

Pedalen abseits der Strahlen

Sport in der Sonne tut der Seele gut – nicht aber der Haut. Wie Sonnencremes schützen auch Kleider unterschiedlich stark vor den UV-Strahlen. Je nach Dichte, Dicke, Farbe und Material ändert sich der textile Schutzfaktor.

Pia Schüpbach (Text),
Mirjam Graf (Foto)

Wer sich bei Regen aufs Rad schwingt, trainiert entweder für einen Wettkampf oder ist schlicht unverwundlich. Die meisten strampeln erst dann ihre Kilometer ab, wenn bereits die Tulpen blühen. Doch wer beim Sport lange den UV-Strahlen der Sonne ausgesetzt ist, ruiniert seine Haut. Egal ob er radelt, rennt oder wandert. Wie schützt man sich am besten vor den Strahlen?

Der Fachinformationsdienst für Lebenswissenschaften, Umwelt und Gesundheit (Flugs) empfiehlt, die Sonne in vernünftigem Mass zu geniessen. Dazu gilt es, geeignete Kleidung zu tragen und Sonnenschutzcremes mit hohem Lichtschutzfaktor zu verwenden. Was Sonnencremes bewirken können, soll auch bei Kleidern funktionieren: Sie schützen vor der Sonne – mit unterschiedlichen Faktoren. Immer häufiger sieht man in Katalogen nicht nur Zahlen für die Kleidergrösse und die Farben der Modelle. Manchmal steht auch eine Zahl nach den Kürzeln SPF (Sun Protecting Factor) oder LSF (Lichtschutzfaktor). Durch diesen Faktor wird der Sonnenschutz definiert. Er ist ein Mass für die Stärke des Schutzes vor den UV-B-Strahlen. Diese dringen zwar nur bis in die Oberhaut, können dort aber einen deftigen Sonnenbrand verursachen.

Der SPF-Faktor gibt an, wie viel länger die geschützte Haut der Sonne ausgesetzt werden darf, wenn man diese Kleider trägt. Konkret: Ist eine Person nicht geschützt, kann sich ihre Haut schon nach neun Minuten röten. Wer aber ein Kleid mit einem SPF-Faktor von 40 trägt, kann sich mindestens sechs Stunden sonnen, ehe die gleiche Rötung auftritt wie ohne diesen Schutz.

Die Empa testet

Wer ein Kleidungsstück gegen das Licht hält, kann die UV-Schutzwirkung nur annähernd überprüfen. Verlässlich sind hingegen die von der Eidgenössischen Materialprüfungsanstalt (Empa) getesteten Werte. Reto Bieler kauft bei Transa die

UV-STRAHLEN

UV-Strahlen teilt man nach ihrer biologischen Wirksamkeit in drei Teilbereiche ein: UV-A-Strahlen, UV-B-Strahlen und UV-C-Strahlen.

Am tiefsten dringen die langwelligeren UV-A-Strahlen in die Haut ein. Weil sie das Bindegewebe schädigen, altert die Haut schneller. Die Strahlen lösen auch Sonnenallergien aus. Zudem ist ein Zusammenhang zwischen UV-A und Hautkrebs wahrscheinlich.

UV-B-Strahlen dringen bis zur Basalzellschicht der Haut mit ihren pigmentbildenden Zellen vor. Sie verursachen nachweislich Sonnenbrand und Hautkrebs.

UV-C-Strahlen sind die energiereichsten und gefährlichsten UV-Strahlen. Die Ozonschicht hält diese allerdings fast zu 100 Prozent ab.

Besonders anfällig auf UV-Strahlen sind Kinder, da diese eine noch sehr dünne Haut haben.

(Quelle: Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention)

Outdoor-Bekleidung ein. Er weiss, worauf es beim Sonnenschutz ankommt. «Wie gut die Kleidung schützt, hängt weitgehend von deren Dichte, der Dicke und vom Material ab. Auch der Farbstoff und die Farbtiefe beeinflussen den Schutz.» Einiges ist bekannt, zum Beispiel dass ein weites T-Shirt die UV-Strahlung weniger durchlässt als ein enges. Und dunkle Farben schützen in der Regel besser als helle. Laut dem Fachinformationsdienst Flugs fanden Wissenschaftler der Universität Bochum heraus, dass kräftiges Grün und Rot am wirksamsten gegen die Sonne schützen, sofern die Farben lichteht sind. Diese beiden Farbtöne absorbieren mehr Strahlen im UV-Bereich. Bei den Materialien bieten Wolle, Seide und Nylon besseren Schutz als Baumwoll- und Leinenstoffe. Noch besser geschützt ist man indes mit einem Oberteil oder einer Hose aus Polyester. Sogar Schwimmer können sich mittlerweile besser vor der Sonne schützen als auch schon: Eine neue Generation von Badehosen und -anzügen ist auf dem Markt, hergestellt aus Material, das schnell trocknet und erst noch einen sicheren UV-Schutz bietet.

«In unseren Breitengraden erachten wir einen LSF-Wert von 20 bis 25 in der Bekleidung als genügend», sagt Bieler. Ein LSF von 2 bis 6 gilt als niedrig, alles über 30 ist bereits sehr hoch. Produkte mit einem Wert von 50+ gelten als absolut UV-strahlendicht.

Möglich wäre es, auch den Schutz gegen UV-A-Strahlen zu deklarieren. Doch bei Kleidungsstücken wird dies bisher nicht angegeben, da die Standards noch nicht vereinheitlicht sind. Bei Kleidungsstücken mit SPF-Faktor 20 und höher sei aber der Schutz sowohl vor UV-B- wie auch vor UV-A-Strahlen gewährleistet, sagt Fachmann Reto Bieler.

Doch selbst wer Kleidungsstücke mit hohem SPF-Faktor trägt, sollte aufpassen, rät Bieler. Denn sitzen die Kleider ganz eng oder werden sie extrem gedehnt, nehme der Schutz ab. Und: Ein nasses Shirt lässt doppelt bis viermal so viel UV-Strahlung durch wie ein trockenes.

Keine komplette Abschottung

Die Haut dankt einem den hohen UV-Schutz. Doch der Wissenschaftler Jörg Reichhard schreibt in der Zeitschrift «Experimental Dermatology», «dass die bisher in Anbetracht des Risikos von Hautkrebs geltende Empfehlung, Sonnencremes mit einem möglichst hohen Schutzfaktor zu benutzen, möglicherweise die Gefahr heraufbeschwört, dass die betreffende Person in einen Vitamin-D-Mangel gerät.» Vitamin D wiederum wird hauptsächlich im Körper selbst hergestellt, sofern die Haut täglich ein paar Minuten der UV-Strahlung der Sonne ausgesetzt ist. Es fördert den Knochenaufbau, hemmt Entzündungen und bekämpft Infektionen. Sich komplett gegen die Sonne abzuschotten, wäre also auch falsch – oder zu viel des Guten. ■

Kleider machen auch in diesem Fall Leute: Wir danken Transa für die Jacke von Pearl Izumi, die Hosen von Gore, die Schuhe von Shimano sowie Icebreaker für die Wollshirts (Location: Offene Rennbahn Oerlikon, Zürich).



Schick und bequem: Beinkleider für die Velotour

Auf der Veloreise ist man gerne einigermassen zivilisiert angezogen und schätzt gleichzeitig einen hohen Sitzkomfort. Kombiniert man eine bequeme Freizeit- mit einer gepolsterten Velounterhose, ist dieser Spagat gut zu schaffen. *velojournal* hat die Kleidungsstücke in die Velotaschen gepackt.

Marius Graber (Text/Test),
Pia Schüpbach (Produkte)

Wenn man auf der Velotour mehrere Stunden im Sattel sitzt, ist der Sitzkomfort einer gepolsterten Velohose sehr angenehm. Die Polsterung verhindert Druckstellen, Taubheitsgefühl und Reibung – oder vermindert mindestens diese Nebenerscheinungen. Kurz: Der Po schmerzt weniger, die Landschaft lässt sich ungestörter geniessen. Nur: Der Anblick, den man in einer reinrassigen Velohose abgibt, ist nicht jedermanns und nicht jederfruas Sache. Schliesslich will man auf der Velotour nicht wie ein Tour-de-France-Fahrer aussehen und unnötig auffallen – ganz abgesehen davon, dass die schwarzen Lycra-Schläuche an uns meist nicht ganz so gut aussehen wie an einem durchtrainierten Rennfahrer.

Mit dem Zwiebelssystem lassen sich die beiden Anforderungen – bequem sitzen und normal aussehen – bestens verbinden. Als innerste Schicht kommt eine gepolsterte Velounterhose, die direkt auf der Haut getragen wird. Eine normale Velohose würde diesen Zweck auch erfüllen, ist aber als Unterhose unnötig dick und schwer. Darüber kommt als Aussenschicht die Hose, nach der uns zumute ist: Die Lieblingshose, eine Jeans, eine Trekkinghose; im Sommer Shorts oder gar ein bequemer Rock. Bei Regenwetter eine Regenhose, und wenn es kalt wird, trägt man einfach eine Lage Thermounterwäsche dazwischen. Packt man die richtigen Einzelteile ein, kann man sich durch die Kombinationsmöglichkeiten auf der Tour einiges an Gepäck sparen.

Praktisch alle gepolsterten Velounterhosen sind komplett aus Kunstfasern gefertigt. Dadurch rie-

chen sie zwar schon nach kurzer Zeit etwas streng, lassen sich aber sehr einfach auch von Hand waschen und trocknen innert Kürze. Auch unter nicht ganz optimalen Bedingungen waren die Hosen auf der Testtour über Nacht jeweils trocken, so dass man auf der Reise mit zwei Paar gut bedient ist.

Für den Sitzkomfort wurde in den letzten Jahren tüchtig an den Polsterungen getüftelt: Diese sind nun vorgeformt, elastisch und atmungsaktiv. Das dient dem Sitzkomfort und verhindert, dass sich die Hose wie eine Windeleinlage anfühlt.

Innen weich, aussen hübsch

Auf der Tour testeten wir als äusserste Schicht eine spezielle Velotrekking-Hose. Sie sieht nach dem Geschmack des Testfahrers gerade noch so zivilisiert aus, dass man sich damit auch in einem schönen Museum nicht ganz deplatziert vorfindet. Gegenüber einer gewöhnlichen Jeans sind die Taschenanordnung und die Nahtführung so angepasst, dass im Velosattel nichts drücken und scheuern kann. Dank neuester Stoffe hält sie einem kleinen Nieselregen stand, trocknet schnell und bietet einen angenehmen Windschutz, was wir besonders in kühlen Gegenden schätzen. Zudem ist sie viel leichter als eine Jeans und kompakt zu verpacken. Fürs Gepäck interessant sind Zip-Hosen, in deren Beine ein Reissverschluss eingnäht ist. Sie können als lange oder kurze Hosen getragen werden. Dies erpart einem in der Übergangszeit den Tenüwechsel. Der Zip-Verschluss auf Oberschenkelhöhe stört beim Fahren nicht.

Auf der Tour testeten wir die «Pro Cool boxer bike» Velounterhose von Craft und von Vaude die Trekkinghose «Bodensee». Ähnliche Produkte gibt es auch von Agu, Gonso, Gore Bike Wear, Veloplus, Sugoi und weiteren Sportbekleidungsherstellern.

Auf dem Markt findet man auch die fest miteinander vernähte Kombination von Veloslip und Trekkinghose. Keine wirklich einleuchtende Idee, denn so können Unter- und Überhose nur miteinander gewaschen werden, was nicht immer nötig ist und die Trocknungszeit verlängert. Zudem entfallen die Kombinationsmöglichkeiten. Kurz: Auf dem Gebiet der Velohosen halten wir das Zwiebelssystem für unschlagbar.

1| EIN «SPRINTER» FÜR SPRINTER

Zwar sieht man sie nicht, doch für SportlerInnen ist die unterste Schicht die wichtigste. Sie soll bei Hitze kühl halten und wärmen, wenns draussen kälter wird. Die neuseeländische Firma Icebreaker hat das Eis gebrochen und als erste 100 Prozent Merino zu aktiver Unterwäsche verarbeitet. Merino fühlt sich weich an, isoliert gut, ist atmungsaktiv und erst noch geruchsabweisend. Das abgebildete Männershirt soll besonders geeignet sein für Mountainbiker und andere Sportler, die ihren

TEST

Velojournal testete die «Pro Cool Boxer Bike»-Velounterhose von Craft und von Vaude die Trekkinghose «Bodensee». Ähnliche Produkte gibt es auch von Agu, Gonso, Gore Bike Wear, Veloplus, Sugoi und weiteren Sportbekleidungsherstellern.



Puls in die Höhe jagen. Das Mesh-Gewebe unter den Armen ist dehnbar und besonders atmungsaktiv. Das Shirt «Sprint» von Icebreaker ist im Fachhandel für Fr. 139.90 erhältlich.

belt, lässt er sich mit einem Brust-und-Taillengurt fixieren. Und nach der Tour findet der Helm im Helmfach seinen Platz. Den Rucksack mit dem dynamischen Rückensystem gibts für Fr. 249.90.

2| INTUITIVES PRÄZISIONSGERÄT

Der neue Höhenmesser «Lumi» von Suunto ist eines der wenigen Outdoor-Messgeräte, das nicht nur auf Technikfreaks ausgelegt ist. Das schlichte Design und die intuitive Bedienung sollen speziell auch Frauen ansprechen. Neben den gefälligen äusseren Werten besitzt der «Lumi» auch überzeugende Funktionen. Das Präzisionsgerät, das wahlweise am Handgelenk oder als schmucker Anhänger am Hals getragen werden kann, besticht durch intuitive Bedienung. Praktisch sind Zusatzfunktionen wie Anzeige der Sonnenaufgangs- und untergangszeit, Wettervorhersage und Kompass. Erhältlich ist der «Lumi» für Fr. 469.–.

4| PEDALSTARKER WEICHTRETER

Der «X-Alp» von Pearl Izumi verbindet die Vorzüge von Lauf- und Bikeschuhen. Abseits des Velos spielt die griffige und flexible Laufsohle ihre Qualitäten aus. Der starke Einsatz unter dem Fussballen garantiert auch in den Pedalen effiziente Kraftübertragung. Damit jede Bikerin und jeder Biker den passenden Schuh für die eigenen Bedürfnisse findet, gibt es den «X-Alp» als Damen- und als Herrenmodell mit zwei unterschiedlich hohen Schäften und zusätzlich in einer robusten Enduro-Variante. Die Schuhe sind kompatibel mit den handelsüblichen Mountainbike-Klickpedalen und ab Fr. 180.– erhältlich.

3| DAS ENTZÜCKEN AM RÜCKEN

Der Rucksack «H.O.S.S.» hat einen speziellen Rücken: Das System passt sich dem Rücken des Radlers dynamisch an und soll erst noch besonders atmungsaktiv sein. Wer lange unterwegs ist, wirds besonders danken. In den 23 Litern Packvolumen finden Werkzeug und Schläuche Platz. Selbst Energieriegel kann man getrost einstecken – sie werden nicht einmal bei Regen pampig, denn das Hauptfach ist wasserdicht. Die Blase fasst drei Liter Flüssigkeit. Damit der Rucksack nicht wab-

5| «KARLA» – FÜR ALLE FÄLLE

«Karla» (für Frauen, im Bild) respektive «Karl» (für Männer) ist eine besondere Hose. Das Material besteht aus Polyester und Baumwolle und soll nicht nur leicht, winddicht und reissfest sein. Auch Mücken haben gegen das Gewebe keine Chance. Ebenso wenig wie Sonnenstrahlen. Denn die Hose weist einen UV-Schutzfaktor von 50+ auf. «Karla» und «Karl» nehmen auf mehrtägigen Velotouren im Gepäck kaum Platz weg, machen aber auch am Abend eine gute Figur. Die Hose kostet 179 Franken. ■

WEBLINKS

- 1| www.rockline-nz.com
- 2| www.suunto.com
- 3| www.intercycle.com
- 4| www.pearlizumi.com
- 5| www.bussport.ch



1| 2|



3|



5|



4|

