

## Textiler Sonnenschutz

Ideales Strandwetter! Strahlende Sonne, kein Wölkchen am Himmel – so stellt man sich den perfekten Sommertag vor. Für die Haut, insbesondere die empfindliche Haut von Kindern, kann dieser strahlende Tag aber gefährlich werden.

■ Jeder weiß es: Sonne tut gut! Sie hebt nicht nur die Stimmung, steigert unsere Leistungsfähigkeit und Vitalität, sondern regt auch die Produktion des für unsere Gesundheit und die Knochenbildung so wichtigen Vitamins D an. Etwas Sonne tut auch der Haut gut. So profitieren unter anderem Hautpatienten, z. B. Menschen mit Neurodermitis oder Psoriasis, von der Wirkung der UV-Strahlung. Die Betonung liegt dabei auf „Etwas“! Denn für all diese positiven Effekte reichen nur wenige Minuten Sonne pro Tag. Für die Haut ist das gesunde Maß schnell überschritten und ein sonniger Sommertag am Strand wird ohne ausreichenden Schutz zu einer immensen Belastung.

### Bedingter Eigenschutz

Als Schutz vor zu intensiver Sonneneinstrahlung bildet die Haut eine Pigmentierung (Bräunung), mit de-

Gut geschützt  
in die Sonne

*Gerade für die empfindliche Haut von Kindern kann ein Zuviel an Sonnenstrahlung gefährlich werden, da sich der Eigenschutzmechanismus der menschlichen Haut erst nach und nach entwickelt. Erst mit ca. 15 Jahren hat die Haut die vollständige Fähigkeit zur Eigenpigmentierung (Bräunung) erreicht.*

lung des Schutzfaktors erfolgen mit 2 mg pro cm<sup>2</sup>. Als Faustregel bedeutet dies, dass die Menge eines Kaffeelöffels gerade für das Eincremen des Gesichtes ausreicht. Eine Packung mit 150 ml sollte bei vorschriftsmäßigem Auftrag entsprechend gerade mal für fünfmaliges Eincremen reichen!

Zusätzlich zur Sonnencreme sollte deshalb immer auch Sonnenschutz durch geeignete Kleidung und Beschattung erfolgen.

### Textilien als Sonnenschutz?

Der Schutz, den Textilien vor schädlicher UV-Strahlung bieten, wird als

ren Hilfe die UV-A-Strahlung und die energiereichere UV-B-Strahlung bereits in den obersten Hautschichten abgeblockt wird. Ist die Pigmentierung nicht ausreichend, können die Strahlen in tiefere Hautschichten vordringen und dort die Ausschüttung von körpereigenen Botenstoffen, den Prostaglandinen, bewirken. Prostaglandine sind sogenannte Entzündungsmediatoren, die im Falle des Sonnenbrandes Entzündungsreaktionen mit den typischen Symptomen Rötung, Schwellung, Brennen und Hautjucken auslösen. Besonders bei Kindern, deren Eigenschutzmechanismen noch nicht voll ausgebildet sind, oder hellhäutigen Erwachsenen entsteht so der gefürchtete Sonnenbrand. Normalerweise ist dieser in zwei bis drei Wochen ausgeheilt. In schweren Fällen können aber auch Verdickungen der Haut, die sogenannten Lichtschwielen, oder depigmentierte Narben zurückbleiben.

Häufiger Sonnenbrand beschleunigt die Hautalterung, was sich durch äußere Zeichen wie Faltenbildung und Altersflecken bemerkbar macht. Zudem wird das Hautkrebsrisiko erhöht.

### Zusätzlicher Sonnenschutz

Dermatologen raten dringend dazu, dass Kinder, aber auch alle anderen Personen, die sich längere Zeit der direkten Sonne aussetzen (wie z. B. Bademeister), sich sorgfältig vor UV-Strahlungen schützen. Der UV-Schutz besteht im Optimalfall aus sonnen-dichter Kleidung, Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF) für die von Kleidung unbedeckten Körperpartien, einer Kopfbedeckung sowie einer geeigneten Sonnenbrille.

Sonnencreme allein reicht bei langer Sonnenbestrahlung, der wir an einem Sommertag am Strand ausgesetzt sind, nicht aus. Der auf Sonnencremes aufgeführte Lichtschutzfaktor

(LSF) gibt an, wie viel länger sich der Anwender eingecremt in der Sonne aufhalten kann, ohne gesundheitliche Schäden davonzutragen. Vergleichsbasis ist dabei die Eigenschutzzeit der Haut, die je nach individuellem Hauttyp stark variiert: Die Haut einer Person vom Hauttyp I, das sind Menschen mit roten oder blonden Haaren, blauen Augen und hellem Teint, hat eine Eigenschutzzeit von ungefähr fünf bis zehn Minuten. Setzt sich jemand dieses Hauttyps länger ungeschützt der prallen Sonne aus, riskiert er gefährliche Sonnenbrände. Mit einer Sonnencreme mit Schutzfaktor 20 kann diese Person bei ausreichendem und rechtzeitigem Auftrag ihre Verweildauer in der Sonne auf maximal 1,5 bis 3 Stunden ausdehnen, ohne Hautschädigungen zu riskieren.

Aber Achtung! Die auf den Verpackungen angegebenen Sonnenschutzfaktoren beruhen auf strengen Vorgaben für die Anwendung. So muss der Cremeauftrag mindestens eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad erfolgen und auch bei wasserfesten Produkten mehrfach am Tag wiederholt werden. Außerdem muss die aufgetragene Menge ausreichend sein: Produktprüfungen zur Ermitt-

### Woran erkennt man Textilien mit hohem UV-Schutzfaktor?

Durch den bloßen Augenschein lässt sich nicht beurteilen, wie gut ein textiles Material vor schädlicher UV-Strahlung schützt. Deshalb ist man bei der Auswahl von geeigneter Kleidung und Beschattungstextilien auf die entsprechende Produktauszeichnung der Hersteller angewiesen. Die führenden europäischen Anbieter lassen ihre Produkte nach dem UV-Standard 801 von neutralen Prüfinstituten unter Gebrauchsbedingungen untersuchen. D. h., Parameter wie Durchnässung, Dehnung, Abrieb oder Pflege werden berücksichtigt. Auf diese Weise ist eine realistische Beurteilung der UV-Schutzwirkung eines Textilprodukts möglich, die als UV Protection Factor auf dem Label ausgewiesen wird.



UV-Schutzfaktor (UPF = Ultraviolet Protection Factor) angegeben. Dieser entspricht in der Aussage dem Lichtschutzfaktor (LSF) bei Sonnencremes. Ein einfaches weißes Baumwollhemd verfügt z. B. über einen UPF von 10, dichte dunklere Baumwollkleidung erreicht Werte von ca. 20, spezielle Webkonstruktionen und UV-Strahlen absorbierende Chemiefasern ermöglichen bei speziellen UV-Schutztextilien aber sogar UPF-Werte von bis zu 80, gemessen nach dem UV-Standard 801 (siehe Kasten Seite 9), und sind damit deutlich effektiver als kosmetische Sonnenschutzmittel.

Speziell für Kinder wird von verschiedenen Herstellern farbenfrohe Schutzkleidung angeboten. Diese Kleidung ist ausdrücklich auch als Badebekleidung geeignet. Denn gerade beim Planschen und Schwimmen ist Sonnenschutz besonders wichtig, da durch die Reflexion des Wassers die Strahlungsintensität in und um Plansch- bzw. Schwimmbecken herum besonders intensiv ist.

### Geeignete Schattenspender

Auch bei Sonnenschirm und Strandmuschel variiert der Lichtschutzfaktor, abhängig vom verarbeiteten Material und der Farbe. Deshalb ist es sinnvoll, auch hier Produkte zu wählen, die nach dem UV-Standard 801 geprüft und mit dem entsprechenden Prüfsiegel ausgezeichnet sind.

### Strandausstattung

Zugegeben: Zum Wohle der Haut muss die Strandausrüstung etwas umfangreicher ausfallen als nur Badehose und Liegematte. Sonnenschutzcreme, -T-Shirt, -badekleidung, Sonnenhut und Sonnenbrille und am besten auch noch ein Schattenspender sollten nicht fehlen. Für alle, die so gut ausgestattet sind, darf der Sommer mit unbeschwerten Sonnentagen am Strand kommen. ■

### 10 Tipps für sonnige Tage

1. Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonne! Der natürliche Sonnenschutz baut sich erst langsam auf, deshalb die Sonnendosis bei effektivem UV-Schutz durch Kleidung und Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF) erst nach und nach steigern.
2. Die körpereigene Schutzfunktion des Körpers vor der energiereichen Sonnenstrahlung baut sich erst allmählich bis zum 15. Lebensjahr auf. Im ersten Lebensjahr ist ein ungeschützter Aufenthalt in der Sonne für Kinder deshalb tabu und generell ist UV-Schutz für Kinder deshalb besonders wichtig!
3. Meiden Sie die Mittagssonne. Zwischen 11 und 15 Uhr (zwei Stunden vor und nach Höchststand der Sonne) ist die Sonneneinstrahlung bis zu 150-mal intensiver als am Morgen und Abend.
4. Besonders bei Kindern gilt: Kleidung ist der beste Sonnenschutz! Da der UV-Schutzfaktor (UPF) von Textilien abhängig von Material und Farbe sehr unterschiedlich ist, beachten Sie den von den Herstellern bei Spezialtextilien angegebenen UPF nach UV-Standard 801. Einen Herstellernachweis gibt es unter [www.uvstandard801.de](http://www.uvstandard801.de).
5. Alle nicht von Textilien bedeckten Körperstellen mit Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF) (abhängig vom Hauttyp) behandeln. Dabei „Sonnenterrassen“ wie Ohren und Fußrücken nicht vergessen. Außerdem setzt der Schutz bei manchen Sonnencremes erst nach 30 Minuten ein – also rechtzeitig vor dem Aufenthalt in der Sonne anwenden!
6. Sonnencreme mehrmals am Tag auftragen. Besonders nach Baden und Wassersport, aber auch beim Schwitzen lässt die Schutzwirkung nach. Aber: der Lichtschutzfaktor lässt sich nicht multiplizieren – wenn Sie dreimal mit Lichtschutzfaktor 6 eincremen, erreichen Sie keinen Schutzfaktor 18!
7. Intensiver UV-Schutz ist beim Aufenthalt im und um das Wasser herum oder im Winter im Schnee besonders wichtig! Die reflektierten Sonnenstrahlen erhöhen den sogenannten UV-Index erheblich. Eine aktuelle Vorhersage für verschiedene Regionen gibt es unter [www.uv-index.de](http://www.uv-index.de).
8. Schützen Sie auch Ihre Augen mit einer guten Sonnenbrille. Und gerade bei Kindern sind Kopfbedeckungen mit Nackenschild und hohem UV-Schutzfaktor ein Muss und schützen z. B. auch die empfindliche Haut an den Ohren!
9. Auch bei bedecktem Himmel ohne direkte Sonneneinstrahlung dringen noch etwa 60 Prozent der UV-Strahlung durch die Wolken. Also auch dann den Sonnenschutz nicht vergessen!
10. Schatten ist nicht gleich Schatten! Um böse Überraschungen unter Sonnenschirmen, Strandmuscheln & Co. zu vermeiden, auch hier auf den ausgewiesenen UV-Schutzfaktor achten. Wenn der nicht angegeben ist, ist Vorsicht angebracht.

Weitere Informationen zu den Themen Sonnenschutz und textiler Sonnenschutz erhalten Sie im Internet unter:

- [www.uv-index.de](http://www.uv-index.de)
- [www.uvstandard801.de](http://www.uvstandard801.de)
- [www.bfs.de](http://www.bfs.de)