

# 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

