Protect yourself!

Die warme und sonnige Jahreszeit lockt zum extensiven Golfspiel. Bei allem Vergnügen ist der Schutz vor UV-Strahlen, Mücken und Zecken nicht ausser Acht zu lassen.

THOMAS BOROWSKI

Beim Golf bieten Kopfbedeckungen, Langarm-Shirts oder Armlinge sowie für Sport geeignete Sonnenschutzmittel Schutz vor Sonnenstrahlen. Für exponierte Körperteile empfiehlt sich zusätzlich ein spraybarer Zeckenschutz.

Golfen bei schönstem Wetter und herrlichem Sonnenschein unter blauem Himmel ist das Nonplusultra in unserem Sport. Wenn dann die Flight-Zusammensetzung noch passt und die Birdies nacheinander erfolgen, dann schwebt unbeschwerte Glückseligkeit mit über die Fairways. Wenn da nur nicht das leidige Thema UV-Strahlung und die lästigen Insekten in Form von Mücken und Zecken wären. Zum Glück ist man als Golfender den oftmals kaum zu umgehenden Übeln nicht machtlos ausgeliefert. Bei der Beachtung einfacher Verhaltensregeln und mit dem Einsatz von simpel anzuwendenden Hilfsmitteln kommt man gut geschützt zu besagtem Schönwetter-Golferlebnis.

Auch wenn die Sonne zum Golfspiel lädt, ist sie für den Menschen nicht ganz ungefährlich. Die mittel- und langwelligen UVA- und UVB-Strahlen gelangen auf die Erde und dringen unterschiedlich tief in die menschliche Haut ein, wo sie DNA-Moleküle in den Zellen schädigen und die Haut altern lassen können. Hier ist bei einer rund fünfstündigen Golfrunde also Sonnenschutz angesagt. Ein wichtiger Hinweis vorweg: Wolken bieten überhaupt keinen Schutz vor UV-Strahlung! Und auch im Schatten von Bäumen oder Sonnenschirmen ist man noch rund 70 bis 90 Prozent der UV-Strahlung ausgesetzt. Deshalb empfiehlt es sich, auf der Golfrunde bei hohen Temperaturen wenn immer möglich in den Schatten zu stehen und viel Wasser zu trinken, um den Körper vor Überhitzung zu bewahren.

Die einfachste Art, möglichst viele Hautpartien zu schützen, ist das Tragen von funktionaler Sportbekleidung mit eingearbeitetem UV-Schutz. Golfhüte mit Krempen helfen, einen Sonnenstich zu vermeiden und schützen gleichzeitig Ohren und Nacken. Die Kopfbedeckung kann zudem verhindern, dass die Sonne einen dermassen blendet, dass der nächste Schlag negativ beeinträchtigt wird. Aber Achtung: Es ist ein Irrtum, zu glauben, dass weisse und helle Caps, Shirts oder Hosen aus Baumwolle oder Leinen besser vor UV-Strahlung schützen. Das Gegenteil ist der Fall. Sie lassen viel Strahlung durch und reflektieren diese sogar noch auf die Haut. Den effektivsten Schutz bieten lange Hosen und langärmlige Shirts oder T-Shirts sowie sogenannte Ärmlinge, alle mit UV-Schutz versehen. Letztere unterstützen mit ihrer leichten Kompressionswirkung gar die Muskeln und damit das ausdauernde Spiel. Handschuhe schützen die empfindlichen Handrücken vor den Sonnenstrahlen.

Nebst der Kleidung ist Sonnencreme ein Must zum Schutz vor UV-Strahlung. Dermatologen empfehlen, sich auch im Alltag grundsätzlich einzucremen und dabei auf einen hohen Lichtschutzfaktor zu achten. Die Faustregel: Je höher der Lichtschutzfaktor des Produktes, desto länger lässt sich die Haut vor der Strahlung schützen. Empfohlen wird, die ungeschützten Hautpartien mindestens 20 Minuten vor dem Betreten des Golfplatzes einzucremen. Wer dabei bisher auf herkömmliche Sonnencremen zurückgegriffen hat, weiss, wie mühsam es sein kann, diese vom Griff des Golfschlägers fernzuhalten. Der Schweizer Hersteller Lifeforce aus Küssnacht am Rigi hat mit seiner Produktlinie Sensolar diesem Problem eine Ende bereitet.

Die Schweizer Golf-Proette Caroline Rominger gehört zu den Anwenderinnen von Sensolar und schwört darauf, wie sie sagt: «Ich bin seit Jahren ein Riesenfan von Sensolar. Ich benutze auf dem Golfplatz nur diesen Sonnenschutz; er ist einfach aufzutragen, verschmiert nicht, wenn man schwitzt, und brennt nicht in den Augen. Und als Frau finde ich es toll, dass man mit Sensolar auch noch ein bisschen Bräune annimmt.» Wichtigstes Merkmal des Sonnenschutzsprays ist seine Zusammensetzung. Laut Hersteller werden dafür keine Nanopartikel, Titanoxide, Mikroplastikteile, Parfüms oder Alkohol verwendet und auf Emulgatoren wird verzichtet. Ohne diese kritischen Inhaltsstoffe lässt sich der Spray einfach auftragen und schützt – auf der Haut unsichtbar – vor der UV-Strahlung.

Vom gleichen Hersteller gibt es zudem einen verlässlich wirkenden Spray gegen Mückenstiche und Zeckenbisse, die das Golfspiel ebenfalls beeinträchtigen können. Das vom Schweizerischen Tropen- und Public-Health-Institut (Swiss TPH) zertifizierte Produkt Sensolar ZeroBite schützt als Spray bei einmaligem Auftragen nachweislich während bis zu acht Stunden gegen Mücken und bis zu vier Stunden gegen Zecken. Und da keine ätherischen Öle zur Herstellung verwendet werden, ist der Insektenschutz auch für sehr empfindliche Hauttypen geeignet.

Die Schweizer Golf-Proette Caroline Rominger schwört seit vielen Jahren auf den Sonnen- und Zeckenschutz des Herstellers Lifeforce aus Küssnacht am Rigi.