



MEDIENMITTEILUNG

Kontakt Luca Toneatti, Kommunikationsbeauftragter, media@krebsliga.ch
Telefon direkt 031 389 91 19
Datum Bern, 05. März 2019

Vorbräunen: mehr Gefahr als Nutzen

Eine gesunde Sonnenbräune gibt es nicht. Mit einer Bräunung versucht die Haut, sich vor den UV-Strahlen zu schützen. Die Krebsliga rät deshalb dringend vom Vorbräunen in Solarien und in der Natur ab.

Eine sonnengebräunte Haut gilt nicht mehr als so attraktiv und gesund wie noch vor wenigen Jahren. Das Schönheitsideal wandelt sich zu Recht, denn eine gesunde Sonnenbräune gibt es nicht. Eine Haut, die sich bräunt, wehrt sich. Unter dem Einfluss der kurzwelligen und energiereichen 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. 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. Vorbräunen ist kein geeignetes Mittel, um sich vor der Sommersonne zu wappnen.

Solarien erhöhen das Krebsrisiko

Vom Besuch eines Solariums rät die Krebsliga dringend ab: Vorbräunen bringt nichts. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Solarien in die oberste Kategorie der Krebsrisiken eingestuft. UV-Strahlen sind die Hauptursache von Hautschädigungen und die Entstehung von Hautkrebs. Jährlich erkranken in der Schweiz rund 2700 Menschen an schwarzem Hautkrebs; rund 320 Menschen sterben. Früh erkannt, bestehen gute Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung.

So schützt man sich im Frühling effektiv

Um sich vor zu viel UV-Strahlen zu schützen, empfiehlt die Krebsliga für die Monate März und April: Über Mittag nicht in die pralle Sonne gehen und unbedeckte Hautstellen zwischen 11 und 15 Uhr mit Sonnenschutzmittel eincremen. Ein Sonnenschutzmittel sollte sowohl vor UVA- wie auch vor UVB-Strahlen schützen. Es sollte deshalb das UVA-Signet (UVA in einem Kreis) sowie einen Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 15 bei den Erwachsenen und mindestens 30 bei den Kindern aufweisen. Vorsicht: Sonnencreme ist kein Freipass für einen unbeschränkten Aufenthalt in der Sonne.

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
--	---