

Medienmitteilung

Hautkrebsprävention & UV-Schutz

Der Sommer der Schweizer – Bergferien: Schutz vor UV-Strahlung beugt Krebs vor

Hautkrebs ist eine sehr häufige Krebsart: Rund 10 Prozent der Schweizer Bevölkerung leiden unter schweren Hautkrankheiten. Jährlich erkranken 20'000 bis 25'000 Personen in der Schweiz an aggressiven Formen von Hautkrebs. Wer sich ungeschützt der Sonne aussetzt, nimmt unnötige Risiken auf sich. Die Schweizer Dermatologen blicken dem Sommer auch mit Sorge entgegen, denn in den Bergen ist die UV-Strahlung besonders stark. Mit ihrer Hautkrebspräventionskampagne weist die Schweizerische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie (SGDV) auf einfache und effektive Schutzmassnahmen hin.

Dieser Sommer wird besonders: Die Schweizer Seen- und Flussufer und die Schweizer Berge werden ein bevorzugtes Ferienziel für viele Erholungssuchende sein. Das ist gut, denn wir benötigen Sonne, Bewegung in der Natur, gute Luft und unbeschwerte Erholung. Für die Schweizer Dermatologen und ihre Fachgesellschaft «Schweizerische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie (SGDV)» ist der Sommeranfang gerade in diesem Jahr bedeutsam – denn in den Schweizer Bergen ist die Sonne besonders stark. Der Corona-bedingten Reisebeschränkungen wegen werden viele Schweizerinnen und Schweizer ihre Ferien an den heimischen Seen und in den Schweizer Bergen verbringen. Speziell auf dem Wasser und in höheren Lagen ist Vorsicht geboten. Die SGDV ruft deshalb dazu auf, der Prävention höchste Beachtung zu schenken. In den letzten 30 Jahren hat sich nämlich die Zahl der Neuerkrankungen mehr als verdoppelt. Das Problem ist zwar an sich erkannt, doch jährlich erkranken nach wie vor 20'000 bis 25'000 Personen neu an Hautkrebs. Zu viel Sonne und das ungeschützte Sonnenbaden erhöhen erwiesenermassen das Risiko, an dieser Krebsart zu erkranken.

Dr. med. Bettina Schlagenhauff, Dermatologin und Vorstandsmitglied der SGDV, sagt: «Schon während des Lockdowns genossen viele Menschen die Sonne auf dem Balkon und im Garten ausgiebig. Und jetzt, nach der langen Zeit im Lockdown, wächst das Bedürfnis nach Sonne und nach Outdoor-Aktivitäten noch mehr. Das ist gut – doch wir weisen mit Nachdruck darauf hin, wie nötig und wichtig umfassender Sonnenschutz ist».

Gefahr am Berg und am Wasser

Wer Freizeitsport betreibt, trifft die nötigen Sicherheitsvorkehrungen. Bergsteiger sichern sich mit Helm und Seil, Gleitschirmflieger tragen einen Airbag. Auch der Aufenthalt in der Sonne erfordert Schutzmassnahmen. Die ultraviolette (UV-) Strahlung (siehe Grafik unten) der Sonne ist eine Strahlung, die nicht vom menschlichen Auge oder mit anderen Sinnesorganen wahrgenommen werden kann. Die Stärke der natürlichen UV-Strahlung auf der Erdoberfläche hängt vor allem vom Breitengrad, dem Sonnenstand, der Höhe über Meer (Alpen) und der Bewölkung ab. Die UV-Strahlung wird zudem durch

Wasser und Sand (Spiegeleffekt) reflektiert und dadurch verstärkt. Zuviel dieser Strahlung und insbesondere Sonnenbrände verursachen Erbgutschäden in den Hautzellen, was sowohl zur Entstehung von Pigmentmalen, aber auch von Hautkrebs führen kann.

Man unterscheidet zwischen UVB- und UVA-Strahlen: UVB-Strahlen dringen in die obere Hautschicht ein und sind die Hauptursache für die Entwicklung von Hautkrebs. Die etwas tiefer eindringenden UVA-Strahlen sind vor allem verantwortlich für chronische Lichtschäden, wie etwa die Hautalterung, können aber ebenso die Hautkrebsentstehung begünstigen. Zahlreiche wissenschaftliche Beobachtungsstudien zeigen, dass die Summe von Sonnenexpositionen (z.B. häufig Ferien am Strand oder in den Bergen), die Anzahl von Sonnenbränden, und eine hohe Zahl an Pigmentmalen das Risiko erhöht, an Hautkrebs zu erkranken. Das gilt auch für die Erkrankung am besonders gefährlichen schwarzen Hautkrebs (Melanom).

Dermatologen appellieren: Hautkrebsprävention via Sonnen-Schutz ist einfach und effektiv

Prof. Christian Surber, Experte für Sonnenschutz am Universitätsspital Zürich, sagt: «Wir empfehlen einen unkomplizierten, jedoch verantwortungsbewussten Umgang mit der Sonne. Dies heisst nicht, dass man sich in der Sommerzeit vermummen müsse. Aber man muss sich gut schützen». Der Aufenthalt an der frischen Luft, in der Sonne und die zahlreichen Aktivitäten im Freien erfordern etwas Aufmerksamkeit. Besonders die Kinder sind gut zu schützen.

Die Schutzmassnahmen gelten auch für Berufsleute, die draussen arbeiten. Bauarbeiter, Waldarbeiter oder Mitarbeitende von landwirtschaftlichen Betrieben müssen sich besonders gut schützen. Das heisst: Sonne über Mittag meiden und sich mittels geeigneter Kleidung, Kopfbedeckung/Sonnenbrille schützen. Zusätzlich bieten Sonnenschutzmittel wertvollen Schutz für Körperstellen, die dennoch während des Badens oder beim Sport der Sonne ausgesetzt sind. Prof. Surber betont: «Wirksame Prävention ist weder teuer noch aufwändig, für alle umsetzbar und erschwinglich. Das ist beim Sonnenschutz der Fall.»

Früherkennung von Krebserkrankungen kann Leben retten

Dermatologinnen und Dermatologen können Krebserkrankungen häufig in einem frühen Stadium erkennen. Denn im Gegensatz zu anderen Organen, die von Krebs befallen sein können, kann Hautkrebs mittels regelmässiger Untersuchung und Beobachtung hinsichtlich auffälliger Hautveränderungen früh von Hautärztinnen und Hautärzten erkannt und entsprechend behandelt werden.

Informationen über und zum Sonnenschutz

Häufigste **Fragen und Antworten**: www.melanoma.ch

Broschüren mit den wichtigsten Tipps zu Sonnenschutz:

www.melanoma.ch

www.krebsliga.ch






www.suva.ch/sonne

Wie schütze ich mich optimal?

- Wenn möglich Schatten aufsuchen – meiden Sie Sonne über Mittag von 11 bis 15 Uhr.
- Kleider – dunkle Farben tragen, langärmelige Shirts, Hut mit breitem Rand (Nacken!) und Sonnenbrille.
- Sonnenschutzmittel/-crème: Hoher Schutzfaktor SPF 50+; nach 2-3 h nachcremen.

Und: Denken Sie daran, Ihre Kinder im Freien besonders gut vor Sonneneinfluss zu schützen.

«UV-Index» (BAG / Meteo Schweiz, www.uv-index.ch)

Darstellung	Strahlungsstärke	Schutz
	schwach	kein Schutz erforderlich
	mittel	Schutz erforderlich: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme
	hoch	Schutz erforderlich: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme
	sehr hoch	zusätzlicher Schutz erforderlich: Aufenthalt im Freien möglichst vermeiden
	extrem	zusätzlicher Schutz erforderlich: Aufenthalt im Freien möglichst vermeiden

Kontakt für weitere Auskünfte zu UV-Schutz und Prävention von Hautkrebs 2020 & Kontaktvermittlung für Interviews mit regionalen/lokalen Dermatologen:

Generalsekretariat SGD
Dalmazirain 11
CH-3005 Bern

Tel. +41 (0)31 352 22 02

sgdv-ssdv@hin.ch

www.melanoma.ch