

Sport im Sommer und bei Hitze: „Bitte lassen Sie Ihr Shirt an!“

Es ging bereits heiß her im Juni 2026! Und die nächste Hitzewelle rollt bereits heran. Da verfallen viele Menschen sofort in den Faultier-Modus und verschanzen sich nach Möglichkeit in der kühlen Wohnung. Dabei ist Sport gerade bei hohen Temperaturen ein absoluter Fitness-Booster. Warum Wärme das Training sogar verbessern kann, weshalb Funktionskleidung besser kühlt als nackte Haut und wie gemeinsamer Sport Körper und Wohlbefinden gleichermaßen stärkt, erklärt Professorin Angela Teichert von der SRH Fernhochschule - The Mobile University.

Während sich ein Großteil der Bevölkerung von einem klimatisierten Fleckchen zum nächsten rettet, gibt es immer auch Menschen, die der Hitze zu trotzen scheinen, gerade dann, wenn man sie in dynamischem Laufschrift an einem vorbeiziehen sieht, während man selbst doch noch diese peinliche Mütze mit dem eingebauten Ventilator zu kaufen gedenkt. Wie machen die das nur? Diese fitten, wetterresistenten Leute?

Kaum rinnt der Schweiß, fliegt auch schon das Oberteil

„Hitze hält uns nicht auf. Ein temperaturangepasstes Konzept ist der Schlüssel zum Sommertraining“, rät Prof. Dr. Angela Teichert von der SRH Fernhochschule. Doch am besten nicht direkt mit einem häufig verbreiteten Irrtum starten und sich sofort das Sportshirt ausziehen, wenn der Schweiß zu rinnen beginnt! Ein Phänomen, dem man häufig begegnet und das vor allem Männer betrifft... Denn das scheint das naheliegendste Mittel zu sein, um sich kurzfristig Kühlung zu verschaffen. Doch was angenehm wirken mag, ist aus sportwissenschaftlicher Sicht keine gute Idee. Denn die natürliche Kühlung unseres Körpers funktioniert anders, als viele vermuten.

„Schweiß kühlt den Körper nicht dadurch, dass er auf der Haut liegt, sondern indem er verdunstet“, erklärt Dr. Angela Teichert, ausgebildete Fitnesstrainerin und Professorin für Soziale Arbeit an der SRH Fernhochschule. „Ein leichtes, lockeres und atmungsaktives Funktionsshirt nimmt den Schweiß auf, verteilt ihn über eine größere Fläche und unterstützt so die Verdunstungskühlung. Tropft der Schweiß dagegen direkt von der nackten Haut ab, geht ein Teil dieses natürlichen Kühleffekts verloren.“

Praxis aus dem Leistungssport: Hitze als gezielten Trainingsreiz nutzen

Dabei müsse Hitze keineswegs bedeuten, vollständig auf Bewegung zu verzichten. Im Gegenteil: Leistungssportler nutzen gezieltes Training bei hohen Temperaturen seit Jahren, um zusätzliche Trainingsreize zu setzen und ihren Körper auf Wettkämpfe vorzubereiten. Und auch Freizeitsportler können davon profitieren, „vorausgesetzt, sie bringen eine solide Trainingsbasis mit und passen ihr Trainingsverhalten den Bedingungen an“, ordnet Teichert ein.

Training ist alles. So werden Sie routiniert und feuerfest

Naja. Nicht ganz. Doch das eigene Wärmeempfinden und die „Aushaltbarkeit“ auch hoher Temperaturen können deutlich verbessert werden. „Unser Körper kann lernen, mit Hitze besser umzugehen. Dafür braucht er allerdings Zeit, um sich anzupassen“, sagt Teichert. „Wer regelmäßig trainiert, ausreichend trinkt und sein Pensum schrittweise steigert, schützt seinen Organismus vor

Dehydration und kann auch an warmen Tagen sinnvoll Sport treiben.“

Top-Tipps: Das sollten Sie für Ihre Sommer-Trainingseinheit beachten

Entscheidend ist vor allem, das Training an die äußeren Bedingungen anzupassen. Die Sportwissenschaft empfiehlt, körperliche Belastungen möglichst in die frühen Morgen- oder Abendstunden zu verlegen. Ausreichendes Trinken vor, während und nach dem Sport ist genauso wichtig, wie kurze Erholungspausen im Schatten. Helle, atmungsaktive Kleidung, eine leichte Kopfbedeckung, Sonnencreme und gegebenenfalls das Kühlen der Handgelenke helfen zusätzlich dabei, den Kreislauf zu entlasten.

„Ab 40 Grad ist Schluss!“

Ab eines gewissen Pegelstandes des Quecksilbers ist der gesundheitliche Nutzen von Sport im Sommer aber tatsächlich buchstäblich dahingeschmolzen. Als Faustregel gilt: Ab Temperaturen von etwa 30 bis 35 Grad sollte die Trainingsintensität angepasst werden. Treten Schwindel, Kopfschmerzen oder andere Anzeichen einer Überhitzung auf, sollte das Training sofort beendet, die Hitze verlassen und der Körper langsam (!) heruntergekühlt werden. Nach dem Sport empfiehlt Teichert deshalb auch keine eiskalte Dusche. „Lauwarmes Wasser unterstützt den Körper dabei, seine Temperatur gleichmäßig zu regulieren. Große Temperaturunterschiede können dagegen den Kreislauf zusätzlich belasten.“

Gemeinschaft & Aktivitäten im Freien: Der sozialwissenschaftliche Aspekt

„Der Sommer schafft ideale Voraussetzungen und die Möglichkeit für viele verschiedene Sportarten, gemeinsam aktiv zu werden. Ob beim Beachvolleyball, Schwimmen, Tennis, Stand-up-Paddling oder einer Laufrunde am frühen Morgen – gemeinsamer Sport motiviert, stärkt das Wir-Gefühl und fördert soziale Kontakte“, ist die sportbegeisterte Professorin überzeugt. Und lebt diese Überzeugung auch in der Praxis! „Wir von der SRH Fernhochschule treffen uns vor Präsenzveranstaltungen regelmäßig im Team aus Lehrenden um 6.30 Uhr zum gemeinsamen Laufen. Das ist schon richtig zur Gewohnheit geworden und wir werden von Mal zu Mal immer mehr Kolleg:innen. Das stärkt nicht nur die Fitness, sondern auch das Miteinander und fördert die Verbundenheit, gerade bei mobilem Arbeiten.“

Als Professorin für Soziale Arbeit erlebt sie immer wieder, wie eng sportliche Aktivität und soziale Gesundheit miteinander verbunden sind: „Wer sich gemeinsam bewegt, motiviert sich gegenseitig, achtet aufeinander und bleibt häufig langfristig aktiver als Menschen, die allein trainieren.“

Fazit: So wird Sport bei Hitze zum Erfolgserlebnis

„Hohe Temperaturen verlangen Aufmerksamkeit und einen verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen Körper“, fasst Teichert zusammen. „Wer die grundlegenden Regeln beachtet, kann den Sommer hervorragend nutzen, um fit zu bleiben, neue Sportarten auszuprobieren und gemeinsam mit anderen aktiv zu sein.“

Wir wünschen viel Freude und einen fitten Sommer 2026!