

# Sicher wandern bei Hitze in den Bergen – Tipps vom DAV für Sommertouren

Das **DAV-Bergwetter** prognostiziert für die kommenden Tage **hohe Temperaturen im gesamten Alpenraum**. Was nach der langen Regenperiode viele Bergfans lockt, birgt zugleich große Risiken: **Dehydrierung, Hitzschlag, Erschöpfung und Sonnenstich**. Hinzu kommt die erhöhte Gefahr von **Sommergewittern**. Damit eure Tour ein schönes und sicheres Erlebnis bleibt, haben wir die wichtigsten Hinweise und **zehn Tipps für Bergwanderungen bei Hitze** zusammengestellt.



Foto (c) DAV/Hans Herbig

---

## Warum Hitze in den Bergen gefährlich sein kann

Im Hochgebirge unterschätzen viele Wanderer die **Kombination aus intensiver Sonneneinstrahlung, großer Höhe und schwüler Wärme**. Der Körper verliert schneller Flüssigkeit, die Belastung steigt und Unwetter treten oft plötzlich auf. Wer hier unvorbereitet startet, bringt sich unnötig in Gefahr.

---

## Zehn Tipps für sicheres Wandern bei Hitze

1. **Früh starten** – möglichst schon in den frühen Morgenstunden losgehen, um die größte Hitze zu umgehen.
  2. **Schattige Routen wählen** – Nordhänge, Waldwege oder Touren entlang von Bächen bieten natürlichen Sonnenschutz.
  3. **Tourenziel anpassen** – statt hoch hinaus lieber kühlere Alternativen wie Schluchten, Klammern oder Almwanderungen wählen.
  4. **Ausreichend trinken** – mindestens 2–3 Liter Wasser einpacken, regelmäßig trinken, auch ohne Durstgefühl.
  5. **Sonnenschutz nicht vergessen** – Sonnencreme mit hohem LSF, leichte Funktionskleidung, Kopfbedeckung und Sonnenbrille sind Pflicht.
  6. **Regenschutz einpacken** – plötzliche Wetterumschwünge sind typisch für die Alpen. Immer eine leichte Regenjacke und warme Schicht dabei haben.
  7. **Gewittergefahr im Blick behalten** – Wolkenbildung beobachten, Wetterberichte checken und Notabstiege einplanen.
  8. **Rechtzeitig umkehren** – bei Donnergerollen, dunklen Wolken oder aufziehendem Wind sofort abbrechen.
  9. **Im Gewitter richtig verhalten** – Grate, Gipfel und Freiflächen meiden. Abstand zu Wasserläufen, Metall und Einzelbäumen halten. Dichte Wälder oder Hütten bieten besten Schutz.
  10. **Kräfte realistisch einschätzen** – Touren kürzer wählen, mehr Pausen einlegen und die Belastung an die Hitze anpassen.
- 

## Sommergewitter – besondere Vorsicht am Nachmittag

„Unwetter in den Bergen sind oft intensiver als im Flachland“, warnt Stefan Winter vom DAV. Ab den Mittagsstunden steigt das Risiko deutlich. Blitzschlag, Nässe und Sturzgefahr auf glatten Wegen können gefährlich werden.

👉 Deshalb: **Touren frühzeitig beenden und spätestens mittags den Rückweg antreten.**

---

## Tipps bei Gewittergefahr

- Wetterprognose vor und während der Tour prüfen.
  - Wolkenentwicklung beobachten: Quellwolken sind ein Warnsignal.
  - Immer Fluchtwege und Schutzmöglichkeiten kennen.
  - Abstand zu Tourenpartner:innen halten, wenn kein Schutz möglich ist.
-

## FAQ: Wandern bei Hitze in den Bergen

### **Welche Ausrüstung brauche ich an heißen Tagen?**

Leichte Funktionskleidung, atmungsaktive Schuhe, Sonnenbrille, Kopfbedeckung, Sonnenschutz und genug Wasser. Zusätzlich: Regenjacke und warme Schicht.

### **Wie viel sollte man trinken?**

Mindestens 2–3 Liter pro Tages tour, am besten Wasser oder isotonische Getränke.

### **Wann ist die beste Startzeit?**

Früh morgens, zwischen 5 und 8 Uhr, um der größten Hitze zu entgehen.

### **Sind Gipfeltouren bei Hitze sinnvoll?**

Nur eingeschränkt. Besser sind schattige Alternativen wie Klammen, Wälder oder Routen entlang von Bächen.

### **Was tun, wenn man von einem Gewitter überrascht wird?**

Exponierte Stellen sofort verlassen, in Mulden hocken und Abstand halten. Am sichersten ist ein dichter Wald oder eine Hütte.

---

## Fazit: Bewusst genießen statt riskieren

Wandern bei Hitze ist möglich – wenn die Tour sorgfältig geplant und angepasst wird. Mit frühem Start, richtiger Ausrüstung, ausreichend Wasser und einem wachsamem Blick auf Wetter und Gewitterrisiken steht einem sicheren Bergerlebnis nichts im Wege.