



MEDIENMITTEILUNG

Kontakt Peter Ackermann, Kommunikationsbeauftragter, peter.ackermann@krebsliga.ch
Telefon direkt 031 389 91 19
Datum Bern, 14. April 2016

Schützen Sie sich: Die trügerische Frühlingssonne schädigt unsere Haut

Die Intensität der UVA- und UVB-Strahlen wird im Frühling oft unterschätzt. Die Krebsliga zeigt, wie wir mit ein paar Verhaltensweisen unser persönliches Hautkrebsrisiko senken können. Hautschädigungen durch UV-Strahlen sind die Hauptursache für die Entstehung von Hautkrebs. Jährlich erkranken in der Schweiz rund 2450 Menschen an schwarzem Hautkrebs; rund 310 Erkrankte sterben.

Die Sehnsucht nach wärmenden Sonnenstrahlen ist gross. Wichtig ist dabei, die Kraft der Frühlingssonne nicht zu unterschätzen. Die Intensität der UV-Strahlen ist jetzt höher, als man gemeinhin annimmt. MeteoSchweiz weist auf der Website täglich den UV-Index aus.

Ein Zuviel an UVA- und UVB-Strahlen vergisst die Haut nie. Bis zu einem gewissen Mass kann der Körper DNA-Schäden reparieren. Doch einzelne Zellen können beschädigt zurückbleiben und sich noch Jahre später zu Krebszellen entwickeln.

Im Frühling ist besondere Vorsicht geboten! Nach dem Winter ist die Haut besonders empfindlich. Haben Sie gewusst, dass selbst an einem kühlen, bedeckten Tag bis zu 80 Prozent der schädlichen Strahlen durch die Wolkendecke auf uns einwirken? Und: Haben Sie gewusst, dass Flächen wie Beton oder etwa in den Bergen Schnee und Eis die UV-Strahlen zurückwerfen und deren Wirkung verstärken. Das macht – selbst an einem trüben Tag – die unsichtbare Frühlingssonne brandgefährlich. Und erhöht das Risiko an Hautkrebs zu erkranken.

Hautschädigungen durch UV-Strahlen sind die Hauptursache für die Entstehung von Hautkrebs. Jährlich erkranken in der Schweiz rund 2450 Menschen an schwarzem Hautkrebs; rund 310 Erkrankte sterben. Früh erkannt, bestehen gute Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung. Damit es aber gar nicht so weit kommt, klärt die Krebsliga auf: **Jede und jeder kann sein Krebsrisiko mit dem richtigen Verhalten senken.**

Die Krebsliga klärt auf, berät und empfiehlt:

- **Immer mal wieder Schatten aufsuchen, er ist der beste Sonnenschutz.**
Vor allem zwischen 11 und 15 Uhr, wenn die Sonne am intensivsten scheint.



- **Hut, Sonnenbrille und Kleidung tragen.**
Schulterbedeckter Kleidung schützen in der Regel die bedeckten Körperstellen während des ganzen Tages. Was sich gerade bei länger dauernden Outdoor-Aktivitäten wie Gartenarbeit, Velofahren oder Wandern sehr empfiehlt.
- **Sonnencreme benutzen.**
Zur Ergänzung von Schatten und Kleidung reichlich Sonnencreme auf die unbedeckte Haut auftragen. Vorsicht: Sonnencreme ist kein Freipass für einen unbeschränkten Aufenthalt in der Sonne.
- **Nicht ins Solarium gehen.**
Eine gesunde Sonnenbräune gibt es nicht. Die Bräunung ist die Reaktion der Haut, um sich vor UV-Strahlen zu schützen. UV-Strahlen können die Erbsubstanz schädigen. Und Bindegewebe der Haut, was zu einer Abnahme der Elastizität der Haut und zu einer frühzeitigen Hautalterung führt. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Solarien in die höchste Gefahrenkategorie der Krebsrisiken eingestuft: Das Solarium sollte nicht besucht werden.
- **Sonnenschutz für kleine Kinder (0 bis 6 Jahre)**
Kinderhaut ist dünner und reagiert empfindlicher auf UV-Strahlung. Sie benötigt einen besonderen Schutz. Bei Kindern von 1 bis 6 Jahren empfiehlt die Krebsliga: Schatten der Sonne vorziehen und insbesondere die Mittagssonne von 11 bis 15 Uhr meiden. Bei Babys unter 1 Jahr: pralle Sonne meiden und unterwegs für Schatten sorgen, etwa mit einem Sonnenschirm am Kinderwagen. Die Mittagszeit im Haus oder im Schatten verbringen. Die Empfehlungen der Krebsliga finden Sie unter: www.krebsliga.ch/sonnenschutz-kinder.

Fragen? Die Angebote der Krebsliga helfen weiter:

- **Die kantonalen und regionalen Ligen** in Ihrer Nähe beraten Sie gerne telefonisch oder persönlich.
- **Broschüren** wie «Sonnenschutz», «Sonnenschutz – Das Wichtigste in Kürze» und «Sonnenschutz für mein Kind» sowie Faktenblätter können heruntergeladen oder kostenlos bestellt werden unter www.krebsliga.ch/shop.
- **Das Krebstelefon 0800 11 88 11** berät und informiert zu allen Fragen rund um Krebs. Montag bis Freitag 9 bis 19 Uhr. Anruf kostenlos.

Adressen und Telefonnummern der kantonalen Krebsligen, Broschüren und weitere Informationen unter www.krebsliga.ch.

Die Krebsliga Schweiz (Gründungsjahr 1910) engagiert sich als gemeinnützige Organisation in der Krebsprävention, in der Forschungsförderung und für die Unterstützung von Menschen mit Krebs und ihren Angehörigen. Sie vereint als nationale Dachorganisation mit Sitz in Bern 19 kantonale und regionale Ligen. Sie wird vorwiegend durch Spenden finanziert und ist ZEWO-zertifiziert.