



## **MEDIENMITTEILUNG**

Kontakt Stefanie de Borba, Medienverantwortliche, [media@krebssliga.ch](mailto:media@krebssliga.ch)  
Telefon direkt 031 389 93 31

Datum Bern, 25. Juni 2024

### **«Gesunde» Sonnenbräune gibt es nicht**

**Der Mythos, nur ein Sonnenbrand sei für die Haut gefährlich, hält sich hierzulande hartnäckig. Doch UV-Strahlen können auch ohne Rötung der Haut Schaden anrichten. Die Krebsliga rät deshalb, insbesondere über die Mittagszeit den Schatten aufzusuchen und zwischen 11 und 15 Uhr direkte Sonneneinstrahlung wenn möglich zu meiden.**

Jedes Jahr erkranken in der Schweiz rund 3200 Menschen an schwarzem Hautkrebs und geschätzt über 25 000 an weissem Hautkrebs. Die Schweiz hat damit eine der höchsten Hautkrebsraten Europas. Ob in der Freizeit, in den Ferien am Meer oder in den Bergen – wir verbringen viel Zeit an der Sonne und exponieren dabei unsere Haut den UV-Strahlen, die durch die Atmosphäre dringen.

#### **Eine Haut, die sich bräunt, wehrt sich**

Sonnengebräunte Haut gilt in der Bevölkerung nach wie vor als attraktiv. Aber eine «gesunde» Sonnenbräune gibt es nicht. Unter dem Einfluss der kurzwelligeren und energiereicheren UVB-Strahlen bilden die Pigmentzellen den Farbstoff Melanin, der die Haut braun werden lässt. So versucht die Haut, sich vor den UV-Strahlen zu schützen. Diese Bräune ist bereits ein Anzeichen für eine Zellschädigung der Haut. Die langwelligeren UVA-Strahlen dringen tief in die Haut ein und schädigen das Bindegewebe. Die Haut verliert an Elastizität. Die Folge sind Falten, Altersflecken und eine vorzeitige Hautalterung. Zuviel UV-Strahlung und Sonnenbrände verursachen Erbgutschäden in den Hautzellen, was in späteren Jahren zu Hautkrebs führen kann.

#### **Schatten für alle**

Die natürlichen Eigenschutzmechanismen der Haut sind vor allem in den ersten Lebensjahren noch nicht vollständig entwickelt. Kinderhaut benötigt deshalb immer einen besonderen Sonnenschutz. Aus diesem Grund sensibilisiert die Krebsliga in ihrer Präventionsarbeit Kinder und Jugendliche, aber auch Eltern, Kitas und Lehrpersonen. Nach wie vor gibt es viele Schulen, Kindergärten, Freibäder, Spiel- oder Sportplätze, wo Kinder der Sonne und Hitze ausgesetzt sind. Im Sinne der strukturellen Prävention hat sich die Krebsliga zum Ziel gesetzt, möglichst viele Städte und Gemeinden vom Erhalt und der Schaffung von Schattenplätzen zu überzeugen, um damit eine langfristige Wirkung zu erzielen.

Weitere Informationen zum Thema: [www.krebssliga.ch/sonnenschutz](http://www.krebssliga.ch/sonnenschutz)



### Die wichtigsten Sonnenschutztipps

Sonnencreme kommt bei den Schutzmassnahmen erst an dritter Stelle. Hier die Top 3 der wirkungsvollsten Tipps:

1. **Schatten** ist der beste Sonnenschutz – zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten bleiben
2. **Kleider, Hut und Sonnenbrille** tragen – sie schützen die Haut zuverlässiger als Sonnencreme
3. **Sonnenschutzmittel** regelmässig und in genügender Menge auftragen – sie sollten UVA- und UVB-Filter und mindestens Lichtschutzfaktor 30 haben und sind kein Freipass für unbeschränkten Aufenthalt in der Sonne

Zudem sollte man nie ins Solarium gehen – auch nicht zum «Vorbräunen» der Haut.

*Die **Krebsliga** berät, unterstützt und informiert Menschen mit Krebs und deren Angehörige. Sie setzt sich gezielt für Prävention und Früherkennung ein und fördert die unabhängige Krebsforschung. Als nationaler Verband besteht sie aus 18 kantonalen und regionalen Krebsligen sowie der Dachorganisation, der Krebsliga Schweiz. Sie ist eine vorwiegend durch Spenden finanzierte Organisation.*