

Die Krebsliga Schweiz informiert

# Optimaler Sonnenschutz wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst

Die Sonne ist für uns lebenswichtig, sie birgt aber auch Gefahren: UV-Strahlen sind eine der Hauptursachen für die Entstehung von Hautkrebs. Der optimale Sonnenschutz hängt von der Intensität der UV-Strahlung, von der Art der Aktivität und der Dauer des Aufenthalts an der Sonne sowie von der Sonnenempfindlichkeit der Haut ab.

### Die wichtigsten Tipps

- Zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten bleiben
- Sonnenschutzmittel auftragen
- Hut, Sonnenbrille und Kleidung tragen
- Nicht ins Solarium gehen

der Personen des Hauttyps 2 und 18 Prozent der Personen des Hauttyps 3 ordneten sich einem dunkleren Hauttyp zu. 26 Prozent des Hauttyps 4 stuften sich hingegen zu hell ein.

Februar sind die UV-Strahlen im Mittelland schwach; es braucht normalerweise kaum Sonnenschutz. In den Bergen aber ist ein konsequenter Sonnenschutz trotzdem notwendig. Im

## Einschätzungen des Hauttyps durch den Patienten und den Dermatologen (Quelle: Hautkrebstag 2008)

Hauttyp	Selbsteinschätzung des Patienten							Total = 100%	k.A.	zu hell	richtig	zu dunkel
	Typ 1	Typ 2	Typ 3	Typ 4	Typ 5	Typ 6						
Einschätzung des Dermatologen:												
Typ 1	122	71	15	2	–	–	210	–	–	58%	42%	
Typ 2	139	1179	676	93	2	1	2090	9	7%	56%	37%	
Typ 3	20	240	1618	396	18	–	2292	4	11%	71%	18%	
Typ 4	1	9	69	195	22	1	297	1	26%	66%	8%	
Typ 5	–	1	1	6	11	–	19	–	42%	58%	–	
Typ 6	–	–	–	–	–	7	7	–	–	100%	–	
<b>Total</b>	<b>282</b>	<b>1500</b>	<b>2379</b>	<b>692</b>	<b>53</b>	<b>9</b>	<b>4915</b>	<b>14</b>	<b>10%</b>	<b>64%</b>	<b>26%</b>	
Keine Einschätzung des Dermatologen vorliegend	9	154	209	45	2	–	419	38				

Alle Menschen reagieren auf die Sonnenstrahlung, aber nicht alle reagieren gleich stark. Generell kann die Haut nur eine bestimmte Zeit der Sonne ausgesetzt sein, ohne sich zu röten. Eine Rötung deutet auf eine Schädigung hin. Die Haut kann aber auch Schaden nehmen, ohne rot zu werden. Deshalb sollten sich alle Menschen – ob dunkel- oder hellhäutig – vor der Sonne schützen.

### Der eigene Hauttyp wird oft zu dunkel eingeschätzt

Im Jahr 2003 waren in der Schweiz die sogenannten Hauttypen eingeführt worden. Ziel war, auf die unterschiedliche Sonnenempfindlichkeit der Haut hinzuweisen und die Bevölkerung bei der korrekten Einschätzung des eigenen Hauttyps zu unterstützen. Eine im Jahr 2008 durchgeführte Einschätzung des Hauttyps bei rund 5000 Personen durch den Patienten und einen Dermatologen hat jedoch ergeben, dass dieses Ziel verfehlt wurde. 42 Prozent der von den Dermatologen als Hauttyp 1 identifizierten Personen ordneten sich selber einem dunkleren Hauttyp zu. Auch 37 Prozent

Studien zeigen zudem, dass die optischen Merkmale, welche in die Definition der Hauttypen einfließen (z.B. Haar- und Augenfarbe), weniger wichtig sind als bisher angenommen. Ausserdem gibt es kaum Unterschiede in den Sonnenschutz-Botschaften für die einzelnen Hauttypen, was die sechs Klassifizierungen überflüssig macht.

Aus diesen Gründen hat die Krebsliga gemeinsam mit den Mitgliedern ihrer Expertengruppe «Hautkrebsprävention» entschieden, die Hauttypen in den Empfehlungen zum Sonnenschutz nicht mehr zu verwenden und stattdessen auf alle Faktoren, die den optimalen Sonnenschutz beeinflussen, zu fokussieren.

### Die Intensität der UV-Strahlen wird beeinflusst durch die ...

... **Tageszeit:** Von 11 bis 15 Uhr ist die Sonneneinstrahlung am stärksten. Vor allem von Mai bis August ist die zeitliche Reduktion des Aufenthalts an der Sonne in diesem Zeitraum eine wichtige Sonnenschutz-Massnahme.

... **Jahreszeit:** Die Stärke der UV-Strahlen variiert im Verlauf des Jahres. Von November bis

Frühling (März und April) und im Herbst (September, Oktober) täuschen niedrigere Temperaturen über die Strahlungsintensität hinweg; auch in diesen Monaten ist Sonnenschutz notwendig. Von Mai bis August sind die UV-Strahlen am intensivsten, die Mittagszeit sollte möglichst im Schatten verbracht und die Haut mit Kleidern geschützt werden.

... **Geografie (Breitengrade, Höhenmeter):** In südlichen Ländern und in den Bergen ist die UV-Strahlung stärker als im Schweizer Mittelland. In den Bergen nimmt die UV-Strahlung pro 1000 Höhenmeter um ungefähr 10 Prozent zu.

... **Bewölkung:** Ein bewölkter Himmel kann einen Teil der UV-Strahlen zurückhalten. Oft täuschen die Wolken aber über die Strahlungsintensität hinweg, denn je nach Bewölkungsdichte gelangen bis zu 80 Prozent der UV-Strahlen hindurch.

... **Reflexion:** Helle Flächen wie Schnee, Eis, Sand, Beton oder Wasser reflektieren die UV-Strahlen und verstärken so deren Wirkung.

... **Art und Dauer der Aktivität:** Bei Aktivitäten, die vorwiegend im Freien stattfinden, ist ein besonders guter Sonnenschutz mit Kleidern, Hut und Sonnenbrille unumgänglich. Zudem sollten Sonnenschutzmittel auf die ungeschützten Körperstellen wie Gesicht, Nacken, Hände und Arme aufgetragen und die Pausen, wenn immer möglich, im Schatten verbracht werden.

### Informationen zu Sonnenschutz und Hautkrebs

Onlineinformationen: [www.krebsliga.ch/sonnenschutz](http://www.krebsliga.ch/sonnenschutz) und [www.krebsliga.ch/hautkrebs](http://www.krebsliga.ch/hautkrebs).  
 Broschüre und Booklet «Sonnenschutz» erhältlich bei der Krebsliga Schweiz im Internet unter [www.krebsliga.ch/broschueren](http://www.krebsliga.ch/broschueren) oder unter Tel. 0844-85 00 00 sowie per E-Mail unter: [shop@krebsliga.ch](mailto:shop@krebsliga.ch)