

Laufen bei Hitze: So bewahrt ihr einen kühlen Kopf

09.07.2026, 15:23 | Sport

Pressemitteilung von: *Rabatt-Coupon*



Das richtige Outfit zum Joggen im Sommer – wie sieht das für euch aus?

Die Temperaturen steigen, Hitzewarnungen gehören inzwischen vielerorts zum Sommer dazu. Wer auch an warmen Tagen nicht auf seine Joggingrunde verzichten möchte, sollte sein Training an die Bedingungen anpassen. Mit der richtigen Vorbereitung bleibt Joggen auch bei sommerlicher Hitze ein gesundes und angenehmes Freizeiterlebnis.

Wir von Rabattcoupon greifen das Thema auf, weil viele Menschen gerade im Sommer wieder häufiger draußen aktiv sind und die passende Ausrüstung dabei eine wichtige Rolle spielt. Mit unseren Tipps und passenden Rabatt-Coupons möchten wir euch dabei unterstützen, gut vorbereitet in die nächste Laufrunde zu starten.

Wer noch auf der Suche nach der passenden Laufausrüstung für den Sommer ist, findet in unserem Beitrag außerdem einen Alpenwert Rabatt-Coupon, mit dem sich funktionale Must-haves und praktische Begleiter für die nächste Joggingrunde entdecken lassen.

Ausreichend zu trinken ist beim Joggen im Sommer besonders wichtig. Beim Schwitzen verliert der Körper nicht nur Wasser, sondern auch Mineralstoffe und Salze. Deshalb können bei längeren Joggingeinheiten isotonische Getränke sinnvoll sein, da sie den Körper mit wichtigen Elektrolyten versorgen.

Generell gilt: Wer bis zu 45 Minuten joggt, muss während des Trainings meist keine Flüssigkeit aufnehmen. Bei längeren Strecken empfiehlt sich eine Trinkflasche oder ein Trinkrucksack. Getränke mit Zimmertemperatur sind dabei oft angenehmer als eiskalte Erfrischungen, da sie den Körper weniger belasten.

Wer seine Ausstattung für das Sommertraining ergänzen möchte, findet in unserem Beitrag außerdem einen Under Armour Rabatt-Coupon für Laufschuhe, Trinkflaschen und funktionales Zubehör.

Auch die richtige Laufbekleidung macht einen Unterschied. Moderne Funktionskleidung transportiert Schweiß zuverlässig vom Körper weg und sorgt für ein angenehmes Tragegefühl. Andere Joggerinnen und Jogger bevorzugen bewusst Baumwolle, da ein feuchtes Shirt zusätzlich kühlen kann – letztlich entscheidet das persönliche Empfinden.

Neben der richtigen Kleidung können auch kleine Accessoires den Laufkomfort spürbar verbessern. Sonnenbrille, Kappe oder Bandana schützen vor intensiver Sonneneinstrahlung, Schweißbänder sorgen für zusätzlichen Komfort und viele Joggerinnen und Jogger möchten auch unterwegs nicht auf ihre Lieblingsmusik oder einen Podcast verzichten.

Neben der Ausrüstung spielt auch die Tageszeit eine wichtige Rolle. Besonders empfehlenswert sind die frühen Morgenstunden oder die späten Abendstunden, wenn die Temperaturen angenehmer und die Sonnenstrahlen weniger intensiv sind.

An Tagen mit Hitzewarnungen oder hoher Luftfeuchtigkeit sollte das Training außerdem angepasst werden. Eine kürzere Strecke, ein ruhigeres Tempo oder ein zusätzlicher Pausentag sind kein Rückschritt, sondern ein verantwortungsvoller Umgang mit dem eigenen Körper. Warnsignale wie Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen oder starke Erschöpfung sollten immer ernst genommen werden.

Wir hoffen, dass euch unsere Tipps dabei helfen, auch an heißen Sommertagen sicher und mit Freude unterwegs zu sein. Wenn ihr eure Laufausrüstung ergänzen möchtet, lohnt sich ein Blick auf unsere Alpenwelt und Under Armour Rabatt-Coupons. So startet ihr bestens vorbereitet in eure nächste Joggingrunde und könnt dabei gleichzeitig sparen.

45Nord

Kirchbergstraße 23, Gebäude B1
86150 Augsburg
Deutschland

Portrait

Rabatt-Coupon ist eine deutsche Gutscheineseite mit mehreren Tausend Onlineshops. Die Redaktion sitzt in Augsburg und wird seit 14 Jahren von Nicola Sonnleitner geführt. Auf Rabatt-Coupon werden alle Aktionen und Gutscheine von Menschen geprüft, gelesen und veröffentlicht. Nix KI. Wir legen Wert auf funktionierende Codes, gute Partnerschaften und hilfreiche Spartipps für unsere User. Denn nicht zu sparen, kann teuer werden. Wenn kein Feiertag dazwischen kommt, schaffen wir es täglich auf über 100 neue Aktionen und Codes, die wir auch auf Instagram und Facebook veröffentlichen. In unseren Pressemitteilungen schreiben wir über aktuelle Themen, was uns bewegt, wo wir Sparpotentiale entdeckt haben, manchmal vergnüglich, manchmal ernst.

Rabatt-Coupon wurde 2024 und 2025 zu einem der drittbesten Gutscheinportale Deutschlands gewählt. Was uns stolz macht, verpflichtet auch weiterhin die Qualität aufrechtzuerhalten bzw. noch zu verbessern.

News-ID: 1317551 • Views: 154 (Stand: 02.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1317551/Laufen-bei-Hitze-So-bewahrt-ihr-einen-kuehlen-Kopf.html>