

Sonnenschutz für Sportler

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 Tipps – Was alle Sportler beachten sollten:

- Wasserfeste Sonnenmilch ohne Duftstoffe wählen – zieht schnell ein und reizt die Haut nicht
- 30 Minuten vor dem Sport sorgfältig eincremen
 - ✓ Sonnenterrassen (Nase, Wangen, Fußrücken) nicht vergessen
 - ✓ Beine und Rücken eincremen
 - ✓ auch unter der Kleidung Sonnenmilch auftragen
- Lippenpflegestift mit UV-Schutz benutzen
- Regelmäßiges Nachcremen während des Trainings (mindestens alle 2 Stunden)
- Kopfbedeckung mit Schild und Nackenschutz aufsetzen
- UV-Kleidung – schützt zuverlässig vor UV-Strahlung
- Genügend Wasser trinken
- Handtuch zum Abtrocknen von Schweiß einpacken
- Regelmäßig den Schatten aufsuchen

Sonnenschutz für Beachvolleyballer

- Schnell wirkendes Sonnenspray – lässt sich schnell auftragen, sollte aber nochmal verrieben werden
- Handbesen – zur Entfernung von lästigem Sand
- Beachsocken aus Neopren – schützen die Füße vor heißem Sand und Sonnenbrand
- Bruchsichere Sportsonnenbrille
- Geeignete Kopfbedeckung für das Spiel und ein großer Sonnenhut für die Satzpausen
- Langärmeliges T-Shirt und Sporthose für die Pausen

Sonnenschutz für Wassersportler

- Wasserfeste, gut einziehende Sonnencreme
- Höheren Lichtschutzfaktor für das Gesicht benutzen
- Taucher: Neoprenanzug anziehen – effektiver Schutz vor UV-Strahlen
- Schnorcheln: dunkles, langärmeliges T-Shirt und Leggings oder UV-Kleidung
- Schwimmer: Badeanzug und Badekappe mit UV-Schutz, polarisierende Schwimmbrille

Sonnenschutz für den Outdoor-Sport

- UV-Kleidung – schützt auch im nassen Zustand vor UV-Strahlung
- Kopfbedeckung mit Schild und UV-Schutz
- Sportsonnenbrille
- Bergsteiger: Sonnencreme mit physikalischem Schutz und hohem Lichtschutzfaktor nutzen

Weitere Informationen findest Du in unserem Ratgeber „Sonnenschutz für Sportler“.