

06.06.2017 - 11:15 Uhr

## Krebsliga: Eine Siesta im Schatten schützt vor UV-Strahlen

Bern (ots) -

Wer sich vor ultravioletten Strahlen schützt, bewahrt seine Haut vor einer vorzeitigen Alterung und senkt das Risiko von Hautkrebs. Die Krebsliga zeigt, wie UVA- und UVB-Strahlen wirken und wie man sich am besten verhält, wenn diese besonders intensiv sind.

Scheint die Sonne, produziert unser Körper vermehrt Serotonin. Das Glückshormon beschwingt uns. Sonnenlicht verbinden wir denn auch mit Spass, guter Laune und Ferien, wie eine aktuelle Studie des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin (IUMSP) in Lausanne zeigt. Vor den ultravioletten Strahlen der Sonne, gilt es sich aber in Acht zu nehmen. Sie machen zwar lediglich sechs Prozent der Sonnenstrahlen aus, sie sind aber brandgefährlich. Sie haben eine kürzere Wellenlänge als sichtbares Licht, dem wir die Farben verdanken, und die Wellen der UV-Strahlung sind kürzer als Infrarot, das unsere Haut und Muskeln erwärmt. Die UV-Strahlen sind weder sicht- noch spürbar. Sie wirken aber besonders intensiv und können unsere Haut und Augen schädigen. UV-Strahlen sind der häufigste Grund von Hautkrebs. Sie lassen sich nach ihrer Wellenlänge in UVA-, UVB- und UVC- Strahlen einteilen.

### Langwellige UVA-Strahlen

Die langwelligeren UVA-Strahlen machen 95 Prozent der UV-Strahlen aus. Sie dringen tief in die Haut ein, führen zu Falten, bilden Altersflecken und lassen die Haut vorzeitig altern. Zudem lösen Sie die Mehrheit der Sonnenallergien aus. Sie können das Erbgut der Hautzellen schädigen.

### Kurzwellige UVB-Strahlen

Sie sind kurzwelliger und energiereicher als die UVA-Strahlen. Sie regen im Organismus die Herstellung des lebensnotwendigen Vitamins D an. Ein paar Minuten täglich genügen bereits, um von dieser erfreulichen Seite der Sonne zu profitieren. Die UVB-Strahlen erhöhen in der oberen Hautschicht die Pigmentierung und lassen dadurch die Haut bräunen. Eine gesunde Bräune gibt es jedoch nicht: Eine Haut, die sich bräunt, versucht sich vor zu vielen UVB-Strahlen schützen. Die UVB-Strahlen hinterlassen gefährliche Rötungen und Sonnenbrände. Eine Schädigung durch zu viele UVB-Strahlen kann bereits ohne Rötung auftreten.

### UVC-Strahlen

Die kurzwelligen Strahlen werden in der Atmosphäre absorbiert und dringen nicht bis zur Erdoberfläche vor.

### UV-Index

Die Intensität der UV-Strahlung hängt von der geografischen Lage, der Tages- und Jahreszeit, der Höhe über Meer und dem Wetter ab. Mit Hilfe des UV-Indexes können wir die Sonnenstrahlung besser einschätzen und uns mit geeigneten Massnahmen vor den Gefahren der UV-Strahlung schützen. MeteoSchweiz erstellt täglich regionale Prognosen für die Stärke der UV-Strahlen: [www.uv-index.ch](http://www.uv-index.ch) und [www.meteoschweiz.ch](http://www.meteoschweiz.ch)

Jährlich 2500 Fälle von schwarzem Hautkrebs

UV-Strahlen sind die Hautursache für Hautschädigungen und die Entstehung von Hautkrebs. Jährlich erkranken in der Schweiz rund 2500 Menschen an schwarzem Hautkrebs; rund 310 Menschen sterben. Früh erkannt, bestehen gute Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung. Damit es nicht so weit kommt, klärt die Krebsliga auf: Jede und jeder kann sein Krebsrisiko mit dem richtigen Verhalten senken.

Die Krebsliga klärt auf, berät und empfiehlt

- Siesta im Schatten, dem besten Sonnenschutz

Von Mai bis August sind die UV-Strahlen sehr intensiv. Insbesondere während der Mittagszeit von 11 bis 15 Uhr bietet sich eine Siesta im Schatten an.

- Sonnenbrille, Hut und Kleidung tragen

UV-Strahlen können auch die Augen schädigen. Gut schützen Sonnenbrillen mit dem CE-Zeichen und dem Vermerk «100% UV-Schutz bis 400 Nanometer». Schulterbedeckter Kleidung bildet ebenfalls einen guten 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. Ein Sonnenschutzmittel sollte sowohl vor UVA- wie auch vor UVB-Strahlen schützen. Er soll 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.

## Informationsmaterial

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](http://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](http://www.krebsliga.ch/region)

Die Fachberaterinnen vom «Krebstelefon» helfen weiter

Telefon	0800 11 88 11
E-Mail	<a href="mailto:helpline@krebsliga.ch">helpline@krebsliga.ch</a>
Chat	<a href="http://www.krebsliga.ch/cancerline">www.krebsliga.ch/cancerline</a>
Forum	<a href="http://www.krebsforum.ch">www.krebsforum.ch</a>
Skype	<a href="http://krebstelefon.ch">krebstelefon.ch</a>

Kontakt:

Peter Ackermann  
Kommunikationsbeauftragter

Krebsliga Schweiz  
Effingerstrasse 40  
CH-3001 Bern  
Tel.: +41 31 389 91 19  
[media@krebsliga.ch](mailto:media@krebsliga.ch)  
[www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100003316/100803314> abgerufen werden.