



MEDIENMITTEILUNG

Kontakt Janine Abt, Kommunikationsverantwortliche, janine.abt@krebsliga.info
Telefon 041 210 25 50

Datum Luzern, 25. Juni 2024

«Gesunde» Sonnenbräune gibt es nicht

Der Mythos, nur ein Sonnenbrand sei für die Haut gefährlich, hält sich hierzulande hartnäckig. Doch UV-Strahlen können auch ohne Rötung der Haut Schaden anrichten. Die Krebsliga rät deshalb, insbesondere über die Mittagszeit den Schatten aufzusuchen und zwischen 11 und 15 Uhr direkte Sonneneinstrahlung wenn möglich zu meiden.

Jedes Jahr erkranken in der Schweiz rund 3200 Menschen an schwarzem Hautkrebs und geschätzt über 25 000 an weissem Hautkrebs. Die Schweiz hat damit eine der höchsten Hautkrebsraten Europas. Ob in der Freizeit, in den Ferien am Meer oder in den Bergen – wir verbringen viel Zeit an der Sonne und exponieren dabei unsere Haut den UV-Strahlen, die durch die Atmosphäre dringen.

Eine Haut, die sich bräunt, wehrt sich

Sonnengebräunte Haut gilt in der Bevölkerung nach wie vor als attraktiv. Aber eine «gesunde» Sonnenbräune gibt es nicht. Unter dem Einfluss der kurzwelligeren und energiereicheren 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. Diese Bräune ist bereits ein Anzeichen für eine Zellschädigung der Haut. 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. Zuviel UV-Strahlung und Sonnenbrände verursachen Erbgutschäden in den Hautzellen, was in späteren Jahren zu Hautkrebs führen kann.

Schatten für alle

Die natürlichen Eigenschutzmechanismen der Haut sind vor allem in den ersten Lebensjahren noch nicht vollständig entwickelt. Kinderhaut benötigt deshalb immer einen besonderen Sonnenschutz. Aus diesem Grund sensibilisiert die Krebsliga in ihrer Präventionsarbeit Kinder und Jugendliche, aber auch Eltern, Kitas und Lehrpersonen. Nach wie vor gibt es viele Schulen, Kindergärten, Freibäder, Spiel- oder Sportplätze, wo Kinder der Sonne und Hitze ausgesetzt sind. Im Sinne der strukturellen Prävention hat sich die Krebsliga zum Ziel gesetzt, möglichst viele Städte und Gemeinden vom Erhalt und der Schaffung von Schattenplätzen zu überzeugen, um damit eine langfristige Wirkung zu erzielen. Im direkten Kontakt mit der Bevölkerung informiert die Krebsliga Zentralschweiz am 15. und 22. Juli 2024 jeweils nachmittags im Schwimmbad Lättich in Baar mit einem interaktiven Infostand über das Thema Sonnenschutz sowie am 18. August 2024 am SlowUp Seetal.

Beratungsstelle Luzern
(Stadt und Land)
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Telefon 041 210 25 50

Beratungsstelle Lachen
(Ausserschwyz)
c/o Spital Lachen/Altbau
Oberdorfstrasse 41
8853 Lachen
Telefon 055 442 89 70

Beratungsstelle Schwyz
(Innerschwyz)
c/o Spital Schwyz
Waldeggstrasse 10
6430 Schwyz
Telefon 041 818 43 22

Beratungsstelle Stans
(Nidwalden/Obwalden/Uri)
Ennetmooserstrasse 23
6370 Stans
Telefon 041 611 13 88

Beratungsstelle Zug
(Stadt und Land)
Alpenstrasse 14
6300 Zug
Telefon 041 720 20 45



Weitere Informationen zum Thema: <https://zentralschweiz.krebsliga.ch/praevention-und-frueherkennung/hautkrebs>

Die wichtigsten Sonnenschutztipps

Sonnencreme kommt bei den Schutzmassnahmen erst an dritter Stelle. Hier die Top 3 der wirkungsvollsten Tipps:

1. **Schatten** ist der beste Sonnenschutz – zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten bleiben
2. **Kleider, Hut und Sonnenbrille** tragen – sie schützen die Haut zuverlässiger als Sonnencreme
3. **Sonnenschutzmittel** regelmässig und in genügender Menge auftragen – sie sollten UVA- und UVB-Filter und mindestens Lichtschutzfaktor 30 haben und sind kein Freipass für unbeschränkten Aufenthalt in der Sonne

Zudem sollte man nie ins Solarium gehen – auch nicht zum «Vorbräunen» der Haut.

Krebsliga Zentralschweiz

Die Krebsliga Zentralschweiz engagiert sich seit über 65 Jahren als gemeinnütziger Verein. Als Anlaufstelle für alle Themen rund um Krebs ist sie in der Region für Menschen mit und nach Krebs und deren Umfeld da. Der Verein setzt sich zudem für die Krebsprävention und Früherkennung, die Wissensvermittlung sowie die Forschungsförderung ein. Die Krebsliga Zentralschweiz bietet ihre Dienste mit Beratungsstellen in Luzern, Stans (Nid-/Obwalden, Uri), Schwyz (Innerschwyz), Lachen (Ausserschwyz) und Zug an. Sie wird vorwiegend durch Spenden finanziert und ist ZEWO-zertifiziert. Weitere Informationen: www.krebsliga.info