

9 großartige Tipps fürs Wandern bei heißem Wetter

Der Sommer ist die beste Zeit zum Wandern: Es ist trocken und die Wälder und Wiesen sind ergrünt.

Aber leider bedeutet das auch, dass es verdammt heiß werden kann.

Einige meiner Wander-Freundinnen sind stark hitzeempfindlich, aber sie wollen wandern gehen, auch wenn es draußen viel zu warm ist.

Nach jahrelanger Erfahrung (und einigen nicht so tollen Ausflügen, bei denen mir die Hitze auch zu schaffen machte), kommen hier meine Tipps für Wanderungen bei heißem Wetter.

1. Plane deine Wanderung für Schatten und Wasser

Ein heißer Tag mit viel Sonnenschein ist nicht unbedingt der beste Tag für Wanderungen auf Bergkämmen oder Berggipfeln, die voll in der Sonne liegen.

Wähle bei heißem Wetter eine **bewaldete Wanderung mit viel Schatten**. Wenn es draußen sehr heiß ist, wirst du schneller müde, also solltest du eine kürzere oder leichtere Route als sonst wählen.

Wenn es draußen richtig warm ist, wähle ich auch gerne eine Wanderung in der Nähe eines Flusses oder Sees.



In Wassernähe ist die Luft oft kühler, was sehr erfrischend sein kann. Außerdem kannst du dich am besten abkühlen, indem du ins kühle Wasser springst.

Leave No Trace-Tipp: Vergewissere dich, dass du Sonnenschutzmittel oder Insektenspray vorher

abwischst, um Pflanzen und Fische nicht zu schädigen.

2. Übertreibe es nicht

Unabhängig von der Aktivität ist es wichtig, dass die Menschen ihre **Grenzen kennen** und ihr Bestes geben, sich **nicht zu sehr zu überfordern**.

Wenn der Weg bei deiner Wanderung schwierig ist und die Hitzeerschöpfung dir zusetzt, ist es wichtig, daran zu denken, dass der Weg hinaus noch herausfordernder wird.

Durch die Planung einer anstrengenden Wanderung oder die Entscheidung, die Wanderung in letzter Minute zu verlängern, setzen sich Wanderer einem größeren Risiko einer Hitzeerschöpfung und letztendlich eines Hitzschlags aus.



3. Trinke viel Wasser

Bei großer Hitze dehydrierst du schnell. Der Körper kühlt sich durch Schwitzen ab, und bei hohen Temperaturen schwitzt du sehr stark.

Wenn du diesen Schweiß nicht durch Wasser ersetzt, dehydrierst du.

Zu den Symptomen der Dehydrierung gehören bestenfalls verstärkter Durst und selteneres Wasserlassen. Im schlimmsten Fall kann es zu Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Müdigkeit, Verwirrung und Erbrechen kommen. Das macht keinen Spaß.

Nimm viel Wasser mit. Wie viel du mitnehmen solltest, hängt davon ab, wie heiß es draußen ist, wie weit du wandern willst und kann auch von Person zu Person variieren.

Aber bedenke, dass manche Menschen beim Wandern bei heißem Wetter bis zu 1 Liter Wasser pro Stunde zu sich nehmen müssen. Das ist eine ganze Menge!



Wenn ich anstrebe, bei heißem Wetter zu wandern, nehme ich mir oft vor, unterwegs etwas Wasser zu holen, anstatt alles mitzuschleppen (Wasser ist schwer!).

Ich recherchiere ein wenig und suche mir einen **Weg mit einer zuverlässigen Wasserquelle**.

Und natürlich nehme ich Wasserreinigungstropfen oder einen Wasserfilter mit, damit ich das Wasser aufbereiten kann, bevor ich es trinke.

Ich nutze unter anderem bei längeren Wanderungen oder mehrtägigen Touren den Katadyn Pocket Wasserfilter ([lies hier mein Review dazu](#)).

Empfehlung: Schau dir die Wasserreinigungstropfen, [Wasserreinigungstabletten](#) und die Wasserfilter von Katadyn an. Der [Pocket Filter](#) und der [Vario Filter](#) sind spitzenmäßig für die Wasseraufbereitung.

4. Halte deinen Elektrolythaushalt aufrecht

Wasser zu trinken allein reicht nicht aus, um den Flüssigkeitshaushalt aufrechtzuerhalten.

Wir alle wissen, dass Schweiß Salz (auch Natrium genannt) enthält. Aber wusstest du, dass er auch Kalium und andere Mineralien enthält, die als Elektrolyte bezeichnet werden?

Wenn dein Elektrolythaushalt erschöpft ist, kann es zu **ähnlichen Symptomen wie bei einer Dehydrierung** kommen, mit dem zusätzlichen Nachteil, dass die Muskeln verkrampfen. Definitiv kein Spaß.

Um einen Elektrolytmangel zu vermeiden, solltest du ein **Sportgetränk** wie Gatorade trinken, das zusätzlich Natrium, Kalium und andere Mineralien enthält.

Aber Sportgetränke in Flaschen sind schwer, teuer und enthalten oft viel zu viel Zucker.

Alternativen in **Pulver- oder Tablettenform** können viel billiger sein. Außerdem lassen sie sich leicht mitnehmen, sodass du sie unterwegs dem Wasser hinzufügen und die Stärke der Mischung individuell anpassen kannst.

Du möchtest dir das Packen für deine nächste Wanderung erleichtern? [Dann lade dir die kostenlose, druckbare Checkliste für deine Wanderausrüstung herunter!](#)

5. Esse proteinreiche Snacks

Es ist für den Körper schwierig, Wasser aufzunehmen, wenn er keine Nahrung oder zusätzliche Energie besitzt, um es aufzunehmen.

Daher sind **proteinreiche Snacks für eine Wanderung** unerlässlich, besonders bei heißem Wetter.

Dinge wie Nüsse, [Jerky](#), getrocknete Früchte und Proteinriegel sollten ausreichen.



Nüsse und Trockenfrüchte sind tolle Energielieferanten

6. Vermeide Wanderungen zu den heißesten Zeiten des Tages

Am heißesten ist es in der Regel am Nachmittag, etwa um 15 oder 16 Uhr.

Das liegt daran, dass die Sonne nach dem Mittag den Boden extrem aufgeheizt hat. Und in Mitteleuropa steht auch nicht die Sonne genau mittags am höchsten, sondern am frühen Nachmittag.

Anstatt bei großer Hitze zu wandern, solltest du vielleicht eher eine Wanderung zum Sonnenaufgang planen, damit du rechtzeitig zum Mittagessen wieder zu Hause bist.

Oder mache nach dem Abendessen eine Wanderung zum Sonnenuntergang. In beiden Fällen solltest du

eine Stirnlampe nicht vergessen.

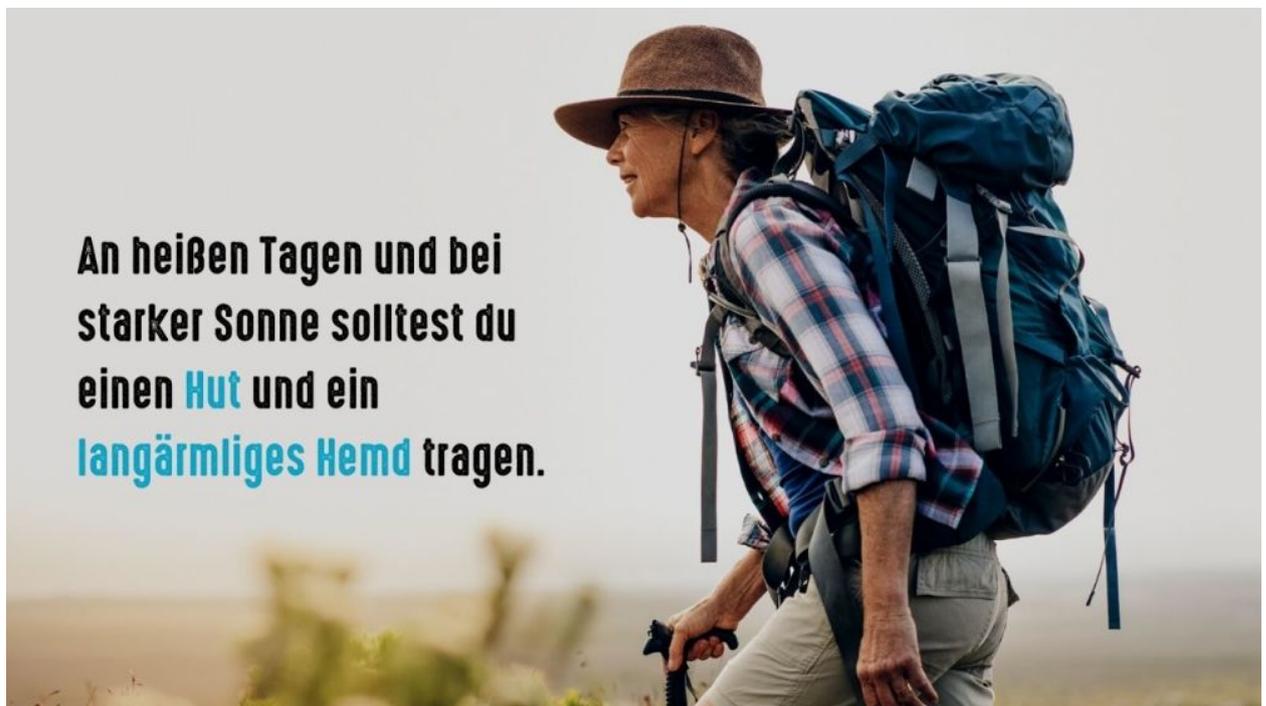
Generell sind folgende Tageszeiten gut zum Wandern:

- am frühen Morgen (zwischen Sonnenaufgang und 9:00 Uhr)
- Vormittags bis Mittag (zwischen 9:00 und 14:00 Uhr)
- Nachmittags (zwischen 14:00 und 17:00 Uhr)
- Abends (zwischen 17:00 und 20:00 Uhr)
- Nachts (zwischen Sonnenuntergang und Sonnenaufgang)

7. Trage einen Sonnenschutz

Ein Sonnenbrand ist ein sicherer Weg, sich noch heißer zu fühlen, als es ohnehin schon ist.

Das Tragen von **Sonnenschutzmitteln** ist beim Wandern immer eine vielversprechende Idee, aber an einem wirklich heißen Tag kann es schwierig werden, da der Schweiß sie auswäscht.



Du kannst versuchen, schweißresistente **Sport-Sonnencreme** zu verwenden, aber du musst sie trotzdem oft nachschmieren.

Anstatt viel Haut freizulegen und sich auf Sonnencreme zu verlassen, kannst du auch einen **Hut** (lies hier mehr zu [Kopfbedeckungen](#)) mit breiter Krempe und ein leichtes **langärmeliges Hemd** als Sonnenschutz tragen.

Wenn dein Schweiß deinen Hut und dein Hemd durchnässt, hält dich das tatsächlich kühl!

Lies auch

[Survival im Sommer: Extreme Hitze ohne Klimaanlage überstehen \(+Tipps für die Wüste\)](#) – Bei dir ist

heiß, es gibt eine Hitzewelle und du besitzt keine Klimaanlage? Finde hier Survival-Tipps gegen Hitze in der Stadt, im Wald und in der Wüste.

8. Manage deinen Schweiß

Wenn es heiß ist, schwitzt du zwangsläufig. Wie ich bereits erwähnt habe, werden durch das Schwitzen die Elektrolyte verbraucht und Sonnenschutzmittel abgewaschen.

Aber es gibt noch ein paar andere Möglichkeiten, wie das Schwitzen deine Wanderung beeinträchtigen kann.

Schweiß im Gesicht

Erstens gelangt er in die Augen, und das brennt! Ich habe ein kleines Handtuch dabei, mit dem ich mir die Stirn abwischen kann, aber ein Halstuch geht auch.

Ich benutze ein Gesichtstuch von [PackTowl](#). Das ist ein Reisehandtuch aus Mikrofaser, das rasch trocknet und mit einer Schlaufe versehen ist, sodass du es leicht am Rucksack befestigen kannst.

Schweißfüße

Zweitens: Wenn du Schweißfüße hast, kann das zu Blasen führen.

Trage nach Möglichkeit gut belüftete Wanderschuhe (an heißen, trockenen Tagen brauchst du keine dicken, wasserdichten Lederwanderschuhe).

Wähle Socken aus Synthetik- oder Wollmischungen, die gut atmen und keine Feuchtigkeit aufnehmen. Nimm zusätzliche Socken zum Wechseln mit, damit du sie auf halber Strecke austauschen kannst.



Sind deine Füße feucht, kann das zu Blasen führen

Packe zusätzliche Pflaster und Blasenverbände ein und Sorge dafür, dass du bei den ersten Anzeichen einer heißen Stelle an deinen Füßen stehen bleibst und sie versorgst. Warte nicht, bis du eine riesige Blase besitzt.

Brauchst du mehr Tipps zu Blasen an den Füßen? Ich habe einen [Ratgeber darüber, wie du Blasen vermeidest](#).

Wundscheuern

Und schließlich der schlimmste Grund, warum Schweiß beim Wandern bei heißem Wetter auftreten kann: Wundscheuern.

Wenn du dich beim Wandern noch nie wundgescheuert hast, kannst du dich glücklich schätzen. Scheuerstellen entstehen, wenn Haut und/oder Kleidung durch Schweiß oder Regen feucht wird und dann aneinander reibt.

Häufige Stellen, an denen es zu Scheuerstellen kommt, sind die Pobacken, der Schritt und die Füße.

Um Scheuerstellen zu vermeiden, solltest du Wanderkleidung aus Kunstfasern wie Polyester oder Nylon wählen, die nicht so viel Wasser aufnimmt wie Baumwolle oder Wolle.

Das gilt natürlich auch für deine Unterwäsche!

Achte bei Unterwäsche und Sport-BHs auf **nahtlose Varianten** oder solche mit **flachen Nähten**.

Männer sollten Unterwäsche in Erwägung ziehen, die einen Beutel verwendet (sogenannte **Beutel-Unterhosen**), um die Genitalien von den Beinen zu trennen.

Frauen, die sich an den Innenseiten der Oberschenkel wundscheuern, können auch Unterwäsche im Stil von Boxershorts oder Boyshorts wählen, die ein wenig Abdeckung bieten.

Wenn du weißt, dass du viel schwitzt und zu Scheuerstellen neigst, solltest du dir ein **Anti-Scheuer-Gleitmittel** besorgen. Trage es vor deiner Wanderung zur Vorbeugung auf und nimm es vielleicht sogar mit, um es erneut aufzutragen.

Dieses Zeug hat meiner Frau buchstäblich mehr als einmal den Hintern gerettet.

Wenn du dich doch wund scheuern solltest, geh in die Babyabteilung der Drogerie und kaufe eine **Creme gegen Windelausschlag**.

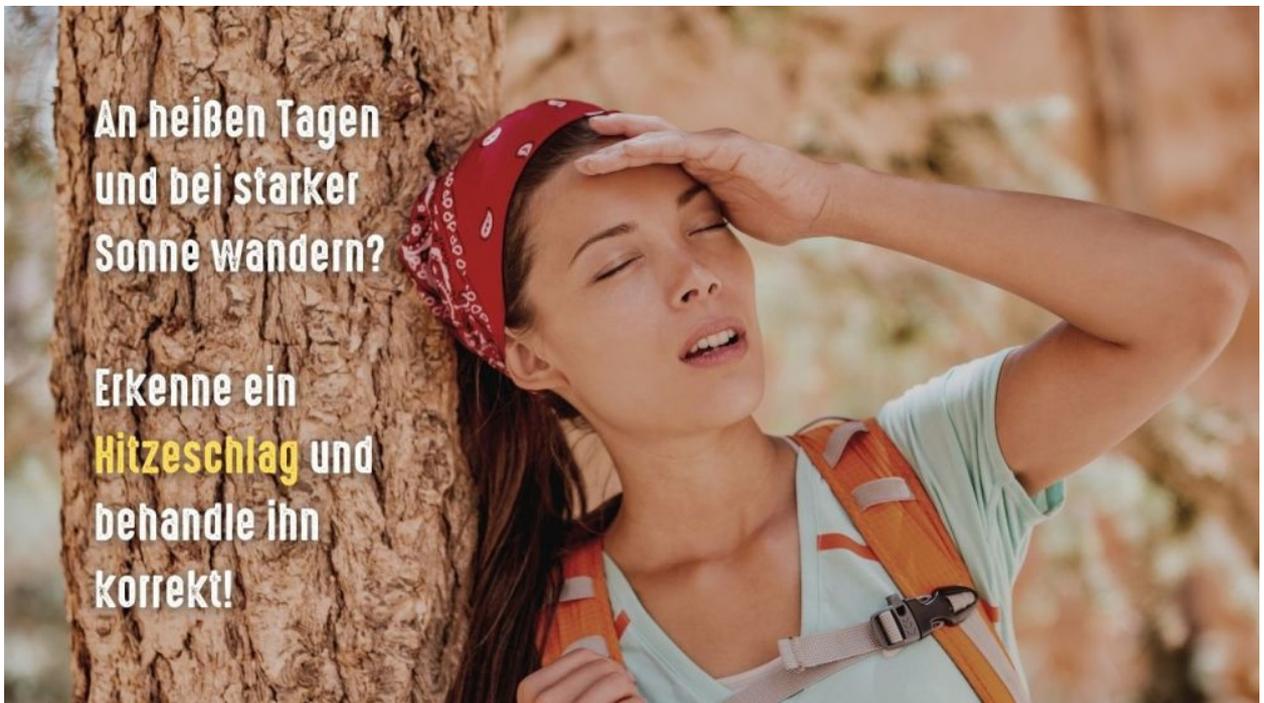
Lies auch

[Warum tragen Menschen lange, schwarze Kleidung in der Wüste?](#) – In der Wüste trägt die Bevölkerung lange schwarze Gewänder, meist aus dicken Stoffen. Warum tragen sie kein T-Shirt und stattdessen schwarze Kleidung?

9. Erkenne einen Hitzeschlag und behandle ihn korrekt

Ein Hitzeschlag ist kein Scherz. Er kann sogar **tödlich sein** oder deine Organe schädigen.

Ein Hitzeschlag tritt auf, wenn die Körpertemperatur zu hoch wird (über 40 °C).



Zu den Symptomen eines Hitzschlags gehören:

- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Übelkeit
- Erbrechen
- fehlendes Schwitzen trotz der Hitze
- eine sich heiß anfühlende Haut
- Muskelkrämpfe
- schneller Herzschlag
- schnelle Atmung
- verwirrtes Verhalten

Im schlimmsten Fall kann es zu Krampfanfällen und Bewusstlosigkeit kommen.

In einem Urlaub in Tunesien hatte ich mal einen leichten Hitzeschlag. Ich fühlte mich schwach und schwindlig und musste erbrechen.

Wenn du glaubst, dass jemand einen Hitzeschlag hat, suche sofort einen Arzt auf.

Du möchtest dir das Packen für deine nächste Wanderung erleichtern? [Dann lade dir die kostenlose, druckbare Checkliste für deine Wanderausrüstung herunter!](#)

Was du tun kannst bei einem Hitzeschlag

In Afrika übergoss mich unser Reiseführer mit kaltem Wasser und half mir dann, eine kurze Strecke zu einer Bar zu laufen, wo ich im Schatten saß und eine Cola trank.

Ich ruhte mich ein paar Stunden aus, und meine Temperatur sank so weit, dass ich den Ausflug fortsetzen konnte, auch wenn ich mich schwach fühlte.

Hier meine Tipps, was du gegen einen Hitzeschlag beim Wandern machen solltest:

Hitzeerschöpfung behandeln

Wenn Anzeichen eines Hitzeschlags auftreten, ist es zwingend erforderlich, dass die Symptome umgehend behandelt werden. Unbehandelte Symptome entwickeln sich schnell zu einem Hitzeschlag, der sogar tödlich sein kann. Die Anwendung dieser Behandlungen und der Abbruch der Reise, sobald die Hitzeerschöpfung eintritt, sind die besten Möglichkeiten, um sicherzustellen, dass alle von der Exkursion zurückkehren, ohne dass ernsthafte Schäden entstehen.

Gehe in den Schatten

Der erste Schritt zur Abkühlung des Körpers besteht darin, sich in den Schatten zu begeben. Es ist notwendig, in eine Schlucht, unter eine Klippe, unter einen Baum oder an einen anderen sicheren und schattigen Ort zu gehen. Für zusätzliche Abkühlung ist ein schattiger Platz mit einer leichten Brise am besten.

Entferne einschränkende Kleidung

Während es am besten ist, die Haut zu bedecken, um einen Hitzeschlag zu vermeiden, ist es am besten, einengende Kleidung zu entfernen. Das ist nötig, damit Luft und eine kühle Brise an die Haut gelangen können. Das solltest du nur im Schatten machen, nicht dort, wo die Sonne die Haut weiter schädigen kann.

In Wasser tauchen

In freier Wildbahn kann man Tiere beobachten, die an heißen Tagen baden gehen. Sie tun das nicht zum Spaß, es ist wirklich eine der besten Möglichkeiten, den Körper zu kühlen. Das kühle Wasser hilft, die Körpertemperatur zu senken, was die Erholung von einem Hitzeschlag beschleunigt.

Lege eine Pause ein

Während du darauf wartest, dass die Symptome vom Hitzeschlag vorübergehen, ist es wichtig, sich lange auszuruhen. Suche dir unbedingt ein schattiges Plätzchen, setze oder lege dich hin und mach es dir bequem. Trinke langsam Wasser.

Risikogruppen für einen Hitzeschlag

Niemand ist immun gegen einen Hitzeschlag, aber es gibt einige Gruppen, die anfälliger dafür sind. Diejenigen, die unter eine dieser Gruppen fallen, müssen zusätzliche Vorsichtsmaßnahmen treffen, bevor sie ins Freie gehen. Sie sollten außerdem nur eine kurze Zeit im Freien verbringen, insbesondere bei

Hitze.

Unerfahrene Wanderer

Die gefährlichsten Eigenschaften eines Wanderers sind Unerfahrenheit und Selbstüberschätzung. Übermütige Wanderer bleiben eher zu lange im Freien, verirren sich unterwegs oder geraten in eine gefährliche Situation.

Kleine Kinder und ältere Menschen

Es ist großartig für jüngere und ältere Generationen, herauszugehen und die Natur zu erkunden, aber oft erliegen sie viel eher einem Hitzeschlag. Zudem fällt es ihnen wahrscheinlich schwerer, einen Hitzeschlag zu überwinden. Daher besitzen sie ein erhöhtes Risiko, einen Hitzeschlag zu entwickeln. Ältere Wanderer und Wanderer mit kleinen Kindern sollten eine kürzere Wanderung einplanen und bei kühleren Temperaturen wandern.

Höhenwanderer

Das Wandern in großen Höhen ist viel anstrengender als in niedrigeren Höhen. Während die Temperatur etwas kühler sein kann, ist die Luft dünner und es ist viel schwieriger, Luft zu holen. Wenn die Sonne dazu noch herunterknallt, kann das in einer Katastrophe enden. Wanderungen in großen Höhen sollten bei kühlerem Wetter durchgeführt werden, kurz sein oder nur von sehr erfahrenen Wanderern durchgeführt werden.



Wandern bei Hitze: Vorbereitet ist der Profi

Wandern in der Hitze kann gefährlich sein, wenn du dir nicht zu helfen weißt.

Ich habe dir nun dutzende Tipps und Tricks genannt, die das Wandern an einem heißen Tag angenehm machen.

Lasse dich also nicht von der Hitze abhalten, sondern mache auch an einem heißen Tag eine Wanderung.

Was sind deine besten Tipps für Wanderungen bei heißem Wetter? Lass es mich in den Kommentaren wissen.

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich“-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>