



Gesundheitstipp des Monats August

## Gesundheitstipps für Firmen zum Thema „Fit am Strand“

### Das Strandleben genießt jeder nach seiner Fassung!

Lesen und entspannen, herumtollen und Sport treiben, feiern und Spaß haben – ein Tag am Strand hat viele Facetten. Bei Strandbesuchern, die sich für die sportliche Variante entscheiden, stehen Beach-Volleyball und Beach-Soccer hoch im Kurs. Bei diesen beiden – technisch durchaus anspruchsvollen – Sportarten spielt nicht nur der Ball, sondern auch der Sand eine große Rolle. Und der hat es in sich. Denn anstatt seine Sprungkraft wie in der Sporthalle oder auf dem Rasen ganz locker einzusetzen, muss man sich im Sand beim Laufen und Springen aufgrund des höheren Reibungswiderstands mehr anstrengen. Doch das tut dem Spaß keinen Abbruch und ist obendrein ein tolles Training für Bein-, Po- und Rumpfmuskulatur sowie für Arme und Schultern.

### Die Vorbereitung entscheidet

Bevor es mit dem Ballspielen am Strand losgeht, sollten die Spieler aber erst einmal eventuelle Mulden im Spielfeld beseitigen und so Stürzen und Verletzungen vorbeugen. Wichtig ist auch ein ausreichender Impfschutz gegen Tetanus. Nur zu leicht verletzt man sich an einer zerbrochenen Muschelschale oder an einer Scherbe.

### Schnelle Reaktionen

Um Frisbee oder Strand-Tennis zu spielen muss man keine Mannschaften aufstellen. Auch zu zweit sind diese Spiele ein amüsanter Zeitvertreib, bei dem Geschicklichkeit, Auge-Hand-Koordination und Reaktionsvermögen, aber auch Schnelligkeit trainiert werden. Das Spielen im Wasser hat den großen Vorteil, dass die Gelenke – wie bei anderen Wassersportarten auch – entlastet und die Muskulatur insgesamt gut trainiert wird.

### Vor dem Strandsport immer aufwärmen

Doch bevor das Spielen beginnt, sollten sich die Spieler unbedingt aufwärmen, um Muskeln, Gelenke und Kreislauf auf die durchaus sportliche Leistung vorzubereiten. Doch das alleine reicht nicht aus. Trotz des Aufwärmens müssen sich Strandsportlerinnen und Sportler besonders bei hohen Außentemperaturen vor Überanstrengung in Acht nehmen, um einen Hitzschlag zu vermeiden. Aus dem gleichen Grund ist auch ausreichendes Trinken unverzichtbar. Am besten sind Wasser, ungesüßte Tees oder auch mal eine Saftschorle geeignet.

### Sicherheit geht vor

Doch auch bei gemäßigten Temperaturen ist es besser, seine Leistungsgrenze nicht zu sehr zu überschreiten. Wer sich zu stark verausgabt, bringt sich übrigens auch selbst in Gefahr – etwa durch das Risiko des Ertrinkens. Vorsicht geboten ist auch bei Alkohol. Einerseits beeinflusst Alkohol Reaktionsfähigkeit und Urteilsvermögen, sodass man unter Alkoholeinfluss nicht mehr adäquat reagieren und sich schon dadurch in Gefahr bringen kann. Außerdem forciert Alkohol die Ausscheidung von Flüssigkeit, was wiederum zu einem riskanten Flüssigkeitsmangel führen kann. Am sichersten verzichtet man einfach ganz auf Alkohol. Wer das nicht möchte, ist gut beraten, seinen Konsum auf ein geringes Maß zu reduzieren. Eine gute Alternative sind auch alkoholfreie Biere und Weine.

### Unverzichtbar: Sonnenschutz

Je nach Hauttyp wird der passende Sonnenschutz ausgewählt. Typ 1 ist hellhäutig und besonders empfindlich, Typ 6 hingegen dunkelhäutig. Grundsätzlich gilt: Je heller die Haut, desto intensiver muss sie bei Sonnenschein geschützt werden. Ob und welcher Schutz nötig ist, richtet sich aber auch nach dem UV-Index, der die Intensität der Sonneneinstrahlung bestimmt. Hier gilt: Je höher der Index, desto wichtiger der Sonnenschutz. Aus dem Hauttyp und dem UV-Index wird bei Erwachsenen abgeleitet, welcher Sonnenschutzfaktor der richtige ist. Kinder haben empfindlichere Haut und benötigen einen Sonnenschutz mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 20, der die Haut vor UV-A- und UV-B-Strahlen schützt. Eine andere Möglichkeit ist UV-Schutz-Kleidung. Sie ist gerade am Strand praktisch, wo das Salzwasser Sonnencreme und Co. immer wieder von der Haut wäscht.

**BARMER**