



**krebsliga**

# Sonnenschutz

Das Wichtigste in Kürze

Eine Information der Krebsliga



# INHALT

<b>UV-Strahlen</b>	<b>3</b>
<b>Sonnenschutz</b>	<b>5</b>
<b>Hautkrebs</b>	<b>10</b>
<b>Die Krebsliga in Ihrer Region</b>	<b>16</b>
<b>Nützliche Informationen</b>	<b>18</b>

# UV-STRAHLEN

## Die Sonne und ihre Strahlen

Die Sonne ist für uns lebenswichtig, sie spendet Licht, Wärme und Wohlbefinden. Ihre UV-Strahlen bergen aber auch Gefahren, denn sie können die Haut schädigen. Unter dem Einfluss der UVB-Strahlen verdickt sich einerseits die Oberhaut, andererseits bilden die Pigmentzellen der Haut den Farbstoff Melanin und bewirken damit eine Bräunung. Dadurch versucht sich die Haut vor den UV-Strahlen zu schützen.

UVA- und UVB-Strahlen sind eine der Hauptursachen für Hautkrebserkrankungen und lassen die Haut vorzeitig altern.

## Solarium

Neben den natürlichen UV-Strahlen der Sonne schädigen auch die künstlichen UV-Strahlen im Solarium unsere Haut. Sie erhöhen das Hautkrebsrisiko und beschleunigen die Hautalterung. Von einem Besuch im Solarium wird abgeraten.

## Vitamin D

Durch die UVB-Strahlung wird über die Haut die Produktion von Vitamin D angeregt. Vitamin D wird auch über die Nahrung aufgenommen, der Bedarf kann dadurch jedoch nicht optimal abgedeckt werden. Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D ist für die Muskulatur sowie den Aufbau von Knochen und Zähnen notwendig.

UV-Exposition ist wegen der schädlichen Wirkung der UV-Strahlen kein geeignetes Mittel, um einen Vitamin-D-Mangel zu beheben. Bei Mangelzuständen oder einem erhöhten Bedarf kann Vitamin D beispielsweise in Tropfenform eingenommen werden. Ein Verdacht auf einen Vitamin-D-Mangel sollte von einem Arzt abgeklärt werden.

# SONNENSCHUTZ

## Warum brauchen wir Sonnenschutz?

Sonnenschutz ist notwendig, um unsere Haut vor den schädlichen Einflüssen der Sonnenstrahlung zu bewahren. Die Haut kann nur eine bestimmte Zeit der Sonne ausgesetzt sein, ohne sich zu röten. Jede Rötung der Haut deutet auf eine Schädigung hin. Eine solche kann allerdings auch schon ohne Rötung auftreten.

Alle Menschen reagieren auf die Sonnenstrahlung, es reagieren aber nicht alle gleich stark. Ob dunkel- oder hellhäutig – alle Menschen sollten sich vor der Sonne schützen. Es empfiehlt sich, die Haut mit geeigneter Kleidung und einer Kopfbedeckung sowie die Augen mit einer Sonnenbrille zu schützen. Auf ungeschützte Hautpartien sollte ein Sonnenschutzmittel aufgetragen werden.

Menschen, deren Haut selten braun oder immer zuerst rot wird, reagieren besonders empfindlich auf die Sonnenstrahlung und sollten sich deshalb besonders gut vor der Sonne schützen.

## Wann braucht es welchen Sonnenschutz?

Ein Aufenthalt im Freien ermöglicht verschiedene Freizeitaktivitäten und steigert unser Wohlbefinden. Mit einfachen Massnahmen können wir uns dabei vor der Sonne schützen. Der richtige Sonnenschutz hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie der Intensität der UV-Strahlen, der Art der Aktivität, der Dauer des Aufenthalts an der Sonne sowie der Sonnenempfindlichkeit der Haut.

### Die wichtigsten Tipps

- Von 11 bis 15 Uhr im Schatten bleiben
- Hut, Sonnenbrille und Kleidung tragen
- Sonnenschutzmittel auftragen
- Nicht ins Solarium gehen

## Schatten

Schatten ist der beste Sonnenschutz – vor allem in den Mittagsstunden, wenn die Sonne am intensivsten scheint. Der Schatten schützt jedoch nicht immer vor indirekter Strahlung durch reflektierende Flächen wie Sand, Beton und Schnee oder vor seitlich einfallender Strahlung.

## Kleidung

Kleidung bietet in der Regel einen guten Schutz vor UV-Strahlen. Mit Kleidern bedeckte Körperstellen bleiben den ganzen Tag über konstant geschützt. Guten Schutz bieten zum Beispiel ein T-Shirt, das die Schultern bedeckt, oder ein Hut mit breiter Krempe, der auch Stirn, Nase, Ohren und Nacken schützt.

## Sonnenbrille

Zu viele UV-Strahlen schaden nicht nur der Haut, sondern auch den Augen. Wer sich häufig im Freien aufhält, sollte seine Augen mit einer Sonnenbrille schützen. Wichtig ist es, beim Kauf einer Sonnenbrille auf das CE-Zeichen und den Vermerk «100 % UV» zu achten.

## Sonnenschutzmittel

Die konsequente Anwendung von Sonnenschutzmitteln wird als Ergänzung zum Aufenthalt im Schatten und dem Tragen von Kleidung empfohlen. Mit der korrekten Anwendung eines Sonnenschutzmittels, das sowohl vor UVB- wie auch vor UVA-Strahlen schützt, kann das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, reduziert werden. Doch Vorsicht – auch Sonnenschutzmittel mit einem hohen Lichtschutzfaktor sind kein Freipass für einen unbeschränkten Aufenthalt an der Sonne.



## Kinderhaut

Die Haut von Kindern ist empfindlicher als diejenige von Erwachsenen. Die natürlichen Eigenschutzmechanismen sind vor allem in den ersten Lebensjahren noch nicht vollständig entwickelt. Kinderhaut benötigt deshalb immer einen besonderen Sonnenschutz.

### Sonnenschutz-Tipps für Kinder

- Babys nicht der direkten Sonne aussetzen
- Schatten der Sonne vorziehen
- Vermeiden der Exposition von 11 bis 15 Uhr
- Hut mit Nackenschutz oder breitem Rand, T-Shirt, Hose und Sonnenbrille tragen
- Auf nicht bedeckte Körperstellen ein Sonnenschutzmittel auftragen, das vor UVA-Strahlen (UVA-Signet) und vor UVB-Strahlen (Angabe Lichtschutzfaktor) schützt sowie einen hohen Lichtschutzfaktor (mind. Lichtschutzfaktor 30) aufweist.
- Auch wasserfeste Sonnenschutzmittel nach dem Baden erneut auftragen
- Auch Lippen, Ohren, Nase und Fussrücken schützen

# HAUTKREBS

## Wie entsteht Hautkrebs?

In unseren Zellen befindet sich die Erbsubstanz (DNA), in der die Informationen gespeichert sind, die für die Entwicklung und den Stoffwechsel der Zellen notwendig sind. UV-Strahlen schädigen die Erbsubstanz. Bis zu einem gewissen Mass kann der Körper DNA-Schäden reparieren, einzelne Zellen können jedoch beschädigt zurückbleiben und sich zu Krebszellen entwickeln.

## Was ist ein Melanom (schwarzer Hautkrebs)?

Die gefährlichste Form von Hautkrebs ist das Melanom, weil es Metastasen bilden kann. Ein Melanom kann in den Pigmentzellen der Haut entstehen. Im Prinzip sind Pigmentmale, auch Muttermale genannt, harmlos. In seltenen Fällen bilden Pigmentzellen Tumore (Melanome). Jährlich erkranken in der Schweiz rund 3000 Menschen an einem Melanom, etwa 300 Patienten sterben an den Folgen dieser Krebserkrankung.

## Was ist ein heller Hautkrebs?

Häufiger, aber weniger gefährlich als ein Melanom, sind die hellen Hautkrebsarten wie das Basaliom oder das Spinaliom. Die genaue Anzahl an Neuerkrankungen in der Schweiz ist nicht bekannt, da die meisten Krebsregister die Erkrankungen mit hellem Hautkrebs nicht erfassen.

Pro Jahr wird in der Schweiz bei schätzungsweise 20 000 bis 25 000 Menschen ein Basaliom oder Spinaliom diagnostiziert. Diese werden meist chirurgisch entfernt und bedürfen in der Regel keiner weiteren Therapie.

## Risiko

Neben den UV-Strahlen können auch andere Faktoren das Risiko erhöhen, an einem Melanom zu erkranken.

Personen, die eines oder mehrere der folgenden Merkmale aufweisen, sollten sich besonders gut vor der Sonne schützen und sich regelmässig auf Hautveränderungen untersuchen. Zudem sollte mit einem Arzt besprochen werden, ob eine regelmässige Kontrolle der Haut durch einen Arzt notwendig ist.

- Eine hohe Anzahl von Pigmentmalen am Körper (mehr als 100)
- Mehrere atypische Pigmentmale (in Form und Farbe unregelmässig)
- Frühere Hautkrebserkrankung
- Immunsuppression (das natürliche Abwehrsystem [Immunsystem] eines Menschen ist krankheitsbedingt geschwächt oder durch Medikamente unterdrückt, z. B. nach einer Organtransplantation)



## Hautuntersuchung

Es ist wichtig, auf Veränderungen der Haut zu achten und bei allfälligen Veränderungen einen Arzt aufzusuchen. Um systematische Untersuchungen zur Früherkennung von Hautkrebs (Hautkrebs-Screening) bei Personen ohne erhöhtes Risiko zu empfehlen, sind die wissenschaftlichen Grundlagen zurzeit nicht ausreichend. Bereits Ihr persönliches Gefühl, dass sich ein Pigmentmal verändert, ist Grund genug, es einem Arzt zu zeigen.

## ABCD-Regel

Um Veränderungen der Haut wahrzunehmen, kann die nebenstehende ABCD-Regel eine Hilfe sein.

## Harmloses Pigmentmal    Verdächtiges Pigmentmal

### A = Asymmetrie

Regelmässige,  
symmetrische  
Form



Unregelmässige,  
nicht symmetrische  
Form

### B = Begrenzung

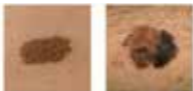
Regelmässige,  
klare Ränder



Unregelmässige,  
unscharfe Ränder

### C = Color (Farbe)

Einheitliche  
Färbung



Verschiedenfarbig,  
fleckig

### D = Dynamik

Verändert  
sich nicht



Verändert sich  
(Grösse, Farbe,  
Form oder Dicke)

# DIE KREBSLIGA IN IHRER REGION

## **Krebsliga Aargau**

Tel. 062 834 75 75  
[www.krebsliga-aargau.ch](http://www.krebsliga-aargau.ch)

## **Krebsliga beider Basel**

Tel. 061 319 99 88  
[www.klbb.ch](http://www.klbb.ch)

## **Krebsliga Bern**

Tel. 031 313 24 24  
[www.bern.krebsliga.ch](http://www.bern.krebsliga.ch)

## **Ligue fribourgeoise contre le cancer**

Krebsliga Freiburg  
tél. 026 426 02 90  
[www.liguecancer-fr.ch](http://www.liguecancer-fr.ch)

## **Ligue genevoise contre le cancer**

tél. 022 322 13 33  
[www.lgc.ch](http://www.lgc.ch)

## **Krebsliga Graubünden**

Tel. 081 300 50 90  
[www.krebsliga-gr.ch](http://www.krebsliga-gr.ch)

## **Ligue jurassienne contre le cancer**

tél. 032 422 20 30  
[www.liguecancer-ju.ch](http://www.liguecancer-ju.ch)

## **Ligue neuchâteloise contre le cancer**

tél. 032 886 85 90  
[www.liguecancer-ne.ch](http://www.liguecancer-ne.ch)

## **Krebsliga Ostschweiz SG, AR, AI, GL**

Tel. 071 242 70 00  
[www.krebsliga-ostschweiz.ch](http://www.krebsliga-ostschweiz.ch)

## **Krebsliga Schaffhausen**

Tel. 052 741 45 45  
[www.krebsliga-sh.ch](http://www.krebsliga-sh.ch)

## **Krebsliga Solothurn**

Tel. 032 628 68 10  
[www.krebsliga-so.ch](http://www.krebsliga-so.ch)



**Krebsliga Thurgau**

Tel. 071 626 70 00

[www.tgkl.ch](http://www.tgkl.ch)**Lega cancro ticino**

Tel. 091 820 64 20

[www.legacancro-ti.ch](http://www.legacancro-ti.ch)**Ligue vaudoise  
contre le cancer**

tél. 021 623 11 11

[www.lvc.ch](http://www.lvc.ch)**Ligue valaisanne  
contre le cancer**

tél. 027 322 99 74

[www.lvcc.ch](http://www.lvcc.ch)**Krebsliga Wallis**

Tel. 027 604 35 41

[www.krebsliga-wallis.ch](http://www.krebsliga-wallis.ch)**Krebsliga Zentralschweiz  
LU, OW, NW, SZ, UR, ZG**

Tel. 041 210 25 50

[www.krebsliga.info](http://www.krebsliga.info)**Krebsliga Zürich**

Tel. 044 388 55 00

[www.krebsligazuerich.ch](http://www.krebsligazuerich.ch)**Krebshilfe Liechtenstein**

Tel. 00423 233 18 45

[www.krebshilfe.li](http://www.krebshilfe.li)

# NÜTZLICHE INFORMATIONEN

## **Broschüren**

Tel. 0844 85 00 00  
shop@krebsliga.ch  
www.krebsliga.ch/broschueren

## **Krebstelefon**

Tel. 0800 11 88 11  
Mo–Fr, 9–19 Uhr  
Anruf kostenlos  
helpline@krebsliga.ch

## **Krebsforum**

www.krebsforum.ch,  
das Internetforum der  
Krebsliga

## **Cancerline**

www.krebsliga.ch/cancerline,  
der Chat für Kinder,  
Jugendliche und Erwachsene  
zu Krebs  
Mo–Fr, 11–16 Uhr

## **Rauchstopplinie**

www.krebsliga.ch/beratung-  
unterstuetzung/rauchstopplinie  
Tel. 0848 000 181  
Max. 8 Rappen pro Minute  
(Festnetz)  
Mo–Fr, 11–19 Uhr

## **Skype**

krebstelefon.ch  
Mo–Fr, 11–16 Uhr

# IMPRESSUM

## **Herausgeberin**

Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40,  
Postfach, 3001 Bern  
Tel. 031 389 91 00  
www.krebsliga.ch

## **Autorin / Koordination**

Nathalie Gerber, Programmleiterin Prävention Hautkrebs,  
Krebsliga Schweiz, Bern

## **Fachberatung**

Vertreter der Expertengruppe Hautkrebsprävention  
der Krebsliga Schweiz

## **Design**

Partner & Partner AG, Winterthur

## **Fotos**

Titelbild: Corbis  
S. 13: Markus Mühlheim, Prolith AG

## **Druck**

Koprint AG, Alpnach Dorf

Diese Broschüre ist auch in französischer, italienischer  
und englischer Sprache erhältlich.

© 2017, 2016, 2015, 2014, 2013 Krebsliga Schweiz, Bern  
6., unveränderte Auflage

KLS/52022/15 000 D / 011322041111



**krebsliga**

[www.krebsliga.ch/hautkrebs](http://www.krebsliga.ch/hautkrebs)