

Schützt auch gebrauchte UV-Kleidung?

Mit spezieller UV-Kleidung sind Kinder beim Spielen am Strand oder Pool gut vor der Sonne geschützt. Doch oft sind die Anzüge, Hosen und Shirts mit UV-Schutzfaktor nicht gerade günstig. Können Eltern sich auch bei gebrauchter UV-Kleidung noch auf die Schutzfunktion verlassen?

Der auf der Kleidung angegebene UV-Schutzfaktor (auch: UPF für „Ultraviolet Protection Factor“) zeigt, wie groß deren Schutzwirkung ist. Er bezieht sich allerdings auf die fabrikneue Kleidung, berichtet die Zeitschrift „Apotheken Umschau Eltern“ (Ausgabe 05/2026). Mehrfaches Waschen könne die Schutzwirkung bereits mindern. Schon wenn ein UV-Shirt gedehnt wird, lasse es mehr Strahlung durch.

Eltern sollten deshalb nicht allein auf den UV-Schutzfaktor



Schützt der Secondhand-UV-Einteiler noch? Das Siegel «UV-Standard 801» ist dann ein wichtiger Indikator. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

achten. Sondern generell auch auf den „strengen UV-Standard 801“, rät die Verbraucherschüt-

zerin Heike Silber in der Zeitschrift. Das gilt gerade dann, wenn sie gebrauchte Sonnen-

schutzkleidung für ihre Kinder kaufen wollen

Bei diesem Prüfsiegel wird UV-Kleidung auch unter praxisnahen Bedingungen getestet – also unter anderem im nassen, gedehnten und gewaschenen Zustand. «Was dann immer noch richtig vor der Sonne schützt, wird mit dem Lichtschutzfaktor nach UV-Standard 801 ausgezeichnet», erklären die Verbraucherzentralen online.

Bei anderen gängigen Standards müsse man hingegen davon ausgehen, dass der UV-Schutzfaktor nur für das unbenutzte Kleidungsstück gilt. Hier wird die Schutzwirkung nur am trockenen, ungedehnten Textil im Neuzustand gemessen.

Der richtige UV-Schutzfaktor

Dem Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIOG) zufolge sollte die Sonnenschutzklei-

dung neben dem UV-Standard 801 einen UV-Schutzfaktor (UPF) von mindestens 30 haben. Je nach Höhe des UV-Index am jeweiligen Tag – also der sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung – und dem Hauttyp des Kindes könne auch Kleidung mit UPF 80 erforderlich sein.

Der UPF ist mit dem Lichtschutzfaktor (LSF) von Sonnencremes vergleichbar: Er beschreibt, um wie viel länger man sich mit einem geprüften Sonnenschutztextil in der Sonne aufhalten kann, ohne einen Sonnenbrand davonzutragen. In beiden Fällen gilt: je höher der Wert, desto besser der Schutz.

Ein hoher Schutzfaktor ist aber nicht allein entscheidend. Wichtig ist vor allem, dass möglichst viel Haut durch Kleidung bedeckt ist – und dass unbedeckte Stellen zusätzlich mit Sonnencreme geschützt sind. (dpa)

Viele Malariafälle in beliebter Safariregion

Reisemediziner warnen vor ungewöhnlich stark ansteigenden Malaria-Fallzahlen in Namibia. Urlauber in dem Land in Afrikas Südwesten sollten sich konsequent vor Mückenstichen schützen, heißt es vom Centrum für Reisemedizin. Schwerpunktmäßig betroffen sei die für Safaris und Rundreisen bei Touristen beliebte Sambesi-Region im Nordosten Namibias. „Die Dynamik des aktuellen Ausbruchs übertrifft die üblichen saisonalen Entwicklungen deutlich“, sagt der wissenschaftliche Leiter des CRM, Tomas Jelinek, laut einer Mitteilung. „Reisende sollten die Situation ernst nehmen und sich entsprechend vorbereiten.“

Dazu zählt, vor Ort lange Klei-

dung zu tragen, vor allem in den Abend- und Nachtstunden. Denn die übertragenden Anopheles-Mücken sind dämmerungs- und nachtaktiv. Freie Hautstellen können mit Mückenspray (auch: Repellents) eingesprüht werden. Über den Betten sollten Moskitonetze gespannt oder entsprechende Gitter an den Fenstern angebracht sein.

Gegen Malaria gibt es auch eine medikamentöse Prophylaxe. Ob die angebracht ist, ist rechtzeitig vor Abreise individuell ärztlich abzuklären. Es kann ratsam sein, Notfallmedikamente für eine Selbsttherapie dabei zu haben – vor allem in Regionen mit eingeschränkter medizinischer Versorgung.

Bei diesen Symptomen vor Ort oder nach der Reise an auch Malaria denken

Hat man Symptome wie Fieber-, Kopf- und Gliederschmerzen, sollte man möglichst umgehend eine Arztpraxis aufsuchen. Auch, wenn die Beschwerden durch eine mögliche Notfallselbsttherapie schon nachlassen.

Bei unklaren fiebrigen Infekten nach der Heimkehr sollte man die zurückliegende Tropenreise beim Arzt erwähnen – Malaria kann auch Wochen oder Monate nach dem Stich der Mücke noch ausbrechen. Die Erkrankung kann lebensbedrohlich sein. Wird sie früh erkannt und behandelt, heilt sie aber in aller Regel folgenlos aus. (dpa)



Schön hier – und mückenfreundlich. In Namibia nehmen Malaria-Fälle deutlich zu. Lange Kleidung, Mückenspray und Moskitonetz können den Urlaub retten. FOTO: MANUEL MEYER/DPA-MAG



Hojicha-Pulver ist eine pulverisierte Form von Hojicha-Tee, einer traditionellen Sorte aus Japan, die aus gerösteten Grünteeblättern hergestellt wird. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Matcha-Alternative: Hojicha-Pulver besser in Maßen trinken

Beide stammen aus Japan, beide sind Grüntee-Varianten: Matcha- und Hojicha-Tee haben einiges gemeinsam. Doch letzterer schmeckt nicht nur milder – und ein wenig schokoladig. Hojicha (zu Deutsch: „Rösttee“) ist auch eine Matcha-Alternative für alle, die weniger wach oder hibbelig werden wollen.

„Im Vergleich zu Matcha-Tee enthält er weniger Koffein“, sagt Daniela Krehl, Ernährungsexpertin bei der Verbraucherzentrale Bayern, „allerdings auch weniger gesundheitsfördernde Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Gerbstoffe.“

Im Pulver ist das ganze Blatt

Und worin unterscheiden sich die beiden japanischen Trendtees noch? Matcha wird aus jungen, beschatteten Blättern hergestellt. Für Hojicha kommen äl-

tere Blätter und Stängel zum Einsatz, die nach dem Dämpfen kräftig geröstet werden. Dadurch bekommt Hojicha seine braune Farbe – und sein süßlich-karamelliges Aroma, das die Verbraucherzentrale Bayern als fast kaffeeartig beschreibt. Das passt etwa gut zu Milch.

Praktisch für alle, die Hojicha-Latte-Variationen mögen und sie schnell zubereiten wollen: Hojicha-Pulver statt losem Blatttee. Allerdings weisen die Verbraucherschützer darauf hin, dass man mit dem Pulver – anders als beim klassisch aufgegossenen Tee – das ganze Blatt zu sich nimmt. Und zwar inklusive möglicher Rückstände oder Verunreinigungen. Sie raten, Hojicha-Pulver deshalb nicht unbedingt täglich zu genießen. Gleiches gilt übrigens für Matcha-Grüntee-Pulver. (dpa)