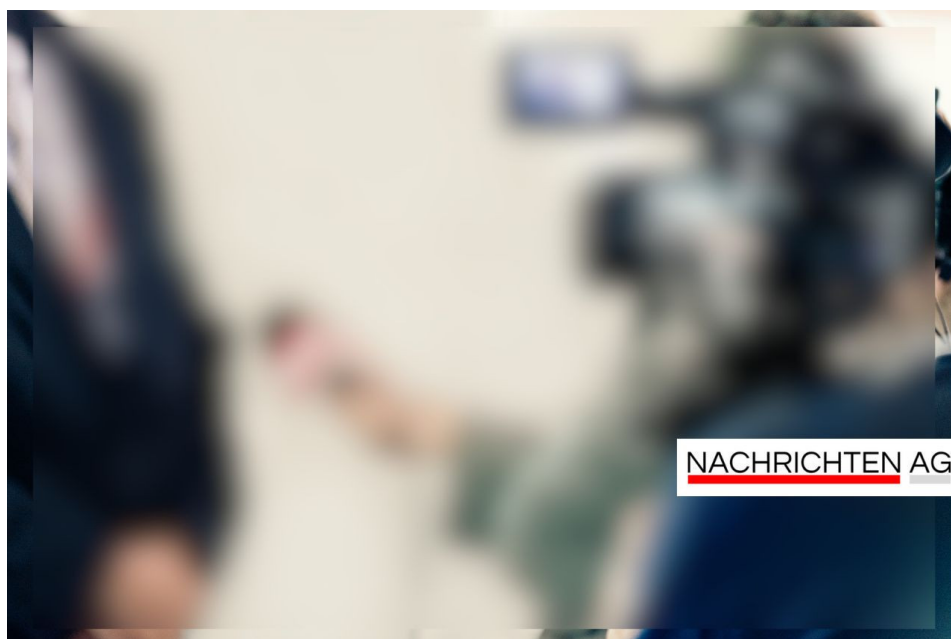


Sport im Sommer: So geht Training bei 30 Grad und mehr!

Erfahren Sie, wie Sport bei Hitze sicher durchgeführt werden kann. Tipps zur Flüssigkeitsaufnahme und Trainingsanpassung.



Saarbrücken, Deutschland - Die Sommermonate bringen oft hohe Temperaturen mit sich, die das Training im Freien herausfordernd gestalten können. Am 13. Juni 2025 berichten Experten über die Risiken und notwendigen Anpassungen beim Sport in der Hitze. Hohe Temperaturen von 30 Grad und mehr führen dazu, dass der Körper vermehrt schwitzt, auch ohne körperliche Aktivität. Sportwissenschaftler Andreas Barz betont, dass der Körper grundsätzlich für sportliche Belastungen bei höheren Temperaturen geeignet sei, jedoch einige Aspekte bedacht werden müssen.

Ein positives Beispiel ist der Marathon des Sables in der Sahara, wo Temperaturen von bis zu 40 Grad herrschen. Laut Barz kann

sich der Körper an Hitze anpassen, was die Kühlung optimiert und den Verlust von Elektrolyten verringert. Dennoch warnt Professor Hans-Georg Predel vor den Gefahren intensiver Sportarten wie Triathlon, Tennis oder Fußball bei solch hohen Temperaturen. Besonders problematisch ist die zu geringe Flüssigkeitsaufnahme, die zu ernsthaften gesundheitlichen Risiken führen kann.

Empfohlene Vorsichtsmaßnahmen beim Training

Ab einer Temperatur von 25 Grad raten Experten, die Trainingsbelastung zu reduzieren, etwa beim Joggen die Zeit von 60 auf 40 Minuten zu verkürzen. Bei Temperaturen ab 30 Grad sollten intensive Trainingseinheiten gänzlich vermieden werden. Um die Gesundheit zu schützen, empfiehlt es sich, Trainingseinheiten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden zu verlagern oder in klimatisierten Räumlichkeiten wie Fitnessstudios aktiv zu werden.

Sportler sollten darauf achten, bei langen Trainingseinheiten zwischen 0,5 und 1 Liter Flüssigkeit pro Stunde zu sich zu nehmen. Vor dem Training sollte man bereits ausreichend trinken, während die Urinfarbe als Indikator für die Flüssigkeitsversorgung dienen kann: Ist dieser dunkelgelb, ist mehr Flüssigkeit notwendig; bei blassgelb ist die Versorgung ausreichend. Locker sitzende, helle Sportkleidung unterstützt die Abkühlung und sollte durch Sonnencreme und eine Kopfbedeckung ergänzt werden.

Die Bedeutung von Hydration und Sicherheit

Christa Bongarth, Kardiologin und Sportmedizinerin an der TU München, fordert, dass auch bei Hitze Bewegung nicht außen vor gelassen werden sollte. Trainierte Freizeitsportler erleben bereits nach nur einer Woche ohne Training einen

Leistungsabgang. Um diesen entgegenzuwirken, ist die Anpassung des Trainings an die Außentemperaturen entscheidend. Hierbei sollten Sportler die 10 goldenen Regeln für Sport bei Hitze beachten, die klare Handlungsempfehlungen geben.

- Optimale Trainingszeit: Morgens oder abends trainieren, Mittagssonne meiden.
- Funktionskleidung: Kleidung aus Funktionsfasern wählen, die Schweiß abtransportiert.
- Sonnenschutz: Hoher Schutzfaktor zwischen 11 und 15 Uhr auftragen.
- Schattige Plätze suchen: Laufstrecken im Schatten wählen.
- Kopf- und Augenschutz: Mütze und Sportsonnenbrille tragen.
- Viel trinken: Mineralwasser oder Infused Water verwenden.
- Intensität reduzieren: Trainingspuls um 5-10% senken.
- Umweltbedingungen beachten: Sportintensität bei hohem Pollen- und Ozonwert senken.
- Akklimatisierung: Auf einen Zeitraum von bis zu einer Woche einstellen.
- Symptome erkennen: Warnzeichen von Hitzeerschöpfung und Hitzschlag ernst nehmen.

Die Praxistipps aus den Ratschlägen sind hilfreich, um die Risiken beim Sport im Hochsommer zu minimieren. Warnzeichen wie Kopfschmerzen, Schwindel oder Übelkeit sollten nicht ignoriert werden. Das Abkühlen nach dem Training kann durch ein kühles, nasses Handtuch oder eine kalte Dusche unterstützt werden. Besonders für junge, gesunde Sportler ist dies wichtig. Personen mit bestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten beim Abkühlen besondere Vorsicht walten lassen und ausreichend Elektrolyte nach dem Sport zu sich nehmen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sportliche Betätigung auch bei Hitze möglich ist, wenn die richtigen

Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden. Ein klarer Fokus auf Hydratation, angepasste Trainingszeiten und Schutzmaßnahmen vor der Sonne sind unerlässlich für ein sicheres Training.

Für weitere Informationen über die Sicherheit beim Sport in der Hitze gibt es ausführliche Berichte bei [Radio Gütersloh](#) und [Fit for Fun](#).

Details	
Ort	Saarbrücken, Deutschland
Quellen	• www.radioguetersloh.de • www.fitforfun.de

Besuchen Sie uns auf: mein-wien.net