



# Golf unter Hitzebelastung

## Informationen und Empfehlungen des DGV

### Vorausschauend planen als Spielerin und Spieler

- Aktivitäten (Turniertage, Training) grundsätzlich gut durchplanen
- Stress vermeiden
- Schlafmangel vermeiden
- Ausreichende Nachtruhe und ggf. Mittagsruhe in kühler Umgebung einplanen
- Auch schon vor der Belastung auf regelmäßige Ruhezeiten mit Trinken und Abkühlen achten
- Regelmäßige Pulskontrolle
- Bei Turnieren ein verkürztes Einschlagen einplanen; zusätzliches Trainieren vermeiden.
- Auf Signale des Körpers oder Symptome achten, die auf die zuvor beschriebenen Hitzeerscheinungen zutreffen können
- Bei Vorerkrankungen, Übergewicht oder mangelnder Fitness zusätzlich ärztlich beraten lassen
- Bei regelmäßig Medikamenteneinnahme frühzeitig mit dem Arzt über mögliche Auswirkungen / Wechselwirkungen bei Hitze sprechen
- Gegebenenfalls auf das Golfspiel verzichten





## Draußen und auf der Runde

- Stets für Sonnenschutz sorgen (gegebenenfalls Regenschirm nutzen)
- Möglichst oft Schatten aufsuchen
- Auch auf der Runde stets den Schattenbereich von Bäumen nutzen
- Helle Kleidung tragen, die das Sonnenlicht reflektiert
- Lockere Kleidung tragen, damit die Luft am Körper zirkulieren kann
- Ggf. kühlende Funktionskleidung tragen
- Kopf schützen / Kopfbedeckung tragen
- Sonnenschutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor nutzen
- Sonnenbrille tragen



## Aktiv abkühlen durch...

- Feuchte Umschläge (auf Gesicht, Stirn, Nacken oder Arme)
- Kühle Arm- und Fußbäder
- Sprühwasser für Gesicht, Arme und Dekolleté
- Kühlende Körperlotionen
- Fließendes Wasser
- Puls Kühler
- Lauwarm duschen und baden



## Gesund essen und trinken

- Frühzeitig, ausreichend **trinken** (mindestens 1,5 Liter pro Tag)
- An sehr heißen Tagen **mehr trinken** (zusätzlich mind. 1,5 Liter pro Tag)
- In regelmäßigen Abständen trinken auch ohne Durstempfinden
- Keine eiskalten Getränke
- Gute Durstlöcher sind: Mineralwasser, Saftschorlen oder Kräutertees
- Bei starkem Schwitzen den Salzverlust ausgleichen, z.B. natriumhaltiges Wasser oder Brühe
- Kein Alkohol oder koffeinhaltige Getränke, diese belasten den Kreislauf zusätzlich
- Kleinere, dafür häufigere Portionen essen
- Insgesamt leicht verdauliche, wasserreiche Kost (z.B. Gemüse, Obst, Salat)