

Schweißtreibende Hitze in Berlin: So schützen Sie sich beim Sport!

Berlin erwartet eine Hitzewelle über 30 Grad. Experten geben Tipps für sportliche Aktivitäten und Gesundheitsschutz bei extremer Hitze.



Berlin, Deutschland - Im Sommer 2025 erwartet die Berliner Bevölkerung eine Hitzewelle mit Temperaturen über 30 Grad. Der Seniorprofessor für Physiologie in extremen Umwelten an der Charité, Prof. Hanns-Christian Gunga, erläutert die Risiken, die mit sportlichen Aktivitäten bei solchen extremen Bedingungen verbunden sind. Die meteorologischen Faktoren, wie Temperatur und Luftfeuchtigkeit, spielen dabei eine entscheidende Rolle. Dazu zählt beispielsweise, dass 30 Grad Celsius bei nur 10% Luftfeuchtigkeit als erträglich empfunden werden, während die Belastung bei 50% Luftfeuchtigkeit erheblich ist. Ab einem Wet Bulb Globe Temperature (WBGT) von 28 Grad beginnen die Risiken zu steigen, und ab 31 Grad wird Sport als gefährlich eingestuft. Besonders ab einem WBGT

von 31 Grad steigt die Gefahr eines Hitzekollapses, und es ist wichtig, auf die Körpersignale zu achten.

Die neue Hitzewelle zeigt, dass wir die gesundheitlichen Risiken ernst nehmen müssen, sagt Gunga. In den letzten Jahren haben andere Studien belegt, dass sehr heiße Sommer in Deutschland zunehmen und die gesundheitlichen Beschwerden während dieser Zeit vielfältig sind, insbesondere in urbanen Gebieten, wo sich Wärme stauen kann. Laut gesund.bund.de stiegen die Krankenhauseinweisungen und hitzebedingten Todesfälle in den vergangenen Jahren signifikant an. Im Sommer 2018 starben in Deutschland rund 8.000 Menschen aufgrund von Hitzeschäden.

Gesundheitsrisiken bei extremer Hitze

Hohe Temperaturen können eine Vielzahl von gesundheitlichen Beschwerden hervorrufen. Zu den häufigsten Symptomen zählen Kopfschmerzen, Unwohlsein, Verwirrtheit sowie Kreislaufprobleme. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, Kinder und Personen mit chronischen Erkrankungen. Flüssigkeits- und Elektrolytmangel sind ebenfalls ernstzunehmende Gesundheitsrisiken, die zu Überhitzung und Hitzschlägen führen können. Daher ist es besonders wichtig, bei hohen Außentemperaturen gut vorbereitet zu sein. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und leichte Mahlzeiten werden empfohlen. Gunga rät: Es ist wichtig, regelmäßig zu trinken, das Körpergewicht zu kontrollieren und auf die Ernährung zu achten.

Der menschliche Körper kann sich zwar an die Hitze anpassen, jedoch benötigt er dafür regelmäßige Hitzebelastung über einen Zeitraum von etwa 14 Tagen. Dabei kann intensive körperliche Betätigung in klimatisierten Fitnessstudios eine sichere Alternative darstellen. Es sollte jedoch auch darauf geachtet werden, dass die Bekleidung richtig gewählt wird, um einer Unterkühlung entgegenzuwirken. Kaltes Wasser als Kühlung kann gefährlich sein, warnt Gunga. Zu den Warnsignalen einer Überlastung gehören Unruhe, Kopfschmerzen sowie eine

erhöhte Herzfrequenz.

Die Herausforderung des Klimawandels

Der Klimawandel führt zu einer Zunahme von Hitzewellen in Deutschland, was auch für die zukünftige Gesundheitsversorgung neue Herausforderungen mit sich bringt. Laut dem **Robert Koch-Institut** wird für die kommenden Jahrzehnte mit weiteren extrem heißen Sommern gerechnet. Zudem könnte eine enge Zusammenarbeit zwischen den Ministerien, Behörden und Institutionen erforderlich sein, um effektiven Hitzeschutz zu gewährleisten.

In der Sommerhitze ist vor allem das Monitoring und die Entwicklung von präventiven Maßnahmen wichtig. Der engagierte Austausch zwischen dem RKI und anderen Institutionen, wie dem Bundesministerium für Gesundheit sowie dem Deutschen Wetterdienst, soll dazu beitragen, die Bevölkerung besser auf die Herausforderungen durch extreme Hitze vorzubereiten.

Details	
Ort	Berlin, Deutschland
Quellen	• www.rbb24.de • gesund.bund.de • www.rki.de

Besuchen Sie uns auf: mein-berlin.net