

Wuppertal, 14. Juli 2010

UV-Schutz leicht gemacht – auch beim Sport

Viele Sportler, die sich im Freien bewegen, schützen sich nicht ausreichend gegen die UV-Strahlung. „UV-Schutzmittel sind beim Sonnenbaden mittlerweile eine Selbstverständlichkeit, aber beim Sport im Freien schützen sich die Menschen oft nicht ausreichend“, so Dr. Utta Petzold, Dermatologin bei der BARMER GEK. „Aufklärung darüber, welche Folgen die UV-Strahlung haben kann und wie man sich im Alltag leicht schützen kann, ist daher besonders wichtig.“

Wichtigste Voraussetzung, um sich schützen zu können, ist, sich der unsichtbaren UV-Strahlen bewusst zu werden. „Viele Menschen wissen nicht, dass die schweißnasse Haut empfindlicher auf UV-Strahlen reagiert und ein nasser Stoff eine deutlich geringere Schutzwirkung hat“, so Petzold. „Hinzu kommt die oftmals knappe Bekleidung beim Sport, wodurch große Teile der Haut ungeschützt den UV-Strahlen ausgesetzt werden.“ Auch die Art der Bekleidung nehme Einfluss auf die UV-Belastung der Haut. Ein weit verbreiteter Irrtum sei beispielsweise, dass helle T-Shirts besser vor UV-Strahlen schützen als dunkle. „Dunkle Stoffe halten die Strahlen besser von der Haut fern als helle, und je dichter der Stoff gewebt ist, desto besser schützt er vor UV-Strahlen.“

Die neuen Gesundheitsmedien der BARMER GEK informieren über die Wirkung von Sonne, UV-Strahlen und UV-Schutzmittel und enthalten praktische Tipps zum UV-Schutz. Speziell für Freizeitsportler wurde die Broschüre „Bewegend: Sport und UV-Schutz“ entwickelt. Die neuen Medien zur Patientinformation können kostenfrei bestellt werden unter: utta.petzold@barmer-gek.de oder marianne.rudischer@barmer-gek.de oder per Fax unter 0202-5681-99-2706. Jeder Lieferung wird eine Übersicht mit den Fakten zu UV-Strahlen beigelegt

Pressestelle

Lichtscheider Straße 89
42285 Wuppertal

Tel.: 0202 56 81 99 14 01
Fax: 0202 56 81 99 14 59
presse@barmer-gek.de
www.barmer-gek.de

Athanasios Drougias (Ltg.)
Tel.: 0202 56 81 99 14 21
athanasios.drougias@barmer-gek.de

Dr. Kai Behrens
Tel.: 030 25 331 44 30 20
kai.behrens@barmer-gek.de