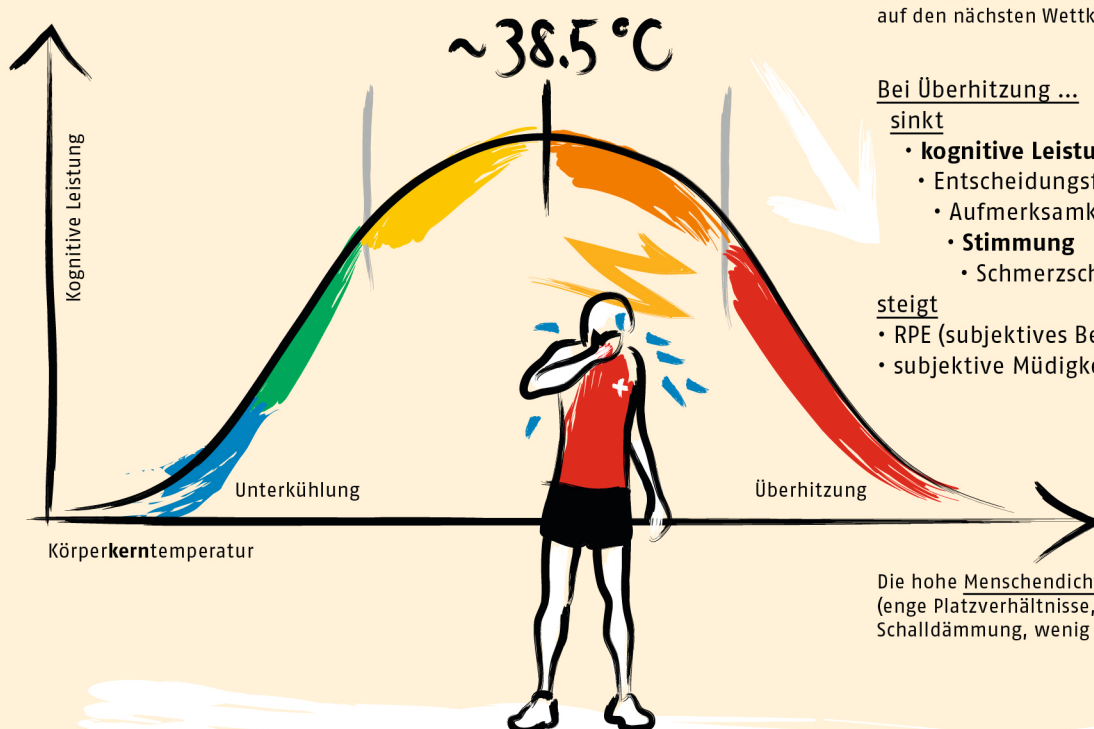


Wie wirkt sich die Hitze auf mich aus?

Daniel Birrer



Hitze und Flüssigkeitsverlust beeinträchtigen die Stimmung und kognitive Leistung



Dies ist bei der Beurteilung der Leistung in Wettkämpfen mit mehreren Einsätzen beim Debriefing und bei der Vorbereitung auf den nächsten Wettkampf zu berücksichtigen.

Bei Überhitzung ...

sinkt

- **kognitive Leistungsfähigkeit**
- Entscheidungsfähigkeit
- Aufmerksamkeit
- **Stimmung**
- Schmerzschwelle

steigt

- RPE (subjektives Belastungsempfinden)
- subjektive Müdigkeit & Erschöpfung

Die hohe Menschendichte in Japan ist zusätzlich erschwerend (enge Platzverhältnisse, viele Menschen, kleine Zimmer, wenig Schalldämmung, wenig Privatsphäre, Gefahr von Lagerkoller).

Das Wohlbefinden verbessern



- Sich auf Hitze & «Dichtestress» einstellen
- Normalisieren: «Es ist normal, dass während der Akklimatisation Stimmungsschwankungen auftreten.»
- Motivationale Selbstgespräche (erarbeiten & einüben)
- Erholungsplan aufstellen und anwenden
- Meditation/Entspannungstraining
- Stimmungsmonitoring durchführen und bei Stimmungsproblemen Massnahmen ergreifen
- Angepasste Kleidung
- Kalte Getränke & Getränke in genügender Menge
- Rehydration
- Mixed cooling methods (Hauttemperatur senken)
- Nacken- & Stirnkühlung
- Einsatz von Musik
- Freizeitbeschäftigung & Tagesstruktur planen