

Sonnenschutzkleidung

Sonnenstrahlen sind wichtig für unser Wohlergehen. Zuviel Sonne kann uns allerdings auch schaden. Darum gilt es die Sonne maßvoll zu genießen und unsere Haut langsam an das Sonnenlicht zu gewöhnen.

UVB- und UVA-Strahlung

Neben sichtbarem Licht bestehen die Sonnenstrahlen aus langwelliger UVA- und kurzwelliger UVB-Strahlung.

Die UVB-Strahlung durchdringt nur die oberste Hautschicht und regt zur Produktion von Melanin an. Dadurch werden wir schnell braun, bei zu langer oder intensiver Strahlung besteht aber die Gefahr des Sonnenbrandes. Durch die UVA-Strahlung, die tief eindringt, wird bereits vorhandenes Melanin nach außen transportiert und sichtbar. Diese Art der Strahlung ist für die lang anhaltende Tiefenbräunung verantwortlich. Sie lässt aber die Haut frühzeitig altern und Pigmentflecken und Falten entstehen. Auch Sonnenallergien sind auf diese Strahlenart zurückzuführen.

Der Farbstoff Melanin schützt die Haut vor der Sonnenstrahlung. Bräune ist also eine Schutzreaktion der Haut. Jede Haut hat einen bereits vorhandenen Eigenschutz. Ist die Sonneneinstrahlung länger als diese Eigenschutzzeit entsteht ein Sonnenbrand, also ein Hautschaden. Der reicht von Hautrötung bis zu Bläschenbildung und Ablösung der Haut. Mit jedem Sonnenbrand steigt das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken.

Kinderhaut besonders schützen

Da Kinder eine dünnere Haut als Erwachsene haben und die hauteigenen Schutzmechanismen noch nicht voll ausgereift sind, ist hier ein sorgsamer Umgang besonders wichtig. Außerdem verbringen die meisten Kinder viel mehr Zeit im Freien als Erwachsene. Babys und Kleinkinder nie der prallen Sonne aussetzen und gut mit Kleidung schützen. Der volle Eigenschutz wird erst ab ca. 15 Jahren entwickelt.

"Between eleven and three - look for a tree"

Unterschätzen Sie die Kraft der Sonne nicht und bleiben Sie mittags im Schatten. Dadurch schützen Sie sich vor der stärksten Strahlung. In höheren Lagen und am Strand verstärken Reflektionen die Strahlung zusätzlich. Auch bei wolkenbedecktem Himmel ist Vorsicht angesagt. Bis zu 80 % der Sonnenstrahlen dringen auch dann noch auf die Erdoberfläche.

Sonnenschutz durch Kleidung

In Australien und Neuseeland, wo die Hautkrebsrate hoch ist, ist das Bewusstsein über geeignete Textilien zum Sonnenschutz höher als bei uns. Textilien schützen auch bei Lichtempfindlichkeit und Sonnenallergien.

Textilien bieten einen gewissen Schutz, doch dieser kann je nach Stoffart bzw. Kleidung sehr unterschiedlich sein.

Es gibt Firmen, die spezielle UV-Schutzkleidung anbieten. Diese Kleidungsstücke garantieren ähnlich wie eine Creme einen bestimmten Lichtschutzfaktor. Bei der Sonnenschutzkleidung wird der UV-Schutz durch eine besonders dichte Verarbeitung erreicht, aber auch durch Kunstfasern, die UV-Strahlen mithilfe eingespinnener mineralischer Partikel reflektieren.

UV-Schutzfaktor UPF

Der UV-Schutzfaktor UPF (Ultraviolet Protection Factor) gibt an, um welchen Faktor die Aufenthaltszeit in der Sonne verlängert werden kann, ohne dass es zu einem Sonnenbrand kommt. Der UPF ist also vergleichbar mit dem Lichtschutzfaktor (LSF).

Die Messung des UV-Schutzfaktors erfolgt nach dem UV-Standard 801. Dieser ist ein unabhängiges Prüf- und Zertifizierungssystem mit hohen Standards. Die Materialien werden auch in nassem und gedehntem Zustand gemessen. Beim australischen und europäischen Standard werden hingegen nur neue Textilien in trockenem

und ungedehntem Zustand getestet.

[UV-Standard 801](#)

Nach mehrmaligem Tragen und Waschen kann es vorkommen, dass der UV-Schutz sinkt. Allerdings ist der Schutz noch immer wesentlich höher als bei Kleidung ohne UV-Schutzfaktor.

Kleidung ohne spezielle Ausrüstung schützt auch vor der Sonne. Wie stark, hängt dabei von der Art der Faser, der Webart und der Farbe ab. Naturfasern bieten hohen Tragekomfort aber einen geringeren Schutz als z.B. Polyester. Bei Kunstfasern tritt aber durch die Dichtheit des Stoffes oft der unangenehme Effekt des Hitzestaus auf.

Locker gestrickte oder gewebte Textilien lassen mehr UV-Strahlung durch als dicht gewebte Stoffe. Den besten Schutz bieten also eine dicht gewebte Kleidung und das Tragen einer Kopfbedeckung. Helle und nasse Textilien lassen mehr UV-Strahlen durch als dunkle und trockene Kleidungsstücke. Durch Waschen und Dehnen steigt die Durchlässigkeit deutlich an.

Im Gebirge, bei längeren sportlichen Aktivitäten, in Ländern mit intensiver Sonnenstrahlung, bei empfindlicher Haut und für Kinder ist eine spezielle UV-Schutzkleidung empfehlenswert.

Kopf, Nacken und Augen gut schützen

Beim Sonnenschutz auf Kopfbedeckung, am besten mit Nackenschutz und eine geeignete Sonnenbrille nicht vergessen. Brillen mit der Auszeichnung UV-400 (bis zu Wellenlänge 400nm) reichen für den Alltag aus. Im Gebirge oder im Winter bei Schnee benötigen Sie aber besonderen Schutz. Hier auch darauf achten, dass seitlich kein Licht eindringen kann.

Die Tönung sagt nichts über den UV-Schutz aus. Dunkle Brillen ohne UV-Schutz sind besonders schädlich für das Auge. Die Pupillen gehen hinter dem dunklen Glas auf und die Strahlung kann ungehindert eindringen.

[wir-leben-nachhaltig.at: Sonnenschutz](#)

[wir-leben-nachhaltig.at: Sonnenbrand](#)

[Ökotest: Kinderkleidung mit UV-Schutz](#)

[Zurück zur Übersicht](#)