



MEDIENMITTEILUNG

Kontakt Peter Ackermann, Kommunikationsbeauftragter, media@krebsliga.ch
Telefon direkt 031 389 91 19
Datum Bern, 24. April 2018

Sonnenschutz: Warum auf unsere Haut jetzt kein Verlass ist

Die Haut ist unser grösstes Organ und eines unserer wichtigsten. Sie schützt uns vor Eindringlingen und Verletzungen. Doch gerade jetzt benötigt sie unsere Unterstützung. Denn unser natürliches Schutzschild wird im Frühling von den milden Temperaturen getäuscht. Und die Wirkung der UV-Strahlung ist brandgefährlich.

Die Haut ist unser grösstes Organ. Mit einer Fläche von bis zu zwei Quadratmetern ummantelt sie unseren Körper, verteidigt uns gegen Eindringlinge und schützt uns vor Verletzungen. Dank ihren 20 Millionen Sinneszellen entgeht ihr wenig. Blitzschnell meldet die Haut dem zentralen Nervensystem, wenn wir eine heisse Herdplatte berühren: «Oops, da brennts!»

Unter der Frühlingssonne benötigt unsere Haut unsere Hilfe

Im Frühling können wir uns nicht auf unsere Haut als Gefahrenmelder verlassen. Weil die Temperaturen mild sind, unterschätzt die Haut die Intensität der ultravioletten (UV-) Strahlung. Deshalb ist es so wichtig, sich bewusst mit einer umsichtigen Verhaltensweise zu schützen. Denn die UVA- und UVB-Strahlen sind selbst an einem bewölkten Tag brandgefährlich.

Die Haut bräunt sich, um sich vor den UV-Strahlen zu schützen

Bis zu 80 Prozent der UV-Strahlen dringen durch die Wolkenschicht auf die Erdoberfläche. Die langwelligigen UVA-Strahlen lösen Sonnenallergien aus und schädigen das Bindegewebe der Haut. Ihre Elastizität nimmt ab. Sie bildet Falten. Altert frühzeitig. Bildet Altersflecken. Die kurzwelligigen UVB-Strahlen erhöhen in der oberen Hautschicht die Pigmentierung, lassen die Haut bräunen. Dadurch versucht sich die Haut vor zu vielen UVB-Strahlen zu schützen. Eine sonnengebräunte Haut ist deshalb keine gesunde Haut, sondern eine Haut, die sich wehrt.

Sowohl die UVA- wie auch die UVB-Strahlung können die Erbsubstanz (DNA) in unseren Zellen schädigen und Hautkrebs verursachen. Bis zu einem gewissen Mass kann der Körper Schädigungen der Erbsubstanz durch die UV-Strahlen reparieren. Einzelne Zellen können aber beschädigt zurückbleiben und sich zu Krebszellen entwickeln.

Jährlich erkranken in der Schweiz rund 2700 Menschen an einem Melanom, rund 320 sterben daran. Früh erkannt, bestehen gute Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung. Damit es nicht so weit kommt, klärt die Krebsliga auf: Jede und jeder kann das persönliche Hautkrebsrisiko mit drei einfachen Regeln senken.



Um das Hautkrebsrisiko zu senken, empfiehlt die Krebsliga:

- **Hut, Sonnenbrille und Kleidung tragen.**
Schulterbedeckte Kleidung ist ein sehr guter Schutz, insbesondere bei länger dauernden Outdoor-Aktivitäten wie Gartenarbeit, Velofahren oder Wandern.
- **Sonnencreme benutzen.**
Zur Ergänzung von Schatten und Kleidung reichlich Sonnencreme auf die unbedeckte Haut auftragen. Bei Erwachsenen empfiehlt die Krebsliga einen UVA-Filter (UVA-Signet) und einen Lichtschutzfaktor von mindestens 15. Vorsicht: Sonnencreme ist kein Freipass für einen unbeschränkten Aufenthalt im Freien.
- **Immer mal wieder Schatten aufsuchen, er ist der beste Sonnenschutz.**
Vor allem zwischen 11 und 15 Uhr, wenn die Sonne am intensivsten scheint.

Ab Mai ist Badesaison: Kinderhaut ist noch schutzbedürftiger

Kinder haben eine empfindlichere Haut als Erwachsene. Die Oberhaut und die Hornschicht als schützende Barriere sind noch wesentlich dünner als bei Erwachsenen. Die ultravioletten (UV-) Strahlung kann dadurch leichter und in tiefere Hautschichten eindringen. Kinderhaut benötigt deshalb immer einen besonderen Sonnenschutz.

- Mit Kindern den Schatten der Sonne vorziehen
- Sonnenbestrahlung von 11 bis 15 Uhr bei Kindern vermeiden
- Hut mit Nackenschutz oder breitem Rand tragen.
- Sonnenschutzmittel mit UVA-Signet und Lichtschutzfaktor von mindestens 30. Vorsicht: Sonnencreme ist kein Freipass für einen unbeschränkten Aufenthalt im Freien.
- Wasserfeste Sonnenschutzmittel nach dem Baden erneut und reichlich auftragen
- Sonnenbrille tragen. Achten Sie beim Kauf auf das CE-Zeichen und den Vermerk «100 % UV-Schutz bis 400 Nanometer»
- Ohren, Nase, Schultern, Fussrücken und Lippen ebenfalls eincremen
- Babys nicht der direkten Sonne aussetzen

Das bietet die Krebsliga beim Sonnenschutz

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/sonnenschutz.

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
---	---