



# Die Haut schützen heisst Solarien meiden

Von Claudia Weiss

*Solarien belasten die Haut mit unnötigen UV-Strahlen und erhöhen damit das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Deshalb rät die Krebsliga, auf Solarien zu verzichten.*

Wer sich im Sonnenstudio bräunt, erhöht sein Risiko, an Krebs zu erkranken. Das hat die Internationale Krebsforschungsbehörde IARC der Weltgesundheitsorganisation WHO festgestellt. Sie hat Forschungsberichte zu diesem Thema ausgewertet: Wer jünger ist als 35-jährig und regelmässig ein Solarium besucht, hat ein um 75 Prozent erhöhtes Risiko, an einem Melanom zu erkranken. Deshalb hat die IARC Solarien als «krebserregend» eingestuft und in die höchste Gefahrenkategorie der Krebsrisiken eingeteilt.

Bisher galt die Bräunung auf der Sonnenliege laut IARC als «wahrscheinlich» krebserregend. Mit den neuen Erkenntnissen wird diese Wahrscheinlichkeit

## Sonnenschutztipps in Kürze

1. Schatten von 11 bis 15 Uhr
2. Hut, Sonnenbrille und Textilien zum Schutz
3. Sonnenschutzmittel mit mindestens Lichtschutzfaktor 15
4. Auch wasserfeste Sonnenschutzmittel mehrmals täglich auftragen
5. Hauttyp herausfinden auf [www.hauttyp.ch](http://www.hauttyp.ch)
6. Solarien meiden

**Jeder Sonnenbrand ist einer zu viel.**

nun zur Gewissheit. Besonders gefährdet sind bei regelmässigem Gebrauch Jugendliche und junge Erwachsene.

Die Krebsliga Schweiz empfiehlt jedoch, dass sich nicht nur Jugendliche unter 18 Jahren von den Solarien fernhalten sollten, wie das beispielsweise in Frankreich und Deutschland bereits gesetzlich geregelt ist. Vielmehr sollten alle auf Solarienbesuche verzichten.

## Auf keinen Fall Solarien besuchen sollten Personen

- unter 18 Jahren
- mit heller Haut (Hauttyp 1 und 2)
- mit vielen Pigmentmalen
- mit häufigen Sonnenbränden in der Kindheit
- mit eigener oder familiärer Hautkrebs-erkrankung
- mit transplantiertem Organ

## Unnötige zusätzliche Strahlenbelastung

Die Strahlung in einem Solarium kann 6- bis 10-mal höher dosiert sein als die natürliche Mittagsonne im Hochsommer bei uns in der Schweiz. In Solarien werden hauptsächlich UV-A-Strahlen verwendet. Bisher galt ultraviolette Strahlung vom Typ UV-B als krebserregend – die Strahlung also, die auch Sonnenbrand verursacht. Jetzt steht fest, dass auch die UV-A-Strahlen die Haut schädigen und sogar in noch tiefere Hautschichten eindringen – die Auswirkungen bleiben daher lange unbemerkt.

### Früherkennung – am Hautkrebstag vom 10. Mai 2010

Bei Hautkrebs ist die Früherkennung sehr wichtig: Wird ein Hautkrebs früh erkannt und behandelt, stehen die Heilungschancen gut, auch beim gefährlichen schwarzen Hautkrebs, dem Melanom. Daher führen die Krebsliga Schweiz, die Schweizerische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie und das Bundesamt für Gesundheit am Montag, 10. Mai 2010, den 5. Nationalen Hautkrebstag durch. Dermatologen in der ganzen Schweiz bieten kostenlose Erstuntersuchungen von auffälligen Pigmentmalen an. Beim letztjährigen Hautkrebstag entdeckten rund 140 Dermatologen bei 111 Personen ein melanomverdächtiges Pigmentmal und bei jeder fünften Person eine andere verdächtige Hautveränderung.

Detailangaben rund um den Hautkrebstag 2010 finden Sie ab Mitte April unter [www.hautkrebstag.ch](http://www.hautkrebstag.ch).

### Informationen rund um Hautkrebs und Sonnenschutz

#### Online-Informationen

«Die sechs Hauttypen – Lernen Sie Ihren Hauttyp kennen!» Den Test finden Sie unter [www.hauttyp.ch](http://www.hauttyp.ch). Weitere Informationen zu Sonnenschutz und Hautkrebsfrüherkennung finden Sie unter [www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch).

#### Informationsmaterialien

Die Broschüren «Sonnenschutz» und «Schönheitsfleck oder Hautkrebs?» erhalten Sie kostenlos bei der Krebsliga Schweiz, Tel. 0844-85 00 00 oder E-Mail: [shop@krebsliga.ch](mailto:shop@krebsliga.ch)

#### Fragen zu Krebs?

- Krebstelefon (Mo–Fr 10–18 Uhr):  
0800-11 88 11
- Online-Beratung/Information:  
[helpline@krebsliga.ch](mailto:helpline@krebsliga.ch)
- Austausch unter Betroffenen:  
[www.krebsforum.ch](http://www.krebsforum.ch)
- Von Montag bis Freitag stehen auch die kantonalen Krebsligen für telefonische und persönliche Beratungen zur Verfügung.

Adressen und Telefonnummern der kantonalen Krebsligen, Broschüren und weitere Informationen unter [www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch).

Die hoch dosierte UV-Strahlung in den Solarien strapaziert die Haut unnötig. Die Bestrahlung erhöht das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, und fördert die Hautalterung.

### Solarien dienen nicht zur Urlaubsvorbereitung

Wer denkt, Solariumbräune bereite die Haut schonend auf den Sonnenurlaub vor, hat sich getäuscht. Ein nennenswert höherer UV-Eigenschutz der Haut tritt nicht ein. Die Solariumbräune ist nur oberflächlich und schützt die Haut nicht vor der natürlichen Sonnenstrahlung. Es gibt kein Mittel, das eine langsame Gewöhnung der Haut an die Sonne ersetzt. Gerade in den ersten Ferientagen gilt es, die Sonnenschutztipps zu beachten: Schatten aufsuchen in der Zeit von 11 bis 15 Uhr und sich mit Textilien und Sonnenschutzmitteln schützen.

### Zur Produktion von Vitamin D

Solarien tragen nicht zur Bildung von Vitamin D bei. Durch die UV-B-Strahlung wird über die Haut die Produktion von Vitamin D angeregt. Es braucht dazu keine hoch dosierte Sonnenstrahlung. Für die Produktion des Vitamins reicht ein kurzer Aufenthalt im Tageslicht aus. So lange halten wir uns alle im Freien auf, sei es für den Arbeitsweg, zum Einkaufen oder bei Sportaktivitäten. Solarien hingegen benutzen Strahlen, die weitaus stärker sind als die Sonne.

### Solarien gefährden die Gesundheit

Es gibt daher keinen Grund, in ein Solarium zu gehen. Aber es gibt gesundheitliche Gründe, *nicht* ins Solarium zu gehen und damit das Hautkrebsrisiko nicht unnötig zu steigern.

Solarien sind so gesehen überflüssig: Die natürlichen Sonnenstrahlen versorgen uns mit allem Nötigen und heben die Stimmung – nichts wirkt ermunternder als die ersten zarten Frühlingssonnenstrahlen. Auch hier gilt jedoch: Die Haut verdient, dass man sie ausreichend schützt. Das heisst in der strahlungsintensiven Zeit über Mittag am Schatten bleiben und beim Aufenthalt im Freien Textilien, Sonnenhut und Sonnenbrille sowie Sonnenschutzmittel anwenden. ●

Kontakt:

**Claudia Weiss**

Kommunikationsbeauftragte Prävention

Tel. 031-389 92 10

E-Mail: [claudia.weiss@krebsliga.ch](mailto:claudia.weiss@krebsliga.ch)

Internet: [www.hautkrebstag.ch](http://www.hautkrebstag.ch)