



Sonnenschutz: Ein Muss für Outdoor-Sportler

Sonnenschutz: Ein Muss für Outdoor-Sportler
Hautkrebs mit einfachen Tipps aktiv vorbeugen
Bewegung ist gesund. Joggen, radfahren, rudern - Sport im Freien tut gut und entspannt. "Wer draußen Sport treibt, sollte sich allerdings richtig vor der Sonne schützen", sagt Gerd Nettekoven, Hauptgeschäftsführer der Deutschen Krebshilfe. "Hautkrebs kann einfach vorgebeugt werden: starke UV-Strahlung meiden und die Haut mit Textilien schützen." Menschen, die regelmäßig körperlich aktiv sind, tun ihrer Gesundheit etwas Gutes. Zudem senken sie aktiv ihr Krebsrisiko für verschiedene häufige Krebsarten, wie beispielsweise Brust- und Darmkrebs. Sport im Freien wird von vielen als besonders wohltuend empfunden. Outdoor-Sportler sollten jedoch in den Sommermonaten ihre Haut vor zu viel UV-Strahlen schützen. Diese schädigen das Erbgut und sind der größte Risikofaktor für das Entstehen von Hautkrebs. Jährlich erkranken in Deutschland über 250.000 Menschen neu daran. Hautkrebs ist damit inzwischen bundesweit die häufigste Krebserkrankung. "Jeder Sonnenbrand erhöht das Hautkrebsrisiko", sagt der Hautkrebsexperte Professor Dr. Eckhard Breitbart, Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP): "Lassen Sie Ihre Haut daher gar nicht erst rot werden. Trainieren Sie morgens oder am späten Nachmittag, wenn die UV-Strahlen weniger intensiv sind." Kleidung ist ein besonders einfach zu handhabender Sonnenschutz. Die Deutsche Krebshilfe und die ADP raten, in der Sonne stets angepasste Kleidung zu tragen. Einige Textilien verfügen über einen speziellen Sonnenschutzfaktor: Der sogenannte Ultraviolet Protection Factor (UPF) gibt an, um welchen Faktor die Intensität der UV-Strahlung durch ein Textil gesenkt wird. Ein leichtes weißes T-Shirt oder Baumwollhemd hat einen UPF von 10 - das heißt, dass nur noch ein Zehntel der UV-Strahlung auf die Haut gelangt. Dicht gewebte, dunklere Baumwollkleidung erreicht UPF-Werte von über 20 - es trifft also nur noch weniger als ein Zwanzigstel der UV-Strahlen auf die Haut. Spezielle UV-Schutz-Textilien erzielen UPF-Werte von bis zu 80. Zum Vergleich: Bäume haben je nach Belaubung einen Schutzfaktor zwischen fünf und 15. Der textile Sonnenschutz ist wirksamer und leichter anzuwenden als jede Sonnencreme. Dennoch sollten die nicht von Textilien bedeckten Körperteile mit einer Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 30 ("hoch") eingecremt werden, wobei auf eine Kombination aus UV-A- und UV-B-Schutz zu achten ist. Und besonders wichtig: Auch im Wasser vor der Sonne schützen! Weitere Informationen zum Thema Bewegung und Sonnenschutz erhalten Interessierte unter www.bewegung-gegen-krebs.de. Außerdem bieten die Deutsche Krebshilfe und die ADP Ratgeber und Faltblätter zu diesen Themen. Diese können kostenlos im Internet unter www.krebshilfe.de bestellt werden.
UV-Schutztipps für Outdoor-Sportler
Vermeidung starker UV-Bestrahlung
Haut langsam durch kurze Aufenthalte an die Sonne gewöhnen.
Sonnenbrand stets vermeiden!
Sportliche Aktivitäten in der Mittagszeit zwischen 11 und 16 möglichst vermeiden.
Bei allen Aktivitäten im Freien auf den UV-Index achten: www.bfs.de
Sonnengerechte Kleidung
Textiler Sonnenschutz besteht aus: dicht gewebten T-Shirts oder Hemden, Tuch, Kappe oder Hut mit Schirm und Nackenschutz, Schuhen, die den Fußrücken schützen. Bei speziellen Sonnenschutztextilien auf die Kennzeichnung achten: UV-Protektion-Faktor UPF 30 oder Prüfsiegel "UV-Standard 801".
Sonnenbrille tragen. Einen geeigneten UV-Schutz bietet die Kennzeichnung DIN E 836 mit dem Standard "UV-400".
Beim Schwimmen T-Shirt tragen!
Unbekleidete Hautpartien mit Sonnenschutzmitteln eincremen.
Wasserfeste Sonnencremes mit Lichtschutzfaktor LSF mindestens 30 benutzen, die einen UVA- und UVB-Schutz bieten und keine Duftstoffe enthalten.
Vor dem Training Sonnencreme dick und gleichmäßig auftragen und besonders auf die "Sonnterassen" des Körpers achten: Nase, Ohren, Lippen, Schultern und Fußrücken.
Eincremen nach zwei Stunden wiederholen.
Deutsche Krebshilfe e. V.
Buschstr. 32
53113 Bonn
Deutschland
Telefon: 0228/72990-0
Telefax: 0228/72990-11
Mail: deutsche@krebshilfe.de
URL: <http://www.krebshilfe.de>


Pressekontakt

Deutsche Krebshilfe e. V.

53113 Bonn

krebshilfe.de
deutsche@krebshilfe.de

Firmenkontakt

Deutsche Krebshilfe e. V.

53113 Bonn

krebshilfe.de
deutsche@krebshilfe.de

Die Deutsche Krebshilfe wurde am 25. September 1974 gegründet. Ziel des gemeinnützigen Vereins "Deutsche Krebshilfe e.V." ist es, die Krebskrankheiten in all ihren Erscheinungsformen zu bekämpfen. Nach dem Motto "Helfen. Forschen. Informieren." fördert die Deutsche Krebshilfe Projekte zur Verbesserung der Diagnose, Therapie, Nachsorge und Selbsthilfe. Sie hilft, die personelle und sachliche Ausstattung beispielsweise in Kliniken zu verbessern und Notstände in Therapie-, Forschungs- und Rehabilitationseinrichtungen zu beheben. Durch eine Krebskrankheit in Not geratene Menschen erhalten bei der Deutschen Krebshilfe Beratung, Hilfe und im begründeten Einzelfall auch finanzielle Unterstützung.