So läuft Sport bei hohen Temperaturen

30.7.2026 - | Land Tirol

Sicher durch den Sommer: Empfehlungen des Landes Tirol für sicheres Training an Hitzetagen.

- Sport ist auch im Sommer gesund – aber: Trainingszeiten, Trinkverhalten und Belastungssteuerung sind entscheidend
- Neue Broschüre „Gesunder Sport in Zeiten des Klimawandels“ unterstützt Vereine bei der sicheren Gestaltung von Training und Wettkämpfen
- Weitere Informationen und Tipps unter www.tirol.gv.at/hitze

Bewegung ist gesund – das ganze Jahr über. Gleichzeitig stellen (sehr) hohe Temperaturen viele SportlerInnen und Vereine in den Sommermonaten vor Herausforderungen. Kürzlich hat das Land Tirol deshalb eine Informationskampagne zum Thema „Hitze und Sport“ gestartet. Vereine, TrainerInnen und FreizeitsportlerInnen sollen für einen sicheren Umgang mit hohen Temperaturen sensibilisiert werden – die Broschüre „Gesunder Sport in Zeiten des Klimawandels“ liefert dazu Empfehlungen für Trainings und Wettkämpfe, zusätzlich werden laufend Videoclips mit Tipps eines Sportmediziners über diverse Medien ausgestrahlt. Sportreferent LHStv Philip Wohlgemuth und Gesundheitslandesrätin Cornelia Hagele rufen gemeinsam dazu auf, insbesondere an heißen Tagen auf den eigenen Körper zu achten und sportliche Aktivitäten risikobewusst zu planen.

Training an Hitzetagen bewusst anpassen

„Zu einem gesunden Lebensstil gehört auch im Sommer ausreichend Sport. Entscheidend ist, dass wir unser Verhalten an die klimatischen Bedingungen anpassen. Deshalb gilt es, Trainingseinheiten vorausschauend zu planen und Verantwortung für sich und andere zu übernehmen. Damit macht Sport auch an heißen Tagen Freude“, betont LHStv Wohlgemuth.

Denn grundsätzlich erschweren hohe Außentemperaturen und eine hohe Luftfeuchtigkeit die natürliche Wärmeregulierung des Körpers – gerade bei intensiven Trainingseinheiten oder längerer Belastung kann es daher rasch zu einer Überhitzung kommen. Deshalb sollen Trainingseinheiten möglichst in die frühen Morgen- oder Abendstunden verlegt und schattige Bereiche für sportliche Aktivitäten genutzt werden. Das Land appelliert deshalb an die Tiroler Sportvereine und Sportbegeisterten, Intensität und Trainingsdauer den aktuellen Wetterbedingungen anzupassen.

Gesundheitslandesrätin Hagele betont im Hinblick auf körperliche Auswirkungen: „Hitze verändert die Belastbarkeit unseres Körpers. Als Land Tirol ist es unser Auftrag, für solche Gesundheitsrisiken zu sensibilisieren und vorbeugende Maßnahmen zu vermitteln. Denn nur wer die Auswirkungen hoher Temperaturen kennt und sein Training entsprechend anpasst, schaut auf seinen Körper. Die neue Landesbroschüre bündelt hier die wichtigsten Tipps und bietet leicht umsetzbare Empfehlungen.“

Ausreichend trinken und Warnsignale ernst nehmen

Der Direktor des Instituts für Sport-, Alpinmedizin und Gesundheitstourismus (ISAG), Wolfgang Schobersberger, war selbst Teil der Info-Kampagne des Landes Tirol: „Sport ist auch im Sommer gesund – kann bei Hitze aber schnell zur Belastung werden“, erklärt Schobersberger, der als renommierter Sportmediziner zuletzt den Vorsitz der IOC Medical Expert Group bei den Olympischen Winterspielen Mailand-Cortina innehatte. Zudem sollten SportlerInnen stets

körperliche Warnzeichen beachten: „Wer bei großer Hitze trainiert, muss außerdem ausreichend trinken, die Belastung an die Temperaturen anpassen und die Signale seines Körpers wie Kopfschmerz, Schwindel und Übelkeit ernst nehmen“, empfiehlt der Sportmediziner. Bei schweren hitzebedingten Symptomen sei umgehend der Notruf zu verständigen.

Bereits ein Flüssigkeitsverlust von mehr als zwei Prozent des Körpergewichts kann Konzentration, Leistungsfähigkeit und Reaktionsvermögen deutlich beeinträchtigen. Deshalb sollte bereits vor dem Training regelmäßig getrunken und die Flüssigkeitszufuhr während längerer Belastungen konsequent fortgesetzt werden. Auch eine angepasste Ernährung unterstützt den Körper dabei, hohe Temperaturen besser zu bewältigen, erklärt Gesundheitsdirektorin Theresa Geley und verweist auf allgemeine Hitzeschutztipps: „Hitzeschutz beginnt bereits im Alltag mit einfachen, aber wirkungsvollen Maßnahmen: ausreichend und regelmäßig trinken, leichte und wasserreiche Kost, direkte Sonne möglichst meiden und dem Körper gezielt Abkühlung ermöglichen. Wer auf seinen Körper achtet und sein Verhalten an die Temperaturen anpasst, kann gesundheitliche Risiken reduzieren und kommt auch bei sportlichen Aktivitäten sicher durch heiße Tage.“

Gesunder Sport – trotz Klimawandel

Der Leitfaden „Gesunder Sport in Zeiten des Klimawandels“ richtet sich insbesondere an Vereine, TrainerInnen und FunktionärInnen und bündelt wissenschaftlich fundierte Empfehlungen zu Trainingsplanung, Flüssigkeitsversorgung, Ernährung, Belastungssteuerung, Warnsignalen und Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Hitze. Die Broschüre ist Teil der Klima- und Nachhaltigkeitsstrategie 2025 – 2027 „Leben mit Zukunft“ der Tiroler Landesregierung und entstand in Zusammenarbeit mit den tirol kliniken, dem Olympiazentrum Tirol sowie dem ISAG. Parallel dazu veröffentlichte das Land Tirol Informationsvideos zum Thema „Laufen bei Hitze“ und „Vereinssport bei Hitze“.

„Der Gesundheit ist vor sportlichem Ehrgeiz Vorrang einzuräumen. Niemand gewinnt etwas, wenn wir unsere eigenen Warnsignale ignorieren. Wer seinen Körper ernst nimmt und rechtzeitig reagiert, schützt sich selbst und bleibt längerfristig gesund und leistungsfähig“, unterstreichen LHStv Wohlgemuth und LR^{in} Hagele abschließend.

Factbox: Verhaltenstipps bei Hitze

- Gesunder Wasserhaushalt: Trinken Sie ausreichend, regelmäßig und abwechslungsreich. Getränke wie Mineralwasser oder verdünnte Fruchtsäfte eignen sich besonders gut.
- Leichter Sommerspeiseplan: Essen Sie viel wasserreiches Obst und leichte Kost wie gedünstetes Gemüse.
- Kurzfristige Kühlung: Kühlen Sie Kopf, Nacken, Hände und Füße mit feuchten Umschlägen, einer kalten Dusche oder kühlenden Wassersprays.
- Vorsicht statt Nachsicht: Bleiben Sie aufmerksam und achten Sie auf Symptome wie Schwindel, Benommenheit, Schwäche, Kopfschmerzen, Übelkeit, Muskelschmerzen, Erschöpfung oder verschwommenes Sehen. Diese deuten auf eine Überhitzung hin und können auch lange nach dem Aufenthalt in der Hitze auftreten. Bei Medikamenten sollte auf die richtige Lagerung geachtet werden. Starke Temperaturschwankungen können die Wirksamkeit einzelner Medikamente beeinflussen.
- Erste Hilfe im Ernstfall: Bei allen hitzebedingten Notfällen ist Erste Hilfe wesentlich: Begeben Sie sich in den Schatten, kühlen Sie den Körper mit feuchten Tüchern und trinken Sie ausreichend! Wenn notwendig, setzen Sie auch einen Notruf ab!

Weitere Informationen zur Hitzekampagne des Landes Tirol und zu Hitzeschutz finden Sie unter www.tirol.gv.at/hitze.

https://www.tirol.gv.at/presse/meldungen/meldung/so-laeuft-sport-bei-hohen-temperaturen