

Golfer haben ein 8,5-fach höheres Risiko für Hautkrebs!

Die Erklärung ist ganz einfach. Eine Golfrunde dauert etwa 4 Stunden und erfolgt sehr häufig in der Zeit mit der höchsten UV-Belastung, d.h. zwischen 11 und 15 Uhr.

Der Körper braucht Sonnenlicht zum Leben, aber zu viel ist schädlich!

Dazu sollten Sie wissen: **Die Haut vergisst keinen einzigen Sonnenstrahl!**

Der Hautkrebs wird in der Kindheit „gesäht!“

Besonders gefährdet für Hautkrebs sind Menschen, die in der Kindheit öfter einen Sonnenbrand gehabt haben.

Und irgendwann ist es zu spät und die Haut zeigt Schäden!

Bevorzugte Stellen für Hautkrebs: (die Sonnen exponierten Stellen)

Kopf (Gesicht, Ohren, Nacken, ungeschützte Haut bei reduzierter Haarpracht)

Hände, Arme, Beine, Füße (auch Fußsohlen!)

Was kann auf Hautkrebs hindeuten?

Jede schuppige Hautstelle ist potenziell eine Vorstufe (muss nie, kann aber!)

Jede schlecht heilende oder verzögert heilende Wunde

Farbige Hautstellen (braune und auch helle), vor allem wenn sie unregelmäßig ist.

Vorsorge ist besser als heilen!

Ab dem 35. Lebensjahr sollte der Hautarzt die Haut überprüfen!

Für Golfer ist der Besuch beim Hautarzt der feste Termin am Saisonende!

Wie können Sie sich am besten schützen

- Sonne vermeiden ist der beste Schutz!
- Kleidung: die 3 H's, Hose, Hemd, Hut (Caps bieten zu wenig Schatten!)

	Lichtschutzfaktor
Dichte Baumwollkleidung	Ca. 40

Leichte Baumwollkleidung	Ca. 10
Schatten unter einem Baum	Ca. 5 – 15
Schatten unter einem Sonnenschutzschirm	Ca. 5
Sonnenhut mit breitem Rand	Ca. 10

- Sonnenschutz

Für Sonnenschutzcremes gilt:

- Ausreichend früh, d.h. mindestens 30 Minuten vor Sonnenbelastung auftragen
- Möglichst hoher Lichtschutzfaktor
- In ausreichender Menge auftragen

Wer mit 100 ml einen ganzen Urlaub oder Sommer auskommt, trägt zu dünn auf. Und dann besteht nur ein geringer Schutz!

Wer so handelt, schützt allenfalls sein Gewissen, nicht aber die Haut!

Zur korrekten Bemessung hilft die **Kronenkorkenmethode** (Castanedo-Cavarez 2003)

Körperpartie	Menge (in Kronkorken)
Gesicht und Hals	0,5 
Beide Arme	2 
Beide Beine	4 
Brust, Bauch	2 
Rücken	2 
GESAMT	10,5 