

## **PRESSEMITTEILUNG**

Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention

### **Sommer, Sonne und Freizeit: Sportärzte raten dringend zu wirkungsvollem Sonnenschutz**

Die warmen Temperaturen und auch die Urlaubszeit locken zum Sport im Freien. Das ist auch gut so, denn der Körper wird trainiert und damit vielen Krankheiten vorgebeugt. Abgesehen davon steigt das Wohlbefinden. Doch die Sonne brennt im Hochsommer beim Wandern, Schwimmen, Skaten, Segeln, Laufen oder Rudern oft gnadenlos vom Himmeln. Gefährlich sind die UV-Strahlen, die aber auch bei bedecktem Himmel vorhanden und gefährdend sind.

Die Gefährdung ist individuell unterschiedlich. Manche Personen bekommen selten oder nie einen Sonnenbrand (Typ IV) und andere fast immer (Typ I). Ein besonderes Risiko besteht bei Kindern - sie sind am stärksten gefährdet -, Menschen mit erhöhter Lichtempfindlichkeit und solche mit Hauterkrankungen. Auch bei lichtgeschädigter Haut oder bei Einnahme bestimmter Medikamente (Waschzettel beachten) besteht ein erhöhtes Risiko. Bei einem hohen UV-Index von 3 bis 5, besonders bei 8 und mehr, sind Schutzmaßnahmen unbedingt notwendig.

Hier die Tipps der deutschen Sportärzte bei hoher Sonneneinstrahlung:

Die Strahlenintensität in den Urlaubsländern muss beachtet werden. Im Süden Europas zum Beispiel oder auch in der Höhe nimmt die UV-Bestrahlung zu. Tagsüber tritt die höchste UV-Bestrahlung zwischen 11 und 15 Uhr auf. Dann sollte man sich der direkten Sonneneinstrahlung nicht aussetzen.

Körper bedeckende Kleidung und Sonnenbrillen (CE-Gütesiegel) sind erforderlich. Unbedeckte Körperteile müssen mit Sonnenschutzmitteln eingecremt werden, ausreichend und nach dem Baden gegebenenfalls noch einmal. Ein Lichtschutzfaktor von 15 bis 30 ist Minimum, einer ab 50 optimal.

Bei der Kleidung haben auch die Textilien einen unterschiedlichen Lichtschutz. Bei guten schützenden Textilien findet sich ein Label, das Auskunft über den Lichtschutzfaktor gibt.

Gebräunte Haut mag gut aussehen, ist aber nicht gesund und eher gefährdend, oft erst nach Jahren und Jahrzehnten. Sonnenbrand erhöht das Hautkrebsrisiko.

Kommt es dennoch zu einem Sonnenbrand, sollte man kühles Wasser über die verbrannten Stellen fließen lassen, ausreichend trinken und eine rezeptfreie Lotion auftragen (zum Beispiel Dexapanthenol). In schweren Fällen ist eine ärztliche Behandlung erforderlich.

Weitere Auskünfte gibt es unter [www.onkoderm.de](http://www.onkoderm.de) oder [www.uv-schutz.info](http://www.uv-schutz.info) oder beim Berufsverband der Deutschen Dermatologen ([www.uptoderm.de](http://www.uptoderm.de)) sowie die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP).

*Professor Dr. Herbert Löllgen, Remscheid*

**(Frankfurt, 10. Juli 2012)**