



▼ Bildrechte: picture alliance / Zoonar | Robert Kneschke

05.08.2024, 18:38 Uhr

 Audiobeitrag

 > Wissen > Sport-Training bei Hitze: Gefährlich oder effektiv?

Sport-Training bei Hitze: Gefährlich oder effektiv?

Nicht nur bei den Olympischen Spielen kommen die Sportlerinnen und Sportler gerade ins Schwitzen. Die hohen Temperaturen machen auch Hobbysportlern zu schaffen. Ist das gesund oder gefährlich? Was sollten Sportler beachten, wenn es heiß ist?

Von  Anna Küch

Über dieses Thema berichtet: Bayern 2 Die Welt am Abend am 05.08.2024 um 17:00 Uhr.

30 Grad im Schatten, die Sonne knallt auf das Spielfeld. Die Beachvolleyballspieler auf der Zentralen Hochschulsportanlage im Münchner Olympiapark liegen ausgepowert auf der

Wiese. Jan studiert im vierten Semester Sportwissenschaft. Das Spiel bei der Hitze hat ihn angestrengt: "Man kann einfach nicht mehr, die Lunge brennt, das Laufen wird schwierig, das ganze Springen und Koordinieren, im späteren Spiel wird das Denken schwierig, also das wirkt sich aus."

Zum Artikel: [Hitze im Sommer: Fenster zu oder lieber lüften?](#)

Ab 25 Grad wird es für den Körper problematisch

Intensives und hartes Sporttraining ist bei diesen Temperaturen eine Herausforderung für den Körper. Und nicht jeder sollte in der Mittagshitze joggen, Tennis oder Fußballspielen, sagt Karsten Köhler, Professor für Bewegung, Ernährung und Gesundheit an der TU München. Ab 25 Grad wird es problematisch, weil der Körper aktiv arbeiten muss, um die Wärme, die ohnehin schon beim Sport entsteht, abzuleiten.

Das heißt, je heißer es wird, desto schwieriger wird es für den Körper, die Wärme loszuwerden. Der Puls erhöht sich, das Herz schlägt schneller, die Körpertemperatur geht in Richtung Fieber, wenn dann noch Schläppheit und Müdigkeit dazukommt, sind das deutliche Warnsignale: Es kann zum [Kreislaufkollaps](#) oder [Hitzschlag](#) kommen. Gerade Personen mit Vorerkrankungen sollten vorsichtig sein.

Hitze kann auch die Leistung steigern

Unter besonderen Umständen kann Sporttraining bei Hitze aber auch gut sein. [Das haben Forscher aus Norwegen in einer Studie mit Profiradfahrern herausgefunden](#). Die Sportler trainierten fünfmal pro Woche 50 Minuten in einer Hitzekammer oder in Hitze-Anzügen. Nach fünf Wochen hatte sich die Anzahl der roten Blutkörperchen erhöht und damit die Leistungsfähigkeit der Athleten. "Wenn wir unter Hitze trainieren, bedeutet das, dass der Körper sein Blutvolumen anders zur Verfügung stellen muss", erklärt Sportwissenschaftler Karsten Köhler.

Nur für Profisportler sinnvoll

Es geht weniger Blut in die Muskulatur und mehr Blut ins Hautgewebe, die Haut wird rot, wir schwitzen mehr. Man zwingt den Körper in eine andere Stoffwechselsituation, die gleiche Belastung wird bei Hitze für die Muskulatur deutlich intensiver und man setzt einen anderen Trainingsreiz.

Damit kann man bei der Leistung noch zwei, drei Prozent mehr herausholen, sagt Karsten Köhler. Für Profisportler kann das also durchaus sinnvoll sein, allerdings nur, wenn sie medizinisch gut überwacht werden und die kritische Körpertemperatur nicht überschritten wird. Alle anderen sollten es bei den hohen Temperaturen eher ruhiger angehen lassen.

Viel Trinken bei der Hitze

Wer dennoch trainieren will, sollte darauf achten, dass der Körper gut vorbereitet wird. Also vorher ausreichend trinken. Die Kleidung sollte möglichst luftig sein, damit der Schweiß schnell verdunsten kann. Ab einer halben Stunde Joggen in der Hitze sollte man ein Getränk mitnehmen. Da reicht erstmal Wasser. Bei längeren Trainingseinheiten macht auch ein Sportgetränk Sinn, damit dem Körper zusätzliche Elektrolyte zugefügt werden.

Und nach dem Sport sollte sich jeder wieder herunterkühlen, rät Karsten Köhler. Generell ist die Frage immer: Ist das Joggen, Tennisspielen und Trainieren in der Mittagshitze wirklich notwendig? Oder könnte man es nicht auch auf die kühleren Morgen- oder Abendstunden verschieben?

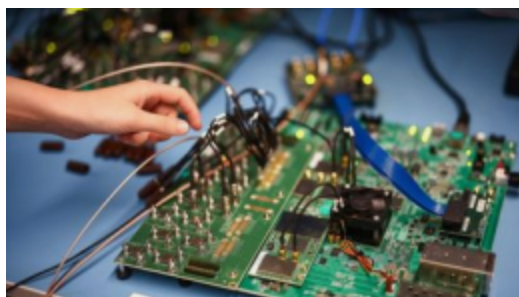
EUROPÄISCHE PERSPEKTIVEN

EIN ANGEBOT VON **EURIOVISION** ⓘ

Hier finden Sie täglich von BR24 ausgewählte Inhalte unserer öffentlich-rechtlichen Partnerredaktionen in Europa, präsentiert im Rahmen eines Projekts der Europäischen Rundfunkunion.



07.08.2024, 09:23 Uhr, GMT+02:00

West-Nil-Fieber breitet sich in Südspanien aus

07.08.2024, 04:23 Uhr, GMT+02:00

Nach der KI steht jetzt das Quantencomputing vor seinem "Sputnik"-Moment

07.08.2024, 01:3

Niger bricht Beziehungen

Česká televize

TSCHEDIEN

AFP

FRANKREICH

SUSPILNE UKRAINE

Das ist die Europäische Perspektive bei BR24.

"Hier ist Bayern": Der BR24 Newsletter informiert Sie immer montags bis freitags zum Feierabend über das Wichtigste vom Tag auf einen Blick – kompakt und direkt in Ihrem privaten Postfach. Hier geht's zur Anmeldung!



DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN



Hitze im Sommer: Fenster zu oder lieber lüften?

31.07.2024, 11:24 Uhr



An dieser Streitfrage erhitzen sich Gemüter: Wenn es knackig heiß ist, soll man dann die Fenster schließen und verdunkeln, oder ist das Lüften am Tag wichtig für die Gesundheit? Wie man bei Hitze am besten vorgeht.

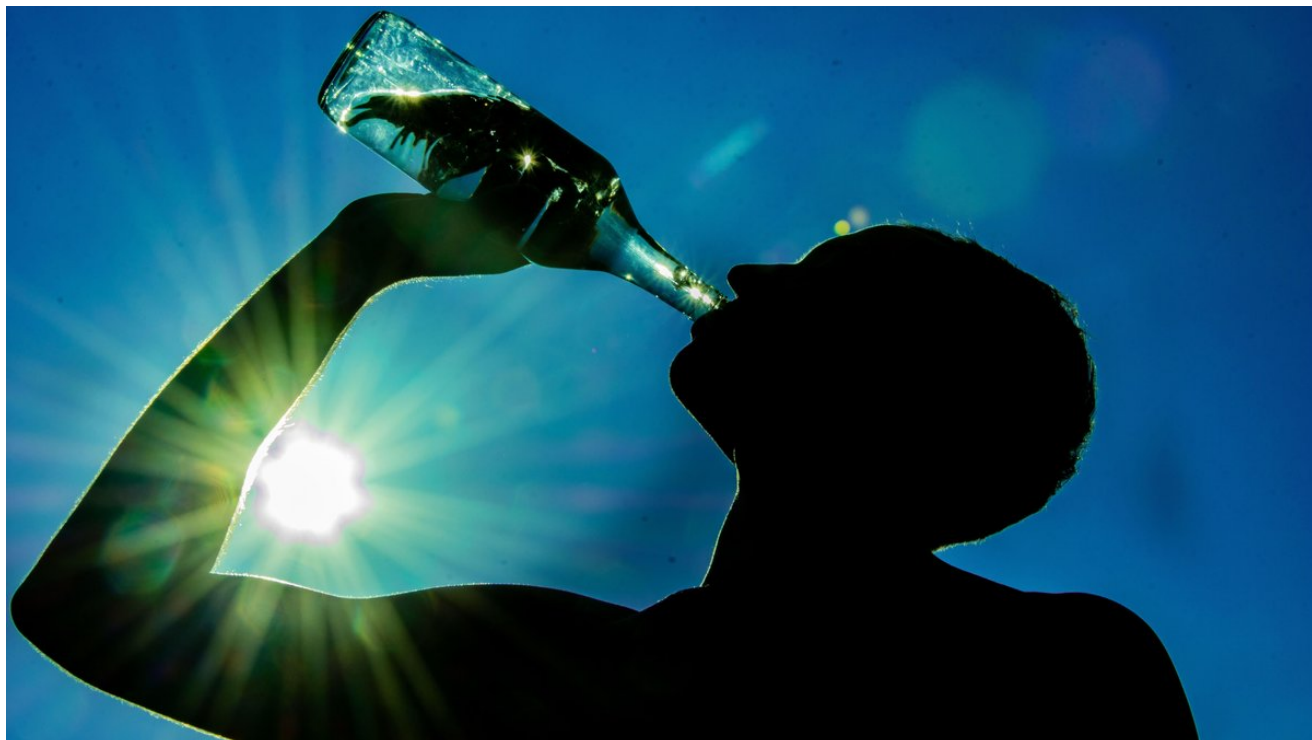


30 Grad und mehr erwartet: Wandertipps bei Hitze

27.07.2024, 06:14 Uhr



30 Grad und mehr werden heute vielerorts in Bayern erwartet, pünktlich zum Ferienstart. Wer bei solchen Temperaturen in die Berge will, sollte sich gut vorbereiten. Hier einige Wandertipps für den Hochsommer.



Tipps gegen Hitze: So lassen sich die Temperaturen aushalten

28.06.2024, 09:26 Uhr



Bayern schwitzt - am Wochenende klettert das Thermometer über 30 Grad Celsius. Lüften in den Morgenstunden, Siesta am Mittag und lauwarm duschen - ein paar Tipps, um abzukühlen.



Wissen: Die besten Dokus und Reportagen aus der ARD-Mediathek

31.08.2023, 14:55 Uhr

Es gibt für alles eine Erklärung: Unter diesem Motto präsentiert die ARD-Mediathek faszinierende Filme über unsere Welt und uns selbst. Mit vielen Antworten zum Klimawandel, zur Gesundheit und zur Welt von morgen.



Wissen-Nachrichten von BR24