

# Der richtige Sonnenschutz beim Sport



Sand, Wasser und Schweiß stellen für einen umfassenden Sonnenschutz beim Sport oft ein Hindernis dar. Mit diesen Tipps und Tricks kannst du diese Probleme umgehen und dich so effektiv vor Sonneneinwirkungen schützen.

## Allgemeine Sonnenschutz-Tipps für Sportler



- wasserfeste Sonnenmilch ohne Duftstoffe wählen
- 30 Minuten vor dem Sport sorgfältig eincremen
  - Sonnenterrassen (Ohren, Nase, Wangen, Fußrücken) nicht vergessen
  - Beine und Rücken eincremen
  - Sonnencreme auch unter der Sportkleidung auftragen
- Lippenpflegestift mit UV-Schutz benutzen
- regelmäßig nachcremen während des Trainings (mindestens alle 2 Stunden)
- Kopfbedeckung mit Schild und Nackenschutz aufsetzen
- ggf. UV-Schutzkleidung tragen
- Training möglichst auf frühmorgens oder abends legen
- Mittagssonne vermeiden
- regelmäßig den Schatten aufsuchen
- ausreichend trinken

## Sonnenschutz beim Beachvolleyball



- Sonnenspray: lässt sich einfach auftragen und zieht schnell ein
- Beachsocken aus Neopren: schützen die Füße vor heißem Sand und Sonnenbrand
- bruchsichere Sport-Sonnenbrille: schützt die Augen vor UV-Strahlung
- geeignete Kopfbedeckung für das Spiel und ein großer Sonnenhut für die Satzpausen
- langärmliges T-Shirt und Sporthose für die Pausen

## Sonnenschutz beim Wassersport



- Sonnencreme: gut einziehend, wasserfest, höherer Lichtschutzfaktor für das Gesicht
- Taucher: Neoprenanzug (effektiver Schutz vor Sonnenbrand und Unterkühlung)
- Schnorcheln: dunkles, langärmliges T-Shirt und Leggings oder UV-Schutzkleidung
- Schwimmer: Badeanzug und Badekappe mit UV-Schutz, polarisierte Schwimmbrille

## Sonnenschutz für den Outdoor-Sport



- Sonnencreme: hoher Lichtschutzfaktor, auch unter der Kleidung auftragen
- UV-Schutzkleidung: schützt auch im nassen Zustand vor UV-Strahlung
- Kopfbedeckung mit Schild: UV-Schutz für Kopf und Nacken
- Sport-Sonnenbrille bzw. Schneebrille: schützt vor hellem Licht und UV-Strahlen
- Berg- und Wintersportler: Sonnencreme mit physikalischem Schutz und hohem Lichtschutzfaktor nutzen

Weitere Informationen zu geeigneten Sonnenschutz-Maßnahmen und Empfehlungen zur richtigen Sonnencreme findest du in unserem Artikel [„Sonnenschutz für Sportler“](#).