PRESSEINFORMATION

LANDESAPOTHEKERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG e.V.

Sport im Sommer: Fitness ohne Risiken

Apotheken beraten, wie Sie auch bei Hitze fit und gesund bleiben

Stuttgart, den 11. August 2025 – Bewegung im Freien macht bei gutem Wetter besonders viel Spaß. Doch hohe Temperaturen können den Körper stark belasten. Patientenbeauftragte Friederike Habighorst-Klemm vom Landesapothekerverband Baden-Württemberg erklärt, worauf Freizeitsportler achten sollten, um Überhitzung und Erschöpfung zu vermeiden.

„Im Sommer leistet unser Herz-Kreislauf-System Schwerstarbeit, um den Körper zu kühlen. Deshalb ist es wichtig, das Training an die Wetterbedingungen anzupassen“, sagt Habighorst-Klemm. Ein erster Tipp: „Verlegen Sie das Sportprogramm in die kühlen Morgenstunden. Die Luft ist dann frischer, die Temperaturen niedriger, und auch die Ozonwerte sind zu dieser Zeit am geringsten.“ Ozon kann die Schleimhäute reizen und zu Kopfschmerzen führen, was die sportliche Leistungsfähigkeit weiter einschränkt.

Wenn das Training am Morgen nicht möglich ist, empfiehlt Habighorst-Klemm schattige Wege und eine geeignete Ausrüstung: „Sonnencreme, Sonnenbrille und eine helle Kappe schützen vor Sonnenbrand und einem Sonnenstich.“ Zudem sei eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr essenziell: „Unser körpereigenes Kühlsystem funktioniert nur mit genug Wasser. Schwitzen kühlt die Haut, aber es entzieht dem Körper auch Flüssigkeit und Mineralien.“ Sie rät, schon vor dem Training genügend zu trinken, um die Wasserspeicher zu füllen, und bei längeren Sporteinheiten stets eine Wasserflasche dabeizuhaben.

Wer sich schlapp fühlt oder bereits unter Kopfschmerzen leidet, sollte das Training ausfallen lassen. „Hören Sie auf Ihren Körper“, mahnt die Apothekerin. „Bei großer Hitze sollten Sie nicht bis an Ihre Grenzen gehen. Reduzieren Sie das Trainingspensum, machen Sie häufiger Pausen und achten Sie auf Warnsignale wie Übelkeit,

Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe oder Herzrasen. In solchen Fällen heißt es: sofort abbrechen, in den Schatten gehen und in kleinen Schlucken Wasser trinken."

Nach dem Sport sollte man sich ausreichend Zeit für die Abkühlung nehmen: „Gönnen Sie sich eine gute viertel Stunde, um in Ruhe nach zu schwitzen, bevor Sie unter die Dusche gehen. Vermeiden Sie eiskaltes Wasser – das könnte im schlimmsten Fall Herzrhythmusstörungen auslösen."

Info:

Zu diesem Thema bieten wir Ihnen einen Audio-Beitrag an. Sie finden ihn auf www.apotheker.de im Pressebereich abgelegt.

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. setzt sich für die unabhängige Beratung von Patienten, Gesundheitsprävention und die sichere Abgabe von Arzneimitteln ein. In Baden-Württemberg gibt es rund 2.150 öffentliche Apotheken. Der Verband vertritt die wirtschaftlichen und politischen Interessen seiner Mitglieder. Um das Wohl der Patienten kümmern sich im Land neben den approbierten Apothekerinnen und Apothekern auch rund 15.000 Fachangestellte, überwiegend Frauen, in Voll- oder Teilzeit.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:
Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V.
Frank Eickmann
T.: 0711 22334-77, F.: -99
presse@apotheker.de

Besuchen Sie uns online unter https://www.apotheker.de/
Folgen Sie uns auf Facebook: https://www.facebook.com/apothekerverband
Folgen Sie uns auf Instagram: https://www.instagram.com/lav_bawue/