

# Sport ohne Risiko

Sieben Tipps für sicheres Training bei hohen Temperaturen im Sommer.

**LÜBECK.** Bewegung tut auch im Sommer gut. Doch wenn das Thermometer so richtig steigt, gerät auch der Kreislauf schnell an seine Grenzen. Wer jedoch ein paar einfache Regeln beachtet, bleibt auch an heißen Tagen sicher und mit Freude aktiv. Die De-beka erklärt, was man beachten sollte.

## 1. RAUS AUS DER MITTAGSHITZE

Das Training sollte möglichst in die kühleren Morgen- oder Abendstunden fallen, die pralle Mittagssonne bleibt dabei außen vor. Ein zusätzlicher Vorteil am frühen Morgen: Dann ist auch die Ozonbelastung am geringsten. Wer im Schatten bleibt, etwa im Wald oder entlang von Gewässern, schont Kreislauf und Haut gleich doppelt.

## 2. ACHTUNG, OZON

An heißen Tagen steigt die Ozonbelastung in der Luft spürbar und das kann den Körper beim Sport zusätzlich belasten. Als unbedenklich gilt ein Richtwert von 180 Mikrogramm pro Kubikmeter Luft. Eine hohe Belastung macht sich häufig durch Kopfschmerzen, gereizte Atemwege und tränende Augen bemerkbar. Am geringsten ist die Ozonkonzentration in den frühen Morgenstunden, weshalb sich ein Training kurz nach Sonnenaufgang besonders lohnt.

## 3. DAS TEMPO UND DIE BELASTUNG ANPASSEN

Steigt die Temperatur, schlägt das Herz schneller – bei Hitze bis zu 20 Schlägen mehr in der Minute als an kühlen Tagen. Deshalb sollte die Intensität reduziert werden: Training am Limit ist zu vermeiden.



Wer im Sommer bei großer Hitze Sport treibt, sollte einiges beachten, ansonsten könnte es zu großen gesundheitlichen Problemen kommen. Foto: pixabay

## 4. DIE RICHTIGE KLEIDUNG WÄHLEN

Schwitzen ist beim Sport wichtig, denn der verdunstende Schweiß kühlt den Körper. Atmungsaktive, leichte Stoffe unterstützen diesen Effekt und transportieren die Feuchtigkeit ab. Auf weite Baumwollkleidung sollte im Hochsommer verzichtet werden, denn darunter staut sich die Hitze. Wer in der Sonne trainiert, sollte außerdem eine Kopfbedeckung tragen. Dicht gewebte Stoffe halten die UV-Strahlung übrigens besser von der Haut fern als grobmaschige.

## 5. SONNENCREME NICHT VERGESSEN

Auch morgens und abends trifft mehr UV-Strahlung auf die Haut als viele denken. Und gerade beim Sport im Freien ist sie über längere Zeit ungeschützt. Besonders gut geeignet sind wasserfeste Sonnencremes, denn Schweiß spült herkömmliche Produkte schnell wieder weg. Je nach Hauttyp empfiehlt sich ein Lichtschutzfaktor von 30 bis 50, im

Zweifel lieber etwas höher. Die Creme sollte rechtzeitig vor dem Training aufgetragen werden, damit sie einziehen kann, und bei längeren Einheiten ist ans Nachcremen zu denken.

## 6. SCHON VOR DEM TRAINING TRINKEN

Es ist sinnvoll, nicht erst nach dem Sport ausreichend zu trinken, sondern bereits davor. Beim Training in der Hitze verliert der Körper besonders viel Flüssigkeit. Mineralwasser und isotonische Getränke füllen die Speicher wieder auf.

## 7. WARNSIGNALE ERNST NEHMEN

Ab 30 Grad ist besondere Aufmerksamkeit für Warnsignale wichtig. Bei Übelkeit, Schwindel oder Kopfschmerzen sollte das Training sofort beendet und für Abkühlung gesorgt werden. Ältere Menschen und Personen mit Vorerkrankungen sollten sich an besonders heißen Tagen besser und verzichten ganz auf den Sport.

## GESUNDHEITS-TIPP

# Ohrenpflege – was nicht ins Ohr gehört

Wie oft denkt man daran, sich die Ohren zu reinigen? Während tägliche Routinen wie das Waschen des Gesichts oder das Zähneputzen eine Selbstverständlichkeit sind, rückt die Ohrenpflege oft in den Hintergrund. Wenn Sie Ihre Ohren reinigen wollen, müssen Sie es richtig machen, damit Sie die Teile Ihres Ohrs nicht beschädigen, die für Ihr Hörvermögen unerlässlich sind. Was gehört nicht ins Ohr und was kann schiefgehen, wenn Sie die falschen Hilfsmittel verwenden?

## WARUM FÜHLT SICH DAS REINIGEN DER OHREN SO GUT AN?

Das Reinigen der Ohren kann sich aufgrund der Empfindlichkeit des Gehörgangs seltsam befriedigend anfühlen. Dieser Bereich ist mit empfindlichen Nervenenden ausgekleidet, die auf Berührungen reagieren und ein angenehmes Gefühl erzeugen. Dennoch können Wattestäbchen und andere Hilfsmittel Ihren Ohren schaden. Dem natürlichen Selbstreinigungsprozess Ihres Körpers zu vertrauen, ist der sicherste Weg, die Gesundheit Ihrer Ohren zu erhalten und unnötige Risiken zu vermeiden.

## WAS SIE BEI DER REINIGUNG VERMEIDEN SOLLTEN

Es kann schwer sein, dem Drang zu widerstehen, das Ohrschmalz zu entfernen, aber Sie sollten keine beliebigen Gegenstände zur Ohrreinigung verwenden. Die Verwendung ungeeigneter Hilfsmittel kann Ihr Mittel- und Innenohr schädigen und zu Hörverlust führen.

Die folgenden „Hilfsmittel“ zur Ohrenpflege sollten Sie auf jeden Fall vermeiden.

## WATTESTÄBCHEN

Das Einführen von Wattestäbchen in den Gehörgang zur Ohrreinigung kann mehr schaden als nützen. Anstatt Ohrschmalz zu entfernen, können die Stäbchen das Ohrschmalz versehentlich tiefer in den Gehörgang drücken, was zu einer Verstopfung oder einem Ohrschmalzpfropf führen kann. Diese Verstopfung kann verschiedene Symptome verursachen, wie zum Beispiel:

- Ohrenschmerzen,
- Hörverlust,
- Tinnitus (Ohrensausen) oder
- Schwindel

Ohrschmalz spielt eine wichtige Rolle beim Schutz unserer Ohren. Es hilft dabei, Schmutz, Staub und andere Fremdkörper einzufangen, und verhindert, dass diese die empfindlichen Strukturen des Gehörgangs erreichen. Als natürlicher Selbstreinigungsprozess wandert das Ohrschmalz langsam vom Innenohr zum Außenohr, wo es schließlich austrocknet und herausfällt. Daher ist es nicht notwendig, die Ohren übermäßig zu reinigen oder zu versuchen, Ohrschmalz selbst zu entfernen.



## HAARKLAMMERN

Haarklammern mögen dünn genug erscheinen, um in Ihre Ohren zu passen, aber sie sind nicht dazu gedacht, als Reinigungsgeräte verwendet zu werden. Verwenden Sie Ihre Haarklammern lieber dazu, Ihre Frisur in Form zu halten. Es besteht ein hohes Verletzungsrisiko.

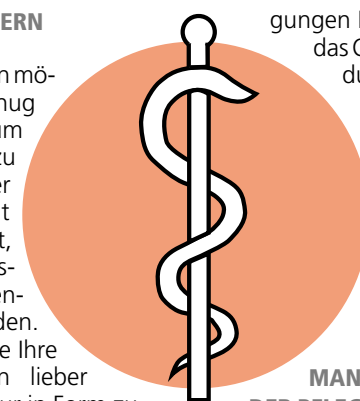
## FINGER

Wenn es darum geht, die Ohren sauber zu halten, ist es wichtig, die Hände davon fernzuhalten. Wenn Sie mit den Fingern in den Ohren kratzen oder überschüssiges Ohrschmalz herauskratzen, kann das Schmalz dadurch weiter hineingedrückt werden und zu Hörproblemen führen.

## OHREN SIND SELBSTREINIGENDE ORGANE

Ja, Sie haben richtig gelesen. Ihre Ohren reinigen sich tatsächlich von selbst. Das Ohr produziert auf natürliche Weise Ohrschmalz, das den Gehörgang schützt, indem es als Barriere gegen Schmutz, Bakterien und andere schädliche Einflüsse wirkt. Der Gehörgang ist mit einer dünnen Schicht Ohrschmalz ausgekleidet, die dazu beiträgt, das Ohr feucht zu halten und Infektionen vorzubeugen. Im Gehörgang findet eine Hautabschilferung statt. Zusammen mit den natürlichen Bewe-

Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheits-Tipps.



gungen Ihres Kiefers wird das Ohrschmalz dadurch aus dem Gehörgang nach außen gedrückt. Das ist der Grund, warum Sie manchmal Ohrschmalz in Ihrem Ohr sehen.

## MANCHMAL IST BEI DER PFLEGE BESONDERE VORSICHT GEBOTEN

Träger von Hörgeräten leiden häufig unter einer verstärkten Ohrschmalzbildung.

Schwimmer sind aufgrund von eingeschlossener Feuchtigkeit einem höheren Infektionsrisiko ausgesetzt. Ältere Menschen haben möglicherweise trockeneres, härteres Ohrschmalz, das sich auf natürlichem Wege nur schwer entfernen lässt. Kinder haben kleinere, empfindlichere Gehörgänge, die eine sanftere Behandlung erfordern.

HNO-Ärzte verfügen über die Instrumente und das Fachwissen, um hartnäckiges Ohrschmalz sicher zu entfernen. Wenn Sie anhaltende Symptome haben oder einfach nur Gewissheit über Ihre Ohrgesundheit benötigen, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

Haben Sie nach dem Baden Wasser im Ohr oder suchen Sie nach einem sanften, pflegenden Ohrenspray zur Unterstützung der Selbstreinigung?

Kommen Sie bei uns in den Pinguin-Apotheken vorbei! Wir beraten Sie gerne zu sicheren Alternativen zum Wattestäbchen und passendem Gehörschutz für Alltag und Beruf.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

## Medizin

## ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

# Die beste Medizin der Welt: Schlaf!

## Doch was, wenn er fehlt?



## Schmerzen?

Schmerzen entstehen dort, wo es uns weh tut. Allerdings sorgt erst unser Gehirn dafür, dass wir den Schmerz auch wahrnehmen. Zur schnellen Schmerzbekämpfung sollte man daher lokal und zentral ansetzen. Genau deshalb haben Wissenschaftler der Marke Spalt vor vielen Jahren die Spalt Schmerztabletten entwickelt: eine einzigartige Kombination aus 300 mg ASS und 300 mg Paracetamol. Der bewährte Wirkstoff ASS (Acetylsalicylsäure) setzt lokal am Ort des Schmerzgeschehens an, während Paracetamol dem Schmerz zentral im Gehirn entgegenwirkt. Die schmerzstillende Wirkung ist stärker als nach Einnahme der Einzelsubstanzen und die Nebenwirkungen sind geringer als bei vergleichbar dosierten Monopräparaten mit ASS.

Nicht umsonst vertrauen Schmerzgeplagte seit über 88 Jahren auf Spalt: **Spalt schaltet den Schmerz ab – schnell!**



SPALT SCHMERZTABLETTEN. Für Erwachsene bei: akuten leichten bis mäßig starken Schmerzen. Schmerzmittel sollen längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes angewendet werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! [www.spalt-online.de](http://www.spalt-online.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

## Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.



## Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-

Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern.

## Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissen-

schaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit über 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen<sup>1</sup>. Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

## „Baldriparan hilft mir super“

Im Netz findet man zahlreiche positive Erfahrungen mit Baldriparan – Stark für die Nacht. Eine begeisterte Anwenderin berichtet etwa: „Baldriparan hilft mir super.



„Mit Baldriparan Stark für die Nacht kann ich gut einschlafen, auch wenn ein Tag viel zu viele Eindrücke bei mir hinterlassen hat. Und am nächsten Morgen wache ich erholt auf, ohne dass ich irgendwelche Nebenwirkungen spüre.“

– Maria W. –

Ich kann oft aus beruflichen Gründen nicht gut schlafen und dann sind diese Tabletten meine Rettung.“



<sup>1</sup>bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert. BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). [www.baldriparan.de](http://www.baldriparan.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing