Gut beschützt durch den Sommer

UV-SCHUTZ FÜR LÄUFER ***Nach wie vor werden die Gefahren, die von der Sonne und ihren UV-Strahlen ausgehen, stark unterschätzt.*** CLAUDIUS LÜDER

© SHUTTERSTOCK

Vermeiden Sie im Sommer das Training bei starker Sonneneinstrahlung.

Gerade im Laufsport ist es wichtig, sich richtig und nachhaltig zu schützen, damit der nächste lange Lauf nicht zum Risiko wird. Aber nicht jedes Shirt schützt gleich gut und nicht jeder Hersteller zeichnet den UV-Schutz überhaupt aus. Grund genug, sich die Technik dahinter einmal genauer anzusehen.

Strahlender Sonnenschein und ein laues Lüftchen in einer angenehmen Umgebung – idealerweise noch an einem Strand: Das sind die perfekten Bedingungen für einen entspannten Lauf. Doch Vorsicht ist geboten, denn die kurzwelligen UVB-Strahlen und langwelligen UVA-Strahlen der Sonne lassen sich von Wind und Wasser nicht beeindrucken. Sie können trotzdem bis tief in die Haut eindringen, Zellen schädigen und den Alterungsprozess der Haut deutlich beschleunigen. Gerade die UVB-Strahlen gelten zudem als der Hauptverursacher von Hautkrebs.

GUTER SONNENSCHUTZ IST UNABDINGBAR!

Schützen können wir uns auf zweierlei Wegen: Durch Sonnenschutzmittel mit UV-Schutz in Form von Cremes, Sprays und Lotionen oder durch Sonnenschutz-Kleidung. Hierbei ist der textile Schutz weitaus effektiver und nachhaltiger. Denn während der Schutz durch eine Sonnencreme im Laufe der Zeit nachlässt, und sich durch „Nachcremen" übrigens auch nicht verlängern lässt, ist die Haut mit einer guten Textilie dauerhaft auf einem hohen Niveau geschützt. Idealerweise werden beide Möglichkeiten miteinander kombiniert, denn niemand will vermummt auf die Laufstrecke gehen.

Lauftextilien mit UV-Schutz haben fast alle Anbieter im Programm, viele jedoch weisen diesen nicht speziell aus bzw. erst ab einem bestimmten UPF. Mit diesem Kürzel gemeint ist der „Ultraviolett Protection Factor", der so etwas wie die Maßeinheit für UV-Schutz ist. Der UPF gibt an, wie viel länger sich der Nutzer von UV-Textilien in der Sonne aufhalten kann, ohne Hautschäden davonzutragen. Vergleichbar ist dieser Wert mit dem Lichtschutzfaktor (LSF oder SPF), der bei Sonnencremes angegeben wird. Allerdings können diese Werte immer nur als grobe Richtschnur gelten, denn sie basieren auf dem Eigenschutz der Haut, der stark abhängig ist vom individuellen Hauttyp. Menschen mit roten oder blonden Haaren und einem hellen Teint beispielsweise haben nur eine Eigenschutzzeit von fünf bis zehn Minuten, bevor sie einen gefährlichen Sonnenbrand riskieren. Mit einem Shirt mit UPF 20 kann diese Zeit also um das zwanzigfache verlängert werden.

SPEZIELLE KLEIDUNG

Erreicht wird der UV-Schutz bei Textilien auf unterschiedliche Weise, wobei hierbei das Gewebe eine entscheidende Rolle spielt. „Bei uns wird der UV-Schutz rein über die Stoffkonstruktion erreicht, ohne zusätzliche Chemikalien", erklärt Rainer Bommas von Odlo. Dies habe auch den Vorteil, dass der Schutz permanent sei und nicht nach einigen Wäschen nachlasse. Eine sehr dichte Gewebekonstruktion sorgt dafür, dass kaum UV-Strahlen durchdringen, daneben haben auch die verwendeten Fasern eine reflektierende Wirkung. Bommas: „Generell kann man sagen: Je offener eine Konstruktion ist, desto weniger Schutz bietet sie."

In der Regel tragen die verarbeiteten Chemiefasern zudem den Sonnenschutz schon quasi in sich. „So genannte Titandi-

© LÜDER

© LÜDER

Mit den richtigen Textilien werden die gesundheitlichen Gefahren deutlich verringert.

oxidpartikel, wie man sie auch aus Pudern und Sonnencremes kennt, sind in den Fasern eingebunden und arbeiten dort wie winzige Spiegel, indem sie die energiereichen UV-Strahlen reflektieren", erklärt Dr. Andreas Schmidt vom Textilforschungszentrum Hohenstein Institut.

Und auch die Farbe der Textilie spielt eine Rolle: „Dunkle Farben erzielen meist einen besseren UV-Schutz als helle Farben, da die Farbpigmente ebenfalls UV-Strahlung absorbieren", weiß Schmidt. Allerdings dürfe man nicht den Fehler machen und glauben, jedes dunkle Shirt schütze deshalb gut vor UV-Strahlen. „Bei Naturfasern wie Baumwolle oder Leinen ist der Schutz relativ gering. Ein weißes T-Shirt etwa bietet gerade mal einen UV-Schutzfaktor von 10–15. Ist es nass, sind die Fasern quasi durchsichtig und bieten gar keinen Schutz mehr", warnt Schmidt. Einzig Naturseide biete unter den Naturfasern einen relativ hohen UV-Schutz von 20–30, da diese Fasern, ähnlich wie Chemiefasern, über mattierende Bestandteile verfügen.

Asics setzt bei seinen Shirts ebenfalls auf die Gewebekonstruktion. „Wir veredeln die Textilien mit einer speziellen Schutzmembran, die UV-abweisende Eigenschaften besitzt", erklärt Laura Suffa-Kohls. Abstufungen macht der Hersteller hierbei nicht, sondern stattet die Textilien immer mit einem hohen Schutzfilter von 50+ aus. Odlo zeichnet seine UV-Schutz-Textilien erst ab einem gemessenen Wert ab UPF 30 aus und testet zudem immer mit weißen Shirts. „Durch den Test mit der hellsten Farbe gewährleisten wir, dass alle Farben immer mindestens den Schutz haben, den wir auszeichnen", erklärt Bommas.

UV-STANDARD 801

Für die Ermittlung des UPF gibt es verschiedene Standards. Odlo beispielsweise überprüft seine Textilien nach dem australisch und neuseeländischen Test in trockenem, ungedehnten Zustand. Strenger jedoch ist der UV-Standard 801, der auch die Belastungen und Beanspruchungen während des Gebrauchs berücksichtigt, denn ein Shirt wird hier auch im gespannten und feuchten Zustand getestet. „Der UV-Standard 801 wird von Fachleuten als besonders praxisnah eingestuft, da er die ungünstigsten Tragebedingungen zugrunde legt", erklärt Textilforscher Schmidt. Zudem werde hier bei der Bestimmung des UPF von einer maximalen Sonnenstrahlung auf dem Höhepunkt des australischen Sommers am 1. Januar ausgegangen.

Der UV-Schutz bei Textilien wird bis zu einem Wert von 80 ausgewiesen. „Tatsächlich haben manche Spezialtextilien einen noch höheren Wert, aber diese auszuloben macht keinen Sinn, da dieser Schutz selbst beim empfindlichsten Hauttyp bereits einen verlässlichen Schutz für den ganzen Tag bietet", sagt Rose-Marie Riedl vom Hohenstein Institut. Daneben warnt die Expertin vor den Werbebotschaften bei manchen Textilien wie „Hält 98 % der UV-Strahlung zurück." Dies sei irreführend, wenn gerade die für Hautschäden verantwortlichen Wellenbereiche der UV-Strahlung nicht zurückgehalten werden. „Über den tatsächlichen UPF sagt das nur wenig aus."

Läufer sollten beim UV-Schutz keine Kompromisse machen und auf einen Schutzfaktor von mindestens 40 achten. In Verbindung mit einer Sonnencreme mit ebenfalls hohem Lichtschutzfaktor für die nicht bedeckten Körperteile, einer geeigneten Kopfbedeckung und Sonnenbrille ist so ein guter Schutz für mindestens drei Stunden gewährleistet. «

Merkmale	Hauttyp 1	Hauttyp 2	Hauttyp 3	Hauttyp 4
Haut	sehr hellhäutig	hellhäutig	hell-/dunkelbraun	hellbraun, olive
Haar	rot oder blond	blond, braun	hellbraun, braun	dunkelbraun/schwarz
Augen	blau, selten braun	blau, grün, grau	grau, braun	braun/dunkel
Sonnenbrand	immer stark, schmerzhaft	häufiger stark, schmerzhaft	selten, mäßig	fast nie
Eigenschutzzeit der Haut	5-10 Minuten	10-20 Minuten	20-30 Minuten	40 Minuten
Schutz durch ein Textil mit UPF 20	100-200 Minuten	200-400 Minuten	400-600 Minuten	900 Minuten

INFO

So rechnen Sie Ihren Schutz aus

Basis der Berechnung ist die Eigenschutzzeit, die zwischen fünf und zehn Minuten liegt und vom Hauttyp abhängt. Wer sicher gehen will, legt die minimalen fünf Minuten zugrunde. Menschen mit einem dunklen Hauttyp können einen höheren Wert ansetzen. Dieser Wert wird dann einfach mit dem UPF der Textilie multipliziert.

Beispiel UPF 60
Ein Nutzer mit heller Haut ist so für 5 Stunden geschützt (60 x 5 Min. = 300 Min.)
Ein Nutzer mit normaler Haut ist für 10 Stunden geschützt (60 x 10 Min. = 600 Min.)

Bestimmen lässt sich der Hauttyp auch über folgenden Link:
www.haut.de/service/hauttyp-bestimmung