

## SPORT BEI HITZE

Um sich abzukühlen, verlagert der Körper Blutvolumen in die Haut und beginnt zu schwitzen. Dadurch wird der Blutdruck reduziert, der Puls steigt und die Muskeln werden weniger mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Wird während großer Hitze der Körper zusätzlich durch Sport gefordert, bedeutet das für ihn eine deutliche Mehrbelastung.

**Während der Mittagszeit bis in den späten Nachmittag (ca. 18 Uhr) ist es besonders heiß. In dieser Zeit sollte auf das übliche Sportprogramm besonders mit hoher Belastungsintensität verzichtet werden. Nicht nur wegen der zusätzlichen Belastung für das Herz-Kreislauf-System, sondern auch, weil der Luftschadstoff Ozon bei Hitze und hoher UV-Strahlung verstärkt gebildet wird. Am frühen Morgen ist es kühler und es besteht eine geringere Ozonbelastung. Auch schattige Parks oder Wälder sind in der Regel kühler und die Luftzirkulation ist besser als in bebauten Flächen.**

### Allgemeine Empfehlungen

- Legen Sie Aktivitäten in die frühen Morgenstunden. Verzichten Sie auf anstrengende Sporteinheiten an besonders heißen Tagen bzw. in der Mittagszeit und am Nachmittag.
- Nehmen Sie sich ein Getränk für unterwegs mit. Trinken Sie bereits vor der Aktivität ausreichend (ca. einen halben Liter) und währenddessen alle 10 bis 15 Minuten ein paar Schlucke. Achten Sie auch auf eine ausreichende Elektrolytzufuhr. Das Leitungswasser in Deutschland hat in der Regel einen genügend gelösten Mineraliengehalt, um den Bedarf an Elektrolyten bei gleichzeitiger ausgewogener Ernährung in ausreichendem Umfang zu decken.
- Achten Sie auf ausreichend Sonnenschutz (Sonnenhut, Läuferkappe, Sonnencreme/-lotion) und auf atmungsaktive, leichte Sportbekleidung mit hohem Feuchtigkeitstransport und UV-Schutz.
- Verwenden Sie Sonnencreme oder -lotion mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 20 und erneuern Sie den Sonnenschutz nach einiger Zeit, besonders bei hoher Reibung und verstärktem Schwitzen.
- Beenden Sie bei den ersten Zeichen von Unwohlsein (z. B. Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen) Ihr Sportprogramm bzw. Ihre Aktivität.

#### Symptome

Erschöpfung, Schwindel, Übelkeit, starke Blässe, Kollaps/Ohnmacht, schneller Puls und flache Atmung

Verwirrung, Desorientierung, Koordinationsverlust, verwaschene/unzusammenhängende Sprache, plötzliche Aggression/irrationales Verhalten, Bewusstseinsverlust

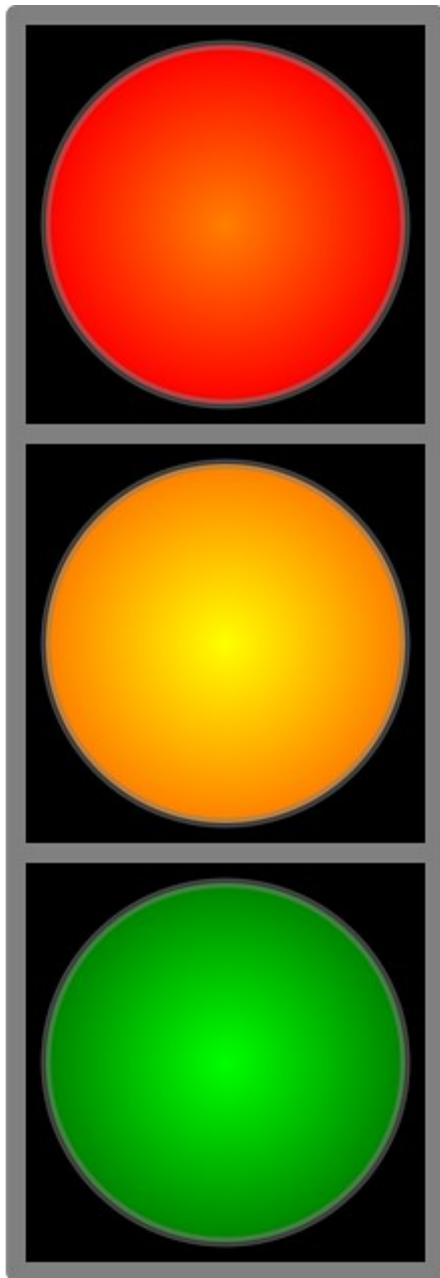
#### Maßnahmen

Sofortiger Abbruch der Aktivität, Person an kühlen Ort bringen, Beine/Becken hochlagern, Eisbeutel auf Leisten, Achseln und Nacken, kühles Wasser trinken, Ansprache

#### Notruf: 112

Alle o.g. Maßnahmen so lange durchführen, bis der Notdienst eingetroffen ist

## Empfehlungen für ältere Menschen – HITZEAMPEL



### **26.1 °C – 32 °C – Erhöhtes Gesundheitsrisiko für ältere Menschen**

- Bewegungs-/Belastungsdauer verkürzen
- Bewegungsintensität reduzieren – mehr Pausen
- Auf Flüssigkeitszufuhr der Teilnehmenden achten
- Schatten und Kühlmöglichkeiten gewährleisten
- Besonders auf gefährdete Personen achten

### **19.1 °C – 26.0 °C – Gesundheitsrisiko für ältere Menschen mit Vorerkrankungen steigt**

- Auf Flüssigkeitszufuhr achten
- Belastungsdauer verkürzen – mehr Pausen
- Risikofaktoren:  
Herz-Kreislauf-Erkrankungen,  
Lungenerkrankungen, Diabetes mellitus  
Typ I & II, neurologische Erkrankungen,  
Nierenerkrankungen

### **10.0 °C – 19.0 °C – Kein Gesundheitsrisiko**

Normales Bewegen entsprechend der jeweils eigenen Gesundheit und

- körperlichen Fitness möglich

**Wir empfehlen die Absage des Angebots ab einer gefühlten Temperatur von 32 °C.**

Der Deutsche Wetterdienst gibt ab einer gefühlten Temperatur von 32 °C Hitzewarnungen für die betroffenen Tagesstunden auf Landkreisebene aus. Daran können Sie sich orientieren ([www.klima-mensch-gesundheit.de](http://www.klima-mensch-gesundheit.de) und [www.hitzewarnungen.de](http://www.hitzewarnungen.de)). Darüber hinaus entscheiden Sie als Übungsleitung bei einer Temperatur zwischen 26.1 °C und 32 °C ob und wie ein Angebot durchgeführt wird, sollte es keine übergeordneten Richtlinien (z. B. durch den Verein) geben. Informieren Sie die Teilnehmenden bei einer Absage über abgesprochene Kanäle (z. B. Telefon, E-Mail, Messenger wie WhatsApp, Aushänge).

## Empfehlungen für Kinder und Jugendliche

- Wenn möglich, sollte die sportliche Aktivität an sehr heißen Tagen auf die kühleren Tageszeiten früh morgens oder abends gelegt werden.
- Bei Hitze sollten Belastungsintensität und –dauer reduziert werden.
- 15-30 Minuten vor Beginn der Belastung sollten 5-7 mL/kg Körpergewicht Flüssigkeit getrunken werden. Bei einem Kind mit einem Gewicht von 50 kg sind dies 250-350 mL.
- Bei einer Belastungsdauer von über einer Stunde sollten pro Stunde ca. 10-13 mL/kg Körpergewicht Flüssigkeit zugeführt werden. Bei einem Gewicht von 50 kg entspricht das 500-650 mL/Stunde.
- Nach Belastungsende ist eine Flüssigkeitsaufnahme von 4 mL/kg Körpergewicht für jede Stunde Belastung zu empfehlen. Bei einem Gewicht von 50 kg sind das 200 mL für jede Stunde Belastung.
- Bei Wettkämpfen in großer Hitze sollte während und nach Belastung auf ausreichende äußere Kühlung mit kaltem Wasser, Eis oder Cool Packs geachtet werden.
- Es sollte auf geeignete Sportkleidung, die eine gute Kühlung durch Schwitzen ermöglicht, geachtet werden.
- Bei intensiver Sonneneinstrahlung sollte auf einen ausreichenden Sonnenschutz exponierter Hautareale geachtet und zumindest in den Wettkampfpausen eine Kopfbedeckung getragen werden, um einem Sonnenstich vorzubeugen.
- Die begleitenden Lehrer, Eltern oder Trainer sollten die jungen Sportler regelmäßig beobachten. Bei Schwäche, Übelkeit oder Schwindel muss die Belastung abgebrochen werden.
- Bei organisierten Wettkämpfen sollte medizinisches Personal anwesend sein, das frühzeitig die Symptome einer Hitzekrankheit erkennt und adäquat darauf reagiert.

## Empfehlungen für Wettkämpfe

- Beachten Sie die Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes (<https://www.hitze-warnungen.de>).
- Bei Angeboten im öffentlichen Raum sollten Sie folgende Aspekte zur Umgebung beachten: Gibt es in der Nähe kühle & schattige Plätze? Gibt es Trinkwasserbrunnen o. ä. in der Nähe? Gibt es einen Zugang für Rettungsfahrzeuge?
- Informieren Sie sich bei Ihrem Verein, ob Richtlinien zur Absage/Abbruch eines Angebots bei Hitze vorliegen.
- Prüfen Sie, inwieweit Sie Abkühlungsmaßnahmen für Ihr Angebot zur Verfügung stellen können (z. B. in Form von Kühl pads oder nassen/feuchten Handtüchern oder Waschlappen).
- Prüfen Sie Ihren Wettkampfort auf Aspekte wie: Zugang zu Sanitäranlagen, Anfahrt/Zugang für Rettungsfahrzeuge und Beschattungs- (im Freien) sowie Belüftungsmöglichkeiten (indoor – z. B. über Ventilatoren).
- Prüfen Sie mit Ihrem Sportverein, welche alternativen Möglichkeiten Ihnen bei zu hoher Hitzebelastung zur Verfügung stehen, um Ihr Angebot durchzuführen (z. B. Ort/Uhrzeit anpassen).
- Prüfen Sie gemeinsam mit Ihrem Sportverein, ob zusätzliche Maßnahmen bei Hitze ergriffen werden können (wie z. B. die Installation von mobilen Wasserspendern oder die künstliche Beschattung durch Schirme oder Sonnensegel)

### Empfehlungen für das Training

- Überprüfen Sie vorhandene Abkühlungsmaßnahmen und stellen Sie die Verwendbarkeit für das kommende Bewegungsangebot sicher (z. B. Füllstand Wasserspender).
- Erinnern Sie Ihre Teilnehmenden an die Mitnahme von ausreichend Flüssigkeit (mindestens 500 mL oder zwei kleine Flaschen) sowie einem Handtuch zum Abkühlen und machen Sie auf die Wechselwirkung von Medikamenten, Bewegung und Hitze aufmerksam.
- Sollte Ihr Angebot im Freien stattfinden, ist ein zusätzlicher Hinweis zum Tragen von atmungsaktiver Kleidung sowie Sonnenschutz in Form von Kopfbedeckungen und Sonnencreme (mind. LSF 30) notwendig.
- Passen Sie die Belastung Ihres Angebots an indem Sie: Die Intensität reduzieren, alternative Übungen einführen und die Pausenzeiten erhöhen.
- Fordern Sie Ihre Teilnehmenden auf, bei Unwohlsein jederzeit eine Pause einzulegen oder das Bewegungsangebot abubrechen.
- Legen Sie besonders hohen Wert auf gemeinsame Trinkpausen und fragen Sie nach dem Wohlbefinden Ihrer Teilnehmenden.
- Bauen Sie gemeinsame Pulskontrollen ein.
- Bauen Sie aktive Kühlungsmaßnahmen in Ihr Angebot ein (z. B. aktives Abkühlen des Gesichts/Nacken/Gliedmaßen mit Wasser).
- Achten Sie verstärkt auf Symptome einer hitzebedingten Erkrankung.
- Stellen Sie auch nach dem Training sicher, dass es allen Teilnehmenden gut geht, bevor Sie den Heimweg antreten.
- Weisen Sie Ihre Teilnehmenden darauf hin, dass sie sich auch auf dem Weg vom Angebot nach Hause, vor direkter Sonneneinstrahlung und zu starker Hitzeeinwirkung schützen sollen.

### Empfehlungen für Wassersport

Wenn Sie schwimmen gehen, kühlen Sie sich vorher ab, indem Sie duschen oder langsam ins Wasser gehen und die Arme und Beine mit dem Wasser benetzen („Kneippen“). Wer im Sommer Abkühlung beim Schwimmen sucht, sollte im kalten Wasser nicht zu schnell „eintauchen“. Bei Hitze sind die Blutgefäße noch geweitet und beim zu schnellen Eintauchen in kaltes Wasser verengen sich diese plötzlich. Das Blut fließt zurück in die Körpermitte, um die Organe zu versorgen. Der Blutdruck und die Herzfrequenz steigen sehr stark an, die Atmung wird schneller und tiefer. All dies kann zu einer starken Belastung des Herz-Kreislauf-Systems und zu einem Kälteschock führen.

Achten Sie beim Baden und Schwimmen darauf, einen wasserfesten Sonnenschutz zu verwenden. Tragen Sie den Sonnenschutz immer wieder neu auf, nachdem Sie aus dem Wasser kommen.

**Achten Sie auf Hitzewarnungen im Radio, im Fernsehen, in der Zeitung und im Internet oder verfolgen Sie die Temperaturentwicklung per App. Hier finden Sie die offizielle Seite für Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes:**

**[Wetter und Klima - Deutscher Wetterdienst - Landkreiswarnungen aktuell](#)**