



DOSB | Presse

Der Artikel- und Informationsdienst des
Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB)

Nr. 25 / 20. Juni 2017
(Auszug)

Sport im Sommer – gesund und doch riskant

Von Yvonne Wagner

Sommer, Sonne, Sonnenschein –die meisten sportlich aktiven Menschen denken bei diesen drei Stichworten auch gleich auch an die beginnende Freiluftsaison in ihrer Sportart. Ganz gleich ob Spitzen- oder Freizeitsportler, wenn die Sonne scheint, ist das Training an der frischen Luft besonders beliebt. Das Gute daran ist nicht nur das schöne Gefühl, sich unter freiem Himmel zu bewegen, die frische Luft zu genießen und die Sonnenwärme zu spüren. Ganz wichtig ist dabei auch, dass die Sonneneinstrahlung auf freie Hautflächen bewirkt, dass der Körper Vitamin D bildet. Vitamin D ist für den Aufbau und Erhalt der Knochen zuständig. Es reguliert den Calcium- und Phosphatstoffwechsel und fördert die Mineralisierung und Härtung der Knochensubstanz.

Sonne wichtig für Vitamin-D-Bildung

Vitamin D kann ohne Sonneneinstrahlung auf der Haut vom Körper nicht selbst gebildet werden. Nach den Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist Vitamin D beispielsweise in Fisch mit hohem Anteil an ungesättigten Fettsäuren enthalten, zum Beispiel in Lachs, Hering oder Makrele. In deutlich geringerem Maße ist es in Eigelb und in Champignons oder Pfifferlingen enthalten. Nach Angaben der DGE führen die Menschen in Deutschland über die Ernährung etwa zwei bis vier Mikrogramm Vitamin D pro Tag zu.

Notwendig wären 20 Mikrogramm pro Tag. Die Zufuhr über die Lebensmittel in denen Vitamin D enthalten ist, kann die Wirkung der UV-Strahlung auf den Körper also nicht ersetzen. Zusatzpräparate, die man einnehmen könnte, sind auf Dauer sicher auch keine Lösung. Also: Ohne Sonnenschein geht mit der Vitamin D-Bildung im Menschen nur wenig voran – die Sonne ist für den Menschen in dieser Hinsicht unverzichtbar. Und dafür reicht es – Empfehlungen der Deut-

schen Krebshilfe zufolge – bereits aus, wenn man Handrücken und Gesicht alle zwei Tage für zehn Minuten bewusst der Sonne aussetzt.

Sonnenbrand = Hautkrebsrisiko

Dennoch gibt es beim Training unter freiem Himmel Einschränkungen, denn die UV-Strahlen wirken sich manchmal auch schädlich auf die Aktiven aus. Dann nämlich, wenn sie sich einen Sonnenbrand geholt haben. Er quält jeden, der sich zu lange der Sonne ausgesetzt und/oder beim Freiluft-Training auf das Sonnenschutzmittel mit dem richtigen Lichtschutzfaktor verzichtet hat.

Für die meisten Menschen ist das Einreiben mit Sonnencreme vor dem Sonnenbaden völlig selbstverständlich. Viele Sportler indes vergessen es mitunter – wahrscheinlich weil der Spaß am Sport im Vordergrund steht, sie vielleicht auch viel im Schatten sind oder ganz simpel, weil die Sonnencreme beim Sport stört. Trotz der nachvollziehbaren Gründe, die den Sonnenschutz manchmal verhindern, ist mit den Spätfolgen von Sonnenbränden nicht zu spaßen. Denn genauso, wie die Sonne dem Körper einerseits zu Vitamin D verhilft, schädigt andererseits die zu starke ultra-violette (UV) Strahlung der Sonne die Hautzellen und kann so Hautkrebs verursachen.

Sonnenbrand ist zunächst eine akute Entzündung der Haut. Die Symptome beginnen sechs bis acht Stunden nach dem Sonnenbad und erreichen ihren Höhepunkt nach einem bis anderthalb Tagen. Es dauert etwa ein bis zwei Wochen, bis die Symptome wieder vollständig abklingen. Ein schwerer Sonnenbrand kann zur Bildung von Blasen führen und weißliche Narben hinterlassen. Des Weiteren kann es zu Fieber, Schwächegefühl und einer eitrigen Infektion der offenen Blasen kommen.

Neben den geschilderten, akuten Schäden kann es bei häufigen Sonnenbränden zu chronischen Schäden der betroffenen Haut führen. Diese können zu verstärkter Hautalterung und der Entstehung von weißem und schwarzem Hautkrebs führen. Bei einem schwachen Sonnenbrand bräunt die Haut hinterher meist nach. Besser wäre es aber die Haut langsam und mit den geeigneten Schutzmaßnahmen an die Sonne zu gewöhnen, sodass sich die Haut nicht erst rötet sondern nur bräunt. Die Bräunung ist nämlich die körpereigene Schutzreaktion der Haut vor den UV-Strahlen. Diese Reaktion führt auch dazu, dass die Haut etwas dicker wird. Damit schützt sie sich zugleich vor der nächsten Sonneneinstrahlung.

Trifft UV-Strahlung auf eine Zelle der Haut, wird sie immer erst einmal von verschiedenen Bestandteilen der Hautzelle absorbiert oder gestreut. Die dichteste Struktur der Zelle ist der Zellkern, der besonders viel energiereiche UV-Strahlung aufnimmt. Hierbei kann das Erbgut (DNA) im Zellkern bereits geschädigt werden. Ist der Schaden zu groß, stirbt die Zelle ab. Andernfalls versucht der Körper, den entstandenen Schaden zu reparieren. Wird die Zellreparatur fehlerhaft durchgeführt, kann es zu Mutationen kommen. Unter bestimmten Voraussetzungen können sich Zellen der Haut unkontrolliert vermehren. Es entsteht Hautkrebs.

Das kann dann beispielsweise weißer Hautkrebs (z. B. Basaliome, Plattenepithelkarzinome) sein, der häufiger auftritt, als der schwarze Hautkrebs und seltener Metastasen bildet. Dennoch kann weißer Hautkrebs tödlich sein. Schwarzer Hautkrebs (malignes Melanom) ist tödlich, wenn er zu spät erkannt wird. Hautkrebs ist leicht vorzubeugen, indem man sich vor dem Risiko einer zu hohen UV-Strahlung durch die Sonne oder das Solarium schützt.

Und wie findet man jetzt das richtige Maß heraus? Das hängt zunächst vom Hauttyp ab. Informationen dazu liefert der Hautarzt oder man wird auf den Internetseiten des Bundesamtes für Strahlenschutz fündig. Hier finden sich Erklärungen zu den verschiedenen Hauttypen und ein Test, der dabei hilft, den eigenen Hauttyp einzuschätzen.

Tipps für den Sport im Freien

Für die Aktivität unter freiem Himmel gibt es noch einige Grundregeln zu beachten, die das Hautkrebsrisiko durch Sonnenbrände erheblich senken:

Sportler, die anti-entzündliche wirkende Schmerzmittel vor dem Training einnehmen, sollten wissen, dass diese Medikamente die Haut für Reaktionen sensibler machen. Dann wäre mindestens ein zusätzlicher Schutz für die Haut nötig oder man verzichtet auf den Sport unter direkter Sonneneinstrahlung.

Verschiedenen Antibiotika können bereits bei mäßiger Sonnenexposition zu phototoxischen Reaktionen führen, sodass auch hier die Haut empfindlich auf die UV-Strahlen reagieren kann. Aber: Wer Antibiotika im Bauch hat, sollte ohnehin eher auf Sport verzichten.

Wer sich beim Sport nicht gerne eincremt, weil ihm die Mischung aus Schweiß und Sonnencreme einfach zu glitschig ist oder der tropfende Schweiß dann noch mehr in den Augen brennt, sollte sich über seine Kleidung schützen: Dicht gewebte und dunkle Kleidung bietet einen fast vollständigen Schutz vor UV-Strahlen. Je weniger sichtbares Licht durch den Stoff dringt, desto größer ist dessen Schutzleistung. Spezielle UV-Schutzkleidung ist besonders für Kinder oder sehr empfindliche Menschen geeignet.

Der Kopf sollte mit einer Kappe oder mit einem Hut/Mütze geschützt werden. Eine Krempe von 10 Zentimeter Breite reduziert die UV-Belastung des Gesichts um bis zu 70 Prozent. Es ist hilfreich, atmungsaktive Kleidung zu tragen.

Wer sich sinnvollerweise eincremt, sollte daran denken, dass die Sonnencreme durch Schweiß und Reibung abgewischt wird. Deshalb hilft es spezielle Sportsonnenschutzcremes zu nutzen, da sie beim Schwitzen weniger wegfließen. Ideal ist es, sich ca. 30 Minuten vor dem Training einzucremen, wenn es in die Sonne gehen soll. Wird die Creme abgerieben oder durch Wasser abgewaschen, cremt man am besten gleich nach. Generell empfiehlt es sich mehrmals nach zu cremen – je nach Hauttyp. Und vor allem an die Stellen denken, die meist unbeachtet bleiben: Lippen, Ohren, Nacken, Schultern Gesäß und gegebenenfalls die Glatze.