krebsliga
ligue contre le cancer
lega contro il cancro

Sonnenschutz – das Wichtigste in Kürze

Sonne und ihre Wirkung

Die warmen Sonnenstrahlen schenken uns Wohlbefinden, bergen aber auch Gefahren: Sonnenstrahlen bestehen aus sichtbarem Licht (50%), Infrarotstrahlen (44%) und ultravioletten Strahlen UV (6%). UV-Strahlen sind eine der Hauptursachen für die Entstehung von Hautkrebs und fördern die vorzeitige Hautalterung. Die Haut vergisst keinen Sonnenstrahl, schon gar keinen Sonnenbrand – und dies von der Kindheit an! Sonnenbrände in der Kindheit erhöhen das Hautkrebsrisiko. UV-Strahlen gefährden auch die ungeschützten Augen und können sie nachhaltig schädigen.

Warum braucht unsere Haut Sonnenschutz?

Die Haut kann eine bestimmte Zeit der Sonne ausgesetzt sein, ohne sich zu röten. Bei hellhäutigen Menschen beträgt diese sogenannte Eigenschutzzeit nur fünf bis zehn Minuten. Wird diese Zeitspanne überschritten, braucht die Haut Schutz durch Schatten, geeignete Kleidung oder Sonnenschutzmittel. Personen mit dunklerer Pigmentierung ertragen die Sonne etwas länger.

Tipps für das Arbeiten im Freien

- Verbringen Sie die Pausen im Schatten.
- Tragen Sie einen Hut (bzw. Helm) und eine Sonnenbrille.
- Schützen Sie sich mit Kleidung: T-Shirt mit Kragen oder Hemd, lange Hosen.
- Tragen Sie wiederholt Sonnenschutzmittel mit mindestens Lichtschutzfaktor 25 auf.
- Verlegen Sie Arbeiten in der Sonne wenn möglich in die Zeit vor 11.00 oder nach 15.00 Uhr, wenn die UV-Strahlen weniger intensiv sind.

Jeder Sonnenbrand ist einer zu viel!

Sonnenschutz – gut zu wissen!

- Der Schatten ist der beste Sonnenschutz!
- Helle Oberflächen wie Metall, heller Beton, Wasser oder Schnee reflektieren und verstärken die UV-Strahlung.
- Bei bewölktem Himmel dringen bis zu 80% der UV-Strahlen durch die Wolkendecke.
- Zwei Drittel der täglichen UV-Strahlung treffen zwischen 11 und 15 Uhr auf die Erdoberfläche.
- Kleider sind ein guter Sonnenschutz, schützen jedoch unterschiedlich gut: Dicht gewobene Kleider in kräftigen Farben schützen besser als lose, lichtdurchlässige oder helle Textilien.
- Ein Hut mit breitem Rand oder ein Tuch schützen den Nacken.
- Bei Sonnenbrillen den UV-Schutz beachten (CE-Zeichen «100% UV bis 400 nm»).
- Auch Solarien schädigen die Haut und sind eine unnötige Belastung für den Körper.

Hautkrebs und seine Früherkennung

Es gibt verschiedene Formen von Hautkrebs. Die sogenannten hellen Hautkrebse sind am häufigsten; seltener, aber gefährlicher ist der schwarze Hautkrebs, das Melanom.

Beginnender heller Hautkrebs, ist dem Hautarzt zu zeigen

Heller Hautkrebs, muss sofort behandelt werden

Melanom, in Form und Farbe unregelmässig, muss sofort behandelt werden

Wer unter freiem Himmel arbeitet, ist vermehrt UV-Strahlen ausgesetzt und hat damit ein erhöhtes Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Langjährige Sonnenexposition gilt als Risikofaktor vor allem für die hellen Hautkrebse.

Ihr persönliches Hautkrebsrisiko

- Haben Sie helle Haut?
- Hatten Sie in der Kindheit und Jugend häufig Sonnenbrände?
- Haben Sie mehr als 50 oder grosse Muttermale (grösser als 5 mm Durchmesser)?
- Ist in Ihrer Familie bereits Hautkrebs (Melanom) vorgekommen?
- Hatten Sie selbst schon Hautkrebs?

Beantworten Sie mindestens eine Frage mit Ja, sollten Sie sich in Freizeit und Beruf besonders gut vor UV-Strahlen schützen und Ihre Haut auf Veränderungen untersuchen. Bei früher Diagnose und Therapie hat auch die gefährlichste Form von Hautkrebs, das Melanom, eine gute Prognose.

Ihr ganz persönliches Gefühl, dass sich ein Muttermal verändert oder eine neue Hautveränderung auftritt, ist Grund genug, einen Arzt oder eine Ärztin aufzusuchen.

ABCD-Regel

Hat sich ein Muttermal in Farbe, Form oder Grösse verändert? Haben Sie ein Muttermal, das entzündet ist, juckt oder blutet? Die ABCD-Regel hilft Ihnen, bei der regelmässigen Kontrolle der Haut Veränderungen festzustellen:

	Harmloses Muttermal	**Verdächtiges Muttermal**	
	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)

Diese Information kann auf www.krebsliga.ch/broschueren oder www.migesplus.ch auch in den Sprachen Spanisch, Portugiesisch, Albanisch, Serbisch-Kroatisch-Bosnisch,Türkisch, Französisch und Italienisch heruntergeladen werden. Beachten Sie auch unsere kostenlosen Broschüren in Deutsch, Französisch und Italienisch auf www.krebsliga.ch/broschueren.
Weitere Informationen erhalten Sie bei der Krebsliga Ihres Kantons.

Mit freundlicher Unterstützung von suvapro www.suva.ch

© 3.2010, Krebsliga Schweiz, Bern / Sonnenschutz / Deutsch