

## Golf und Sonne – was sagt Ihre Haut dazu?

Liebe Golf-Freunde,

wer von uns kennt das nicht? Gerade noch war der Himmel voller Wolken und ab dem dritten Loch knallt die Sonne vom Planeten. Ach ja und die Sonnencreme liegt leider noch im Auto und die Runde ist noch lang.

Und abends kommen zusätzlich zum Sonnenbrand und zum Spott der anderen noch die Gedanken, dass zuviel Sonne der Haut schadet und sogar Krebs verursachen kann.

Wieweit diese Gedanken sinnvoll sind und wie man trotzdem diesen wunderschönen Sport noch genießen kann, soll hier als verdauliche Kost präsentiert werden.

Regel Nr 1: beim Spiel im Regen gibt es keinen Sonnenschaden. Leider (oder doch zum Glück) ist die Sonne vor allem im Süden jedoch nicht regelkundig und scheint regelwidrig oft den ganzen Tag.

Regel Nr 2: Die Mittagssonne (vom 11 bis 15 Uhr) brennt am heftigsten.

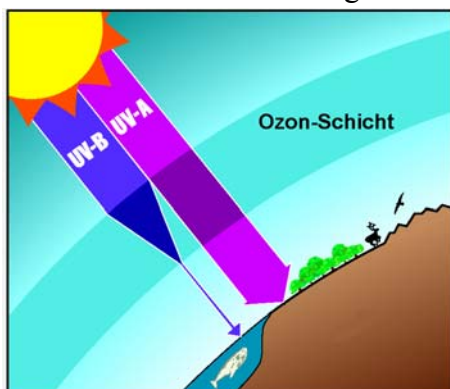
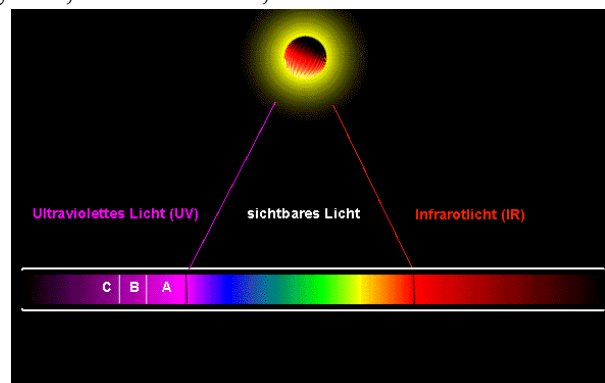
Regel Nr 3: Startzeit bleibt Startzeit und außerdem braucht ein Spiel über 18 Löcher etwas mehr Zeit als die Joggingrunde im Park und so kann man unter Regel 2 heftig leiden. Und für Anfänger wie mich zählt die Zeit des Ballsuchens im Rough auch mit, da auch dort die Sonne brennt – neben vielem anderen, was dort sonst noch brennen kann.

Aber vielleicht ist die ganze Sonnen-Angst doch Quatsch, sonst würden nicht permanent neue Solarien in den Städten wie Pilze aus dem Boden schießen, nachdem fast genauso viele wieder pleite machen.

Ob Hysterie oder nicht - in den Praxen der Hautärzte nimmt die Zahl der Patienten mit Lichtschäden in den letzten Jahren deutlich zu, so dass wir eindeutig Aufklärungs- und Handlungsbedarf sehen.

Sinnvoll kann aber nur der mit der Sonne umgehen, der auch weiß, worauf zu achten ist.

Das Sonnenlicht besteht aus verschiedenen Anteilen, die sich durch die Wellenlänge unterscheiden. Hierzu gehört das Infrarotlicht, welches wir als Wärmestrahlung empfinden. Das sichtbare Licht lässt die Dunkelheit verschwinden und die so oft gescholtene Ultraviolettstrahlung (UV-Licht) ist für einige Stoffwechselfvorgänge notwendig. Hierbei muss man zwischen UV-A, UV-B und UV-C unterscheiden, wobei die Strahlung von A nach C immer aggressiver wird, andererseits sich aber auch viel besser filtern läßt. Insofern kommt das aggressivste UV-C durch die Ozon-Schicht gar nicht durch.



Die Ozon-Schicht vermag auch den größten Teil des UV-B Lichtes noch zu filtern, wobei alleine der verbleibende geringe Rest, der die Erdoberfläche erreicht, für unsere Sonnenbrände verantwortlich ist.

Und bei einer geschlossenen Wolkendecke oder auch unter einem guten Sonnenschirm ist kaum noch eine UV-B-Strahlung nachweisbar.

Das UV-A Licht lässt sich schon deutlich schlechter filtern und dringt auch am tiefsten in die Haut ein. Es

erzeugt jedoch keinen Sonnenbrand, sondern lässt die Haut bräunen und leider gleichzeitig auch altern, was vor allem Frauen an ihrer dünneren Haut deutlicher wahrnehmen.

Soweit zur Theorie und jetzt ran an die Sonnenschutzcreme – aber an welche? Die Schutzwirkung der Sonnenschutzpräparate wird als Lichtschutzfaktor (LSF) bezeichnet und bezieht sich lediglich auf den Schutz gegen UV-B (also gegen den Sonnenbrand).

Dies bedeutet, dass man mit einem LSF 20 zwanzig Mal länger in der Sonne sein darf, bis es zum Sonnenbrand kommt. Dieser Faktor ist auch meist ausreichend. Leider beträgt die Schutzwirkung gegen UV-A-Licht nur ein Fünftel des LSF. Insofern schützt die Creme mit LSF 20 nur ca. mit dem Faktor 4 vor Alterung und damit auch vor dem Alterskrebs (auch weißer Hautkrebs genannt).

Insofern sollten auf vorbelasteter Haut Präparate mit deutlich höherem LSF (z.B. 50+) angewandt werden, da nur diese einen wirksamen Schutz vor Alterungserscheinungen bieten. Die belasteten Areale sind meist das Gesicht (auch Sonnenterasse des Körpers genannt) vor allem mit Nase, Unterlippe und Ohren aber auch manches Decollete sowie z.B. die „hohe Stirn“ mancher Männer.

Ob eine Creme, Spray oder Gel angewandt wird, spielt keine Rolle für die Schutzwirkung. Dies ist nur wichtig für den Komfort, was bedeutet, dass eine trockene Haut lieber eine reichhaltige Creme möchte und auf der fettigen Haut eher ein Spray einzieht.

Mehrfach eincremen bringt keinen zusätzlichen Schutz, mag aber trotzdem sinnvoll sein, da durch Schwitzen die Sonnenschutzcreme aus der Haut verschwinden kann.

Bei der Urlaubsplanung sollte berücksichtigt werden, dass die Sonnenstrahlung deutlich zunimmt, je weiter man in Richtung Äquator kommt. Gleiches gilt auch für die Berge, wo die Regel gilt, dass je 1000 Höhenmeter sich die UV-B-Strahlung um 20% erhöht.

Insofern sollte man sich bei intensivster Sonne zusätzlich durch lichtdichte Textilien schützen. Hier sind die Europäer im Vergleich zu Asiaten, die sich oft regelrecht verummmt in der Sonne aufhalten, eher noch etwas nachlässig. Eine Übertreibung wäre es dagegen, wenn Sie dem als Tuareg oder als Berber verkleideten Spieler zuwinken, da Sie glauben, es könnte Ihr Nachbar sein.

Andererseits kann man bei manchen Frauen deren Golfen daran erkennen, dass Altersflecke vor allem nur an einer Hand (der ohne Handschuh) auftreten. Als fast makaber ist die Konsequenz der Industrie hierauf zu bezeichnen, die daraufhin jetzt Handschuhe entwickelt hat, die vermehrt UV-Licht durchlassen, damit beide Hände gleichmäßig bräunen (und altern).

Die Ratschläge zum Sonnenschutz sind heutzutage wichtiger denn je, da einerseits die Ozonschicht als Schutzfaktor in den letzten Jahrzehnten weltweit abgenommen hat. Gleichzeitig hat sich das Freizeitverhalten bei den meisten Menschen geändert, da man immer mehr Zeit im Freien verbringt. Hier zählt der Last-Minute-Urlaub im November in die Sonne genauso dazu wie der Skiurlaub und das Golf-Spiel.

**Unser Ratschlag lässt sich zusammenfassen als: Sonnen-Genuß ja - aber mit Sicherheit.**

Wenn böse Zungen behaupten, wir hätten die Tipps nur gegeben, um weniger Zeit in der Praxis mit Lichtschäden verbringen zu müssen und stattdessen auf dem Golfplatz unser Handicap verbessern zu wollen, dann hören Sie uns nicht wirklich widersprechen.

Aber denken Sie dran, auch die beste Sonnencreme im Bag wirkt nicht – nur die auf der Haut.

Ihre Hautärzte Dres.med. Ellen und Dirk Meyer-Rogge