

Bonn, 30. Juli 2020

5 Tipps zum Joggen bei Hitze

Wann die beste Uhrzeit für ein Training ist, die wenigsten Pollen fliegen und worauf Sportler achten sollten

Joggen gehört wohl zu den beliebtesten Outdoor-Sportarten. Doch vor allem bei hohen Temperaturen im Sommer kann Sport im Freien dem Körper zusetzen. Wann bei Hitze die beste Tageszeit zum Trainieren ist und wann am wenigsten Pollen fliegen, verraten die Experten von WetterOnline.



In den kühleren frühen Morgenstunden lässt es sich deutlich angenehmer Sport treiben als in der Nachmittagshitze.

Quelle: WetterOnline (bei Verwendung bitte angeben)



Die körpereigene Klimaanlage halten Sportler durch ausreichendes Trinken im Gang.

Quelle: WetterOnline (bei Verwendung bitte angeben)

Nachmittags ist es am wärmsten

Hohe Temperaturen können das Training und den Kreislauf maßgeblich beeinflussen. Daher sollten die Zeiten, zu denen man Sport treibt, gut ausgewählt werden. Birgit Heck, Sprecherin der Unternehmenskommunikation von WetterOnline, weiß: „Am heißesten ist es nicht zur Mittagszeit, wie viele Leute denken, sondern am späten Nachmittag und frühen Abend. Zwar haben wir im Sommer gegen 13.30 Uhr den Sonnenhöchststand und die intensivste Sonneneinstrahlung, aber die höchsten Temperaturen messen wir erst gegen 17 bis 18 Uhr.“ Dies liegt vor allem daran, dass sich die Luft vom Boden aus erwärmt. Die Sonnenstrahlen erwärmen also erst den Boden, bevor auch die Temperatur der Luft ansteigt. Um den Kreislauf zu schonen, sollten Läuferinnen und Läufer demnach ein Training in der späten Nachmittagshitze vermeiden und im Idealfall auf die frühen Morgenstunden ausweichen. „Die tiefste Temperatur des Tages messen wir fast immer am frühen Morgen, kurz nach Sonnenaufgang“, so Heck.

Den Pollen davonlaufen

Allen Joggerinnen und Jogger, die mit Pollen zu kämpfen haben, aber trotzdem das Sommerwetter für Sport im Freien nutzen möchten, rät Birgit Heck: „Allergiker sollten beim Sport stets auf den Pollenflug achten, um den Körper nicht zusätzlich zu belasten. Generell kann man sagen, dass die Pollenkonzentration in der Stadt morgens am geringsten ist und auf dem Land abends.“

Genügend Trinken

Ob morgens oder abends, beim Sport im Sommer ist es besonders wichtig, ausreichend zu trinken, um die körpereigene Klimaanlage in Gang zu halten. Denn durch das Schwitzen verliert der Körper viel Wasser. Am besten trinken Läuferinnen und Läufer schon vor dem Training und auch immer wieder zwischendurch. Natriumreiches Wasser oder Fruchtsaftchorlen sind als Getränke ideal. Sie geben vor und nach dem Training schnell Energie.

Auf den Körper hören

Leichte Funktionskleidung hilft, während des Sports den Schweiß abzutransportieren und einer Überhitzung des Körpers vorzubeugen. Wer zusätzlich eine Kappe trägt, kann sich so vor einem Sonnenstich schützen. Grundsätzlich sollten Sportlerinnen und Sportler bei starker Hitze ihr Pensum drosseln und immer genau auf die Signale ihres Körpers hören, um sich nicht zu überanstrengen.

Kreislaufprobleme vermeiden

Nach dem Training ist für viele der direkte Sprung unter die kalte Dusche oft verlockend. Dennoch ist es ratsam, die Nachschwitzphase noch mindestens 15 Minuten lang abzuwarten, um Kreislaufprobleme und Schwindel zu vermeiden.

Wann die Temperaturen im Sommer steigen, erfährt man auf www.wetteronline.de, mit der **WetterOnline App** oder durch einen Blick auf die neue, mit dem „German Design Award 2020“ prämierte Wetterstation **wetteronline home**. Mit dem **WetterOnline Skill** für Amazon Alexa sowie der **WetterOnline Action** für den Google Assistant können Wetterinfos auch über die digitalen Helfer abgefragt werden.

WetterOnline wurde 1996 von Inhaber und Geschäftsführer Dr. Joachim Kläßen in Bonn gegründet und ist heute **der größte Internetanbieter für Wetterinformationen in Deutschland**. Ein Team von über **140 Expertinnen und Experten** arbeitet mit hochwertiger Technik an Wetterprognosen für die ganze Welt. Neben weltweiten Vorhersagen gehören redaktionelle Berichte, eigene Apps und digitale Hardware zum Angebot. Die WetterOnline App ist in über **40 Ländern** vertreten. Sie warnt aktiv vor drohenden Unwettern. Das weltweit verfügbare WetterRadar kann über die Webseite www.wetteronline.de, über die Apps und über die Wetterstation **wetteronline home** abgerufen werden.

