

# THEMA DES MONATS



## Athen: Kühlen wie die Profis

*Heiß wird es werden bei den Olympischen Spielen in Griechenland – ein Problem für Pferd und Reiter? Kann man den Vierbeinern überhaupt zumuten, bei über 40 Grad die Cross-Strecke der Vielseitigkeit zu überwinden oder in der Sonne zu piaffieren? Und wie müssen sie dabei betreut werden, um schnell wieder abzukühlen?*

Die Prophezeiung, Athen könne als die heißesten Spiele aller Zeiten in die Geschichte eingehen, lässt keinen kalt: Bedenken, ob Reiter und Pferde Höchstleistungen unter knallender Sonne schadlos überstehen, werden laut. Schweißnasse Pferde, die sich mit letzter Kraft über die Hindernisse quälen, Reiter, die mit hochrotem Kopf völlig erschlagen vom Pferd sinken – solche Bilder möchte niemand sehen. „Als im vergangenen Jahr die olympische Testvielseitigkeit in Athen stattfand, haben die Pferde die Temperaturen dort sehr gut vertragen“, beruhigt Mannschaftstierarzt Dr. Nolting, „anhand des

Temperaturverlaufs der letzten vier Jahre wurde die Zeiteinteilung der Prüfungen für Athen so gestaltet, dass sie hauptsächlich in den kühleren Stunden stattfinden. Die Zeit zwischen zwölf und 16 Uhr wird gemieden. So wurde der Nationspreis im Springen in die Abendstunden bis Mitternacht gelegt.“ Zudem liegt das olympische Reitzentrum etwas am Hang, so dass immer ein wenig Wind erwartet wird, fügt der Veterinär hinzu.

Bleiben die Temperaturen in Deutschland jedoch weiter bei frischen 20 Grad, erwartet Pferd und Reiter ein Temperaturunterschied von bis zu 22 Grad. „Pferde

**können sich auf Temperaturänderungen viel besser und schneller als Menschen einstellen**“, erklärt Nolting. Entscheidend sei die Luftfeuchtigkeit: „Für Athen werden 55 Prozent erwartet, das vertragen Pferde sehr gut. Schwieriger wäre es bei sehr hohen Werten – da war es in Barcelona und Seoul mit 73 Prozent schlimmer.“ Und selbst diese Extrem-Bedingungen verkrafteten die Pferde gut, wie sich Ludger Beerbaum erinnert: „Vor Atlanta und Barcelona wurden wir vor der Hitze gewarnt. Doch zum Glück hat es immer gut funktioniert.“ Und auch Marcus Ehning sagt, dass er und seine Pferde weder im heißen Sydney noch im schwülen Atlanta ernsthafte Probleme hatten.

**Voraussetzung für eine Top-Leistung bei heißen Temperaturen ist jedoch eine hervorragende Kondition von Pferd und Reiter.** „Zusätzliches Galopptraining ist da schon angesagt“, so Nolting. Europameisterin Ulla Salzgeber hat bereits begonnen, ihren Rusty intensiver zu trainieren: „Letztes Jahr stieg das Quecksilber in Bayern manchmal bis auf 40 Grad, das ging ganz schön auf den Kreislauf. Ich bereite meine Pferde und mich auf die bevorstehenden Anstrengungen und die Hitze vor, indem ich mehr reite.“ Neben der Kondition **genauso entscheidend ist eine mit Elektrolyten ergänzte Fütterung.** „Damit werden wir direkt nach Aachen anfangen“, verkündet Nolting. Vorbeugend kann jedoch nicht viel mehr getan werden, als die Pferde topfit nach Athen zu bringen. „Schließlich kann ich Bonaparte keinen Heizstrahler in die Box stellen, um ihn an heiße Temperaturen zu gewöhnen“, lacht Heike Kemmer. Bedenken hat sie jedoch schon ein wenig: „Normalerweise benötigen Pferde ungefähr drei Wochen, um sich auf derart heiße Temperaturen einzustellen. Ich erinnere mich an eine Deutsche Meisterschaft in Mannheim, als es so heiß war, dass die Pferde aufgehört haben zu fressen und die Reiter Ventilatoren vor die Boxen gestellt haben, um es den Tieren erträglicher zu machen.“

Das Wichtigste bei hohen Temperaturen ist die Zufuhr von genügend Flüssigkeit. Zum Trinken zwingen kann man Pferde natürlich nicht. „**Wir werden die Pferde direkt nach der Arbeit trinken lassen, weil sie dabei am meisten Flüssigkeit aufnehmen.** Früher galt ja die Regel, die Pferde erst eine Weile abkühlen zu lassen, ehe man

## Auch Zuschauer sind gefährdet

Gemütlich dasitzen und zuschauen, wenn die Athleten schwitzen – das kann mit einem Hitzschlag enden. „Er entwickelt sich vor allen Dingen durch starke Sonneneinstrahlung auf den unbedeckten Kopf mit der Unfähigkeit des Körpers, die entstehende Körpertemperatur wegen einer gestörten Temperaturregulation ausreichend abzuführen“, heißt es in der vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft herausgegebenen Broschüre. Wer die olympischen Spiele live verfolgen möchte, sollte nicht nur luftige Kleidung und eine Kopfbedeckung anziehen, sondern sich auch zum Trinken zwingen. Durst ist immer bereits ein Warnsignal, dass der Körper zu wenig Flüssigkeit hat – die zwei Liter-Empfehlung gilt nur für den Alltag ohne sportliche Belastung in gemäßigten Temperaturen. Hitze erfordert größere Mengen. Symptome eines Sonnenstichs – die milde Form des Hitzschlags – sind Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Unruhe, Nackensteife und eine Körpertemperatur über 40 Grad. Im schweren Fall, der tödlich enden kann, kommt es zu Bewusstseinsstörungen, erhöhter Pulsfrequenz und Krämpfen.



*Ein nasses, kaltes Handtuch über Ohren und Hals gelegt (o.) oder eine Dusche mit kaltem Wasser helfen den Kreislauf nach extremer Anstrengung zu stabilisieren.*

sie trinken lässt, doch wir haben die Erfahrung gemacht, dass beim sofortigen Trinken keinerlei Probleme auftauchen“, berichtet Hans Melzer, Bundestrainer der Vielseitigkeit. Ob ein Pferd zu wenig trinkt, kann man durch Wiegen überprüfen: „Bis zu 50 Kilogramm Gewicht kann ein Pferd durch einen Flüssigkeits-Verlust verlieren. Um das zu überprüfen wurden Waagen an mehreren Stellen auf dem Reitgelände in Athen installiert“, erklärt Nolting. Durch konstantes Schwitzen kühlt der Körper

sich selbst. Um ihn in heißer Umgebungstemperatur dabei zu unterstützen, haben die Athener spezielle Kühl-Passagen installiert: „Ventilatoren blasen mit Wasser vermischte kühle Luft auf die Pferde. Die Temperatur in diesen Zelten ist um rund zehn Grad kühler als in der Umgebung“, so Nolting. In diese Anlagen können die Reiter nicht nur nach dem Start, sondern auch davor. **Zudem wartet die kalte Dusche direkt nach der Prüfung:** „Wir waschen die Pferde nach und auch vor dem

Gelände mit Eiswasser mehrmals komplett ab – außer in der Nierengegend“, erzählt Melzer. „Top-Kondition, Elektrolyte, Kühlung und die Beschaffenheit der Boxen, in denen die Luft zirkulieren muss – das sind die Hauptfaktoren“, fasst Dressur-Bundestrainer Holger Schmezer zusammen. Klappt es trotz Hitze mit der Konzentration und die Prüfung läuft glatt, könnten die heißesten Spiele aller Zeiten auch in die erfolgreichsten werden.

*Julia Wentscher*

## Tipps für Reiter

Da zum Erfolg immer mindestens zwei gehören, fehlt noch der Reiter. Denn was nützt es, wenn der vierbeinige Athlet topfit über den Abreiteplatz schwebt, der Reiter aber mit Kreislaufproblemen und Hitzeschüben fast vom Pferd kippt? Für die Humansportler hat das Bundesinstitut für Sportwissenschaft extra eine Broschüre rausgegeben, die Sport unter besonderen klimatischen Bedingungen beleuchtet. „Darin enthalten sind Verhaltensregeln, die mögliche Probleme durch die körperliche Belastung in großer Hitze gar nicht erst aufkommen lassen sollen“, erklärt Dr. Georg Huber, betreuender Arzt der Olympischen Spiele für die Reiter. Voraussetzung für erfolgreichen Sport unter heißen Temperaturen ist ein besserer Trainingszustand: Dadurch steigert sich die maximale Sauerstoff-

aufnahme – kombiniert mit einer geringeren Herzfrequenz und höherer Leistung des Herzens. Bei der Wärmeempfindlichkeit wird diskutiert, ob eine genetische Veranlagung die Leistungsfähigkeit beeinflusst.

Viel Trinken – mindestens zwei Liter zusätzlich zur normalen Flüssigkeitsmenge – ist Pflicht, um den Körper vor Austrocknung zu bewahren. „In Atlanta mussten wir uns regelrecht zum Trinken zwingen, denn wir hatten kein starkes Durstgefühl. Überall gab es Container mit Wasser und uns wurde ständig gesagt, wir müssten viel trinken. Erst dachte ich, die spinnen, aber als ich Sternchen gesehen habe – bereits nur beim Stehen in der Sonne – habe ich gemerkt, wie wichtig das wirklich ist“, erzählt Dressurreiter Martin Schaudt, und Huber ergänzt: „Die zusätzliche Gabe von Kalium und Magnesium hilft, Unwohlsein und Krämpfe zu verhindern. Prophylaktisch werden die Athleten regelmäßig gewogen, um Wasserverluste und -ein-

lagerungen sofort zu erkennen. Außerdem wird die Körpertemperatur ständig überprüft, damit man schnell gegen eventuell beginnende Hitzeschock-Stufen reagieren kann.“ Zu wenig Schlaf oder Infekte können sich ebenso wie Alkohol und bestimmte Medikamente negativ auf die Hitzeverträglichkeit unter Belastungen auswirken. In der Broschüre ist auch erklärt, wie schnell sich der menschliche Organismus an Hitze anpassen kann: Binnen etwa einer Woche kommt es zu einer 80- bis 90-prozentigen Anpassung, wobei die Schwitzfunktion verbessert wird und damit die gesamte Thermoregulation des Körpers besser funktioniert. Empfehlungen wie lockere Kleidung in hellen Farben dürften vor allem die Dressurreiter schmunzeln lassen: Unter ihren schwarzen Fräcken werden sie ganz schön ins Schwitzen kommen. Dafür erleben sie den absoluten Höhepunkt einer Sportkarriere. Auch wenn er heiß wird. *juw*