

Was ist in der Rehasportstunde bei sommerlichen Temperaturen zu beachten?

- Die warmen Sommertage sind eine gute Gelegenheit, um Verhaltensregeln in der Rehasportgruppe zu besprechen und die Teilnehmer zu beraten:
 - **Kleidung.** Schweiß aufsaugende, lockere Kleidung ist grundsätzlich zu empfehlen. Baumwollstoffe oder spezielle Kunstfasern, die den Schweiß vom Körper weg transportieren, sorgen dafür, dass man nicht "im eigenen Saft schmort" und die Haut trotz Schwitzens trocken bleibt. Alltagskleidung wie Jeans sollte abgelegt werden, insbesondere Accessoires wie Gürtel oder Halstücher – wegen der Verletzungsgefahr! Am praktischsten sind lockere halblange oder kurze Hosen und T-Shirts. Dünne Jacken oder Sweatshirts zum Überziehen schützen beim abendlichen Weg nach Hause vor Auskühlung in verschwitzter Wäsche.
 - **Unterwäsche.** Teilnehmerinnen sollten auf Nylonstrümpfe und enge Korsettagen verzichten, weil darin weder Haut noch Teilnehmerin gut atmen können: Die Luft wird im wahrsten Sinne des Wortes abgeschnürt!
 - **Schmuck** ist vor dem Sport abzulegen, um Verletzungen zu vermeiden: Ketten, Ringe, Ohringe, Uhren (außer Pulsuhren, die abgeflacht sind). Ohrschmuck darf höchstens als Stecker getragen werden, aber keinesfalls als lange Ohrhänger!
 - **Trinkpausen** sollten im Stundenverlauf eingeplant und auch eingehalten werden, denn wer schwitzt, verliert Flüssigkeit. Und dieser Verlust muss unbedingt ausgeglichen werden. Dazu eignet sich die Aufnahme von Flüssigkeiten wie Wasser ohne Kohlensäure, kalte Früchte- oder Kräutertees und isotonische Getränke wie zum Beispiel Apfelsaftschorle. Zur Orientierung: Bei mittlerer Belastung beträgt der Wasserverlust über das Schwitzen ca. 500 ml pro Stunde! Aber auch **Pausen zum Erholen, Abkühlen und Beruhigen** von Pulsschlägen über 100 pro Minute sind zu berücksichtigen.
 - **Unbelasteter Magen.** Grundsätzlich gilt (auch bei normalen Temperaturen): Eine halbe bis eine Stunde vor dem Sport möglichst nichts mehr essen, damit der Magen nicht mit Verdauungsarbeit belastet wird und er der Muskulatur nicht die notwendige Durchblutung wegnimmt.
 - **Kaugummi oder Bonbons** während des Sports im Mund zu haben, ist gefährlich: Bei plötzlichen Bewegungen, wie etwa Schreckreaktionen, können solche Teile leicht verschluckt und in die Luftröhre geatmet werden. Atemnot bis zum Erstickten kann dann die Folge sein. Eine derartige Notsituation ist reanimationspflichtig: Wiederbelebensmaßnahmen müssten durchgeführt werden!
- Bei einer Außen- bzw. Hallentemperatur von über 28°C sollte die Übungsleitung überlegen, ob sportliche Betätigung im Sinne der Rehabilitation förderlich ist oder ob die Gruppe besser abgesehen werden sollte. Fällt die Entscheidung für die Durchführung der Übungseinheit aus, dann sollte dringend auf Anzeichen für erhöhte Körpertemperatur bei den Rehasportlern geachtet werden: vermehrtes Schwitzen, hochroter Kopf, Klagen über Schwindel, Kopfschmerzen oder ein Ruhepuls von über 100 Schlägen pro Minute.