

# Welche Kopfbedeckung oder Hut als Sonnenschutz für Outdoor?

In der Stadt siehst du so allerlei Kopfbedeckungen. Von Hut bis Cap über Bandana und Hijab ist alles dabei. Hier erfüllen diese meist nur modische oder religiöse Zwecke.

Aber auch, wenn du Outdoor unterwegs bist, solltest du unbedingt an eine Kopfbedeckung denken.

Hier jedoch nicht aus Mode, sondern hauptsächlich zum eigenen Schutz.

Wie du dir bereits denken kannst, ist die Sonne dabei eine der Hauptfaktoren, vor der dich ein Hut schützt. Es gibt jedoch noch andere Einflüsse.

Welche das sind und welche Kopfbedeckung für dich geeignet ist, erfährst du in diesem Ratgeber.

## Welche Kopfbedeckungen eignen sich für die Wildnis?

Im Sommer sind Hüte, Caps und Kopftücher/Bandanas angesagt.

- **Hüte** sind sehr empfehlenswert, da sie dich rundum vor Sonne schützen. Da gibt es verschiedenste Arten. Welche ich für am besten halte, erkläre ich später.
- **Caps** dagegen schützen zwar nur dein Gesicht, sitzen nach meiner Erfahrung aber oft besser. Dadurch sind sie nicht so anfällig für Wind.
- **Bandanas oder Tücher** aus Baumwolle dagegen lassen sich flexibel einsetzen. Du kannst ein Tuch auch über dein Gesicht wickeln und dich so auch verlässlich vor Sonne schützen. Ein weiterer Vorteil ist die Saugfähigkeit. Es gibt nichts Angenehmeres, als bei über 30 Grad ein nasses Tuch am Kopf zu haben.



Ich selbst mag Boonie Hüte, diese leicht sind, gut schützen und ich sie dazu noch falten kann, um sie

klein zu verstauen

In den übrigen Jahreszeiten bewährt sich je nach Temperatur die Mütze oder das Bandana/Buff. Buffs und Tücher lassen sich vielseitig als Schal oder Kopfbedeckung einsetzen und sind so äußerst praktisch.

In diesem Ratgeber fokussiere ich mich jedoch mehr auf die Sommerausstattung.

## Warum du im Sommer deinen Kopf bedecken solltest

### 1. Kopf und Gesicht vor UV-Strahlung schützen

Zuerst das Offensichtliche: Ein Hut, Cap oder Tuch schützen deine Haut vor der potenziell gefährlichen UV-Strahlung der Sonne. Angefangen mit Sonnenbrand bis zu Hautkrebs kann dich ein Hut vor diesen Misereen schützen. Zumindest im Gesicht.

Hautkrebs sollte mit jährlich drei Millionen Fällen auf der Welt nicht unterschätzt werden. Durch ausreichenden Schutz kannst du das Risiko zumindest verringern.

Sei dir bei einer Cap bewusst, dass dieses nicht deinen Nacken schützt. Ein Tuch kannst du idealerweise so binden, dass alle offenen Hautstellen am und um deinen Kopf geschützt werden.

Es gibt allerdings auch Hüte, die durch einen kleinen Schirm nicht genug Schatten spenden. Sei hier also vorsichtig.



Keine gute Idee: Bei Hitze und Sonne ohne Kopfbedeckung

### 2. Einen kühlen Kopf bewahren

Direktes Sonnenlicht beheizt die Oberfläche, auf die es trifft. Ein Hut bewahrt dich vor der direkten Sonneneinstrahlung und kann so deinen Kopf kühl halten.

Dunkle Haare oder Menschen ohne Haare können davon ein Lied singen, da diese besonders anfällig für die Hitze sind.



### 3. Sonnenstich oder Hitzeschlag verhindern

Sonnenstich oder Hitzeschlag sind beides Zustände, die durch extreme Hitze verursacht werden, jedoch auch entscheidende Unterschiede aufweisen.

Ein Sonnenstich betrifft nur den Kopf und Nacken des Betroffenen. Hier werden die Hirnhäute so stark gereizt, dass es zu den typischen Symptomen wie Kopfschmerz und Übelkeit kommt.

Der Hitzeschlag dagegen wirkt sich auf den ganzen Körper aus. Denn bei Temperaturen über 40 Grad setzen die Temperatur-Regulationssysteme aus und somit wird etwa die Schweißproduktion gestoppt.

Weitere Symptome sind

- Bewusstseinsstörungen
- Fieber
- Kopfschmerz
- Übelkeit
- Krämpfe
- Organversagen

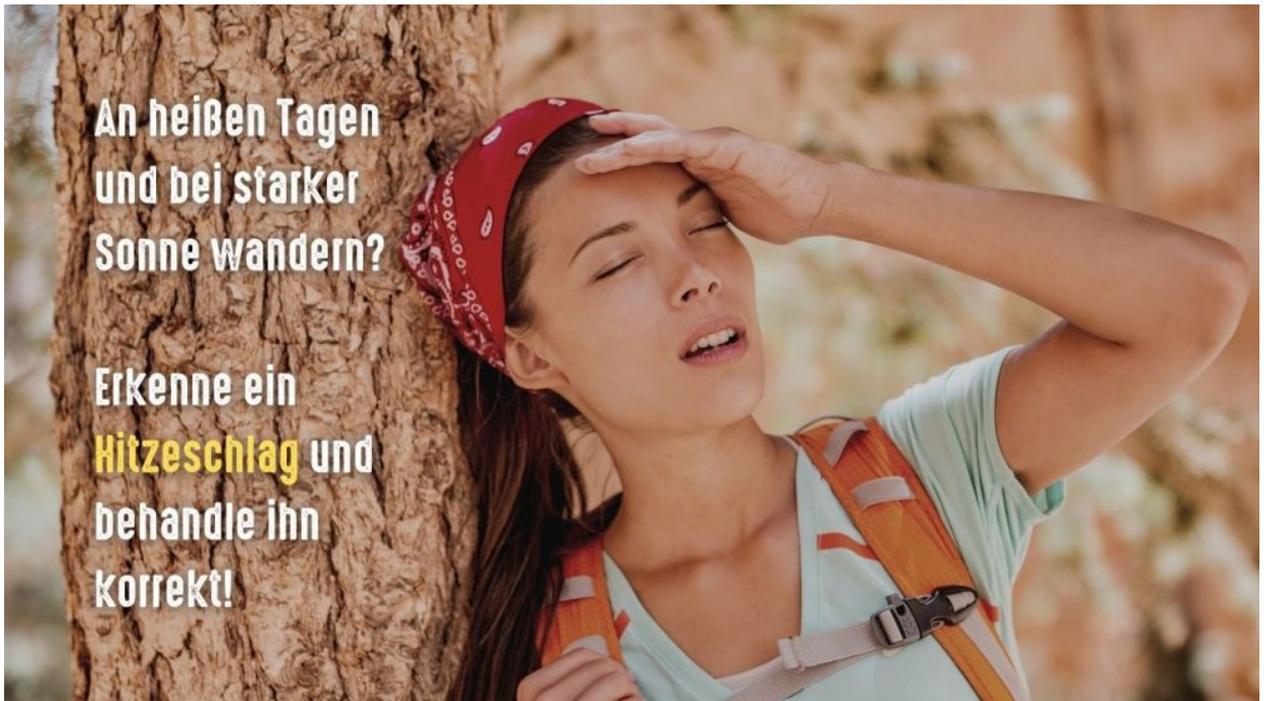
Lies auch

[Survival im Sommer: Extreme Hitze ohne Klimaanlage überstehen \(+Tipps für die Wüste\)](#) – Bei dir ist heiß, es gibt eine Hitzewelle und du besitzt keine Klimaanlage? Finde hier Survival-Tipps gegen Hitze in der Stadt, im Wald und in der Wüste.

Ein Hut rettet dich zwar nicht vor extremer Hitze, kann jedoch eines der wichtigsten Körperteile vor der direkten Hitze schützen.

Um einen Hitzeschlag zu vermeiden, solltest du genug trinken und dich nicht überarbeiten. Besonders in einer Survival-Situation möchtest du solchen Symptomen nicht ausgesetzt sein. Gehe den Tag bei hohen Temperaturen daher ruhig an.

Der richtige Hut kann zudem deinen Wasserverlust in Grenzen halten. Ein Hut aus Stoff bleibt feucht und kühlt somit deinen Kopf. Ohne Stoff direkt auf der Haut würdest du einfach weiter schwitzen.



#### **4. Schütze deine Augen**

Das direkte UV-Licht kann auch deine Sehfähigkeit beeinträchtigen. Ich trage persönlich ungern eine Sonnenbrille und bin dankbar, dass meine Kopfbedeckung diesen Job für mich erledigt.

Es gibt Hinweise darauf, dass das Sonnenlicht für Erkrankungen wie den Grauen Star verantwortlich ist. Im schlimmsten Falle führt diese Krankheit sogar zur Erblindung.

Weniger tragisch ist das Pterygium, welches die Bindehaut verformt und ebenfalls die UV-Strahlung als Ursache vermuten lässt.

Hier sind Tücher, Bandanas und Buffs natürlich nicht so effektiv, da die Augen ausgespart werden.



Selbst Hunde können Hüten tragen (sollten sie auch, wenn es heiß ist)

## 5. Schutz vor Insekten

Der Klimawandel begünstigt die Verbreitung von den unangenehmeren Konsorten aus dem Insektenreich und führt schon in Europa zu regelrechten Plagen. Umso wichtiger ist es, sich davor zu schützen und den Wildnis-Aufenthalt nicht zu einem Mückenfestmahl zu machen.

Meiner Meinung nach haben Tücher in dieser Hinsicht klar die Nase vorn. Hier kannst du deinen Kopf gezielt vor den kleinen Angreifern schützen und bewahrst noch die optimale Mobilität.

Alternativ gibt es für Hüte und Caps ein Mückennetz, welches sich über deinen ganzen Kopf und Nacken legt. In den Tropen will ich ein solches Netz nicht missen, aber hier in Deutschland reicht mir auch oft ein Tuch vor dem Mund und besonders im Nacken.

Lies auch

[Warum tragen Menschen lange, schwarze Kleidung in der Wüste?](#) – In der Wüste trägt die Bevölkerung lange schwarze Gewänder, meist aus dicken Stoffen. Warum tragen sie kein T-Shirt und stattdessen schwarze Kleidung?

## Wann greife ich zu welcher Kopfbedeckung?

Verschiedene Bedingungen erfordern verschiedene Maßnahmen.

Wie zuletzt erwähnt eignet sich ein Tuch hervorragend für Orte mit hohem Moskitovorkommen. Steht dir extreme Hitze und Sonneneinstrahlung bevor, ist ein Hut oder eine Cap dein Mittel der Wahl. Ist es heiß und suchst du etwas, was atmungsaktiv ist, ist manchmal auch ein Strohhut nützlich.

Wie immer ist die richtige Vorbereitung, wenn du Outdoor unterwegs bist, der Schlüssel zum Erfolg. Ich

habe immer ein Tuch dabei, da es einfach vielseitig einsetzbar ist. Zusätzlich trage ich oft einen Hut. Hier ist es wichtig, den richtigen Hut zu wählen. Ein Strohhut, der beim nächsten starken Wind vom Kopf geweht wird, ist wenig praktisch.

Für mich hat sich der Boonie-Hut ([hier eine Auswahl](#)) und der Sonnenhut mit Nackenschutz ([hier anschauen](#)) bewährt, welcher aus Stoff besteht und größtenteils mit einem Kinnriemen ausgestattet ist.



Boonie-Hüte gibt es in vielen Farben und Ausführungen

Der Kinnriemen hält den Hut auch bei Wind auf deinem Kopf und der saugfähige Stoff kühlt deinen Kopf. Wenn du dich optimal vorbereiten willst, legst du dir auch noch ein Insektennetz ([hier kaufen](#)) zu.

Toll ist auch an Hüten aus Stoff, dass sie dünn und faltbar sind und so gut verstaut werden können.

## Fragen und Antworten

### Welchen Sonnenschutz sollte ich beim Wandern nehmen?

Wenn du wanderst, solltest du einen Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor (SPF) wählen. Ein Sonnenschutzmittel mit SPF 50+ bietet hervorragenden Schutz vor den schädlichen UV-Strahlen der Sonne. Weiterhin solltest du ein langes T-Shirt und eine Kopfbedeckung tragen.

### Was sollte ich beim ersten Hutkauf beachten?

Beim Hutkauf solltest du auf jeden Fall darauf achten, dass der Hut gut sitzt (also zu deinem Kopfumfang passt), du dich wohlfühlst und er angenehm zu tragen ist. Zudem ist es wichtig, dass der Hut die richtige Größe hat und alle wichtigen Stellen deines Körpers bedeckt.

### Wie schütze ich mein Gesicht beim Wandern vor der Sonne?

Einige Vorsichtsmaßnahmen, die du beim Wandern in der Sonne treffen kannst, sind: Trage einen Hut

oder eine Kapuze, um dein Gesicht vor der Sonne zu schützen. Benutze ein Tuch oder ein Handtuch, um dir den Schweiß abzuwischen. Vermeide es, in der prallen Mittagssonne zu wandern. Suche Schatten auf, wenn es möglich ist. Und trage immer Sonnenschutz auf deiner Haut auf.

Lies auch

[9 großartige Tipps fürs Wandern bei heißem Wetter](#) – Wandern bei Hitze kann gefährlich sein, wenn du dir nicht zu helfen weißt. Finde hier 9 Tipps, die dir das Wandern an einem heißen Tag angenehm machen.

### **Wie beugt man beim Wandern einem Sonnenbrand vor?**

Das beste Mittel gegen einen Sonnenbrand ist ein Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor.

### **Welcher Stoff schützt am besten vor Sonnenlicht?**

Sonnenschutzstoffe sind in einer Vielzahl von Stoffen erhältlich, darunter Wolle, Seide, Baumwolle, Leinen und Polyester. Wolle und Seide bieten die beste Sonnenschutzwirkung, während Baumwolle und Leinen etwas schwächer sind. Polyester ist am schwächsten.

### **Welche zwei Arten von Sonnenschutz gibt es?**

Es gibt **chemische und physische Arten**, sich vor der Sonne zu schützen. Sonnenschutzmittel: Diese Produkte enthalten Wirkstoffe, die die Haut vor dem Eindringen der UV-Strahlen schützen. In den meisten Fällen sind diese Mittel in Form eines Sprays oder einer Creme erhältlich und müssen auf die Haut aufgetragen werden. Sonnenschutzbekleidung: Diese Bekleidungsstücke sind so konstruiert, dass sie die Haut vor den UV-Strahlen schützen. Sie sind in verschiedenen Stoffen und Designs erhältlich.

### **Was ist der Unterschied zwischen SPF 30 und SPF 50?**

Der Unterschied zwischen SPF 30 und SPF 50 ist, dass SPF 50 einen Schutz vor 98 % der UV-Strahlen bietet, während SPF 30 nur 96 % schützt.

### **Welche Farbe eignet sich am besten als Sonnenschutz?**

Die beste Farbe als Sonnenschutz ist Weiß. Weiß reflektiert die meiste Sonnenenergie und erzeugt so ein kühles Gefühl auf der Haut.



**An heißen Tagen und bei starker Sonne solltest du einen Hut und ein langärmeliges Hemd tragen.**

## **Fazit: Das Tragen einer Kopfbedeckung bei heißem Wetter ist eine großartige Möglichkeit, dich kühl zu halten.**

Es ist wichtig, deine Haut vor der Sonne zu schützen. Hüte schützen Gesicht und Kopf vor den schädlichen Sonnenstrahlen.

Dadurch verringert sich dein Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, insbesondere wenn du helle Haut hast.

Hüte schützen weiterhin deine Augen und Ohren vor Insekten, halten dich bei heißem Wetter kühl und halten deinen Kopf warm, wenn es draußen kalt ist.

Wenn dich das Thema Bekleidung beim Wandern interessiert, dann solltest du jetzt lesen: [Wandern bei jedem Wetter: Wie kleidet man sich beim Wandern in der Natur?](#)

---

## **Über den Autor des Ratgebers**

### **Martin Gebhardt**



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich“-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>