



SONNENSCHUTZ – 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.

SONNENSCHUTZ – 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.

SONNENSCHUTZ – 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-Strahlen.
- 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.

SONNENSCHUTZ – gut zu wissen!

- 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 breiten Rand oder ein Tuch schützen den Nacken.
- Bei Sonnenbrillen den UV-Schutz beachten (CE-Zeichen «100% UV bis 400nm»).
- 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

HAUTKREBS UND SEINE FRÜHERKENNUNG



Heller Hautkrebs,
muss sofort be-
handelt werden

HAUTKREBS UND SEINE FRÜHERKENNUNG



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

HAUTKREBS UND SEINE FRÜHERKENNUNG

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?

HAUTKREBS UND SEINE FRÜHERKENNUNG

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.

HAUTKREBS UND SEINE FRÜHERKENNUNG

ABCDE-Regel

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

ABCDE-Regel

[Video](#)

INFORMATIONSNACHWEIS

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. Weitere kostenlose Broschüren sind in Deutsch, Französisch und Italienisch auf www.krebsliga.ch/broschueren erhältlich.

© 3.2010, Krebsliga Schweiz, Bern / Sonnenschutz / Deutsch

BERUFSBEDINGTE HAUTKRANKHEITEN

- Berufsbedingte Hautkrankheiten können in praktisch allen Branchen vorkommen. Verbunden damit sind oft lange Leidensgeschichten, viele Arbeitsausfälle und der Zwang zum Berufswechsel.
- Hautschutzcreme und die richtige Reinigung und Pflege helfen der Haut, ein Berufsleben lang gesund zu bleiben.
- Richtig ausgewählte Handschuhe schützen vor Handverletzungen und Hautkrankheiten.
- Ein wirksamer Hautschutz im Betrieb erfordert oft die Änderung von Verhaltensweisen und Arbeitsabläufen. Damit es klappt, braucht es Motivation, Instruktion und regelmässige Kontrolle.

FRAGEN

suva

Prävention

Unfall

Versicherung

Die Suva



Kontakt DE Anmelden

Schütze dich vor der Sonne – aber richtig!

Jetzt alles über UV-Schutz erfahren →

