

KFV: Hitze ein noch stark unterschätztes Risiko im Sport in Österreich

Rasant steigt die Zahl der Hitzetage in Österreich: 2024 wurden etwa in Wien bereits rund 49 Tage jenseits von 30 °C gemessen. Die Temperatur-Veränderungen stellen dabei eine ernstzunehmende Gefahr dar, auch für fitte Sportler. Für sportlich Aktive und insbesondere bei sommergeprägten Ausdauersportarten wie Laufen, Wandern, Radfahren oder Fußballspielen kann es rasch zu einer lebensbedrohlichen Überhitzung des Körpers kommen. Die Abteilung Sport- und Freizeitsicherheit der Unfallpräventionsinstitution KFV rät zu besonderer Vorsicht: Schon ab etwa 25 °C sollten Sportelnde ihr Training anpassen - vor allem dann, wenn die Luftfeuchtigkeit hoch ist oder die Temperaturen auch nachts nicht mehr unter 20 °C fallen.

Wien, 15. Juli 2025. Österreich kommt ordentlich in Schwitzen. Die Sommer in Österreich werden heißer – und das mit weitreichenden Folgen für die Gesundheit. Wie eine KFV-Befragung von mehr als 1.000 Österreicherinnen und Österreichern zeigt, geben bereits zwei Drittel der Befragten an, an Hitzetagen eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit bei sich zu bemerken. Rund die Hälfte der Befragten hat zudem bereits hitzebedingt einen Schwächeanfall erlitten oder im persönlichen Umfeld miterlebt. Jede dritte befragte Person berichtete von Atembeschwerden an Hitzetagen. „Leider ist die Datenlage in Österreich zu Hitze und Gesundheitsrisiken noch unzureichend. Was wir wissen ist, dass wir uns in allen Lebensbereichen auch in Österreich auf das neue Klima einstellen müssen. Gerade in der Sportunfallprävention sehen wir Hitze in naher Zukunft als eines der Top-Unfallrisiken“, so **Dr. Johanna Trauner-Karner, Bereichsleiterin Sport- und Freizeitsicherheit des KFV.**

Hitzebelastung beim Sport: unterschätzt und riskant

Wer bei hohen Temperaturen trainiert, bringt den Körper schnell an seine Belastungsgrenze. Hohe Außentemperaturen, hohe Luftfeuchtigkeit und direkte Sonneneinstrahlung überfordern die körpereigene Thermoregulation. Hitzekrämpfe, Erschöpfung, Kreislaufkollaps oder sogar Hitzschlag drohen. Besonders betroffen sind Ausdauersportarten und Mannschaftssportarten, aber auch Bergsport: „Speziell beim Laufen, Radfahren, Wandern oder Fußball kann es so rasch zu einer kritischen Überwärmung des Körpers kommen, mit potenziell gesundheitsgefährdenden Folgen“, erläutert **Trauner-Karner**. Ein Blick in die Statistik zeigt: Genau auch diese Sportarten zählen zu den unfallträchtigsten Aktivitäten in den Sommermonaten. So verzeichnete das KFV im Zeitraum Juni bis August 2024 rund 9.400 spitalsbehandelte Unfälle beim Fußball, 4.800 beim Radfahren, 4.500 beim Wandern, 1.400 beim Laufen und 1.200 beim Volleyball (KFV IDB Austria). Nicht jeder dieser Unfälle ist hitzebedingt, doch bei hohen Temperaturen steigt das Risiko für Fehltritte, Konzentrationsverlust und Kreislaufprobleme an. Die Hitze reduziert zudem die Leistungsfähigkeit, erhöht das Unfallrisiko und erschwert die Erholung: „Bereits ab 25 °C sollte

sportliche Aktivität an die Bedingungen angepasst werden. Die Lufttemperatur allein reicht jedoch nicht aus, um die Belastung einzuschätzen. Auch hohe Luftfeuchtigkeit und Tropennächte mit über 20 °C, bei denen der Körper sich nicht ausreichend erholen kann, spielen eine entscheidende Rolle“, rät **Trauner-Karner**. Vermehrt Pausen sollten eingeplant, sowie die Intensität und Dauer des Trainings angepasst werden.

Vorsorge statt Risiko: Empfehlungen für Sportler*innen

Ab 39 °C Körpertemperatur drohen erste Warnzeichen wie Erschöpfung, Muskelkrämpfe, Schwindel oder Übelkeit. Steigt die Körpertemperatur weiter auf 40 °C oder darüber, kann es zum Hitzschlag kommen. „Das ist eine akute, unter Umständen lebensbedrohliche Störung der Temperaturregulation, bei der der Körper nicht mehr in der Lage ist, sich selbst abzukühlen. In diesem Zustand ist sofortige medizinische Hilfe notwendig. Der Körper und das Gehirn müssen so schnell als möglich gekühlt werden, sonst drohen neurologische Schäden“, warnt **Trauner-Karner**. Es sei daher wichtig, Sport in die kühleren Morgen- und Abendstunden zu verlegen, schon vor dem Durstgefühl ausreichend zu trinken, die pralle Sonne zu meiden und luftige Kleidung und Sonnenschutz zu tragen, um den Körper beim Kühlen zu unterstützen.

Lebensretter: Erste Hilfe bei Hitzschlag

Kommt es zum lebensgefährlichen Hitzschlag, zählt jede Minute. Betroffene haben gerötete, heiße und oft trockene Haut und sollten sofort aus der Sonne gebracht, ihre Kleidung gelockert und der Körper aktiv beim Kühlen unterstützt werden (z. B. mit Wasser, Eis, Ventilation und kühlenden Tüchern), bis professionelle Hilfe über den Notruf (144) eintrifft. Die Lage ist besonders ernst zu nehmen. Lebenswichtige Organe wie Gehirn, Leber und Nieren können geschädigt werden. Besonders effektiv für die Abkühlung des Körpers ist das Kühlen des Körpers in einem kalten Wasserbad.

Vereinssport, Wettkämpfe und Sport-Events: Strukturelle Anpassungen gefordert

Das KfV appelliert zudem an Veranstalter und Vereine, Vorbildwirkung zu zeigen und die gesundheitlichen Gefahren von Hitze im Training und bei Wettkämpfen zu berücksichtigen: Trainings- oder Wettkampfzeiten und Infrastruktur sollten an die neuen klimatischen Bedingungen angepasst werden. „Beispiele wie Cooling Breaks im Fußball, schattige Erholungszonen bei Sportveranstaltungen, das Ansetzen von Matches in den kühleren Abendstunden oder frühe Startzeiten beim Laufsport zeigen, dass Vorsorge möglich und effektiv ist. Österreich kann hier von den Erfahrungen heißerer Länder lernen“, so **Dr. Trauner-Karner** abschließend.

KfV-Sicherheitstipps bei Hitze

- **Sportausübungszeiten anpassen:** Meiden Sie körperliche Aktivität zwischen 11 und 17 Uhr. Trainieren Sie morgens oder abends, wenn es kühler ist.
- **Intensität reduzieren:** Kürzere, weniger anstrengende Einheiten schützen den Körper.
- **Geeignete Kleidung:** Tragen Sie helle, leichte und atmungsaktive Sportkleidung. Zusätzliche Ausrüstung erhöht die Hitzebelastung – ggf. Kühlpausen einlegen. Kühlwesten, feuchte Tücher und Wasserübergüsse helfen bei der Abkühlung.

- **Technik nutzen:** Hitze-Apps und Wearables liefern wichtige Infos zur Körperbelastung.
- **Sonnenschutz nicht vergessen:** Sonnenbrand beeinträchtigt die Kühlfähigkeit der Haut. Kopfbedeckung, UV400-Sonnenbrille und wasserfeste Sonnencreme mit hohem LSF verwenden.
- **Schatten suchen:** Trainieren Sie im Schatten (z. B. im Park oder Wald) und meiden Sie direkte Sonne.
- **Pausen machen:** Kurze Erholung im Schatten hilft, Überlastung zu vermeiden.
- **Hitze-Akklimatisierung:** Schrittweise an Hitze gewöhnen (z. B. durch regelmäßiges, gezieltes Training in warmer Umgebung mit häufigen Pausen).
- **Trinken & Kühlen:** Vor, während und nach dem Sport trinken (ca. alle 15–20 Minuten kleine Mengen). Wasser über Nacken und Handgelenke geben. Elektrolyte und salzhaltige Getränke nutzen. Alkohol und Koffein vermeiden. Routen anpassen, um bei Trinkbrunnen und Verpflegungspunkten aufzufüllen.
- **Leichte Kost bevorzugen:** Obst, Gemüse und Salate wählen – fettreiche Speisen meiden.
- **Alarmsignale beachten:** Bei Schwindel, Erschöpfung, Krämpfen oder Übelkeit sofort raus aus der Sonne, Pause machen, kühlen und Wasser trinken. Tritt keine Besserung ein: Rettung rufen (144)!
- **Buddy-System & Erste Hilfe:** Beobachten Sie sich gegenseitig im Team. Trainer*innen und Betreuende sollten Hitzesymptome erkennen und Erste Hilfe leisten können.
- **Hitzeschutz in Organisationen:** Schulen und Vereinen wird empfohlen, klare Hitzeschutzregeln aufstellen (z. B. Trinkpausen, Trainingsstopp bei hoher Belastung, Alternativprogramme).

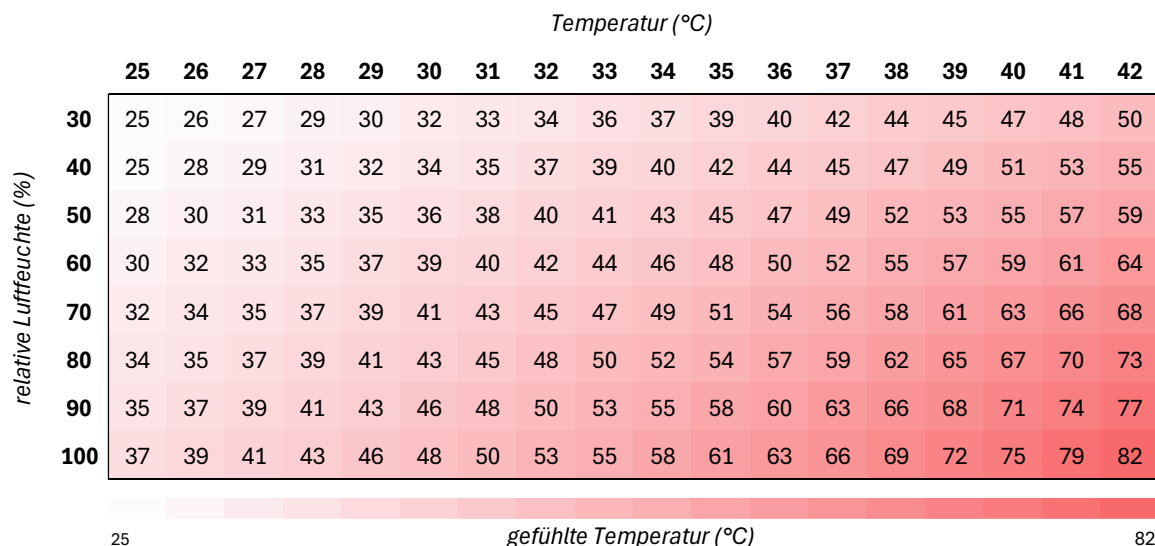


Abbildung: Temperatur (°C), relative Luftfeuchte (%) und gefühlte Temperatur (gemäß Hitze-Index), Bearbeitung: KFV.



Mehr zum Thema „Hitze“ hören Sie in der aktuellen Folge des KFV-Podcasts „Sicher ist sicher“:
www.kfv.at/podcast/

Foto, Abdruck honorarfrei

Dr. Johanna Trauner-Karner, Leiterin des Bereichs Sport- und Freizeitsicherheit im KFV ©
KFV/APA Fotoservice/Juhasz

Rückfragehinweis:

Pressestelle KFV (Kuratorium für Verkehrssicherheit)
Tel.: 05-77077-1919 | E-Mail: pr@kfv.at | www.kfv.at