

Hautschutz beim Wintersport



Hautpflege und Sonnenschutz im Winter

Strahlend blauer Himmel, Sonne und verschneite Berge – ein perfekter Tag für den Wintersportler. Nicht jedoch für seine Haut. Sie ist durch die intensive UV-Strahlung und die Kälte in den Bergen starken Belastungen ausgesetzt. Deshalb: Schützen und pflegen Sie Ihre Haut im Winter!

■ Der Skiurlaub steht vor der Tür. Die Skier werden aus dem Keller geholt, Handschuhe, Pullover und Ski-anzug zusammengepackt. Höchste Zeit, sich selbst und die Ausrüstung fit für den Wintersport zu machen. Was keinesfalls im umfangreichen Gepäck der Winterurlauber fehlen darf, sind Sonnenschutzmittel, Sunblocker und Hautpflegecremes. Denn die Haut ist beim Wintersport besonderen Belastungen ausgesetzt. Kälte, Wind und UV-Strahlung reizen die Haut und können zu dauerhaften

Schäden führen. Durch entsprechende Schutzmaßnahmen und intensive Pflege kann dem vorgebeugt werden.

Wintersonne hat es in sich

Im Winter ist in den Bergen die Strahlungsintensität der Sonne besonders groß. Je höher es hinauf geht, desto dünner wird die Lufthülle. Das führt dazu, dass die Strahlen auf ihrem Weg zur Erdoberfläche weniger abgeschwächt werden können. Folglich ist die UV-Strahlung in den Bergen

wesentlich stärker als im Flachland. Man kann ungefähr davon ausgehen, dass pro 1 000 Höhenmeter die UV-Intensität um etwa 15 Prozent steigt. Durch den Schnee, der die Strahlung reflektiert, steigert sich das Ganze noch. Viele Winterurlauber, die warm verpackt auf den Sonnenterrassen der Berghütten ein Sonnenbad genießen, sind sich dieser UV-Belastung für die Haut gar nicht bewusst. Durch die kühle Winterluft nehmen sie kaum wahr, welche Kraft die Sonne hat, und haben sehr viel schneller als gedacht einen Sonnenbrand im Gesicht. Doch selbst wenn die Sonne nicht vom blauen Winterhimmel strahlt, sondern es wolkenverhangen oder neblig ist, sollte man die UV-Belastung nicht unterschätzen. Grund dafür ist die mehrfache Reflexion der Strahlung zwischen Schneefläche, Wolkendecke und Nebeltröpfchen.











„UV-Strahlung an sich kann man nicht sehen oder fühlen. Das macht sie so tückisch. Ihre schädliche Wirkung merken wir erst dann, wenn die Haut- oder Augenzellen bereits geschädigt sind und der Körper darauf mit Rötung und Schmerzen reagiert.“

Professor Dr. Eckhard Breitbart, Dermatologe und Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V. (ADP)

Sonnenschutz und Hautpflege

Bevor es raus auf die Piste geht, sollte man die Haut entsprechend schützen. Allerdings ist die Sonnencreme, die im Sommer wirkungsvoll schützt, im Winter nicht immer geeignet. Denn im Winter muss die Haut sowohl vor Sonne als auch vor Kälte geschützt werden. Bereits ab +5 °C können Wassertröpfchen aus Nebel, Regen oder Schnee Kälteschäden der Haut verursachen. Darüber hinaus verlangsamt sich der Stoffwechsel bei Kälte. Das führt u. a. dazu, dass die Talgdrüsen der Haut weniger Fett produzieren. Die kalte Luft und ein mitunter eisiger Wind entziehen der Haut zusätzlich Feuchtigkeit. Die Haut wird trockener und empfindlicher. Häufig macht sich dies z. B. im Gesicht als Spannungsgefühl bemerkbar, die Hände werden spröde oder rissig.

Um den Feuchtigkeitsmangel auszugleichen, sind für den Wintersport Sonnenschutz- und Pflegeprodukte mit einem höheren Fettanteil empfehlenswert. Bei stark wasserhaltigen Gels oder Lotionen besteht die Ge-


-  Vermeiden Sie intensive Sonnenbestrahlung. Dies ist der beste Schutz vor Hautkrebs. Beachten Sie, dass während der Mittagszeit die Sonneneinstrahlung am stärksten ist.
-  Wählen Sie immer ein Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor. Geeignet sind z. B. Sunblocker.
-  Tragen Sie den Sonnenschutz nicht erst auf der Piste, sondern bereits eine halbe Stunde vorher auf.
-  Schützen Sie auch die empfindliche Haut der Lippen vor Sonnenbrand und die zarte Augenpartie mit Sun- und Kälteblockern.
-  Auch für den Wintersport ist wasserfester Sonnenschutz ratsam.
-  Beachten Sie den Haltbarkeitsvermerk auf der Verpackung Ihrer Sonnencreme. Dort ist angegeben, über welchen Zeitraum nach dem Öffnen („Period after Opening“, PAO) das Produkt haltbar ist.
-  Sollten Sie Hautveränderungen feststellen, so zeigen Sie diese frühzeitig Ihrem Hautarzt.
-  Ebenso wichtig wie der Hautschutz ist der Schutz der Augen. Tragen Sie unbedingt eine Sonnenbrille mit hohem UV-Schutz.
-  Schützen Sie Ihre Haut im Winter nicht nur vor der Sonne, sondern auch vor Austrocknung. Insbesondere die Haut im Gesicht und an den Händen wird durch die kalte Luft stark strapaziert.
-  Denken Sie daran: Kinderhaut ist besonders empfindlich. Sie ist sehr viel dünner als die Haut von Erwachsenen und die Pigmentbildung ist noch unvollständig. Der Eigenschutz vor UV-Strahlung ist daher kaum vorhanden.

fahr, dass durch die Verdunstungskälte die Haut noch stärker austrocknet oder es sogar zu Erfrierungen kommt.

Beim Wintersport ist vor allem das Gesicht der Sonne und Kälte ausgesetzt. Doch sobald Mütze und Handschuhe abgelegt werden, sollte man daran denken, die Hände und die empfindlichen Ohrläppchen einzucremen. Lippen brauchen Extraschutz. Nicht nur, dass die Haut der Lippen sehr dünn und empfindlich ist, sie besitzt auch weder einen Ei-

genschutz vor UV-Strahlung noch hat sie Drüsen zur Fettproduktion. Die Lippen sollten daher regelmäßig mit speziellen Fettstiften mit hohem Lichtschutzfaktor gepflegt werden. Und wie für alle anderen Hautpartien gilt auch hier die Devise: Lieber einmal zu viel nachschmieren!

Den besten UV-Schutz erreichen Sie durch geeignete Kleidung, gute Sonnenbrillen und das Meiden der intensiven Sonne. Genießen Sie also die Wintersonne in Maßen und sorgen Sie dafür, dass Ihre Haut gut gepflegt durch den Winter kommt. ■

 Nicht allein Wintersonne und Kälte machen der Haut im Winter zu schaffen. Auch der Wechsel zwischen der Kälte draußen und den beheizten Räumen strapaziert die Haut. Warme Heizungsluft und die meist geringe Luftfeuchtigkeit sorgen dafür, dass die Haut schneller austrocknet. Wer sich dann auch noch regelmäßig ein heißes Bad oder eine ausgiebige heiße Dusche gönnt, verstärkt diesen Effekt. Dagegen hilft vor allem eines: intensive Pflege, um den Mangel an Fett und Feuchtigkeit auszugleichen.

Ausführliche Informationen zur Prävention von Hautkrebs finden Sie u. a. auf den Internetseiten der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V. (ADP) unter: www.unsererahut.de und bei der Deutschen Krebshilfe: www.krebshilfe.de