

Sport im Freien

Ulrike Maisch, die erste deutsche Marathon-Europameisterin und Leichtathletin des Jahres 2006, ist Botschafterin der Präventionskampagne Haut. Sie rät: „Wer Sport im Freien treibt, muss auf seine Haut besonders achten“. Und sie weiß, wovon sie spricht.



© HVBG

Für ihre sportlichen Ziele – als nächstes steht der Conergy Marathon Hamburg auf dem Programm – trainiert Ulrike Maisch hart. Oft findet das Training im Freien statt. Gemeinsam mit der Präventionskampagne Haut der gesetzlichen Kranken- und Unfallversicherung gibt sie nun Tipps, wie sich Sportler an der frischen Luft schützen können. Denn der Schutz der Haut sollte genauso gut vorbereitet sein wie die körperliche Fitness. **Achtung Sonnenstrahlung:** Ein Übermaß an direkter ultravioletter Strahlung kann Hautkrebs verursachen und lässt die Haut schneller altern. Schutz bieten UV-absorbierende Funktionskleidung und wasserfeste Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, vor allem für unbedeckte Körperpartien wie Gesicht, Lippen, Ohren, Nacken, Arme und Beine. Übrigens: Schatten vermindert die UV-Strahlung nur um etwa 50 Prozent. Die Haut braucht also dennoch Schutz.

Von Kopf bis Fuß: Mützen, Tücher oder Hüte schützen gegen Sonnenbrand und Hitzschlag. Funktionswäsche hält die Haut trocken. Auch ständige Feuchtigkeit (etwa Schweiß) kann der Haut schaden. Und gerade beim Laufen sollte Blasen an den Füßen durch ausreichend große und gut gedämpfte Schuhe vorgebeugt werden.

Morgens und abends: Sport im Freien sollte bevorzugt morgens oder abends stattfinden. Dann treffen die Sonnenstrahlen flacher auf die Erde und die Atmosphäre filtert mehr

UV-Strahlen heraus. Faustregel: Wenn der Schatten länger ist, als man selbst, kann man sich mit entsprechendem Lichtschutz guten Gewissens im Freien aufhalten.

Wundscheuern vorbeugen: Kritische Stellen, zum Beispiel die Innenseite der Oberschenkel, vor dem Sport mit weißer Vaseline eincremen. Gegen Reibungen an den Brustwarzen helfen zusätzlich Pflaster.

Viel trinken: Bei Hitze schwitzt der Mensch über die Haut. Die verdunstende Körperflüssigkeit kühlt Haut und Körper. Wichtig ist daher, ausreichend zu trinken, um den Verlust auszugleichen.

Vorsicht beim Duschen: Zu häufiges Duschen schadet der Haut. Sie trocknet aus und wird anfällig für Bakterien. Daher möglichst nicht häufiger als einmal täglich duschen. In jedem Fall aber gut abtrocknen und danach eincremen.

Präventionskampagne Haut Unter dem Motto „Deine Haut. Die wichtigsten 2 m² Deines Lebens“ wirbt die Präventionskampagne Haut für einen besseren Umgang mit dem größten Organ des Menschen. Gerade auch als offizieller Gesundheitspartner bei großen deutschen Stadtmarathons: dem Conergy Marathon in Hamburg, dem Ford Köln Marathon Anfang Oktober 2007 und im September 2008 in Berlin. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.2m2-haut.de. ●

Literatur bei der Redaktion

Dr. Bernd Jung · Apotheker
Otto-Volger-Straße 15 · 65843 Sulzbach
E-Mail: b.jung@uzv.de

