

# 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](#)