

EXTREME BEDINGUNGEN (HÖHE, HITZE, KÄLTE)

HÖHE

- ↓ Sauerstoffverfügbarkeit
- ↓ Blutvolumen
- ↑ Flüssigkeitsverluste

Massnahmen

Flüssigkeits- & Energiezufuhr erhöhen
ev. Eisensupplemente

KÄLTE

- ↑ Energie- und Flüssigkeitsbedarf
- ↑ Unterkühlung

Massnahmen

Flüssigkeits- & Energiezufuhr erhöhen
Warme Speisen & Getränke und Bekleidung

HITZE

- ↓ Sauerstoffverfügbarkeit
- ↑ Körperkerntemperatur
- ↑ Schweissverluste

Massnahmen

Flüssigkeitszufuhr erhöhen
Ice-Slurries, gekühlte Getränke, Menthol

