



MEDIENMITTEILUNG

Kontakt Peter Ackermann, Kommunikationsbeauftragter, media@krebssliga.ch
Telefon direkt 031 389 91 19
Datum Bern, 5. Februar 2018

Sonnenschutz während der Sportferien

In Höhenlagen sind wir den ultravioletten Strahlen der Sonne besonders intensiv ausgesetzt. Erst recht, wenn Schnee liegt. Selbst an einem bewölkten Tag kann unsere Haut in den Bergen geschädigt werden. Damit es nicht soweit kommt, zeigt die Krebsliga, wie man sein persönliches Hautkrebsrisiko senken kann.

Der Schnee glitzert im Sonnenlicht, Wintersport ist angesagt. Wer jetzt schöne Tage in Höhenlagen genießt, muss vorsichtig sein: Unsere Haut ist empfindlich, und die Höhenlage sowie der reflektierende Schnee verstärken selbst an einem trüben Tag die brandgefährliche Wirkung der ultravioletten (UV-) Strahlung.

Die UV-Strahlen der Sonne sind die Hauptursache für die Entstehung von Hautkrebs. Rund 2700 Menschen erkranken jedes Jahr in der Schweiz an einem Melanom, rund 320 sterben daran. Früh erkannt, bestehen gute Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung. Die Krebsliga klärt auf: Jede und jeder kann sein Krebsrisiko mit dem richtigen Verhalten senken. In winterlichen Höhenlagen schützt man sich am besten mit Kleidern, Kopfbedeckung, Sonnenbrille. Sowie mit einem Sonnenschutzmittel, das gegen UVA und UVB schützt und einen Lichtschutzfaktor aufweist von mindestens 30.

Je höher, desto intensiver brennen die UV-Strahlen

In Höhenlagen ist unsere Haut den UV-Strahlen der Sonne besonders stark ausgesetzt. Je höher man steigt, desto dünner wird die Luft. Die atmosphärische Schutzschicht zwischen der Sonne und der Haut nimmt ab. Die Faustregel besagt: Pro 1'000 Meter steigt die Intensität der UV-Strahlen um zehn Prozent. Dadurch kann die Intensität der UV-Strahlen in den Bergen um ein Vielfaches höher sein als im Tal oder im Mittelland.

Der Schnee verstärkt die UV-Strahlung auch an bewölkten Tagen

Schnee reflektiert das einfallende Sonnenlicht um bis zu 90 Prozent. Dadurch wird die Intensität der UV-Strahlung nahezu verdoppelt. Kälte und Bewölkung täuschen oft über die Strahlenintensität hinweg. Selbst an einem kühlen, bedeckten Tag wirken bis zu 80 Prozent der schädlichen Strahlen durch die Wolkendecke auf uns ein. Hautschädigungen sind deshalb auch unter einem bedeckten Himmel möglich.

Sonnenschutz ist unabdingbar

Die Haut vergisst ein zu viel an UV-Strahlen nie: Der Körper kann beschädigte Zellen nur bis zu einem gewissen Mass reparieren. Einzelne Zellen können beschädigt zurückbleiben und sich Jahre später zu Krebszellen entwickeln. Um sein persönliches Risiko von frühzeitiger Hautalterung, Hautschädigungen und von Hautkrebs zu senken, zeigt die Krebsliga, worauf man achten kann.



Die Krebsliga informiert: So schützen Sie sich in den Bergen vor zu viel UV-Strahlen

- Sonnenschutzmittel ergänzen Kleider: Benützen Sie für alle unbedeckten Hautstellen Sonnencremen und andere Sonnenschutzmittel, die sowohl vor UVA- und UVB-Strahlen schützen und einen Lichtschutzfaktor von mindestens 30 aufweisen. Unter den Kleidern benötigt es kein Sonnenschutzmittel; mit Kleidern bedeckte Körperstellen sind während des ganzen Tages gut geschützt.
- Lippen ebenfalls schützen: Schützen Sie Ihre Lippen nach Möglichkeit mit einem Schutzstift, der über einen Lichtschutzfaktor von mindestens 30 verfügt.
- Die Sonnenbrille ist mehr als ein Accessoire: Die UV-Strahlen können die Binde- und Netzhaut schädigen und Augenkrebs verursachen. Sonnenbrillen schützen davor. Wichtig ist es, beim Kauf einer Sonnenbrille auf das CE-Zeichen und den Vermerk «100 % UV-Schutz bis 400 Nanometer» zu achten. Für ein gutes Sehen sind braune oder graue Färbungen der Gläser ideal. Blau- und Rottönung beeinträchtigen die Kontrastwiedergabe und das scharfe Sehen.
- Kluge Köpfe schützen ihren Kopf: Eine Mütze schützt vor Kälte, vor einem Sonnenstich und der Schädigung der empfindlichen Kopfhaut; ein Helm schützt bei Wintersportarten vor Kopfverletzungen.

Die Krebsliga bietet Beratung und Unterstützung vor Ort Die kantonalen und regionalen Ligen sind in Ihrer Nähe. Sie bieten allen krebsbetroffenen Personen und ihren Angehörigen in der ganzen Schweiz individuelle Beratung und Unterstützung: www.krebsliga.ch/region	Die Fachberaterinnen vom «Krebstelefon» helfen weiter Telefon 0800 11 88 11 E-Mail helpline@krebsliga.ch Chat www.krebsliga.ch/cancerline Forum www.krebsforum.ch Skype krebstelefon.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 vereinigt als nationale Dachorganisation mit Sitz in Bern 19 kantonale und regionale Ligen. Sie wird vorwiegend durch Spenden finanziert und ist ZEWO-zertifiziert.