

Nur jeder fünfte Schweizer nutzt Sonnenschutz bei Outdoor-Aktivitäten

Auch bei sportlicher Betätigung im Freien ist es wichtig, die Haut konsequent vor UV-Strahlung zu schützen. Wie halten es aber die Schweizer mit dem Sonnenschutz, wenn sie sich – unter normalen Umständen – sportlich betätigen? Dieser Frage wurde in einer vom Unternehmen Galderma beauftragten Umfrage nachgegangen.

Dass man seine Haut bei einem Aufenthalt im Freien gerade in den Frühlings- und Sommermonaten vor der Sonne schützen soll, ist den meisten Schweizerinnen und auch Schweizern inzwischen bekannt: Laut der repräsentativen Umfrage von Daylong™ zum Thema Outdoor-Aktivitäten und Sonnenschutz bei über 1000 Personen in der Schweiz verwenden 65 Prozent zumindest gelegentlich einen (1). Mit 72 Prozent sind es immer noch deutlich mehr Frauen, die den Schutz der Haut vor UV-Strahlen ernst nehmen, während lediglich 59 Prozent der befragten Männer zumindest gelegentlich zu Sonnenschutzprodukten greifen. Zudem nutzt die Altersgruppe der 40- bis 49-Jährigen Sonnenschutz signifikant mehr als die unter 30-Jährigen oder auch die 50- bis 59-Jährigen. Rund die Hälfte der Bevölkerung (48%) nutzt Sonnenschutz nur bei intensiver Sonneneinstrahlung, ein Drittel dann, wenn die Haut noch ungebräunt ist. Jeweils jeder Vierte vergisst öfter, die unbedeckten Körperteile einzucremen, ein weiteres Viertel ist diesbezüglich sehr diszipliniert, insbesondere die 40- bis 49-Jährigen. Insbesondere die Jüngeren sind etwas

nachlässiger als die anderen Altersgruppen. Sie vergessen öfter, sich einzucremen und sind gegenüber Sonnenschutz beim Sport oder bei starkem Schwitzen kritischer eingestellt. Alles in allem sind aber nur rund 10 Prozent dem Sonnenschutz gegenüber beim Sport oder bei starkem Schwitzen negativ oder kritisch eingestellt.

Doch wie sieht es bei den Schweizern aus mit dem Sonnenschutz bei der Joggingrunde über Mittag, der Velotour am späten Nachmittag oder der sonntäglichen Wanderung? Laut der Umfrage schützen sich gerade einmal 21 Prozent aller Befragten bei sämtlichen Outdoor-Aktivitäten, obwohl sich immerhin gut zwei Drittel regelmässig an der frischen Luft bewegen. 92 Prozent der Sportler bewegen sich im Frühling draussen, 95 Prozent sind es im Sommer.

Bei sportlichen Aktivitäten spielt es eine wichtige Rolle, dass die entstehende Hitze abgegeben und der Schweiß verdampfen kann, damit der Körper nicht überhitzt. Reichhaltige Lotionen und Öle behindern diesen Vorgang. Deshalb sind in diesen Fällen lipidarme und wasser- bzw. schweissresistente Sonnenschutzprodukte die bessere Wahl. So ist die Haut auch bei extremen sportlichen Betätigungen optimal geschützt.

AZA

Quelle: Medienmitteilung Galderma

Referenz:

1. Schweizer Sonnenschutz-Studie, Online-Interviews, n=1002, Erhebung: Dezember 2019.