

KOPFBEDECKUNG

Welche Kopfbedeckung schützt am besten?

Materialien wie Polyester, Jeans und Wolle bieten einen höheren UV-Schutz als dünne Baumwollstoffe und Leinen. Dunkle, fest gewebte, dichte und ungebleichte Materialien schützen dich am besten. Beachte beim Kauf von Kopfbedeckungen den «Ultraviolet Protection Factor» (UPF) nach «UV-Standard 801». Dieser gibt an, wie viel länger du in der Sonne bleiben kannst, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Zum Beispiel bietet dichte Baumwollkleidung einen UPF von etwa 20, während dir spezielle Kopfbedeckungen einen bis zu 80-mal längeren Aufenthalt in der Sonne erlauben.

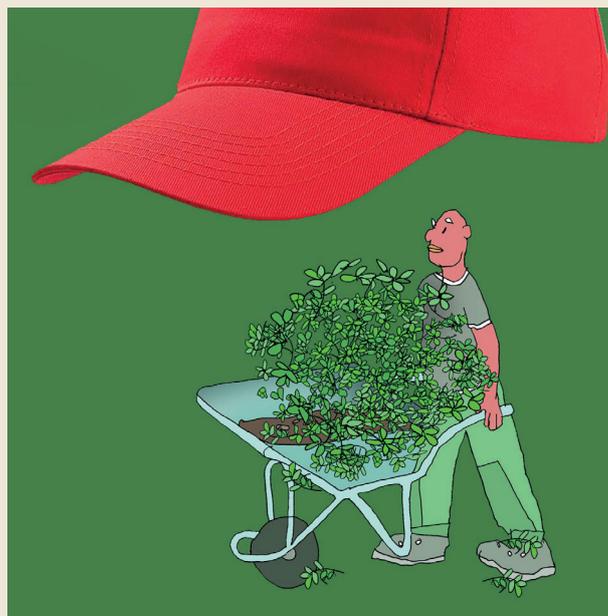


Illustration: Sonja Studer

Strohhut, der Hut der Gärtner:innen?

Früher trugen neben Winzern und Bauern auch Gärtner einen Strohhut. Aber heute? Trägst du einen Strohhut, signalisiert das eher: «Ich lebe auf der Sonnenseite des Lebens!» Bei Ernest Hemingway, der besonders während seiner Zeit in Florida oft einen Strohhut trug, war das wohl kaum der Fall. Und doch wird er noch heute mit dem Strohhut in Verbindung gebracht. In Key West findet sogar alljährlich ein Wettbewerb statt, bei dem Männer und Frauen in von Hemingway inspirierten Outfits gegeneinander antreten – einschließlich Strohhut.

Wieso trage ich keinen Strohhut?

Ich schwöre auf Caps statt Strohhüte. Eine breite Krempe mag ich nicht, da für mich Bewegungsfreiheit im Garten und beim Arbeiten alles ist. Eine Cap bleibt an Ort und Stelle, egal ob ich mich bücke oder mich im Gebüsch bewege. Drehe ich die Stirnblende nach hinten, kann ich meinen Nacken vor starker Sonneneinstrahlung schützen. Und der besonders intensiven UV-Strahlung über Mittag gehe ich wenn möglich aus dem Weg und suche mir Arbeit im Schatten.

Für verantwortungsvolle Profis

Eine Kappe mit Nackenschutz ist dein bester Freund gegen die Sonne. Sie schützt nicht nur Kopfhaut, Ohren und Nase, sondern auch den oft vergessenen Nackenbereich. Die Stirnblende sollte mindestens 8 cm lang sein. Achte auf atmungsaktives und leichtes Material mit einem UPF von mindestens 40. Marken wie «Buff», «Mayser» und «Jack Wolfskin» bieten beispielsweise solche hochwertigen Kappen mit UV-Schutz an.

