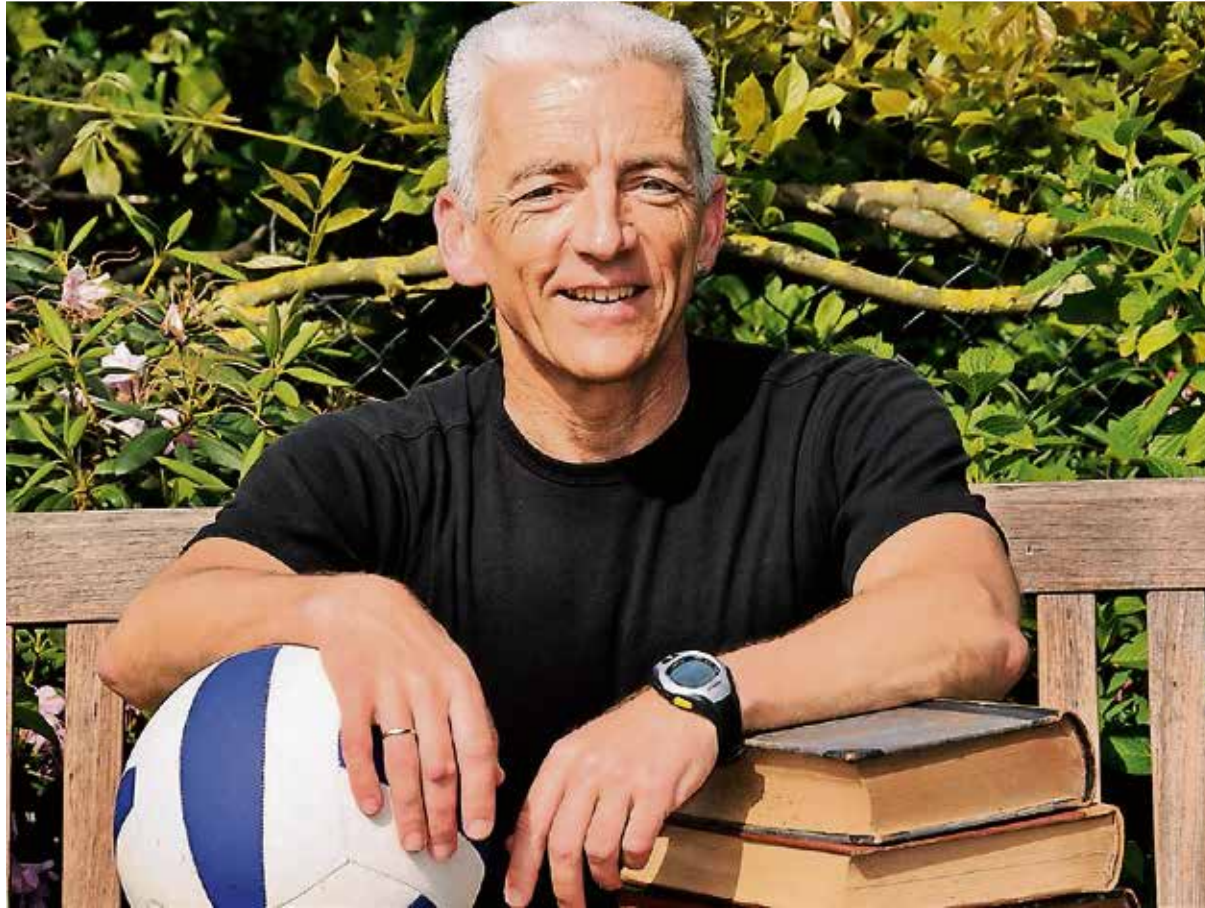


Bei Hitze muss Salz ins Sportgetränk

Bei hochsommerlichen Temperaturen sollten sich Sportler nicht überfordern. Der Viersener Sportmediziner Michael Fritz gibt Tipps, wie es mit dem Training trotzdem klappt – und wann man besser aufhören sollte

VON DIETER WEBER

KREIS VIERSEN Auf den ersten Blick wirkt das Bild irritierend: Ein Läufer hält den rechten Arm seltsam verkrampt, weil er zwischen Innenhand und Armbeuge eine Wasserflasche eingeklemmt hat. Muss das sein? Durchaus, sagt Michael Fritz. Der Arzt ist sportlicher Leiter der Aktion „Fit in den Frühling“ von NEW und Rheinische Post und hat den Teilnehmern zum Start der Aktion im Frühjahr ins Handbuch geschrieben, wie sie sich bei Hitze verhalten müssen. Damals hat niemand an



Der Viersener Sportmediziner Michael Fritz betreut in Viersen die Aktion „Fit in den Frühling“ von NEW und Rheinische Post, in Mönchengladbach die Aktion „Fit für 10“.

„Wer unter Herzkreislauf-Erkrankungen leidet, sollte körperliche Belastungen bei Hitze vermeiden“

Michael Fritz
Sportmediziner

diese lange Hitzeperiode gedacht. Fritz kennt als erfahrener Ausdauerathlet – er bewältigte 17-mal die Ironman-Triathlon-Distanz – die Bedingungen, die ein Training derzeit erschweren. Belastungsintensität und -dauer verringern, mehr und längere Pausen einlegen, das Training auf kühlere Tageszeiten verlegen – das sind einige der Grundregeln, die Fritz allen Sportlern, die im Freien trainieren, mit auf den Weg gibt. „Wer in einem schlechten Trainingszustand ist, zu Hitze-Erkrankungen neigt oder unter Herzkreislauf-Erkrankungen leidet, sollte körperliche Belastungen in der Hitze meiden“, sagt er. Und wem beim

Training schwindlig oder übel wird, der sollte die Belastung sofort beenden. Dass bei direkter Sonneneinstrahlung ein Schutz vor UV-Strahlung und Wärmestrahlung unabdingbar ist, versteht sich von selbst. „Ich empfehle, jetzt auf das Aufwärmen zu verzichten. Sinnvoller ist es,

wenn Sportler die Körperkerntemperatur durch Kühlmaßnahmen senken“, sagt Fritz. Er mahnt, ausreichend zu trinken: „Gewichtsverluste in kurzer Zeit und ein konzentrierter, dunklerer Urin weisen auf ein Flüssigkeitsdefizit hin. Dann sollte die tägliche Trinkmenge bis zum Gewichtsausgleich erhöht wer-

den.“ Da die individuelle Schweißmenge deutlich variieren kann und von Belastungsintensität, Lufttemperatur und -feuchtigkeit sowie vom Trainingszustand abhängig ist, sei es schwer, eine allgemeingültige Trinkmenge zu empfehlen: „Bei Hitze sollte während des Sports regelmäßig in kleinen Portionen getrunken

INFO

Hitzbelastung kann tödlich enden

Warnung Der Kreis Viersen warnt vor den derzeit hohen Temperaturen. Sie stellen eine ernste Gefahr dar: Besonders für sehr junge, alte und erkrankte Menschen könne die Hitzebelastung tödlich enden.

Maßnahmen Die Kreisverwaltung rät, genügend zu trinken, sich körperlich zu schonen und direkte Sonneneinstrahlung zu meiden. Körperliche Tätigkeiten sollten, wenn möglich, auf die frühen Morgen- oder späten Abendstunden verschoben werden. Wohnräume sollten möglichst kühl gehalten werden.

werden. In der Regel nicht mehr als 600 bis 800 Milliliter pro Stunde.“ Es kann auch zu viel getrunken werden. Fritz: „Insbesondere wenn Schweißverluste bei mehrstündigen Belastungen durch größere Mengen Flüssigkeit ohne Natriumanteil ausgeglichen werden, droht ein gefährlicher Abfall der Natriumkonzentration im Blut. Bei Ausdauerbelastungen über ein bis zwei Stunden Dauer ist im Sportgetränk neben einem Kohlenhydratzusatz von 60 bis 80g/l ein Gehalt von 0,5 bis einem Gramm pro Liter Kochsalz wichtig. Die Menge kann man mit Salztäbchen aus der Apotheke der Flüssigkeit begeben.“

Anzeige
RP Shop
Personalisierte Jahres-Chronik auf 240 Seiten
CHRONIK
19
2018
38
Für die Jahrgänge 1938, 48, 58, 68.
44,99 €
Jetzt bestellen:
0211 505-2255
Mo-Fr von 8-16 Uhr
zzgl. 4,50 € Versandkosten

Staatsanwalt setzt Belohnung aus

KREIS VIERSEN (biro) Die Staatsanwaltschaft Krefeld hat eine Belohnung von 1500 Euro ausgesetzt, wenn die Täter ermittelt werden können, die am 26. Mai von einer Autobahnbrücke einen Gegenstand auf ein Auto warfen. Unbekannte hatten am 26. Mai gegen 22.25 Uhr von der Autobahnbrücke „Beckershöhe“ einen Gegenstand auf einem Pkw geworfen. Die Brücke führt zwischen den Anschlussstellen Münchheide und Neersen über die Autobahn 44. Die vier Insassen des Wagens wurden damals leicht verletzt, die Staatsanwaltschaft bewertete die Tat als versuchten Mord. Weiterhin bittet die Kriminalpolizei Zeugen um Hinweise auf verdächtige Beobachtungen oder zur Identität der Täter unter Ruf 02161 290.

IN GEDENKEN

Still kam der Tod, kam wie ein Freund,
nahm dich bei der Hand und führte dich heim.

Maria Butschen
geb. Thodam
* 30. November 1922 † 3. August 2018

In stiller Trauer nehmen wir Abschied:
Familie Norbert und Fine Butschen
und Anverwandte

Traueranschrift:
Maria Butschen c/o Bestattungshaus Jansen,
Venloer Straße 50, 41751 Viersen-Dülken.

Die feierlichen Exequien sind am Donnerstag,
dem 9. August 2018, um 9.00 Uhr in der
St. Cornelius-Pfarrkirche zu Dülken.
Daran anschließend ist die Beerdigung
von der Friedhofshalle in Dülken aus.
Sollte jemand aus Versehen keine besondere Anzeige
erhalten haben, so bitten wir, diese als solche zu betrachten.

Wir sind nur Gast auf Erden
und wandern ohne Ruh'
mit mancherlei Beschwerden
der ewigen Heimat zu.
Georg Thurmair

Nach einem erfüllten und segensreichen Leben für ihre große Familie verstarb unsere herzensgute Mutter, Schwiegermutter und Oma, liebe Tante und Cousine

Helga Kreder
geb. Stürmeyer
* 24. Januar 1936 † 4. August 2018
Langjähriges Mitglied des Kirchenchores
an St. Bartholomäus Niederkrüchten

In Liebe und Dankbarkeit:
Andreas und Dorothee Kreder geb. Kaiser
Hildegard Oelers geb. Kreder
mit Martin
Maria Kreder
Georg und Daniela Poos geb. Kreder
mit Josef
und alle Anverwandten

Kondolenzanschrift: Hildegard Oelers, Beethovenstraße 14, 41372 Niederkrüchten
Die Auferstehungsfeier mit anschließender Beerdigung ist am Freitag, dem 10. August 2018 um 10.00 Uhr in der kath. Pfarrkirche St. Bartholomäus in Niederkrüchten.
Statt evtl. zugedachter Blumenspenden bitten wir auf Wunsch der Verstorbenen um eine Spende zu Gunsten der Kirchenmusik an St. Bartholomäus Niederkrüchten auf das Konto der Pfarre IBAN: DE65 3205 0000 0033 0071 05, BIC: SPKRDE33XXX, Kennwort Helga Kreder.
Alle, die keine gesonderte Benachrichtigung erhalten haben, bitten wir, diese Anzeige als solche anzusehen.

Wir danken Dir für alles, was Du für uns warst
und was Du für uns getan hast.
Unsere Gedanken kehren in Liebe immer zu
Dir zurück.

Heinz Franken
* 1. August 1928 † 4. August 2018

In Liebe:
Sophia Franken
Gerda Muhr
Martina und Detlef Frenken
Nichten und Neffen
Anverwandte und Freunde

Traueranschrift:
Sophia Franken, Paul-Therappen-Straße 11a,
41334 Nettetal

Die Beisetzung findet auf Wunsch des Verstorbenen im
engsten Familienkreis statt.

Auf den Flügeln
der Zeit fliegt die
Traurigkeit dahin.

Jean de La Fontaine
(1621-1695)

Die Bande der Liebe werden mit dem Tod nicht durchschnitten.
Thomas Mann

RP

Das einzig Wichtige im Leben sind die
Spuren von Liebe, die wir hinterlassen,
wenn wir weggehen.

Albert Schweitzer

Rheinische Post · Neuß-Grevenbroicher Zeitung · Bergische Morgenpost · Solinger Morgenpost · RP Online

RP weekly
Heute mit einem Prospekt von:
Trendwerk

Wie kommt die Zeitung in den Briefkasten?

Machen Sie Ihrer Zeitungsträgerin oder Ihrem Zeitungsträger das **Leben** nicht unnötig schwer. Bitte sorgen Sie dafür, dass Ihr Briefkasten **gut zu erreichen** und der Weg **beleuchtet** ist. Am besten hängt der Kasten außen am Zaun.

Vielen Dank!

BG ETEM
Energie Textil Elektro
Medienerzeugnisse
www.bgetem.de

Heizung+Sanitär Hülsmann 02162 / 933860

8

Burg Inghoven
Nettetal-Lobberich
02153-912525
www.burg-inghoven.de

Burg-Kennen-Lern-Menü

Reservierung ist erforderlich da die Cuverts limitiert sind Service 12-14 + 18-23 Uhr

Menü wechselt laufend zum Beispiel
Glas Sekt ***
Salat Caprese sonnengereifte Tomaten Babymozzarella und Basilikum ***
Glas Wein ***
mit Champignons gespicktes Schweinefilet in Olivenjus auf Maiscreme mit knusprigen Kartoffelwürfeln oder Rotbarsch in der Zucchinihülle mit Parmesanschaum und Bandnudeln ***
Geeister Latte Macchiato von der Kirsche mit Kaffeecookie 19,90
Freitag, Samstag, Sonntag 24.50 im Burggewölbe (incl. Sekt, Wein & Menü) **Änderung vorbehalten**