

Laufen bei Hitze: Tipps für sicheres Training im Sommer

Heiße Sommertage stellen Läufer:innen vor besondere Herausforderungen. Um Überhitzung, Dehydrierung und Leistungsabfall zu vermeiden, ist sorgfältige Vorbereitung und die richtige Strategie entscheidend.



Foto © Compressport

1. Ausreichend trinken – die Basis für Energie und Leistung

Warum trinken wichtig ist:

- Schon 2 % Flüssigkeitsverlust können die Leistung mindern.
- Hitze erhöht die Schweißrate und somit den Flüssigkeitsbedarf.

Wie viel trinken?

- Mindestens 2–3 Liter pro Tag, bei langen Läufen 0,4–0,8 Liter pro Stunde.

Was trinken?

- Wasser: Basis für jede Trainingseinheit.
- Elektrolytgetränke: Bei langen oder intensiven Läufen sinnvoll, um Mineralien zu ersetzen.
- Keine stark gesüßten Softdrinks oder Alkohol – sie entziehen Wasser und Mineralien.

2. Richtige Ernährung vor, während und nach dem Lauf

Vor dem Lauf:

- Leicht verdauliche Kohlenhydrate (Banane, Haferflocken, Toast).

Während des Laufes:

- Wasser, ggf. Sportgetränke oder kleine Elektrolyt-Snacks.
- Vermeidung schwerer Mahlzeiten direkt vor dem Lauf.

Nach dem Lauf:

- Flüssigkeit ersetzen und Mineralien auffüllen.
 - Protein für Muskelregeneration.
-

3. Sonnenschutz für Läufer:innen

- **Sonnencreme:** Lichtschutzfaktor 30–50, wasser- und schweißfest.
 - **Kopfbedeckung:** Leichte Kappe schützt Kopf und Nacken.
 - **Sonnenbrille:** UV-Schutz für Augen und empfindliche Haut rund um die Augen.
 - **Leichte, atmungsaktive Kleidung:** Zum Beispiel **COMPRESSPORT Laufshirts** mit Mesh-Belüftung für Kühlung und optimalen Feuchtigkeitstransport.
-

4. Kleidung und Ausrüstung bei Hitze

- Ultraleichte, atmungsaktive Shirts (z. B. COMPRESSPORT PRO RACING oder PERFORMANCE T-Shirts)
 - Tanktops für maximale Belüftung
 - Kurze, leicht reflektierende Laufhosen
 - Laufschuhe mit guter Belüftung
 - Reflektierende Details für frühe Morgen- oder Abendläufe
-

5. Optimale Trainingszeiten

- **Früh morgens (5–9 Uhr)** oder **später Abend (18–21 Uhr)** – geringere Temperaturen und weniger direkte Sonneneinstrahlung.
 - Mittags bei starker Hitze meiden – Risiko für Hitzeschlag und Dehydrierung.
-

6. Warnsignale des Körpers

- Schwindel oder Kopfschmerzen
- Übelkeit
- Muskelkrämpfe
- Sehr schnelle Erschöpfung

Bei Auftreten sofort Lauf unterbrechen, in den Schatten gehen und Flüssigkeit aufnehmen.

7. Praktische Tipps für den Sommerlauf

1. **Langsames Herantasten:** Hitze kann Leistungsvermögen stark beeinflussen.
 2. **Ruhige, flache Strecken wählen:** Wälder oder Seenwege bieten Schatten und kühlere Luft.
 3. **Elektrolyte mitführen:** Gels, Getränke oder Salzttabletten.
 4. **Leichte, helle Kleidung:** Reflektiert Sonnenstrahlen, verringert Überhitzung.
 5. **Sonnenbrille und Kappe:** Schützt Augen und Kopfhaut.
 6. **Regelmäßig trinken:** Auch ohne Durst.
 7. **Auf den Puls achten:** Bei zu hoher Herzfrequenz Pause machen.
 8. **Laufpartner:** Sicherer und motivierender bei Hitze.
 9. **Cool-Down:** Schatten, Wasser und lockeres Stretching nach dem Lauf.
 10. **Erholung einplanen:** Hitze beansprucht Körper stark, ausreichend Schlaf und Flüssigkeit.
-

8. FAQ – Häufige Fragen

1. Welche Getränke sind am besten bei Hitze?

- Wasser für kurze Läufe, Elektrolytgetränke bei längeren Einheiten über 60 Minuten.

2. Kann ich bei starker Sonne laufen?

- Möglich, aber besser Früh- oder Abendzeiten wählen. Mittagssonne meiden.

3. Welche Kleidung ist ideal für Hitze?

- Leichte, atmungsaktive Shirts, Mesh-Belüftung, helle Farben, Tanktops oder kurze Ärmel, COMPRESSIONPORT oder ähnliche Sportmaterialien.

4. Wie erkenne ich Überhitzung?

- Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, schnelle Erschöpfung. Sofort Lauf beenden.

5. Muss ich bei Hitze langsamer laufen?

- Ja, Hitze reduziert Leistungsfähigkeit. Puls und Tempo anpassen.