

# PraxisImpulse

Für Übungsleiter\*innen

## Einfach cool bleiben!

### Tipps für heiße Tage

**S**o schön Sommer und Sonnenschein sind, wenn das Thermometer die 30 Grad-Grenze überschreitet, kann das unseren Körper ziemlich belasten. Insbesondere das Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel leiden darunter.

Was wir für das sportliche Training bei hochsommerlichen Temperaturen beachten sollten und wie wir unseren Körper an heißen Tagen unterstützen können, darum geht es in diesen PraxisImpulsen.

### Wie reagiert unser Körper auf Hitze?

An heißen Tagen machen unser Herz und unser Kreislaufsystem jede Menge Überstunden, um die Kerntemperatur des Körpers konstant zu halten. Die Blutgefäße in der Haut erweitern sich, um die Wärme über die Haut abzuleiten. Dadurch werden die inneren Organe, die Muskeln, der Verdauungstrakt und das Gehirn weniger durchblutet.

Wenn das Blut langsamer zirkuliert, werden auch die Füße schlechter durchblutet und schwellen an. Trinken wir dann noch zu wenig, verstärkt sich dieser Effekt. Müdigkeit, Schwindel, Kopfschmerzen und eine insgesamt verminderte Leistungsfähigkeit können die Folge sein.

### Worauf sollten wir beim Training im Sommer achten?

Freizeit- und Gelegenheitssportler sollten ein anstrengendes Training (z.B. HIIT) eher auf den frühen Morgen oder in die Abendstunden verschieben. Ansonsten solltest du bewusst auf die Atmung achten, denn sie ist immer ein guter Indikator für die Belastung. Kopf und Schultern sollten vor der Sonne geschützt werden. Baumwollshirts halten dabei die Feuchtigkeit länger auf der Haut und sorgen für Kühlung. Und natürlich ganz viel trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

### Was wir im Alltag tun können

Schon bestimmte Körperhaltungen können dafür sorgen, dass Bereiche unseres Körpers entlastet oder besser durchblutet werden. Atem- und Spannungsübungen, erfrischende Getränke und leicht bekömmliche Gerichte unterstützen unseren Körper zusätzlich an heißen Sommertagen.

Und so präsentieren wir drei „kühlende“ und einfach durchzuführende Übungen für den Alltag sowie ein paar leckere Rezepte, die für Erfrischung sorgen.

### Bewusst atmen

Die erfrischende Atemtechnik „Sitkari“ ist besonders an heißen Tagen oder in stressigen Zeiten empfehlenswert. Sie wirkt kühlend, blutdrucksenkend sowie beruhigend.

**Und so geht's:** Komm in eine aufrechte und bequeme Sitzposition. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet und die Schultern sind entspannt. Roll nun deine Zunge ein und drück die Zungenspitze gegen den Gaumen, die Zähne sind geschlossen und der Mund ist leicht geöffnet.

Atme nun langsam und kontrolliert durch den leicht geöffneten Mund ein, so dass ein Zischlaut entsteht (Einziehen des Atems).

Schließ dann den Mund und halte den Atem kurz an, lös die Zunge wieder und atme durch beide Nasenlöcher aus.

Wiederhol den Ablauf 10 Mal. Stell dir bei der Einatmung vor, wie du die kühle Luft in deinen Körper ziehst und sich die Kühle mit der Ausatmung weiter in deinem Körper ausbreitet.

### Die Perspektive wechseln

Diese Umkehrhaltung entlastet dein Herz, die Beine und Venen und stellt die innere Balance und Ruhe her.

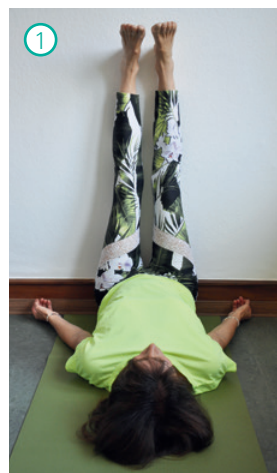
**Und so geht's:** Platzier deine Matte mit der schmalen Seite an einer Wand. Leg dich ganz dicht mit dem Po an die Wand und streck beide Beine senkrecht nach oben aus. Dein Hüftgelenk ist 90 Grad gebeugt und die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Ausrichtung. Gib das Gewicht deines Kopfes, des Schultergürtels und des Rückens an die Unterlage ab (Abb. 1). Nutze ein paar vollständige Atemzüge, um in dieser Haltung anzukommen.

Die folgende Visualisierung unterstützt die Wirkung der Übung: „Stell dir vor, wie frisches, klares Wasser über die Fußsohlen durch deinen ganzen Körper fließt. Nimm die Kühle ganz bewusst wahr und lass dich immer mehr in die Matte hineinsinken.“

### Einfach mal abhängen

Bei der Vorwärtsbeuge wird das Gehirn mit frischem Blut und Sauerstoff geflutet. Das hat etwas zutiefst Beruhigendes, steigert die Konzentrationsfähigkeit und sorgt für einen klaren, kühlen Kopf. Zur Unterstützung nutzen wir hier eine Faszienrolle. Du kannst auch Yoga-Blöcke oder einen Stuhl benutzen, je nachdem, wie tief du in die Vorbeuge gehen möchtest.

**Und so geht's:** Roll dich aus dem hüftbreiten Stand, mit leicht gebeugten Knien, langsam Wirbel für Wirbel nach vorn und unten ab. Die Hände auf der Rolle ablegen (Abb. 2) oder einfach hängen lassen und deinen Nacken entspannen. Verweil so für ein paar tiefe Atemzüge. Um die Haltung zu verlassen, stütz deine Hände auf den Oberschenkeln ab, heb deinen Kopf und streck den Rücken, um dich wieder aufzurichten (Abb. 3).





## Viel trinken!

Das gilt für uns alle im Alltag, aber ganz besonders für das Training bei hochsommerlichen Temperaturen. Hier kann der Flüssigkeitsbedarf 1 - 3 Liter/Tag höher sein, als sonst. Das ideale Getränk im Training ist stilles Mineralwasser. Geht die Belastung länger als 60 Minuten, sollte auf einen hohen Natrium- und Magnesiumgehalt geachtet werden und alle 20 Minuten (150 - 250 ml) getrunken werden. Da unser Durstgefühl sich oft erst meldet, wenn es fast zu spät ist, solltest du unbedingt regelmäßig trinken.

Als kleinen Motivationsschub haben wir ein paar erfrischende Getränke für den Alltag ausprobiert.

## Der Klassiker

Wasser muss nicht unbedingt langweilig schmecken. Ein paar Zitrusfrüchte, ein Stückchen Ingwer und erfrischende Minze sind dabei nützliche Begleiter. So ist eine Kanne Wasser schnell zubereitet und macht Lust aufs Trinken.

**Und so geht's:** Zwei Scheiben Bio-Orange und -Zitrone oder Bio-Limette halbieren, ein Stückchen Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Alles in eine Kanne geben und mit Wasser auffüllen. Minze waschen und einen Zweig oder die abgezupften Blätter dazugeben (Abb. 4). Kühl stellen und etwas ziehen lassen.



## Wassermelonen-Eistee

### Zutaten für 1 Liter:

- 1 Liter Wasser
- 4 Teemaß grünen oder weißen Tee
- 200 g Wassermelone ohne Kerne
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Birkenzucker oder Honig
- 2 Zweige Minze

**Und so geht's:** Das Wasser auf 90 Grad erhitzen und den Tee aufbrühen. Ca. 3 Minuten ziehen lassen. Den Birkenzucker oder Honig zugeben und erkalten lassen. Nun die Melone

zerkleinern und pürieren.

Dann den Zitronensaft und die pürierte Melone zum Tee geben, gut umrühren, ggf. Eiswürfel hinzugeben und servieren (Abb. 5).

## Was Leichtes essen

Sommerliche Rezepte sollten leicht verdaulich und schnell zubereiten sein. An heißen Tagen eignen sich besonders Obst- und Gemüsesorten, die viel Wasser enthalten, wie Salatgurken, Tomaten, Paprika, Radieschen oder Wassermelone. Sie erfrischen, löschen den Durst und belasten unseren Stoffwechsel nicht.

## Sommerliches Tabouleh

**Zutaten für zwei Portionen** (Abb. 6):

- 100 g Buchweizen
- 375 ml Gemüsebrühe
- 1/3 Salatgurke
- 1/2 rote Peperoni
- 150 g Wassermelone
- 200 g aromatische Tomaten
- 3 Frühlingszwiebeln



- 5 Zweige Petersilie, 2 Zweige Basilikum
- 1 Biozitrone
- 1 EL Apfelsaft
- 3 EL natives Olivenöl
- 1/4 TL Birkenzucker oder Honig
- Pfeffer und Salz

**Und so geht's:** Den Buchweizen im Sieb kalt abspülen. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und den Buchweizen hinein streuen. Auf kleinster Stufe 20 - 30 Minuten quellen lassen. Wenn nun noch Flüssigkeit vorhanden ist, abgießen und abkühlen lassen.



Die Tomaten und Gurken waschen und in Würfel schneiden. Melone von der Schale befreien und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Peperoni waschen, halbieren, entkernen und fein schneiden. Die Lauchzwiebeln säubern und in feine Ringe schneiden. Eine Marinade aus dem Zitronenabrieb, Zitronen- und Apfelsaft, Pfeffer, Salz, Honig und dem Olivenöl zubereiten und mit den vorbereiteten Zutaten vermischen.

Den Buchweizen unterheben und mit der geschnittenen Petersilie und dem Basilikum bestreuen (Abb. 7).

**Pro Portion:** ca. 350 kcal, 6 g Eiweiß, 13 g Fett, 48 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe

**Zubereitungszeit:** etwa 40 Min.

Weitere „coole“ Inspirationen findest du auf unserer Online-Plattform „Mein Bildungswerk Sport“. Viel Spaß beim Ausprobieren und Erfrischen!



**Einfach cool bleiben** – Unterrichtsmaterial für Übungsleiter\*innen und Interessierte

PraxisImpulse ist ein Service des Landessportbundes und der regionalen Sportbünde Rheinland und Rheinhessen, erstellt vom Bildungswerk des LSB.

**Redaktion:** Jutta Schüler, Annika Stein und Petra Szablikowski, Tel.: 06131/2814-372, E-Mail: feedback@bildungswerksport.de

Der Beitrag und die Bilder dürfen ausdrücklich weiter verwendet werden. Bitte denke daran, als Quelle „Bildungswerk des LSB RLP“ zu nennen. Wir freuen uns, wenn du mit unseren Materialien arbeitest.



Zum ergänzenden Material zu diesem Thema, aber auch zu vorherigen Themen sowie jeweils einem kleinen Quiz gelangst du, wenn du den QR-Code scannst.

[www.bwlsbrlp.de/pi2023](http://www.bwlsbrlp.de/pi2023)