**Kleidung mit UV Schutz? Braucht man das wirklich?**

Das während des Aufenthalts draußen, die Haut immer gut mit Sonnencreme geschützt werden muss, hören wir mittlerweile zu genüge. Jedoch werben immer mehr Hersteller von Sportbekleidungen damit, dass ihre Bekleidung einen UV Schutz aufweisen. Aber ist das unbedingt notwendig und schützt uns nicht schon normale Kleidung vor den gefährlichen Strahlen?

**Wie hoch ist der Schutz von Kleidung?**

Wie sehr Kleidung vor UV-Strahlen schützt, hängt zum einen vom Gewebetyp und zum anderen davon ab, wie dicht das Gewebe verarbeitet ist. So kann schon ein normales T-Shirt mit dichtem Gewebe einen UV Schutz bieten. Spezielle UV Schutzkleidung jedoch, werden noch mehr auf einen Schutz ausgerichtet: Die Fasern sind besonders dicht gewebt und das Textil wird noch zusätzlich mit einer Substanz behandelt. Ob es sich um solch eine Kleidung handelt, verrät die Auszeichnung eines UPF-Wertes.

Genau wie beim Lichtschutzfaktor der Sonnencreme, verhält es sich mit dem UPF (Ultraviolet Protection Factor) Wert für UV Schutzkleidung. Er gibt an, wie lange die Kleidung getragen werden kann ohne einen Sonnenbrand zu erhalten.
Jedoch sollte man beim Kauf nicht nur auf den UPF Wert beachten, sondern auf die angegebenen Standards. Derzeit gib es drei unterschiedliche Standards:

* Australisch-Neuseeländischen Standard (AS/NZS 4399:1996),
* Europäischen Standard (EN 13758-1)
* [UV-Standard 801](http://www.uvstandard801.de/).

Die Standards unterscheiden sich nicht nur in der angegebenen Skala für ein UPF Wert, sondern auch in der Durchführung der Messung, um den UPF Wert zu erhalten.

Beim Australisch-Neuseeländischen und Europäischen Standard werden die Textilien nur im Neuzustand, ungedehnt und trocken Messungen unterzogen, um den UPF Wert zu ermitteln. Das bedeutet, dass der Wert nur unter den günstigsten Bedingungen, die der Textilstoff haben kann, ermittelt wird. Dabei gilt ein Wert von UPF 15-24 als gut, 25-39 als sehr gut und ein UPF von 40-50 als exzellent. Werte über 50 existieren zwar, werden jedoch nicht weiter ausgezeichnet.

Beim UV Standard 801 wird der UPF Wert des Textils unter den ungünstigsten Bedingungen gemessen. Das bedeutet: Das Textil wird gewaschen, gedehnt und befeuchtet. Danach wird der Stoff, der intensivsten Strahlungsintensität, wie sie nur auf dem Höhepunkt des australischen Sommers existiert, ausgesetzt. Der niedrigste UV Wert, der während der Prozedur erreicht wird, wird auf dem Textil deklariert. Die Skala der UPF Werte nach dem Standard 801 geht von 2 (niedrigste) bis 80 (höchster Schutz).

Somit sollte darauf geachtet werden, dass zu UV Schutzkleidung mit dem Standard 801 gegriffen wird, wobei in Deutschland die meiste dieser Kleidung mit dem Standard 801 ausgezeichnet ist.

**Wer sollte zu UV-Schutzkleidung greifen?**

Nicht nur Menschen mit blasser und empfindlicher Haut sollten diese Kleidung tragen, sondern auch diejenigen, die sich viel in der Sonne aufhalten. Hautpartien, die unmittelbar der Sonne ausgesetzt sind, wie Gesicht, Hände, Dekolleté sollten zusätzlich mit Sonnencreme eingecremt werden. Außerdem darf nicht vergessen werden, dass der Kopf ebenso geschützt werden muss! Beispielsweise mit den super trendigen Kopfbedeckungen von Chaskee. Die extrem leichten Caps werden durch ein Schweizer Institut nach dem Standard 801 geprüft und erreichen meist einen UV Schutz von über 80 – und dabei sehen die Neoprenbedeckung mit ihren modernen Mustern und Farben auch noch super aus!

So steht dem Sport im wunderschönen Sonnenschein nichts mehr im Weg!