ist unbedingt zu empfehlen. Die Sonne knallt sonst direkt auf den Kopf. Aber: Die Mütze und die Haare darunter **NICHT** nass machen. Hier entsteht ein „Dampfgarer“

zwischen Mütze und Schädeldecke und heizt das Gehirn gefährlich auf. Entweder Mütze auf und Kopf trocken oder Mütze aus und Kopf nass!

Sonnencreme mit sehr hohem Lichtschutzfaktor, die wasserbeständig ist versteht sich von selbst und wir gehen hier auch nicht näher drauf ein.

Vorher gut trainieren (ein gutes Ausdauertraining senkt die Wärmebelastung während dem Lauf). Auch mal unter den tatsächlichen Bedingungen, also unter den zu erwartenden Temperaturen. Der Körper soll sich daran gewöhnen.

Leichte luftige Kleidung tragen, die den Schweiß gut nach außen transportiert. Helle Farben wirken eher hitzeabweisend, wohingegen dunkle Farben die Hitze anziehen.

Vor dem Lauf tut eine Kühlung dem Körper sehr gut. So lange wie möglich im Schatten aufhalten, ein kaltes Handtuch umhängen.

Während dem Lauf viel trinken! Und wenn möglich im Schatten laufen. Klar, will man eine gute Zeit herauslaufen und am liebsten „durchziehen“, aber wenig an Getränkestationen anhalten bringt euch nur schneller ins „Erste- Hilfe Zelt“.

Und bei allem beachtet eure eigene Leistungsfähigkeit. Nicht aus falschem Ehrgeiz übertreiben. Nicht bei den Profis mithalten wollen (das endet oft nach 500 Metern in einem Spaziergang). Verzichtet bitte bei großer Hitze auf einen Zielsprint.

Liebe mit- Pfälzer: Auch Alkohol am Abend vor dem Lauf und natürlich wahren dessen ist tabu. Ja, auch „äh dünni“ Radfahrer- Schorle. ;)

Wenn ihr das alles beachtet, kommt ihr gut und sicher ins Ziel. Wenn doch mal was ist, findet ihr uns mit einem Zelt, direkt bei dem Lauf. Wir kümmern uns dann gratis um kleinere physiotherapeutische Blessuren und die Physiotherapieschule in Speyer massiert euch, bei Bedarf gerne den Krampf raus. Ansonsten gibt es natürlich auch Sanitäter vor Ort.

Kommt gut und sicher ins Ziel! ☺

Euer Team des Aktiv Zentrum in Speyer

**Quelle:**

[BMC Med.](#) 2012 Dec 18;10:166. doi: 10.1186/1741-7015-10-166.

**Pre-cooling for endurance exercise performance in the heat: a systematic review.**

[Jones PR<sup>1</sup>](#), [Barton C](#), [Morrissey D](#), [Maffulli N](#), [Hemmings S](#).