

Sport im Sommer: Fit bleiben trotz Hitze und Ozonbelastung

07.07.2025

Der Sommer lockt mit Sonne, langen Tagen und idealem Wetter für Outdoor-Aktivitäten. Doch gerade bei hohen Temperaturen und erhöhter Ozonbelastung kann Sport im Freien zur gesundheitlichen Herausforderung werden. Wie du trotzdem aktiv bleibst und deinen Körper schützt, erfährst du hier.

Warum Hitze beim Sport problematisch sein kann

Bei hohen Temperaturen versucht der Körper, sich durch Schwitzen abzukühlen. Doch bei feucht-warmer Witterung oder unpassender Kleidung kann es zu einem Wärmestau kommen. Symptome wie:

- Kreislaufprobleme
- Konzentrationsstörungen
- Müdigkeit und Schwindel
- Kopfschmerzen

sind typische Anzeichen des sogenannten „Hochsommersyndroms“.

Flüssigkeit ist das A und O

- Trinke regelmäßig kleine Mengen (150–200 ml alle 10–15 Minuten bei längerer Belastung)
- Vermeide eiskalte Getränke – ideal sind 12–20 °C
- Ergänze bei hohem Flüssigkeitsverlust Kochsalz (z. B. eine Prise Salz pro Glas)

Schutz vor Sonne und Überhitzung

- Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden
- Sonnenschutzmittel verwenden
- Leichte, luftige Kleidung tragen
- Kopf bedecken
- Schattenplätze bevorzugen

Sportzeiten clever wählen

- Verlege Ausdauertraining in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden
- Bei hohen Ozonwerten ($>180 \mu\text{g}/\text{m}^3$) auf intensive Belastung im Freien verzichten
- Bei extremen Werten ($>360 \mu\text{g}/\text{m}^3$) Sport in die Halle verlegen

Hitzeakklimatisation für Sportler

- Mindestens eine Woche Akklimatisationszeit
- Erhöhte Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr
- Individuelle Schweißverluste ermitteln und ausgleichen

Erste Hilfe bei Hitzeerkrankungen

- Ruhe in kühler Umgebung
- Flüssigkeitszufuhr (isotonisch, ggf. Kochsalzlösung)
- Körper kühlen (feuchte Tücher, Wasserbesprengung)
- Bei schweren Symptomen: ärztliche Hilfe

Quelle: Sport bei Ozonbelastung und Hitze, Landessportbund Nordrhein-Westfalen e. V. Der Beitrag wurde mithilfe von KI redaktionell überarbeitet.

Bild: Envato Elements

[Zurück](#)