

Kleidung im Sommer: am besten dicht und dunkel

R+V Infocenter: Unter heller und luftiger Kleidung besteht Sonnenbrandgefahr – Waschen erhöht UV-Schutz

Wiesbaden, 30. Juni 2015. Helle Baumwollhosen, luftige T-Shirts oder dünne Blusen: Zurzeit ist sommerliche Garderobe angesagt. Doch so bequem sie auch ist – vor aggressiver Sonnenstrahlung schützt sie nur wenig. „Ein weißes Baumwoll-T-Shirt hat einen Lichtschutzfaktor von ungefähr 5 bis 10. Hellhäutige Menschen können bereits nach einer halben Stunde einen Sonnenbrand auf den bedeckten Körperteilen bekommen“, sagt Dr. Marko Ostendorf, Arzt beim Infocenter der R+V Versicherung. Er rät, in der Mittagszeit auch unter der Kleidung Sonnencreme aufzutragen, sich im Schatten aufzuhalten – oder auf dunkle Kleidung aus dichten Stoffen auszuweichen.

Der Lichtschutzfaktor von dunkler Kunstfaserkleidung erreicht im Gegensatz zu heller Baumwollkleidung 20 und mehr. Als Faustregel gilt: Je dicker, dichter und dunkler ein Stoff ist, desto besser hält er UV-Strahlen ab. „Einen Anhaltspunkt bekommt, wer den Stoff spannt, gegen das Licht hält und schaut, wie viel Sonne durchscheint“, so R+V-Experte Dr. Ostendorf. Polyester lässt beispielsweise weniger Strahlen durch als Seide, Wolle oder Nylon. Die typischen Sommerstoffe Baumwolle, Leinen und Viskose bieten den geringsten Schutz. Allerdings erhöht Waschen den Lichtschutzfaktor leicht, weil sich der Stoff dauerhaft zusammenzieht. Aber Vorsicht an Meer oder Schwimmbad: Wenn die Kleidung nass ist, dringen bei vielen Stoffen mehr Sonnenstrahlen durch.

UV-Schutz-Kleidung für Kinder

Wer auf Nummer sicher gehen will, kann an heißen Tagen spezielle UV-Schutzkleidung tragen. Sie besteht meist aus behandelter Baumwolle und ist mit einem Lichtschutzfaktor gekennzeichnet. Faktor 30 bedeutet, dass sie nur rund vier Prozent der UV-Strahlen durchlässt. Empfehlung des R+V-Infocenters: für kleine Kinder beim Urlaub am Meer oder im Gebirge einen Lichtschutzfaktor von über 40 wählen – bei Kleidung, aber auch bei Cremes, Gels und Ölen.