

Dieser Sommer wird heiß. Unserer nicht.

Tropfsteinhöhlen kennen keine Jahreszeit, Klammern keine Hitzewelle und Bergseen kein Mitleid. Acht Orte für alle, die sich im Sommer 2026 lieber erfrischen als funktionieren.

Noch bevor der Sommer offiziell begonnen hat, glüht der Kontinent. Im Mai 39 Grad in Sevilla. In Latium darf zwischen 12:30 und 16 Uhr niemand mehr draußen arbeiten. Großbritannien meldet die höchste jemals im Mai gemessene Temperatur. Und der [Deutsche Wetterdienst](#)? Gibt dem Sommer 2026 eine 81-prozentige Wahrscheinlichkeit, zu warm auszufallen. Was die Hitze auslöst, lässt sich in Zahlen lesen. [Trip.com](#) verzeichnete im Sommer 2025 weltweit mehr als eine Verdreifachung der Suchanfragen nach kühlen Reisezielen gegenüber dem Vorjahr (+237 %). Forbes España berichtet, dass selbst Spanier ihren Weg nach Norden suchen: 79 Prozent würden laut einer eDreams-Erhebung ihre Pläne ändern, wenn am Zielort Extremhitze droht. Österreich verzeichnet derzeit ein Plus von 14 Prozent Suchvolumen aus Spanien. Aber Zahlen kühlen niemanden ab. Das übernehmen Klammern, Tropfsteinhöhlen oder Atlantikbuchten. Acht Orte zwischen Alpen und Atlantik zeigen, wie Sommer ohne Hitzestress gelingt.

#1 Pillerseetal: Vier kühle Seen – einer hält 19 Grad

Während die Temperaturen in deutschen Städten im Sommer die 35-Grad-Marke knacken, bleibt die Temperatur im [Pillersee](#) bei St. Ulrich unter 19 Grad. Der smaragdgrüne Badesee auf 835 Metern Höhe wird von Gebirgsbächen aus den Loferer Steinbergen gespeist. Verdunstungskühle und Seewind sorgen für angenehme Temperaturen am Ufer. Wer nicht nur baden möchte, bucht bei Dany von [Sup'N Fun](#) einen geführten SUP-Kurs oder leiht am Ufer [Tret- und Ruderboote](#). Wärmeres Wasser mit über 24 Grad gibt es im [Lauchsee](#) in Fieberbrunn, einem Moorbadegewässer, dem seit Generationen eine wohltuende Wirkung nachgesagt wird. Am Fuße der Steinplatte ergänzt der [Badese See Waidring](#) mit einem Kinderplanschbecken das Angebot für Familien im Pillerseetal. Idyllisches Wanderziel: Der auf 1.847 Metern unterhalb des Wildseeloders gelegene [Wildsee](#). Der Sage nach versanken dort einst gottlose Senner im See. Heute leiht man am Wildseeloderhaus ein Ruderboot und zieht über das glasklare Bergquellwasser. Vier Gewässer mit Trinkwasserqualität, vier Temperaturen, ein Tal.

#2 Erlebnisregion Graz: Eintauchen in das kühle Herz der Erde

Zehn Grad. Konstant. Ob Mai oder August. Die von Peggau und Semriach begehbare [Lurgrotte](#) in der [Erlebnisregion Graz](#) ist kein gewöhnlicher Zufluchtsort. Österreichs größte aktive Wasserhöhle birgt ein Labyrinth aus bizarren Tropfsteinformationen. Zugleich ein unterirdisches Theater: Kalkkerzen, Stalagmiten und Stalaktiten erzählen jahrtausendealte Geschichten. Zu den Highlights gehört der Große Dom, erreichbar von Semriach aus. Er ist eine der zehn größten Höhlenkammern der Welt. Vom 15. April bis 31. Oktober tauchen Scheinwerfer die Tropfsteine bei besonderen [Licht- und Klang-Inszenierungen](#) in Bernstein und Blau. Dabei hallt Klang von den Wänden zurück, als hätte der Berg selbst eine Stimme. Und dann „der Riese“: 40 Tonnen Kalkstein, frei hängend über den Köpfen der Besucher, wohl der größte seiner Art weltweit. Die Schwerkraft scheint hier unten andere Regeln zu kennen.

#3 Tölzer Land: See, Land, Fluss

Wer im Hochsommer mit den Zehen in den Walchensee steigt, weiß: 18 Grad sind eine Ansage. Ideal für den Sprung ins kühle Nass. Wasser zur Erfrischung ist im [Tölzer Land](#) ohnehin nie weit entfernt. Die [Seendichte](#) ist bemerkenswert hoch. Starnberger See im Norden, Kochelsee im Westen, der stille Kirchsee bei Sachsenkam und der fjordartige Sylvensteinstausee im Süden – alles in maximal einer halben Autostunde voneinander erreichbar. Dazwischen rauscht die Isar als einer der letzten naturnahen Wildflüsse der Nordalpen durch den Isarwinkel. Gemächlicher zieht die Loisach ihre Schleifen vom Kochelsee in Richtung Norden, bevor sie nahe der Flößerstadt Wolfratshausen in die Isar mündet. Aufs Wasser kommt man auf vielerlei Art: per Leihkanu (Isar befahrbar vom 1. Juni bis 15. Oktober), per SUP-Board oder klassisch unter Segeln am Starnberger See. Wer die Thermik sucht, findet sie verlässlich zum Surfen am Walchensee. Bleibt der wohl urbayerischste aller bayerischen Sommertipps: eine [Floßfahrt](#) von Wolfratshausen nach München. Blasmusik und Brotzeit ändern nichts daran, dass man nass wird.

#4 Tannheimer Tal: 1.100 Meter über der Hitze

Auf 1.100 Metern weht selbst im Hochsommer eine frische Brise durch das [Tannheimer Tal](#), die für Erfrischung sorgt, bevor man den ersten See überhaupt erreicht hat. Der [Haldensee](#) glänzt wie ein Spiegel im Osten des Tals. Baden hier heißt Baden im Trinkwasser, klar bis auf den Grund. Weiter hinein, im Naturschutzgebiet, wird es stiller. Die [Drei-Seen-Tour](#), die am Neunerköpfe startet, führt auf einem Höhenweg zur Lache, zum Traualpsee und schließlich zum Vilsalpsee, tiefblau und von Felswänden umrahmt. Und wer mit müden Beinen unterwegs ist, findet am Moorweiher Floschen die ursprünglichste Erfrischung des Tals: ein kühles Moorbad zwischen Almwiesen, dunkelbraun und weich, das die Beine wieder zum Laufen bringt. Je höher man kommt, desto kühler wird es: Pro 100 Höhenmeter sinkt die Temperatur um bis zu ein Grad Celsius. Oben die klare Luft, unten das kalte Wasser, dazwischen die nach Harz riechenden Fichten- und Mischwälder.

#5 Irland: Die grüne Insel hat immer Saison

Während der Kontinent schwitzt, bleibt [Irland](#) mild. Der Golfstrom hält die Temperaturen das ganze Jahr in einem schmalen Korridor: selten über 20 Grad, selten unter fünf. Ideal für Outdoor-Abenteuer an [365 Tagen](#) im Jahr. Dazu kommen im Sommer bis zu 18 Stunden Tageslicht; Abende, an denen man um zehn noch denkt, es sei sieben. Ob Küstenwanderung am [Wild Atlantic Way](#), Festivals unter freiem Himmel oder ein Sundowner mit Blick auf den Atlantik. Hitzestress ist ein Fremdwort. Wer aufs Wasser will, mietet ein Hausboot am Shannon, ganz ohne Führerschein. 250 Kilometer des Flusses sind schiffbar. Für kürzere Touren bieten Kajak oder SUP aktive Mini-Abenteuer mitten in Irlands Natur. Und dann die Wild-Swimming-Spots: einsame Strände, versteckte Seen, klare Flüsse. Wer einmal drin war, versteht, warum die Iren das ganze Jahr über schwimmen.

#6 Zell am See-Kaprun: Abkühlung in jeder Höhenlage

Abkühlung lässt sich in [Zell am See-Kaprun](#) in Höhenmetern messen. Unten im Tal der Zeller See auf 750 Meter: Trinkwasserqualität, klar genug zum Steinezählen. Morgens gleiten SUP-Boards über die glatte Oberfläche. Am Nachmittag kreuzen drei Schiffe den See: die Libelle, Baujahr 1947, die MS Schmittenhöhe mit Sundeck und seit Sommer 2026 ein vollelektrisches Panoramaschiff, 25 Meter lang, lautlos, emissionsfrei. Ein paar hundert Höhenmeter weiter in Kaprun lockt die [Sigmund Thun Klamm](#) mit einer Erfrischung: Gischt in der Luft, Fels rückt zusammen, es riecht nach nassem Stein. Am Ende liegt der Klammsee, türkis und still. Im seichten Zufluss kneipen Wanderer knietief im frischen Gebirgswasser. Auf 2.000 Metern die beiden [Hochgebirgsstauseen](#). Der [Lärchwand-Schrägaufzug](#), Europas steilster offener Schrägaufzug, bringt Besucher hinauf zu den mächtigen Mauern, die 165 Millionen Kubikmeter Wasser in Schach halten. Und ganz oben, auf 3.029 Meter, das [Kitzsteinhorn](#). Hier gibt es kein Wasser mehr. Dafür Gletschereis, Sommerrodeln und die Nationalpark Gallery, ein Stollen, der mitten ins Eis führt. Eine warme Jacke ist selbst im Hochsommer sinnvoll.

#7 Tiroler Zugspitz Arena: Sprung ins kühle Nass

Erfrischend und kristallklar: Ob mit den Beinen oder dem ganzen Körper, nichts wirkt so zuverlässig gegen Sommerhitze wie das [Eintauchen ins kalte Blau](#). Und davon hat die [Tiroler Zugspitz Arena](#) reichlich. Bergseen, die je nach Tageszeit ihre Farbe zwischen Smaragdgrün und Tintenblau wechseln. Mal von Felsen eingefasst, mal von Wald umgeben. Nicht jedes Gewässer ist zum Baden geeignet, aber jedes lädt zum Verweilen ein. Der verwunschene [Blindsee](#) liegt eingebettet zwischen steilen Berghängen. Unter der Oberfläche zieht er Taucher mit Sichtweiten in die Tiefe. Am fjordartigen [Heiterwanger See](#) gleiten Boote übers Wasser, ein Uferrundweg führt einmal herum, und auf der Spielwiese am Ufer vergessen Kinder die Zeit. Wer mag, erkundet den See mit dem Linienschiff und lässt das Panorama vom Wasser aus auf sich wirken. Und der [Mittersee](#) liegt versteckt im Wald, einer der stillsten Plätze im Tal. Anstelle von überfüllten Freibädern gibt es hier flache Uferzonen zum Planschen, Steine flippern lassen und Kaulquappen beobachten.

#8 Livigno: Das weiße Wunder

Während anderswo die Hitze flimmert, gleiten in [Livigno](#) die Langläufer durch die Innenstadt. Kein PR-Gag, sondern Realität: Eine ein Kilometer lange Schneepiste mitten im Ort, auf der am 27. August Profis und Amateure vor staunenden Zuschauern in Sommer-Shorts ihr Bestes geben. Möglich macht's Snowfarming. Der Winter wird einfach konserviert und zurückgeholt, wenn er am wenigsten erwartet wird. Events wie der [1K Shot und die Gara da li Contrada](#) verwandeln den Hochsommer in ein Schneespektakel mit Seltenheitswert. Wer danach einen kühlen Kopf braucht, erkundet die Höhenwanderwege auf über 3.000 Metern. Oder paddelt und kneippt am nahen Lago di Livigno, dem eisblauen Speichersee auf 1.800 Metern.