



## Hitzeschutz für Sportler\_innen

### Sportlich, durchtrainiert, Leistungsfähigkeit topp, wozu also Hitzeschutz?

Sportler\_innen gehören per se eigentlich nicht zu den hitzeempfindlichen Personen, oder?

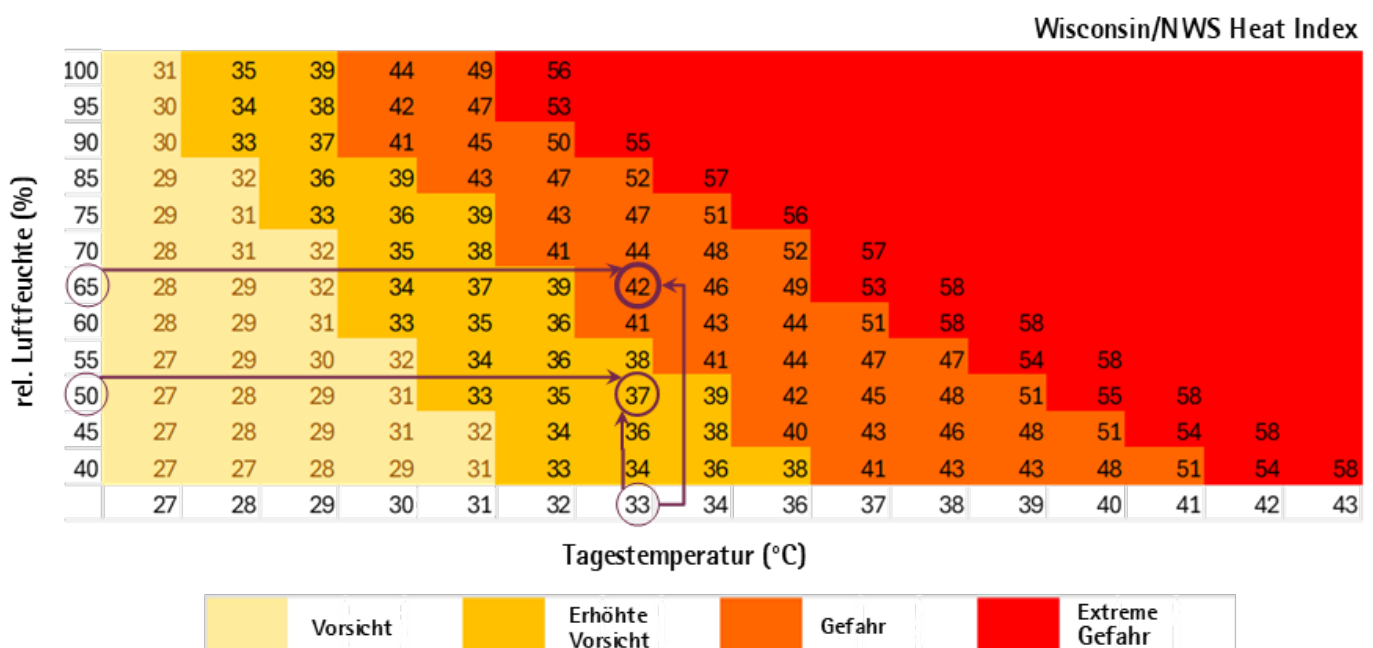
Erfreulicherweise trifft dies aufgrund guter medizinischer Versorgung, guter Ernährung und dem Wissen um ausreichende Bewegung auch auf viele von Ihnen zu.

Die Intensität der bevorstehenden klimatischen Änderungen wird jedoch auch diese Akteure nachteilig beeinflussen.

Neben der reinen Lufttemperaturangabe spielt die relative Luftfeuchte eine ebenso wichtige Rolle. Die menschliche Temperaturregulation erfolgt (hauptsächlich) über den an der Körperoberfläche verdunstenden Schweiß. Die Verdunstung kühlt den Körper. Je mehr Wasserdampf jedoch in der Luft enthalten ist, umso weniger Körperwärme kann über das Schwitzen abgegeben werden. In der Folge überhitzt sich der menschliche Körper.

Dieser Zusammenhang taucht in den aktuellen Veröffentlichungen (Stand Juni 26) noch nicht vollumfänglich auf. Zwar stellt die „physiologisch äquivalente Temperatur PET“ zur Kennzeichnung von Wärmebelastungen ein gutes Modell dar, ist jedoch für Laien, bzw. eine schnelle Einschätzung wenig zugänglich.

Einfacher ist dies beim „Wisconsin/NWS Heat Index“, mit dessen Hilfe sehr schnell abgeschätzt werden kann, wie die aktuelle Wettersituation zu Ihren sportlichen Ambitionen passt.



## Vorgehensweise:

Liegt die Tagestemperatur z. B. bei 33°C (x-Achse, waagrecht) und die rel. Luftfeuchte bei 50% (y-Achse, senkrecht) liegt die „Temperaturlast“ bereits bei 37°C. Bei einer Luftfeuchtigkeit von 65% – Schwüle ist durchaus wahrscheinlich bei Hitze – würde der „Hitzestress“ bereits bei 42°C liegen und damit eine gesundheitliche Gefährdung des Sportlers/der Sportlerin darstellen.

Zudem gibt es Unterschiede zwischen Training im Freien und in Hallen. Einerseits klimatische und physikalische, andererseits bauliche Fragen zu Hallen und Gebäuden.

Im Freien obliegt es Ihnen selbst, kühlenden Schatten aufzusuchen und Ihren UV-Schutz umzusetzen. In Hallen/Gebäuden sind Sie z. B. vor UV-Strahlen geschützt, können aber in aller Regel z. B. die Temperaturniveaus nur begrenzt beeinflussen. Dies ist Sache des Betreibers.

Aufgrund unterschiedlicher sportartspezifischer, wie auch individueller physiologischer Anforderungen ist eine Unterscheidung zwischen verschiedenen Sportler\_innen wichtig. Eine gute Orientierungshilfe für alle Sportbegeisterten kann der „Musterhitzeschutzplan für den organisierten Sport“ (Bundesgesundheitsministerium und Deutscher Olympischer Sportbund, Juni 2024) sein.

Einen ersten Anhaltspunkt über erforderliche Schritte gibt die folgende Darstellung. Unterschieden wird dabei, ob es sich um Freizeit-, Breiten- bzw. Hobbysport oder um Profisport handelt:

<b>Freizeit-, Breiten-, Hobbysportler</b>	
<b>Solosportler (auch private Kleingruppen)</b>	<b>Verein</b>
Trainieren Sie privat (auch in einer privaten Gruppe), liegt es an Ihnen selbst und Ihrer Kenntnis über Ihre eigenen körperlichen Fähigkeiten, Ihren Sport auch klimatisch angepasst auszuführen. Sie können sich an den nachfolgend aufgeführten Empfehlungen orientieren.	Vereine sollten im Rahmen ihrer Verantwortlichkeit einen Hitzeschutzplan erstellt haben. Fragen Sie danach und setzen Sie ihn um.  Zusätzlich können Sie die nachfolgenden Empfehlungen umsetzen.

<b>Profisportler</b>	
<b>Solo (auch in kleineren Trainingsgruppen)</b>	<b>Verein, Arbeitgeber, organisierter Sport</b>
In aller Regel sind Sie sich Ihrer Leistungsfähigkeit und Ihrer Grenzen sehr bewusst, meist sind Sie sportmedizinisch betreut. Sprechen Sie mit Ihren Ärzten über das Thema Klimawandel und passen Sie Ihre Trainingspläne entsprechend an.  Auch wenn Wettkämpfe unmittelbar bevorstehen, sollten Sie die Notwendigkeit einer guten Gesundheit mit berücksichtigen.	Verein: siehe oben.  Rechtlich greift hier im weitesten Sinne die Arbeitsschutzgesetzgebung.  Zudem sollte seitens Ihres Arbeitgebers/ Vereins ein Hitzeschutzplan erstellt worden sein. Er unterstützt Sie dabei, sicher Ihren Sport auszuüben.

## Wichtig: informieren und vorbereiten

### Informationsquellen zu aktuellem Wettergeschehen nutzen



Abonnieren Sie den [Newsletter des Deutschen Wetterdienstes \(DWD\)](#).  
Damit werden Sie immer über eine bevorstehende Hitzewelle informiert.

Alternativ: Nutzen Sie die WarnWetter-App des DWD.



## Empfehlungen zum Hitzeschutz

### Allgemeine Empfehlungen

- Mittagssonne (11 Uhr bis 16 Uhr) meiden.
- Aktivitäten (z. B. Sport, Ausflüge, etc.) auf den Vormittag oder die Abendstunden legen.
- Körperliche Anstrengung bei Hitze auf das notwendige Minimum reduzieren.
- Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden.
- Mindestens eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt im Freien sollte Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mind. 30 aufgetragen werden.
- Leichte, luftige und hochatmungsaktive Kleidung wählen.

### Für Abkühlung sorgen:

- Arme, Beine, Gesicht, Nacken mit feuchten Tüchern kühlen.
- Wassersprays nutzen => Behälter nur mit frischem Trinkwasser füllen.
- Ventilatoren einsetzen.

### Tipps zum Trinken:

- Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.
- Regelmäßig und über den Tag verteilt trinken.
- Auf eine ausreichende Elektrolytzufuhr achten (z. B. mithilfe von Saftschorlen, Brühe).
- Geeignete Getränke: Wasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sowie Fruchtsaftschorlen (1 Teil Saft auf 3 Teile Wasser).
- Ausreichenden Vorrat an Getränken sicherstellen.

### Tipps zum Essen:

- Nach sportlichen Aktivitäten grundsätzlich leichte Kost bevorzugen.
- Wasserreiche Nahrungsmittel, wie Obst und Gemüse, (z. B. Melone, Gurke, Tomaten, ...) bevorzugen.

### Medikamente:

- Achten Sie auf eine korrekte Lagerung der Medikamente (Verpackungshinweise beachten).
- Medikamente trocken lagern und direkte Sonneneinstrahlung vermeiden.
- Wenden Sie sich bei Fragen zu einzelnen Medikamenten an die Apotheke.
- Die Medikamentenliste sollte vor dem Sommer vom behandelnden Hausarzt/von der behandelnden Hausärztin überprüft werden.
- Besprechen Sie, wie eine eventuelle Anpassung der Medikamente bei Hitze gehandhabt werden soll.

Sie haben bereits ein Konzept zum Hitzeschutz in ihrem Verein/ihrer Organisation oder würden gerne eines etablieren? Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihren Entwurf oder Ihre Fragen zum Thema per Mail an [hitze@kreis-mettmann.de](mailto:hitze@kreis-mettmann.de) senden.

## Viele weitere Informationen

[www.hitze.me](http://www.hitze.me)



**Bei folgenden hitzebedingten Warnsignalen bitte einen Arzt/eine Ärztin kontaktieren:**

Appetitlosigkeit, Blässe oder Röte, Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit,  
Unruhe, Verwirrtheit, erhöhte Temperatur oder Fieber

**In folgenden Situationen unverzüglich den Rettungsdienst (112) alarmieren:**

Vorfinden einer bewusstlosen Person,  
Anzeichen einer ausgeprägten Verwirrtheit,  
hoher Puls oder niedriger Blutdruck