



MEDIENMITTEILUNG

Kontakt Luca Toneatti, Kommunikationsbeauftragter, media@krebsliga.ch
Telefon direkt 031 389 91 19
Datum Bern, 17. April 2019

Frühlingssonne – intensiver als gedacht

Der Frühling ist angekommen – die Temperaturen steigen und die Winterkleidung wird langsam im Keller verstaut. Die milden Temperaturen bergen jedoch die Gefahr, dass der Sonnenschutz vernachlässigt oder gar vergessen wird.

Endlich wird es wärmer draussen – nur zu gerne legen wir die dicken Winterjacken ab und verbringen wieder mehr Zeit unter freiem Himmel. Doch durch die milden Temperaturen, wird in dieser Jahreszeit der Sonnenschutz besonders gerne vergessen.

Frühlingssonne – Kein Verlass auf Gefahrenmelder der Haut

Unsere Haut hat zur Aufgabe uns vor Eindringlingen zu schützen und fungiert mit über 20 Millionen Sinneszellen als Gefahrenmelder. Berühren wir einen heissen Gegenstand, melden diese dem Gehirn blitzschnell: «Vorsicht heiss». Auf diesen Gefahrenmelder ist im Frühling leider kein Verlass, denn aufgrund der milden Temperaturen unterschätzt die Haut die Intensität der UV-Strahlen.

Auch an einem bewölkten Tag, durchdringen bis zu 80 Prozent der UV-Strahlen die Wolkendecke. Sowohl die UVA- wie auch die UVB-Strahlung können die Erbsubstanz (DNA) in unseren Zellen schädigen und Hautkrebs verursachen. Deshalb ist es so wichtig, sich das ganze Jahr bewusst mit einer umsichtigen Verhaltensweise zu schützen.

Bergsportler aufgepasst

Die Intensität der UV-Strahlen nimmt pro 1000 Höhenmeter um ungefähr 10 Prozent zu. Zusätzlich kann Schnee die UV-Strahlen um bis zu 90 Prozent reflektieren und damit die Strahlungsintensität beinahe verdoppeln. Ohne eine fachgerechte Sonnenbrille besteht die Gefahr, durch die UVB-Strahlen an Schneeblindheit zu erkranken und schlimmstenfalls daran zu erblinden. Deshalb sollte in den Bergen besonders Acht auf den Sonnenschutz gelegt werden. Sonnenbrille, Sonnenhut und Sonnencreme gehören somit auf die Packliste bei Aktivitäten in den höheren Lagen.

Das bietet die Krebsliga zum 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
---	---