



GOLF

RECOGNISED
MAGAZINE BY



8. Jahrgang

Ausgabe Nr. 01/2019

women.

20
SEITEN
MODE

MODE
SOMMERHITS

PROFISPORT
UNSERE JUNGEN **WILDEN**

REISE
SOMMERTRAUM **MAURITIUS**



Nr. 1/2019 D: 4,90 € A: 5,40 €
CH: 7,80 CHF US: 8,50 USD





Die Dosis macht das Gift

Endlich wieder Golfkunden im strahlenden Sonnenschein. Doch Vorsicht, die UV-Strahlen sind nicht zu unterschätzen. Wir haben mit Dr. Tatiana von Bayern über einen verantwortlichen Umgang mit der Sonne gesprochen.

Ein Zuviel an Sonnenstrahlen kann einige Schäden anrichten. Angefangen von einem Sonnenstich oder Hitzschlag bis hin zum Sonnenbrand als unmittelbares Symptom nach zu viel Sonne treten auch Veränderung der Haut Monate bis Jahre später auf.

GolfWomen: Frau Dr. von Bayern, wie schädigt Sonne die Haut?

Dr. von Bayern: UVA-Strahlen dringen nachweislich tiefer in die Haut ein als UVB-Strahlen und haben negativen Einfluss auf Kollagen und Elastin, die der Haut ihre feste, pralle Textur und ihre Elastizität geben. Zudem befördern sie die Ausbildung von freien Radikalen, die unter anderem auch für Pigmentstörungen verantwortlich sind.

UVB-Strahlen dagegen führen zu Sonnenbrand und somit zu direkten DNA-Schäden der Haut. Sie spielen eine Schlüsselrolle bei der Entstehung von Hautkrebs.

Blaues Licht - auch HEV-Licht (High Energy Visible Light) genannt - bildet den Bestandteil des sichtbaren Teils des Spektrums, welchem wir täglich ausgesetzt sind. Seit einiger Zeit wird diskutiert, dass blaues Licht durch die hohe Eindringtiefe in die Haut zur Entstehung freier Radikale in unseren Zellen und somit zu vorzeitigen Alterserscheinungen führen kann. Was die Infrarotstrahlung betrifft: Mehrere Untersuchungen schreiben der Infrarotstrahlung eine Beteiligung am Kollagenabbau und an der beschleunigten Hautalterung zu.

GolfWomen: Gibt es einen Zusammenhang zwischen Sonne und Hautkrebs?

Dr. von Bayern: Unter dem Begriff Hautkrebs werden diverse Krebserkrankungen der Haut zusammengefasst, wie der sogenannte schwarze Hautkrebs, das Maligne Melanom und der helle Hautkrebs. Zu letzterem zählen das Basalzellkarzinom, auch kurz Basaliom genannt und das Plattenepithelkarzinom, die im Zusammenhang mit UV-Licht entstehen können.

Die Häufigkeit von Hautkrebs steigt seit einigen Jahrzehnten stetig an. In Deutschland erkranken jährlich etwa 21.200 Menschen an einem malignen Melanom und 170.000 an weißem Blutkrebs. Die Fälle von hellem Hautkrebs werden in Deutsch-

land nicht flächendeckend erfasst. Wird Hautkrebs früh erkannt, bestehen grundsätzlich für alle Arten sehr hohe Heilungschancen.



Dr. Tatiana von Bayern ist anerkannte Fachärztin für Dermatologie

GolfWomen: Was bedeutet das nun für Golfspieler?

Dr. von Bayern: Golfer haben genauso wie Segler und Bergsteiger ein erhöhtes Hautkrebsrisiko, da sie sich viele Stunden im Freien aufhalten. Deshalb ist es wichtig, sich vor den UV-Strahlen zu schützen. Am Besten wäre es vormittags und am späten Nachmittag zu spielen und die starke Mittagssonne zu meiden. Doch bei Golfturnieren ist das oft nicht möglich, deshalb ist ein UV-Schutz besonders wichtig. Es ist Geschmackssache, ob man lieber langärmelige Textilien trägt oder sich mit Sonnencreme eincremt. Der Regenschirm wird als Sonnenschirm umfunktioniert und bei Wartezeiten sollte ein Schattenplätzchen aufgesucht werden. Unabdingbar ist natürlich die Kopfbedeckung! Sonnencreme sollte man eine halbe Stunde vor der Golfrunde auftragen, da manche Produkte erst nach ca. 30 Minuten des Auftragens ihre Wirkung zeigt. Ganz wichtig ist das Nachcremen zum Beispiel am "Half way", da die Schutzfunktion durch das Schwitzen abnimmt.

GolfWomen: Was kann ich als aktive Golferin sonst noch beachten?

Dr. von Bayern: Ein konsequenter UV-Schutz während der Golfrunde steht absolut im Vordergrund, jedoch kann eine gesunde Lebensweise auf Basis einer bunten pflanzlichen Ernährung den Hautschutz unterstützen.

Betacarotin, Lycopin, die Vitamine C und E, Selen, Zink und Calcium sind die Mikronährstoffe, die vor allem mit dem Begriff "Sonnenschutz von innen" in Verbindung gebracht werden. Betacarotin und Lycopin zählen zu den Carotinoiden. Diese sind ebenso wie die Vitamine C und E antioxidativ wirksam und somit geeignet, der durch UV-Strahlung ausgelösten Radikalbildung entgegenzuwirken. Das Spurenelement Selen unterstützt die Vitamine C und E, zusätzlich ist es für eine optimale Immunfunktion unerlässlich. Zink gehört zu mehr als 300 Enzymsysteme und maßgeblich am Zellstoffwechsel beteiligt. Die Haut hat eine hohe Zellteilungsrate, es kann also die Regeneration von sonnengeschädigter Haut fördern. Calcium spielt eine zentrale Rolle bei der Erhaltung und Stabilisierung der Zellmembran und ist für die Abwehrfunktion der Haut wichtig.

Ein tolles Sommergetränk ist grüner Tee. Er enthält Mineralstoffe wie Eisen, Zink und Kalzium, außerdem die Vitamine C, E und A. Die zudem reichlich enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe wie Chlorophyll, Karotinoide und Katechine wirken antioxidativ und bewahren den Körper vor freien Radikalen. Matcha-Tee hat einen sehr hohen sogenannten ORAC-Wert (Oxygen Radical Absorption Capacity), der die antioxidative Kraft einer Pflanze misst. Außerdem hemmen die Pflanzenstoffe entzündliche Prozesse im Körper.

Aber auch äußerlich angewandte Antioxidantien, insbesondere Vitamin C schützt einerseits vor den schädlichen Auswirkungen von Sonnenlicht auf die Haut und reduziert diese andererseits. Es ist gleichermaßen wirksam im UVB wie im UVA-Bereich. Da topisches Vitamin C übt seine Wirkung durch die Neutralisierung von Radikalen aus, noch bevor diese die Haut schädigen können. Um die Haut optimal zu schützen empfiehlt es sich ein topisches Antioxidans auf Vitamin C-Basis mit einem Sonnenschutzprodukt zu kombinieren, um vor allem zusätzlich vor freien Radikalen zu schützen.

GolfWomen: Doch was tun, wenn man doch zuviel Sonne erwischt hat?

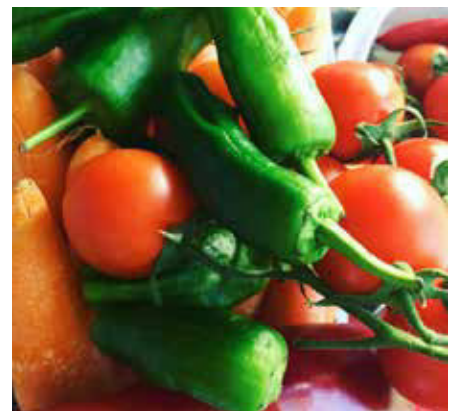
Dr. von Bayern: Bei akutem Sonnenbrand empfiehlt sich die Einnahme von einem Gramm Acetylsalicylsäure, sowie Antihistaminika. Somit klingen sowohl die Entzündung als auch der Juckreiz schneller ab. Die Haut sollte mit einem kühlenden Gel oder einer Lotion gepflegt werden. Aloe Vera-Produkte aus der Naturheilkunde haben sich hier besonders bewährt. Bei starkem Sonnenbrand kann eine Kortisonhaltige Lotion schnelle Abhilfe verschaffen. Auf jeden Fall ist Sonnenkarenz geboten bis zum vollständigen Abklingen des Sonnenbrands. Bei jeder neu aufgetretenen Hautveränderung sollte ein Hautfacharzt aufgesucht werden.

Generell sollte einmal pro Jahr ein Hautcheck beim Hautarzt erfolgen. Somit können Hautkrebsvorstufen rechtzeitig erkannt und behandelt werden. Mittels Video-Auflichtmikroskopie werden Muttermale aufgenommen und archiviert. Bei einem späteren Besuch kann man so besser feststellen, ob sich in Form, Farbe und Begrenzung etwas signifikant verändert hat und ob man lieber ein Muttermal entfernen sollte. Die Anzahl der Muttermale ist ein Risikofaktor für die Entstehung eines Malignem Melanoms ebenso die familiäre Vorbelastung.

Eins muss man sich klar sein, egal ob schwache UVA-Strahlung oder die stärkere UVB-Strahlung: Wer ungeschützt in die Sonne geht beschleunigt auch die Hautalterung.

Abschließend kann man sagen: UV-Schutz macht Sinn! Zur Prophylaxe von Hautkrebs aber auch zur Vorbeugung von Falten insbesondere im Gesicht, Hals und Dekolletée.

GolfWomen: Wir danken für das Gespräch.



In folgenden Lebensmitteln sind die genannten Mikronährstoffe in nennenswerter Menge enthalten:

Betacarotin: Karotten, Kürbis, Paprika, Brokkoli, Erbsen, Kohl, Mango, Papaya

Lycopin: Tomaten und daraus hergestellten Produkten (v. a. Tomatenmark)

Vitamin C: Paprika, Brokkoli, Kohl, Zitrusfrüchte, Beeren, Kiwi

Vitamin E: Pflanzenöle, Getreide, Nüsse

Selen: Kokosnüsse, Steinpilze, Pistazien, Weizenkleie, Paranüsse, Sojabohnen, Naturreis, Mungbohnen, Mais, Linsen

Zink: Weizenkleie, Kürbiskerne, Sesam, Hefeflocken, Sonnenblumenkerne, Cashewnüsse, Tahin, Haferflocken