

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 53 (1996)

**Heft:** 7

**Artikel:** Atlanta : beat the heat

**Autor:** Held, Toni

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993291>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

**Schwierige Klimabedingungen für Westeuropäer**

## Atlanta – Beat the heat

Die Olympischen Spiele in Atlanta sollen Spiele der Superlative werden. Nicht nur, dass ein olympischer Geburtstag gefeiert wird und dass die Amerikaner mit ihrer Mentalität solchen Anlässen ihren eigenen Stempel aufdrücken, sondern auch Mutter Natur wird das Ihrige zum Spektakel beitragen. Hitze und hohe Luftfeuchtigkeit werden den Athleten, Funktionären und Zuschauern das Vergnügen (mit dem eigenen Schweiß) versalzen. Gerüchte von Anpassungsphasen, die im Minimum 8 Wochen dauern sollten oder dass die Amerikaner ihre Athleten bereits mehrere Wochen vor den Spielen in Atlanta trainieren lassen wollten, verunsicherten die wenig hitzeresistenten Mitteleuropäer. Um den klimatischen Geheimnissen auf die Schliche zu kommen, organisierte der SLV in Zusammenarbeit mit dem SOC und SLS ein Trainingslager Ende August/ anfangs September letzten Jahres

zur «Atlanta-Simulation». 10 Athleten, 2 Trainer, eine Physiotherapeutin und der Schreiberling als Delegationsarzt sammelten Eindrücke, um die Schweizer Olympiafamilie auf die Bedingungen einstimmen zu können. Das Pikanteste aus der Lageranalyse und einige Tips für alle Atlantareisenden seien hier wiedergegeben.

### «Beat the heat»

Bezwinge die Hitze – diese Schlagzeile zierte die Reportage über das Schweizer Trainingslager im Lokalblatt. Die Hitze war aber während des Trainingslagers nicht so ausgeprägt, wie sie im Juli zu sein pflegt. Mit durchschnittlichen 25,8°C um 18 Uhr lagen die Temperaturen immerhin schon drei Grad tiefer. Dies erklärt sich teilweise aus den grossen Klimaunterschieden zwischen den Jahreszeiten. Im Dezember weist Atlanta eine fast winterliche Durchschnittstemperatur von 6,7°C

*Atlanta liegt auf der geographischen Breite von Nordafrika und ist klimatisch gekennzeichnet durch eine hohe Luftfeuchtigkeit, ein Klima also, das wenigen Schweizern behagt. Grund genug, dass sich die Verantwortlichen diesem Thema besonders aufmerksam widmeten.*

*Text und Fotos: Toni Held*

auf, im April ist es mit 16,1°C gerade angenehm, um im Juli/August gegen 30°C anzusteigen. Die monatelange Anpassung in Atlanta ist also gar nicht möglich, da das Klima nur sehr kurze Zeit extrem belastend ist.



*Sonnenschutz und Trinken sind gefragt.*

Dennoch waren die etwas moderateren Bedingungen im Trainingslager durchaus ausreichend, um die Delegation nicht nur beim Training ins Schwitzen zu bringen. Durch die hohe Luftfeuchtigkeit erscheint die Hitze drückender. Der Körper kann unter solchen Bedingungen wegen des erschwertem Verdampfens des Schweißes weniger Wärme loswerden, wodurch die Gefahr eines Hitzestaus größer wird. Die doch relativ häufigen Regenschauer lassen die Temperaturen zwar etwas sinken, steigern die Feuchtigkeit aber von 70 auf 100%, wodurch die Situation nicht gerade angenehmer wird.

### Nicht alle gleich betroffen

Nicht alle Athleten werden unter dem Klima gleich stark leiden. Die Künstler und Handballer werden in vollklimatisierten Anlagen angenehme Bedingungen vorfinden, und die Akklimatisationsprobleme stehen für sie nicht im Vordergrund. Sprinter und Springer werden sich in der Wärme wohl fühlen. Durch die lange Aufenthaltsdauer im Freien ist die Anpassung an die äusseren Bedingungen aber dennoch wichtig. Die Hitze «besiegen» müssen die Ausdauersportler, die Tennisspieler, die Zehnkämpfer und die Rennpferde.

### Flüssigkeit – ein Hauptproblem

Das Klima beinhaltet für diese Sportarten hohe Schweißverluste mit Trinkmengen bis zu acht Liter im Tag. Viel Trinken ist nicht immer einfach, da die Magen-/Darmbelastungen dadurch grösser werden. Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Durchfall und Erbrechen nach harten Belastungen gehörten zu den Eindrücken, die mit nach Hause genommen wurden. Die Frage nach dem richtigen, d.h. am besten erträglichen Getränk scheint ebenso wichtig zu sein wie die ausreichende Flüssigkeitszufuhr selbst.

### Risiko Klimaanlagen

Die Klimaanlagen sind sicher der Hauptrisikofaktor für die Gesundheit der Athleten, Funktionäre und Besucher der Spiele. Häufig mit Zugluft verbunden, werden die Autos und die Räume deutlich unter 20°C temperiert. Dies wird im ersten Augenblick angenehm empfunden, führt jedoch schon bald zum Frieren. Insbesondere wenn das T-Shirt bei Betreten eines klimatisierten Raumes am Körper klebt (was eigentlich permanent der Fall ist), ist Vorsicht ratsam. Erkältungsbeschwerden verzeichneten eigentlich alle Delegationsteilnehmer, wobei man im Nachhinein «nur» bei vier

Athleten/-innen) von einer eigentlichen Erkältung sprechen konnte. Deshalb gehören sowohl Pullover wie auch mehrere T-Shirts bei längeren Ausflügen ins Handgepäck.

### Herzfrequenz

Messungen der Herzfrequenz bei Alltagsbetätigungen ergaben im Freien eine bis zu 20 Schläge höhere Herzfrequenz als in klimatisierten Räumen. Ähnliche Phänomene wurden auch bei der einzigen anwesenden Ausdauersportler gesehen, die in Tests zu Beginn des Trainingslagers sowohl unter Belastung wie auch in den Erholungspausen bis zu 25 Schläge höhere Frequenzen aufwies als vor dem Trainingslager oder nach einer gewissen Akklimatisationsphase (Abb. 1).

heitsrisiken: Schwellungen der Füsse, Rückenschmerzen und Muskelverspannungen können durch regelmässige Bewegungsübungen verhindert werden. Durch regelmässiges Trinken und der Anwendung einer befeuchtenden Nasensalbe können die Schleimhäute vor der trockenen Luft geschützt werden.

### Umfeld

Zur Kombination der Belastungsfaktoren Flug, Zeitverschiebung und Klima werden sich auch noch der olympische Rummel und die amerikanische Mentalität gesellen. Diese fünf Olympischen (Problem-)Kreise können durchaus ausreichen, die Hochform eines Athleten am vermeintlichen Karrierehöhepunkt dahinschmelzen zu lassen.

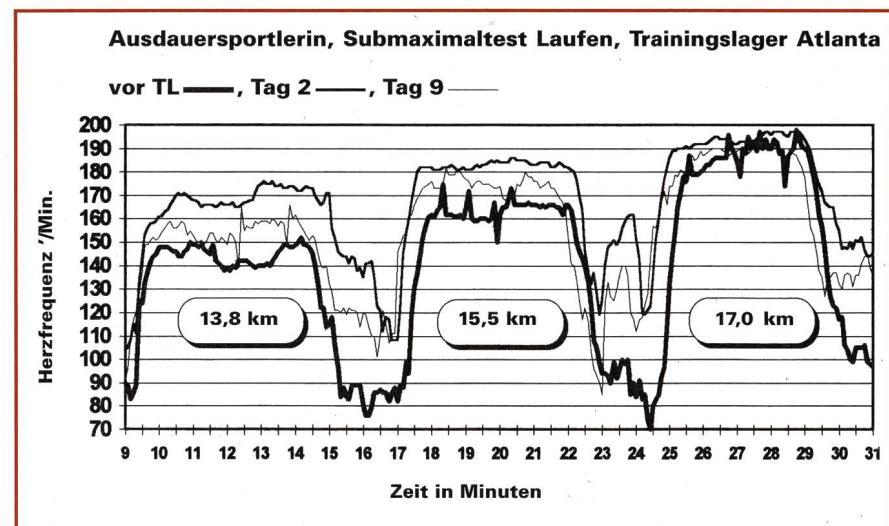


Abb. 1: Herzfrequenzverhalten bei einem submaximalen Lauftest in unakklimatisiertem Zustand (Tag 2) und nach 9 Tagen im Vergleich zu Werten vor dem Trainingslager.

Diese Steigerung der Herzfrequenz kommt aufgrund der vermehrten Durchblutung der Haut zustande und ist nötig, um der arbeitenden Muskulatur trotzdem genügend Sauerstoff liefern zu können. Am neunten Tag waren die Herzfrequenzwerte bei ähnlich heissen Bedingungen wie am Tag 2 bereits wieder deutlich tiefer.

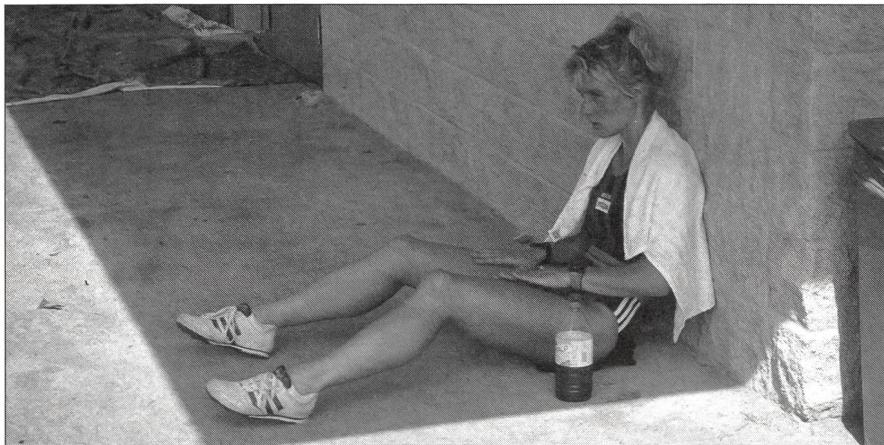
### Zeitverschiebung

Nebst den klimatischen Bedingungen werden die Zeitverschiebung und der Flug die Athletinnen und Athleten zusätzlich belasten. Die Zeitverschiebung von sechs Stunden in die günstige Richtung wurde sehr gut ertragen. Während den ersten drei Tagen wurde abends eine vermehrte Müdigkeit verspürt und am Morgen erwachten viele bereits sehr früh. Der Flug mit 10 Stunden Dauer kann mit der olympischen Vorfreude gut erduldet werden, birgt aber auch einige potentielle Gesund-

So erschienen beispielsweise die Finnen wegen eines Länderkampfes erst zwei Tage vor dem Testwettkampf in Atlanta, an welchem sie nicht weniger als drei schwerwiegende Verletzungen zu verzeichnen hatten. Fast alle Schweizer Athletinnen und Athleten verspürten während des Trainingslagers am Tag 5 und 6 eine Krise im Training. Bis zu den Wettkämpfen, die am 13. und 14. Tag nach Ankunft stattfanden, waren diese Krisen wieder weitgehend überwunden. Anpassungszeiten von 8 bis 12 Tagen scheinen deshalb angebracht, für Ausdauersportler müssen wohl mindestens 2 bis 3 Wochen eingeplant werden.

### Persönliches Verhalten

Bei der Lagerauswertung räumten einige ein, sie würden das nächste Mal die prophylaktischen Massnahmen ernster nehmen. Diese reichen



Regula Zürcher

Durch die äusseren Bedingungen werden Training und Wettkampf belastet.

von Vitamineinnahmen bis zu konsequenter Sonnenschutz, von vernünftiger Ernährungsweise bis zur optimale-

len Abstimmung der Getränke, vom Schutz vor zu kalten Klimaanlagen bis zur energiesparenden Freizeitgestaltung. Aufgrund all dieser Erfahrungen wurden Merkblätter für die Athleten und Funktionäre konzipiert zur Vermeidung der Unannehmlichkeiten. Für Atlantatouristen gelten grundsätzlich ähnliche Regeln, die wichtigsten sieben seien in Form einer Eselsbrücke zur Aufnahme ins Gedächtnis freigegeben:

Dr. med. **Toni Held** ist am Sportwissenschaftlichen Institut (SWI) der ESSM verantwortlich für die allgemeine Sportmedizin insbesondere für Leistungsdiagnostik. In Atlanta ist er zum zweiten Mal, nach Barcelona, Mitglied des Swiss Medical Teams.

**A**kklimatisiere durch langsame Steigerung der Aufenthaltsdauer im Freien!

**T**rockene und warme Kleider gehören immer ins Gepäck!

**L**ockere, deckende Kleidung und Kopfbedeckung schützen vor der Sonne.

**A**ugenschutz mit Brille ist empfehlenswert.

**N**imm die Amerikaner, wie sie sind!

**T**rinke viel und Verträgliches!

**A**nfeuern der Schweizer Athleten ist erlaubt und auch bei grosser Hitze ungefährlich. ■

**Der Spezialist** beim Ausrüsten von:

## Turnhallen – Sportplätze Tennisanlagen – Schwimmbäder

Gerne beraten wir Sie über Neuheiten wie **Disc-Golf – Aqua Jogging – Intercrosse** Sportarten, welche auch Sie begeistern werden!

Selbstverständlich sind wir immer top-aktuell in sämtlichen Ballsportarten, Freizeit- und Trainingsspielen, Unihockey, usw.

Rufen Sie uns an und verlangen Sie unsere entsprechenden Kataloge. Es würde uns freuen, Sie unverbindlich beraten zu dürfen.

*Have a nice day*  
**huspo**  
SPORT FREIZEIT

**HUSPO Peter E. Huber AG**

Bahnhofstrasse 10, 8304 Wallisellen, Tel. 01/830 0124, Fax 01/830 1567

## Hotel-Restaurant Kühboden



Das gemütliche Familien- und Bergrestaurant auf 2200 m ü. M. im herrlichen Wander- und Skiparadies auf der Fiescheralp am Aletschgletscher

Informieren Sie sich bei uns über unsere Gruppenunterkunft geeignet für Schullager / Schulreisen und Vereinsausflüge

Mit bester Empfehlung:

**Cornelia und Beat Schmid** Telefon 028 / 70 12 20  
3984 Fiesch / Kühboden Fax 028 / 70 12 25



Bernhard Locher  
Turn- und Sportlehrer  
3970 Salgesch / Siders  
Tel. 027 56 30 02  
Fax 027 56 15 02

Im sonnigen Zentralwallis stehen Ihnen folgende Installationen zur Verfügung:

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| – Tennis      | – Restaurant    |
| – Squash      | – Sportshop     |
| – Badminton   | – Massenlager   |
| – Kletterwand | – Fussballplatz |

### Idealer Ort für:

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| – Trainingslager  | – Ferienlager (Sport + Sprachen) |
| – Ausflüge und Wanderungen in der bekannten Weingegend von Salgesch |                                  |

**Reservieren Sie schon jetzt Ihren Aufenthalt im Wallis**