

PRESSEMEDLUNG

Bonn, 26. Juni 2018



Wer seinem Körper etwas Gutes tun möchte, trainiert im Sommer am besten früh morgens.

Quelle: WetterOnline (bei Verwendung stets angeben)

Zwischen 17 und 18 Uhr ist es am heißesten: Sport im Sommer

Das sollten Sie über das Training bei Hitze wissen

Am späten Nachmittag und frühen Abend ist es draußen wesentlich wärmer als um 12 Uhr mittags – gut zu wissen, wenn man im Sommer sein Training im Freien planen möchte.

Nachmittags ist es am wärmsten

„Wer in heißen Sommermonaten Sport treibt, dem hilft es zu wissen, wann die Temperaturen am Tag am höchsten und am niedrigsten sind“, erklärt Matthias Habel, Meteorologe und Pressesprecher bei WetterOnline. Denn diese können das Training und den Kreislauf maßgeblich beeinflussen. „Am heißesten ist es nicht zur Mittagszeit, wie viele Leute denken, sondern am späten Nachmittag und frühen Abend“, verrät Wetterexperte Habel. „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 immer vom Boden aus erwärmt. Die Sonnenstrahlen treffen erst auf den Boden und erhitzen ihn, bevor auch die Temperatur der Luft ansteigt. Die maximalen Werte werden also erst einige Stunden nach dem Sonnenhöchststand erreicht, wenn sich der Boden und anschließend die Luft am meisten erhitzt haben.

Um den Kreislauf zu schonen, sollten Sportler ein Training in der späten Nachmittagshitze vermeiden und auf die Morgenstunden ausweichen. „Die tiefste Temperatur des Tages messen wir fast immer am frühen

Morgen, kurz nach Sonnenaufgang. Dann ist der Boden über Nacht abgekühlt und der Einfallswinkel der Sonnenstrahlen noch zu gering, um ihn direkt wieder zu erhitzen“, erklärt Meteorologe Matthias Habel.

Gut zu wissen

Ob morgens oder abends, beim Sport im Sommer ist es besonders wichtig, ausreichend zu trinken, um die körpereigene Klimaanlage in Gang zu halten. Durch das Schwitzen verliert der Körper viel Wasser. Am besten trinkt man schon vor dem Training und auch immer wieder zwischendurch. Denn bei hohen Temperaturen schwitzen wir einfach mehr. Natriumreiches Wasser oder Fruchtsaftschorlen sind als Getränke ideal. Sie geben vor und nach dem Training schnell Energie. Leichte Funktionskleidung hilft zudem, während des Sports den Schweiß abzutransportieren und einer Überhitzung des Körpers vorzubeugen. Wer zusätzlich eine Kappe trägt, kann sich so vor einem Sonnenstich schützen. Auch sollten wir genau auf die Signale unseres Körpers hören, um eine Überanstrengung zu vermeiden.

Wem Joggen oder Radfahren bei der Hitze zu anstrengend ist, kann sich bei sportlichen Aktivitäten im und auf dem Wasser in Form halten. Beim Schwimmen, Paddeln oder Surfen sind hohe Temperaturen meist besser zu ertragen und auch die Abkühlung ist nicht weit entfernt.

Wie das Wetter im Sommer wird und wann die Sonne am längsten scheint, lässt sich unter www.wetteronline.de in Erfahrung bringen. Für die bessere Planung zeigt die [WetterOnline App](#) in der 14-Tages-Vorschau das Wetter der kommenden zwei Wochen an.

WetterOnline

WetterOnline wurde 1996 von Inhaber und Geschäftsführer Dr. Joachim Kläßen in Bonn gegründet und ist heute mit www.wetteronline.de der größte Internetanbieter für Wetterinformationen in Deutschland. Neben weltweiten Wetterinformationen gehören redaktionelle Berichte und eigene Apps zum Angebot. Die WetterOnline App ist in über 40 Ländern vertreten und warnt die User aktiv vor drohenden Unwettern. Ein Team von über 100 Experten arbeitet mit hochwertiger Technik an Wetterprognosen für die ganze Welt. Im Dezember 2016 wurde WetterOnline zum vierten Mal in Folge als „Beste Website des Jahres“ in der Kategorie „Wetter & Verkehr“ ausgezeichnet und konnte zudem erstmals auch den Titel „Beliebteste Website des Jahres“ gewinnen.