

# Die wichtigsten Fragen

## **Bleibt die Intensität der UV-Strahlen den ganzen Tag gleich hoch?**

¾ der täglichen UV-Strahlung treffen in der Zeit zwischen 11 und 15 Uhr auf die Erdoberfläche. Halten Sie sich wenn möglich in dieser Zeit nicht an der Sonne auf.

## **Braucht es in den Bergen einen speziellen Sonnenschutz?**

Pro 1000 Höhenmeter steigt die Intensität der UV-Strahlen um ca. 10 %. Zusätzlich kann Schnee die UV-Strahlen bis zu 90 % reflektieren und so die Intensität verdoppeln. In den Bergen sollten Sie sich immer besonders gut schützen.

## **Kann die Haut im Solarium auf die Sonne vorbereitet werden?**

In den Solarien werden vorwiegend UVA-Strahlen eingesetzt, was zu einer Sofortpigmentierung der Haut führt. Diese Bräunung schützt die Haut aber nicht vor den UV-Strahlen der Sonne und eignet sich deshalb nicht als Vorbereitung. Von einem Solariumbesuch ist grundsätzlich abzuraten.

## **Sind teure Sonnenbrillen besser?**

Der Preis steht nicht für Qualität. Achten Sie auf das CE-Zeichen und den Vermerk «100 % UV-Schutz bis 400 Nanometer».

## **Reicht Sonnencreme als UV-Schutz aus?**

Sonnenschutzmittel bieten keinen vollständigen Schutz vor UV-Strahlen und sind kein Freipass für einen unbeschränkt langen Aufenthalt in der Sonne. Auch mit einem hohen Faktor sollte man nicht absichtlich lange an der Sonne bleiben. Der Schutz hängt nicht nur vom Faktor, sondern auch von der richtigen Anwendung ab. Der beste Sonnenschutz ist und bleibt der Schatten sowie das Tragen von Kleidern und Hut.



krebsliga



# Sonnenschutz? Sonnenklar!

### **Krebsliga Schweiz**

Effingerstrasse 40  
Postfach 8219  
3001 Bern  
Tel. 031 389 91 00  
Fax 031 389 91 60  
info@krebsliga.ch  
PK 30-4843-9

[www.krebsliga.ch/hautkrebs](http://www.krebsliga.ch/hautkrebs)  
[www.hauttyp.ch](http://www.hauttyp.ch)  
[www.uv-index.ch](http://www.uv-index.ch)

KLS / 3.2011 / 17000 D / 1322

Eine Information der Krebsliga

# Sonnenschutz. Wieso?

Sonnenstrahlen schenken uns Wohlbefinden, sie bergen aber auch Gefahren. Zu einem grossen Teil sind UV-Strahlen für die Entstehung von Hautkrebs verantwortlich. Zu viel Sonne kann schaden: Geniessen Sie die Sonne mit Mass und dem passenden Sonnenschutz.

### Wer hat ein erhöhtes Risiko?

Kinder und Risikopersonen sollten besonders auf ihren Sonnenschutz achten. Zu den Risikopersonen zählen Menschen mit

- heller Haut
- häufigen Sonnenbränden, besonders in der Kindheit und Jugend
- mehr als 50 Pigmentmalen
- eigener Hautkrebserkrankung oder Vorkommen von Hautkrebs in der Familie

*Sonnenschutz geht uns alle an – jeder Sonnenbrand ist einer zuviel!*

### Kennen Sie Ihren Hauttyp?

Bestimmen Sie Ihren Hauttyp und schützen Sie sich entsprechend. Nicht nur Haar- und Augenfarbe sind für die Bestimmung des Hauttyps ausschlaggebend, sondern vor allem die Reaktion der Haut auf Sonnenstrahlen.



#### Hauttyp 1

- keine Bräunung, meistens Sonnenbrand
- sehr helle Haut, helle Augen, rötliches oder blondes Haar
- bekommt innert ca. 10 Minuten einen Sonnenbrand



#### Hauttyp 2

- sehr langsame Bräunung, oft Sonnenbrand
- helle Haut, helle Augen, helles Haar
- bekommt innert ca. 20 Minuten einen Sonnenbrand



#### Hauttyp 3

- langsame Bräunung, manchmal Sonnenbrand
- mittelhelle Haut, helle oder dunkle Augen, braunes Haar
- bekommt innert ca. 30 Minuten einen Sonnenbrand



#### Hauttyp 4

- schnelle Bräunung, selten Sonnenbrand
- bräunliche Haut, dunkle Augen, dunkles Haar
- bekommt innert ca. 45 Minuten einen Sonnenbrand



#### Hauttyp 5

- selten Sonnenbrand
- dunkle Haut, dunkle Augen, schwarzes Haar
- bekommt innert ca. 60 Minuten einen Sonnenbrand



#### Hauttyp 6

- sehr selten Sonnenbrand
- schwarze Haut, dunkle Augen, schwarzes Haar
- bekommt innert ca. 90 Minuten einen Sonnenbrand

# Tipps für den passenden Sonnenschutz

Kälte und Bewölkung täuschen oft über die Strahlenintensität hinweg. Auch bei bedecktem Himmel dringen bis zu 80 % der UV-Strahlen durch die Wolkendecke. Helle Flächen wie Schnee, Sand, Beton oder Wasser reflektieren die UV-Strahlen und verstärken so deren Wirkung.

### Sonnenschutz. Gewusst wie!

- Zwischen 11 bis 15 Uhr im Schatten bleiben
- Sich mit Kleider, Hut und Sonnenbrille schützen
- Sonnenschutzmittel auftragen
- Nicht ins Solarium gehen

### Spezielle Vorsicht bei Kindern

Die Haut von Kindern ist empfindlicher als die von Erwachsenen und benötigt deshalb immer einen besonderen Sonnenschutz. Kleinkinder im ersten Lebensjahr sollten überhaupt nicht der direkten Sonne ausgesetzt werden.

*Eine gesunde Sonnenbräune gibt es nicht. Eine Bräunung ist immer ein Zeichen, dass die Haut angegriffen ist.*