

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) empfiehlt:

6 Tipps für Sport bei Hitze

Ob Joggen, Fußball, Fitness oder Yoga im Park - Sport gehört für viele zum Sommer einfach dazu. Doch wenn das Thermometer steigt, wird körperliche Aktivität schnell zur Belastung. Damit ihr auch bei Hitze sicher und gesund trainiert, haben wir sechs einfache, aber wichtige Tipps für euch zusammengestellt.

Wer bei hohen Temperaturen aktiv ist, setzt dem Körper zusätzlichem Stress aus. Geht dies mit einer hohen Luftfeuchtigkeit einher, wird die Schweißabgabe und Hitzebalance besonders gefährdet. Das Risiko für Hitzeschäden wie Sonnenstich, Kreislaufprobleme oder Hitzschlag steigt deutlich. Symptome hierfür sind u.a. heiße und trockene Haut, Kopfschmerz, Schwindel und Übelkeit.

Sportler*innen zählen daher laut WHO zu den Risikogruppen für klimabedingte Gesundheitsrisiken. Besonders belastend sind schlecht belüftete Sporthallen oder intensive Belastungen in praller Sonne. Deshalb gilt: Achtsam bleiben - und rechtzeitig gegensteuern.

6 Tipps für gesundes Training bei Hitze:

1. Die richtigen Tageszeiten wählen

Trainiere möglichst in den frühen Morgenstunden oder am späten Abend, wenn es kühler ist. Meide die Mittagssonne.

2. Viel und regelmäßig trinken

Trinke vor, während und nach dem Sport ausreichend Wasser oder isotonische Getränke. Warte nicht erst auf das Durstgefühl - der Körper braucht frühzeitig Flüssigkeit.

3. Pausen im Schatten einlegen

Gönn dir während der Trainingseinheiten bewusste Erholungsphasen - idealerweise an einem schattigen Ort. Das entlastet Kreislauf und reguliert die Hitzebalance.

4. Leichte und atmungsaktive Kleidung tragen und UV-Schutz nicht vergessen

Funktionskleidung unterstützt die Verdunstung von Schweiß und hält dich länger kühl. Denke auch an eine Kopfbedeckung, Sonnencreme und Sonnenbrille. Vermeide dunkle Farben - sie speichern Wärme stärker.

5. Für Abkühlung sorgen

Nutze feuchte Tücher, Sprühflaschen oder Kühlpads für zwischendurch - das hilft dem Körper, sich besser zu regulieren und schützt vor Überhitzung.

6. Kein Sport bei Krankheit

Wenn du dich krank fühlst, etwa bei Fieber, Magen-Darm-Problemen oder einer Erkältung: Lass das Training aus! Der Kreislauf ist bereits geschwächt – Hitze kann das gefährlich verstärken.