

Wie viel Sonne verträgt Ihre Haut?

Lernen Sie Ihren Hauttyp kennen.

Sonnen Schutz
Krebs liga

Wiederholte Sonnenbrände in den ersten 20 Lebensjahren erhöhen das Hautkrebsrisiko markant.



4	Die Sonnenstrahlen
7	Die Sonne richtig geniessen
8	Warum braucht die Haut einen Sonnenschutz?
11	Die sechs Hauttypen
24	Kinderhaut
27	Kleidung als Sonnenschutz
28	Sonnenbrillen – mehr als ein Mode-Accessoire
30	UV-Index
32	Sonnenschutzmittel – ja, aber...
36	Solarium
37	Wie gross ist Ihr Hautkrebsrisiko?
38	Selbstuntersuchung der Haut
40	Damit die Sonne Ihre Freundin bleibt
42	Adressen der kantonalen Krebsligen

Inhalt

Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.

Werden in der Broschüre nur die männlichen oder weiblichen Formen gebraucht, sind automatisch Frauen und Männer gemeint.

Im Internet unter:

- > www.hauttyp.ch
- > www.melanoma.ch
- > www.swisscancer.ch

Weitere Informationen zu den Themen Sonnenschutz und Hautkrebs sowie zu der Sonnenschutzkampagne der Krebsliga:

- > Das Booklet «Früherkennung» informiert über die Selbstuntersuchung der Haut und verschiedene Arten von Hautkrebs.
- > Das Faltblatt «Hautkrebs» orientiert über Ursachen, Symptome, Diagnostik und Behandlung von Hautkrebs.
- > Die Informationsmaterialien können kostenlos bei den kantonalen Krebsligen oder unter Telefon 0844 85 00 00 oder E-Mail shop@swisscancer.ch bestellt werden.
- > Fragen zum Thema Hautkrebs beantwortet auch das Krebstelefon unter der Gratisnummer 0800 55 88 38 (Montag, Dienstag und Mittwoch, 10 bis 18 Uhr, Donnerstag und Freitag 14 bis 18 Uhr).

Die Sonnenstrahlen

Die Sonne schenkt uns Wohlbefinden, sie birgt aber auch Gefahren:

Es gilt, sich vor den ultravioletten Strahlen gezielt zu schützen, um die Haut vor einer frühzeitigen Alterung zu bewahren und das Hautkrebsrisiko zu senken.

Die warmen Sonnenstrahlen bringen den Kreislauf in Schwung, Haut und Organe werden besser versorgt. Auch Glückshormone werden ausgelöst – wir fühlen uns besser, attraktiver und leistungsfähiger. Die UVB-Strahlen regen im Organismus die Herstellung des lebensnotwendigen Vitamins D an. Ein paar Minuten täglich genügen allerdings, um von dieser hellen und erfreulichen Seite der Sonne zu profitieren.

Die Sonnenstrahlen setzen sich wie folgt zusammen:

- > ca. 52% sichtbares Licht, das für Helligkeit und Farbe sorgt
- > ca. 44% Infrarot-Strahlen, welche die Haut und die Muskeln erwärmen
- > ca. 4% ultraviolette Strahlen, die weder sicht- noch spürbar sind

Ultraviolette Strahlen haben eine geringere Wellenlänge als sichtbares Licht. Sie wirken deshalb besonders intensiv und können die Haut schädigen. Man unterscheidet drei Typen von UV-Strahlen:

- > **UVA-Strahlen** (ca. 4%) fördern die Hautalterung, Allergien und bräunen die Haut oberflächlich. Auch Hauttumore können durch sie ausgelöst werden.
- > **UVB-Strahlen** (ca. 0,4%) sind verantwortlich für die Bräunung der Haut, gleichzeitig aber auch für Sonnenbrand. Sie fördern das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken.
- > **UVC-Strahlen** dringen nicht bis zur Erdoberfläche vor, sie werden von der Ozonschicht absorbiert.



In der Haut hinterlässt der Sonnenbrand bleibende Schäden, denn unsere Haut vergisst nichts.

Die Haut vergisst nichts

Die langwelligeren UVA-Strahlen dringen tiefer in die Haut ein – teilweise bis ins Bindegewebe der Lederhaut – und sorgen für eine frühzeitige Hautalterung, Falten sind die Folge. Zudem sind UVA-Strahlen zu über 80% für die Entstehung einer Sonnenallergie verantwortlich. Durch UVA-Strahlen können auch Hauttumore ausgelöst werden.

Die UVB-Strahlen sind energiereicher und aggressiver als UVA-Strahlen. Sie dringen zwar nur bis in die Oberhaut, verursachen aber dort den gefährlichen Sonnen-

brand. In der Haut hinterlässt der Sonnenbrand bleibende Schäden, denn unsere Haut vergisst keinen einzigen Sonnenstrahl und schon gar keinen Sonnenbrand. Unsere Haut kumuliert diese Verbrennungen, und der Zähler läuft, wann immer wir uns ungeschützt der Sonne aussetzen.

Anders gesagt: Zu viele UV-Strahlen können das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, deutlich erhöhen.

In der Schweiz
erkranken jährlich rund
1500 Menschen
an einem Melanom.

Hautkrebs

Nach wissenschaftlichen Studien sind nicht nur die UVB-, sondern auch die UVA-Strahlen verantwortlich für die Entstehung von Hautkrebs. Er tritt in verschiedenen Formen auf. Besonders häufig ist das Basaliom, gefolgt vom Spinaliom (Stachelzellkarzinom). Weniger häufig, dafür bekannter und gefährlicher, ist das Melanom (schwarzer Hautkrebs). Gefährlich deshalb, weil es Metastasen bilden kann. Auf neun Hautkrebsfälle diagnostiziert man ein Melanom. In der Schweiz erkranken jährlich rund 1500 Menschen an einem Melanom.

Sonnenallergie

Was im Volksmund «Sonnenallergie» oder «Mallorca-Akne» heisst, ist medizinisch betrachtet eine Lichtempfindlichkeit und eher selten eine eigentliche Allergie. Betroffen davon sind vor allem Personen mit einer hellen und empfindlichen Haut. Diese «Sonnenallergie» ist eine durch UVA-Strahlung verursachte Hautreaktion. Die Einnahme von

Medikamenten kann dabei ebenfalls eine Rolle spielen. Wer zu Sonnenallergie neigt, verwendet mit Vorteil Sonnenschutzprodukte mit sehr hohem UV-Schutz. Bei vorhandenen Symptomen ist ein Dermatologe aufzusuchen.

Zu viel Sonne fördert die Entstehung von Fieberbläschen. Für die Lippen empfiehlt sich – im Sommer wie im Winter – ein Lippenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF 15 oder höher).

Warum bräunt die Haut?

Unter dem Einfluss der UV-Strahlen verdickt sich die Hornschicht der Haut und die Produktion des Melanins wird angeregt. Die Pigmentzellen der Haut bilden den Farbstoff Melanin und bewirken damit eine Bräunung. Durch Verdickung und Bräunung versucht sich die Haut vor den UV-Strahlen zu schützen.

Eine gesunde Bräunung
gibt es nicht.

Eine Sonnenbräunung
ist immer ein Zeichen, dass
die Haut angegriffen ist.

Die Sonne richtig geniessen

Damit die Sonne Ihre Freundin bleibt, ist es wichtig, den eigenen Hauttyp und die persönliche Sonnenempfindlichkeit sowie die momentane Intensität der Sonnenstrahlen zu kennen.

Vorbereitung der Haut

Im Handel findet man verschiedene Produkte, die die Vorbereitung der Haut auf UV-Strahlung sowie eine regelmässige Bräunung versprechen.

Es gibt keine Wundermittel, die die langsame Gewöhnung der Haut an die Sonne ersetzen.

- > Von einem Solariumbesuch ist abzuraten.
- > Tabletten, die Betacarotin enthalten (ein rot-oranges Pigment, das auch Früchten und Gemüse die Farbe gibt) haben für sehr hellhäutige Menschen den Nachteil, dass sich ihre Haut orangerot verfärben kann.
- > Selbstbräuner verleihen der Haut zwar eine Brauntönung, diese schützt die Haut aber nicht vor UV-Strahlen.

- > Cremes mit Pflanzenextrakten (die phototoxisch wirken) sollten auf keinen Fall an der Sonne oder im Solarium verwendet werden. Ihre Anwendung ist nur bei Hautkrankheiten unter ärztlicher Aufsicht ratsam.
- > Die Wirkung von Cremes, die Melanin enthalten, ist zweifelhaft (siehe Selbstbräuner).

Wenn ich trotzdem Sonnenbrand habe?

Grundsätzlich benötigt ein leichter Sonnenbrand – eine oberflächliche Hautrötung – keine spezielle Pflege. Das Auflegen von kühlen Umschlägen, um die Temperatur der Haut zu senken, gefolgt von einer Feuchtigkeitspflege, kann hilfreich sein. Falls der Sonnenbrand gravierender ist, schmerzt oder Blasen aufweist, empfiehlt es sich, einen Arzt aufzusuchen. Bevor Sie sich erneut der Sonne aussetzen, sollte der Sonnenbrand abgeklungen sein.

Warum braucht die Haut einen Sonnenschutz?

Grundsätzlich kann die Haut eine bestimmte Zeit der Sonne ausgesetzt sein, ohne sich zu röten. Die Dauer dieser so genannten Eigenschutzzeit hängt vom Hauttyp ab.

Bei hellhäutigen Menschen beträgt die Eigenschutzzeit nur fünf bis zehn Minuten. Spätestens nach Ablauf dieser Zeitspanne braucht die Haut Schutz durch Schatten und geeignete Kleidung.

Helle Flächen wie Schnee, Eis, Sand, Beton und Wasser reflektieren die UV-Strahlen und verstärken so die Sonnenwirkung.

Wann braucht die Haut Sonnenschutz?


Im Sommer wie im Winter! Kälte und ein bedeckter Himmel täuschen über die Strahlenintensität hinweg. Die UVA-Strahlung ist im Winter und vor allem in den Bergen besonders intensiv. Deshalb ist ein Sonnenschutzmittel mit UVA-Filter ein Muss. Skifahrern ist zusätzlich das Tragen einer Kopfbedeckung und einer Sonnenbrille mit Seitenschutz zu empfehlen.

In den Bergen ist der Anteil von UV-Strahlen im Sonnenlicht höher. Pro 300 Höhenmeter nimmt die Intensität der UV-Strahlen um 3 bis 5% zu. Deshalb gilt für Wanderer: Der Safari-Look ist ärmellosen Shirts und kurzen Hosen vorzuziehen. Sonnenbrille und Kopfbedeckung, am besten mit Nackenschutz, tragen. Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden (mind. LSF 15). Ohren, Nacken und Lippen sind besonders gut einzucremen.

Sonnenschutz in den Ferien

Unbeschwerten Ferien steht nichts im Wege, wenn Sie sich während den ersten Tagen im Schatten aufhalten und sich Ihre Haut langsam an die Sonnenstrahlen gewöhnen kann.

Die «bürogewöhnnte» Haut ist auf die intensive Sonnenbestrahlung nicht vorbereitet und Solariumbesuche sind keine Ferienvorbereitung für die Haut. Deshalb empfiehlt es sich, Ihre Aktivitäten im Freien der Tageszeit und der



Um Ihre Haut vor den UV-Strahlen zu schützen, empfiehlt es sich, zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten zu bleiben.

Feriestation anzupassen, vor allem, wenn Sie im Winter in die Ferne reisen.

Sonnenschutz beim Sport

Sportler, ob Tennisspieler, Velofahrer oder Jogger, sie alle halten sich oft und lange an der Sonne auf. Wer den Sport nicht auf die frühen Morgen- oder Abendstunden verschieben kann, sollte sich besonders gut schützen. Kleider eignen sich als Schutz vor UV-Strahlen: Vor allem künstliche Fasern, wie in der Sportbekleidung häufig verwendet. Einen zuverlässigen Augenschutz bieten Sonnenbrillen mit 100% UV-Schutz bis 400 Nanometer (1 nm = 0,000001 mm,

Wellenlänge von Strahlen). Die exponierten Körperstellen mit einem Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor eincremen (mind. LSF 20) – Nase, Ohren, Lippen und Nacken nicht vergessen.

Wassersportler benützen mit Vorteil wasserfesten Sonnenschutz. Mehrmaliges Auftragen ist notwendig, da auch wasserfester Sonnenschutz im Wasser oder beim Abtrocknen abgerieben wird.

In einer Tiefe von 50 cm erreichen noch 60% der UVB- und 85% der UVA-Strahlen Ihre Haut.

18 UHR. UND UNSERE HAUT *fühlt* SICH GUT AN.



Sofortiger Schutz
Protection immédiate



SONNENMILCH
LAIT SOLAIRE



Sofortiger Schutz vor Sonnenbrand und
vorzeitiger Hautalterung
Protection immédiate contre les coups de soleil
et le vieillissement prématuré de la peau

FEUCHTIGKEITSSPENDEND
HYDRATANT

UVA/UVB Schutzsystem
Système protecteur UVA/UVB
Water resistant

NIVEA SUN. SCHÜTZT UND PFLEGT IHRE HAUT.

Alles zur Pflege: www.NIVEA.ch oder 0800 80 61 11, (Mo - Fr, 9 - 12 Uhr, gratis).

Die sechs Hauttypen

Lernen Sie Ihren Hauttyp und Ihre persönliche Sonnenempfindlichkeit kennen.

Zur Bestimmung des Hauttyps sind Haar- und Augenfarbe nicht allein ausschlaggebend, vor allem nicht bei den Hauttypen 1 bis 3. Von grösserer Bedeutung ist vielmehr die Frage, ob die Haut bräunt oder nicht.

Ob Sie einen Porzellanteint oder Haar wie Ebenholz haben, empfiehlt es sich, den Kopf mit einem Hut und die Augen mit einer guten Sonnenbrille zu schützen. Die Wahl des Sonnenschutzmittels hängt vom Hauttyp ab. Nicht vergessen: Auch die empfindlichen Zonen wie Lippen, Nase und Ohren eincremen.

Achtung

Diese Angaben gelten für Erwachsene. Kinderhaut und Kinderaugen sind empfindlicher und müssen besonders gut geschützt werden (Seite 24).

Senioren

Auch ältere Menschen sollten Vorsicht walten lassen, weil ihre Haut dünner und durch die jahrzehntelange Einwirkung von UV-Strahlen bereits geschädigt ist.

Hauttyp 1

- > sehr helle Haut
- > Sommersprossen
- > helle Augen
- > rotblondes Haar
- > meistens Sonnenbrand



Hauttyp 2

- > helle Haut
- > oft Sommersprossen
- > helle Augen
- > helles Haar
- > oft Sonnenbrand



Hauttyp 3

- > mittelhelle Haut
- > helle oder dunkle Augen
- > braunes Haar
- > manchmal Sonnenbrand



Hauttyp 4

- > bräunliche Haut
- > dunkle Augen
- > dunkelbraunes oder schwarzes Haar
- > selten Sonnenbrand



Hauttyp 5

- > dunkle Haut
- > dunkle Augen
- > schwarzes Haar
- > selten Sonnenbrand



Hauttyp 6

- > schwarze Haut
- > dunkle Augen
- > schwarzes Haar
- > sehr selten Sonnenbrand



Hauttyp 1

Merkmale

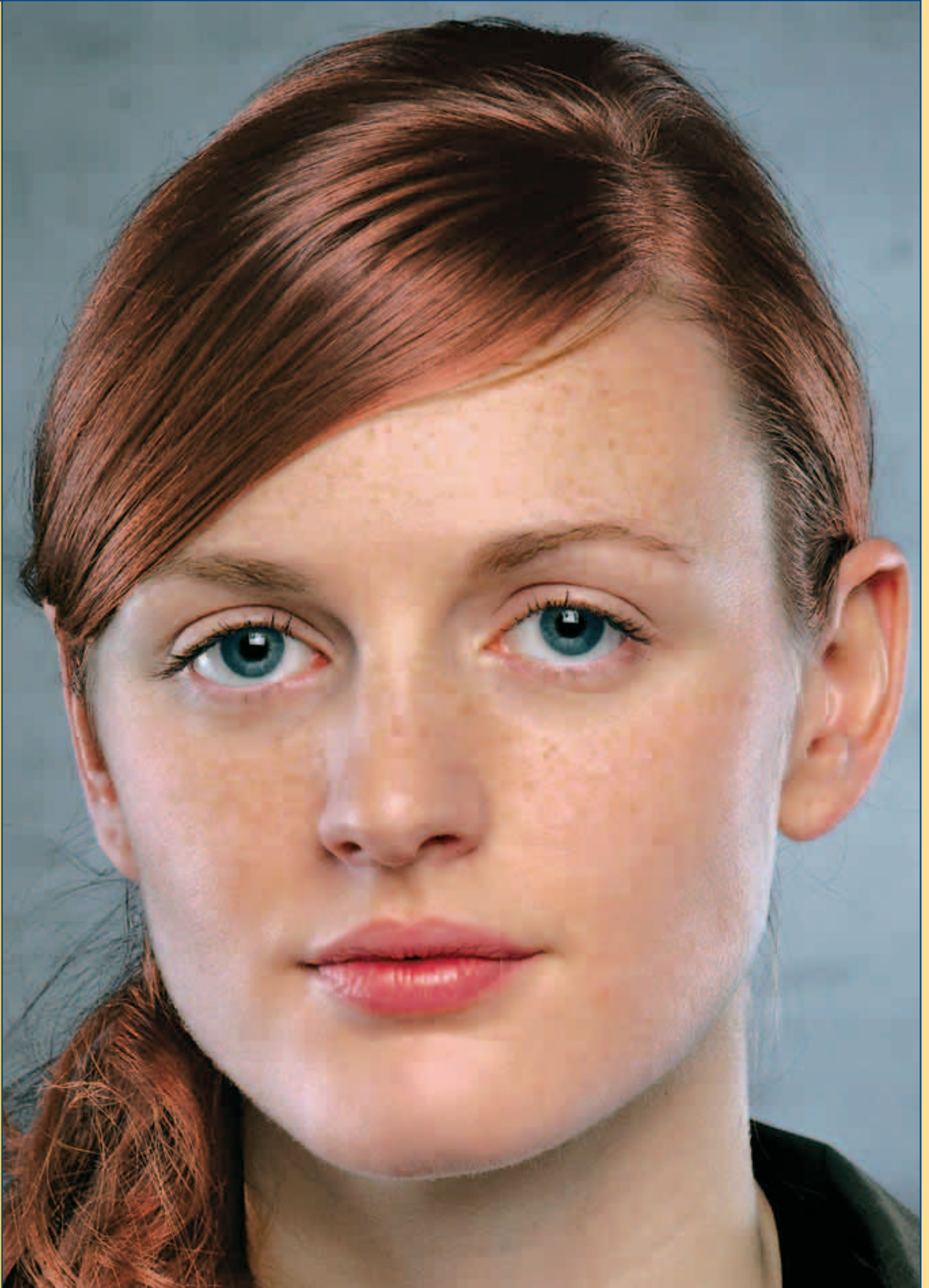
- > sehr helle Haut
- > Sommersprossen
- > extrem empfindliche Haut
- > helle Augen
- > rotblondes Haar
- > keine Bräunung
- > bekommt ungeschützt innert ca. 10 Minuten einen Sonnenbrand

Sonnenschutzmassnahmen

- > Sonnenbrand vermeiden
- > Schatten der Sonne vorziehen, vor allem über den Mittag von 11 bis 15 Uhr
- > Hut mit Nackenschutz und geeignete Kleidung tragen
- > Sonnenbrille mit 100% UV-Schutz bis 400 Nanometer tragen
- > Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor > 30 verwenden
- > Nase, Ohren, Lippen und Nacken besonders gut schützen



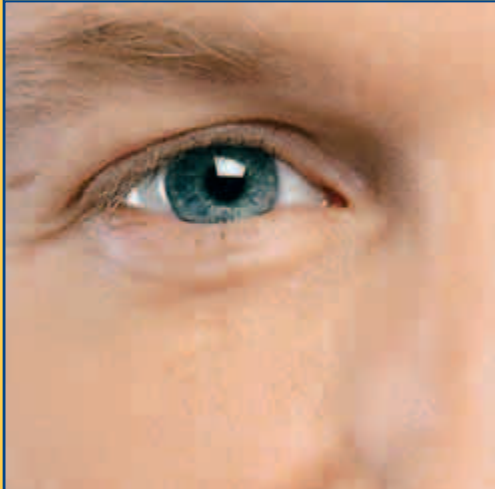
Bekommt ungeschützt
innert ca. 10 Minuten
einen Sonnenbrand



Hauttyp 2

Merkmale

- > helle Haut
- > oft Sommersprossen
- > empfindliche Haut
- > helle Augen
- > helles Haar
- > langsame Bräunung
- > bekommt ungeschützt innert ca. 20 Minuten einen Sonnenbrand



Sonnenschutzmassnahmen

- > Sonnenbrand vermeiden
- > Schatten der Sonne vorziehen, vor allem über den Mittag von 11 bis 15 Uhr
- > Hut mit Nackenschutz und geeignete Kleidung tragen
- > Sonnenbrille mit 100% UV-Schutz bis 400 Nanometer tragen
- > Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor > 25 verwenden
- > Nase, Ohren, Lippen und Nacken besonders gut schützen

Bekommt ungeschützt innert ca. 20 Minuten einen Sonnenbrand



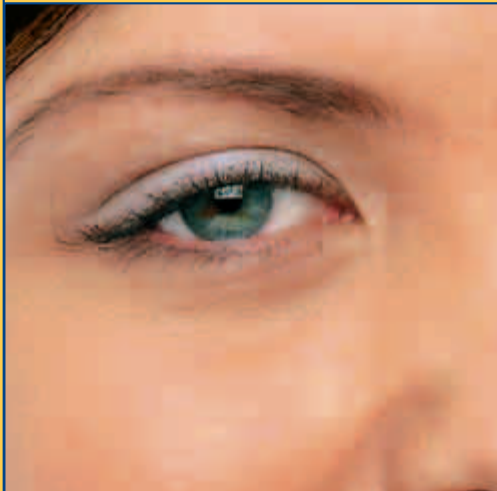
Hauttyp 3

Merkmale

- > mittelhelle Haut
- > helle oder dunkle Augen
- > braunes Haar
- > einfache und langsame Bräunung
- > bekommt ungeschützt innert ca. 30 Minuten einen Sonnenbrand

Sonnenschutzmassnahmen

- > Sonnenbrand vermeiden
- > über den Mittag von 11 bis 15 Uhr im Schatten bleiben
- > Kopfbedeckung und Sonnenbrille tragen
- > Sonnenschutzmittel mit mindestens Lichtschutzfaktor 15 verwenden
- > Nase, Ohren, Lippen und Nacken besonders gut schützen



Bekommt ungeschützt
innert ca. 30 Minuten
einen Sonnenbrand



Hauttyp 4

Merkmale

- > bräunliche, wenig empfindliche Haut
- > dunkle Augen
- > dunkelbraunes oder schwarzes Haar
- > schnelle und tiefe Bräunung
- > bekommt ungeschützt innert ca. 45 Minuten einen Sonnenbrand

Sonnenschutzmassnahmen

- > Kopfbedeckung und Sonnenbrille tragen
- > Sonnenschutzmittel mit mindestens Lichtschutzfaktor 15 verwenden
- > am Meer und in den Bergen Lippen und Nacken gut schützen



Bekommt ungeschützt
innert ca. 45 Minuten
einen Sonnenbrand



Hauttyp 5

Merkmale

- > dunkle, wenig empfindliche Haut
- > dunkle Augen
- > schwarzes Haar
- > bekommt ungeschützt innert ca. 60 Minuten einen Sonnenbrand

Sonnenschutzmassnahmen

- > Kopfbedeckung und Sonnenbrille tragen
- > Sonnenschutzmittel mit mindestens Lichtschutzfaktor 15 verwenden
- > am Meer und in den Bergen Lippen und Nacken gut schützen



Bekommt ungeschützt innert ca. 60 Minuten einen Sonnenbrand



Hauttyp 6

Merkmale

- > schwarze, wenig empfindliche Haut
- > schwarze Augen
- > schwarzes Haar
- > bekommt ungeschützt innert ca. 90 Minuten einen Sonnenbrand

Sonnenschutzmassnahmen

- > am Meer und in den Bergen Kopfbedeckung und Sonnenbrille tragen
- > Lippen gut schützen
- > Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor 15 verwenden. Bei Sonnenexposition nach einer längeren sonnenarmen Zeit, kann auch die dunkle Haut einen Sonnenbrand bekommen.



Bekommt ungeschützt innert ca. 90 Minuten einen Sonnenbrand



Kinderhaut

Kinder müssen sich besonders gut schützen. Wiederholte Sonnenbrände in den ersten 20 Lebensjahren erhöhen das Hautkrebsrisiko markant.

Im Gegensatz zu Erwachsenen sind die Eigenschutzmechanismen der Haut und der Augen bei Kindern noch nicht vollständig ausgebildet. Deshalb gilt es, die empfindliche Kinderhaut und Kinderaugen besonders gut zu schützen:

- > Im ersten Lebensjahr sollten Kinder überhaupt nicht der prallen Sonne ausgesetzt werden.
- > Zum Schutz des Gesichtes eignet sich am besten ein Schattenspendender Hut.
- > Für die von Kleidern nicht bedeckten Körperstellen des Babys werden im Handel Sonnenmittel mit rein physikalischen Filtern angeboten.
- > Um das Unverträglichkeitsrisiko möglichst klein zu halten, ist bei Kindern auch nach dem ersten Lebensjahr ein spezielles Sonnenschutzmittel angebracht. Es sollte mindestens Lichtschutzfaktor 25 aufweisen, wasserfest sein und weder Duftstoffe, Alkohol noch Konservierungsstoffe enthalten. Am besten ist es möglichst nur aus physikalischen Filtern zusammengesetzt.

Solche Produkte sind eher dickflüssig und können deswegen nicht so gut aufgetragen werden. Die meisten Hersteller kombinieren daher in ihren Kinder-Produkten verschiedene Arten von UV-Filtern. Wichtig ist, daran zu denken, dass alle Sonnenschutzmittel nach dem Baden wieder neu aufgetragen werden müssen, auch wenn sie als wasserfest bezeichnet werden.

- > Grundsätzlich sollten sich Kinder vor allem im Schatten aufhalten – Sonnenschirme beim Spielplatz oder Planschbecken aufstellen – und eine Kopfbedeckung, ein T-Shirt und eine gute Sonnenbrille mit 100% UV-Schutz bis 400 Nanometer tragen.
- > Vor allem die sensiblen Körperzonen, Lippen, Ohren, Nase und Fussrücken gilt es, gut zu schützen; geschlossene Schuhe schützen besser als Sandalen.
- > Kleine und grosse Kinder brauchen auch im Schatten viel Flüssigkeit. Am besten eignen sich Wasser, ungezuckerter Tee und Fruchtsäfte.



U.V.P.-Bekleidung schützt zarte Kinderhaut

Kinder müssen besonders gut vor den schädlichen UV-Strahlen geschützt werden, da die Eigenschutzmechanismen ihrer Haut noch nicht vollständig ausgebildet sind.



U.V.P.
SUN PROTECTION

Das U.V.P.-Sortiment erfüllt die Kriterien nach australischem Standard, umfasst Badeanzüge, Ensembles und T-Shirts für Kinder und ist in allen grösseren Migros-Filialen erhältlich.

MIGROS

Kleidung als Sonnenschutz

Der beste Sonnenschutz heisst Schatten. Auch Kleider können vor UV-Strahlen schützen. Jedoch schützen nicht alle Kleider gleich gut.

Grundsätzlich gilt:

- > dicht verarbeitetes Material schützt besser als transparentes
- > weite und dunkle Kleider schützen besser als enge und helle
- > künstliche Fasern (Polyester) schützen besser als Naturfasern (Baumwolle, Leinen)
- > nasses Gewebe ist durchlässiger für UV-Strahlen und schützt weniger gut als trockenes

Seit kurzem gibt es für Textilien Weichspüler, die UV-Filter enthalten. Mit jedem Waschgang wird damit der UV-Schutz erhöht. Doch auch mit dieser Waschtechnik wird aus einem ärmellosen Kleid mit grossem Dekolleté kein Sonnenschutzanzug.

Testen Sie Ihre Kleider

Halten Sie das T-Shirt oder die Hose gegen die Sonne. Strahlt sie durch, schützt das Kleidungsstück die Haut zu wenig vor UV-Strahlen.

UV-Schutz-Kollektionen

Seit mehreren Jahren bieten Bekleidungshersteller spezielle UV-Schutz-Kollektionen an. Einige dieser Kleidungsstücke sind mit einem Label versehen, das garantiert, dass diese den UV-Schutz-Kriterien der Krebsliga entsprechen.

Muss ich meine Garderobe wechseln?

Für einen kurzen Stadtbummel ist es nicht nötig, spezielle UV-Schutz-Kleider anzuziehen.

Für Leute, die sich oft länger im Freien aufhalten, sowie für Kinder, für Personen mit sehr heller Haut oder für Personen, deren Haut auf die Sonne empfindlich reagiert, empfiehlt es sich, den Kleidern mehr Beachtung zu schenken.



Sonnenbrillen – mehr als ein Mode-Accessoire

Zu viele UV-Strahlen schaden nicht nur der Haut, sondern auch den Augen. Die Eigenschutzmechanismen von Hornhaut, Linse und Netzhaut reichen dann nicht mehr aus.

Es kann zu akuten, schmerzhaften Entzündungen von Horn- und Bindehaut kommen. Auch das Risiko an grauem Star zu erkranken, wird erhöht. Besonders empfindliche Augen haben Kinder und Jugendliche. Helle Augen, wie grüne oder blaue, sind UV-empfindlicher als dunkle Augen – die hellen Augen lassen mehr Sonnenlicht bis zur Netzhaut vordringen.

Richtige Deklaration

Die Sonnenbrille ist für Gross und Klein ein unentbehrliches Accessoire, im Sommer wie auch im Winter, und dann insbesondere im Schnee. Dort empfiehlt es sich sogar, eine Brille mit Seitenschutz zu tragen.

Achten Sie beim Kauf einer Sonnenbrille auf das CE-Zeichen und den Vermerk 100% UV oder 100 UV 400 nm. Es genügt nicht, wenn der Hersteller bloss einen «optimalen UV-Schutz» verspricht. Zusätzlich sollte die Sonnenbrille

Blaulicht nur bis maximal 5 bis 10% durchlassen.

Wie gut geschützt sind Brillenträger?

Wie viele UV-Strahlen eine korrigierte Brille durchlässt, hängt vom Glastyp und der Beschichtung ab. Der Optikerverband hat die gängigsten Brillenmarken auf UV-Durchlässigkeit getestet und die Resultate in einem Katalog zusammengestellt. Grössere Optikergeschäfte verfügen über Messgeräte, mit denen Brillengläser individuell geprüft werden können.

Achtung!

- > Die Filterung der UV-Strahlung findet im eigentlichen Glas- bzw. Kunststoffmaterial statt und ist unabhängig vom Tönungsgrad. Dunkle Gläser ohne UV-Schutz schaden mehr, als sie nützen: Sie sorgen dafür, dass sich die Pupillen weiter öffnen und noch mehr UV-Strahlung ins Auge gelangt.
- > Die Blendung lässt sich mit einem lichtdämpfenden Filter senken, dessen Stärke durch die Tönung bestimmt ist.
- > Auch der Preis sagt nichts über die Qualität der Sonnenbrille aus.
- > Schlechte Sonnenbrillen schaden den Augen mehr als gar keine.

Bräunung hinter Fensterscheiben?

Grundsätzlich bietet Glas keinen vollständigen UV-Schutz – auch Fensterscheiben nicht. Die UVA-Strahlen, die vor allem die Hautalterung fördern, dringen durch die Glasscheiben. Die UVB-Strahlen, die für die Bräunung der Haut und den Sonnenbrand verantwortlich sind, werden durch Glas stark gefiltert und in ihrer Intensität reduziert. In unseren Breitengraden erleiden deshalb selbst empfindliche Hauttypen hinter Fensterscheiben keinen Sonnenbrand und nur wenige Leute erfahren eine leichte Bräunung.

Achten Sie auf die Deklaration «100% UV-Schutz bis 400 Nanometer» oder das CE-Zeichen.



UV-Index

Der UV-Index – ein einfaches Mass für die Stärke der UV-Strahlung der Sonne.

Der UV-Index ist eine international abgestützte, wissenschaftliche Bezeichnung, die besagt, wie viel UV-Strahlung an einem bestimmten Ort auf die Erdoberfläche trifft. Je nach Lage auf dem Erdball, je nach Jahres- und Tageszeit, je nach Höhe über Meer, je nach Witterung, ist die Strahlung unterschiedlich stark. Er wird in fünf Stufen eingeteilt, die dem Gefahrenpotential für die Gesundheit entsprechen. Je höher der Index, desto mehr Sonnenschutzmassnahmen sind erforderlich. Sie müssen stets auch dem eigenen Hauttyp angepasst werden.

MeteoSchweiz errechnet und verbreitet den UV-Index von Februar bis September. Sie können ihn per Fax oder im Internet abrufen:

- > per Faxabruf grafisch dargestellt (CHF 2.–/Min):
Fax 0900 554 312
- > im Internet:
www.uv-index.ch
www.meteoschweiz.ch






Weitere Informationen erhalten Sie bei:

- > MeteoSchweiz
Bio- & Umweltmeteorologie
Krähenbühlstrasse 58
8044 Zürich
Telefon 01 256 91 11
Fax 01 256 91 20
uv-index@meteoswiss.ch
- > Bundesamt für Gesundheit
Telefon 031 322 95 05

UV-Index-Symbole

Der UV-Index wird mit einer Zahl und einer Zeichnung dargestellt. Die Zahl zeigt den Wert des UV-Index, also die Stärke der UV-Strahlung. Die Zeichnung rechts davon zeigt die geeigneten Schutzmassnahmen zu diesem Wert.

Steigt der Index auf 8 oder höher, sollten sich Kinder überhaupt nicht an der prallen Sonne aufhalten. Auch Erwachsene tun gut daran, sich zumindest während der Mittagszeit nicht der direkten Sonnenstrahlung auszusetzen.

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

Sonnenschutzmittel – ja, aber...

Gute Sonnenschutzmittel schützen die Haut vor UVA- und UVB-Strahlen. Doch Vorsicht, Sonnenschutzmittel sind kein Freipass für einen unbeschränkt langen Aufenthalt an der Sonne.

Für den optimalen Sonnenschutz müssen einige Vorgehenspunkte berücksichtigt werden:

- > Sonnenschutzmittel müssen reichlich und mindestens 30 Minuten vor dem Aufenthalt an der Sonne aufgetragen werden, um einen wirksamen UV-Schutz zu gewährleisten. Da die Wirkung des Sonnenschutzmittels je nach Produkt durch Schwitzen oder Wasserkontakt reduziert wird, ist ein wiederholtes Auftragen erforderlich. Aber Achtung: Nachcremen verlängert den Schutz nicht, es erhält ihn nur aufrecht. Ist die angegebene Schutzzeit abgelaufen, gibts nur eins: Raus aus der Sonne – Rein in den Schatten!
- > Die Sonnencreme wird auf alle sonnenexponierten Körperstellen aufgetragen. Vor allem die so genannten «Sonnenterrassen» Lippen, Nase und Ohren sind gut einzucremen, ebenso Nacken und Schultern.

- > Bestimme Medikamente erhöhen die Sonnenempfindlichkeit und können unerwünschte Hautreaktionen auslösen: Fragen Sie eine Fachperson.

Schützen Sonnenschutzmittel...

...vor Sonnenbrand? Ja, sofern Sie ein Produkt wählen, das Ihrem Hauttyp entspricht, Sie es richtig auftragen und den Aufenthalt an der Sonne zeitlich begrenzen.

...vor Hautalterung? Ein wenig, wenn das Sonnenschutzmittel einen hohen UVA-Schutz aufweist, denn es sind vor allem die UVA-Strahlen, die die Hautalterung fördern. Zudem empfiehlt es sich, die Haut nach dem Aufenthalt an der Sonne mit einer Feuchtigkeitscreme zu pflegen.

...vor einem Melanom, dem gefährlichsten Hautkrebs? Das Risiko kann wahrscheinlich verringert werden. Bei anderen Hautkrebsformen ist eine Verminderung des Risikos eindeutig gezeigt worden.

Eines ist sicher: Das Auftragen eines Sonnenschutzmittels mit einem hohen Lichtschutzfaktor darf nicht zu einem beliebig langen Aufenthalt an der Sonne verleiten.

Schaden Sonnenschutzmittel der Gesundheit?

In Laborversuchen haben einige chemische UV-Filter eine Oestrogen ähnliche Wirkung gezeigt (Oestrogen = weibliches Geschlechtshormon). Negative Auswirkungen dieser Filter auf Mensch und Umwelt konnten bisher nicht nachgewiesen werden. Dermatologen und die Krebsliga empfehlen weiterhin die konsequente Anwendung von Sonnenschutzmitteln um Sonnenbrände zu vermeiden. Für Kleinkinder sind Produkte mit physikalischen Filtern und hohen Lichtschutzfaktoren vorzuziehen. Der beste Sonnenschutz ist und bleibt der Schatten und das Tragen von T-Shirt und Sonnenhut.

Sonnenschutzmittel

Sonnenschutzmittel gibt es in verschiedenen Formen: als Lotion, Milch, Creme, Gel oder Spray. Sie enthalten UVB- und UVA-Filter. Die Wahl des richtigen Sonnenschutzmittels hängt in erster Linie vom persönlichen Hauttyp, aber auch von der Intensität der Sonnenstrahlen so wie der Aktivität an der Sonne ab.

Sonnenschutzmittel müssen reichlich, nämlich zwei Milligramm pro Quadratzentimeter (ca. 30 ml für

den ganzen Körper einer erwachsenen Person), und mindestens 30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne aufgetragen werden, um einen wirksamen Schutz zu gewährleisten.

Damit Sie sich in den Informationen der Sonnenschutzmittelhersteller besser orientieren können, erklären wir hier die häufigsten Fachbegriffe:

UVB-Schutz, Lichtschutzfaktor

Die Abkürzungen sind unterschiedlich:

LSF = Lichtschutzfaktor

SSF = Sonnenschutzfaktor

SPF = Sun Protecting Factor

IP = Indice de Protection

Der Lichtschutzfaktor ist ein Mass für die Stärke des Schutzes vor den UVB-Strahlen der Sonne, die für die Entstehung eines Sonnenbrandes (Erythem) hauptverantwortlich sind.

Je höher die Zahl, desto höher der Schutz.

$$\text{LSF} = \frac{\text{Zeit bis Rötung mit Schutz}}{\text{Zeit bis Rötung ohne Schutz}}$$

Der LSF wird im Labor nach weltweit einheitlichen Standards geprüft, so dass die verschiedenen Produkte gut verglichen werden können. Es ist wichtig zu wissen, dass im Labor grössere Mengen des Sonnenschutzmittels verwendet werden als in der realen Anwendung und einzig die Zeit ermittelt wird, beziehungsweise die UVB-Dosis, die zu einer Hautrötung führt.

Die Industrieverbände der EU-Staaten haben für die Angabe der

Lichtschutzfaktoren auf Verpackungen von Sonnenschutzprodukten Empfehlungen ausgesprochen. Künftig sollen nur noch bestimmte, vorgeschriebene Lichtschutzfaktoren möglich sein, die in fünf Produktklassen eingeteilt werden:

niedrig = LSF 2, 4, 6
 mittel = LSF 8, 10, 12
 hoch = LSF 15, 20, 25
 sehr hoch = LSF 30, 40, 50
 ultra = LSF 50 plus.

Dermatologen und die Krebsliga empfehlen, zur Vorbeugung von Hautkrebs, Sonnenschutzprodukte mit hohen und sehr hohen Lichtschutzfaktoren zu verwenden.

UVA-Schutz

Die UVA-Strahlen der Sonne sind Mitverursacher von Hautschäden: lichtbedingte Hautalterung, allergische Reaktionen der Haut, Entstehung von Hautkrebs.

UVA-Schutzfaktoren werden als Werte IPD/PPD, als Prozente oder als erfüllter Australischer Standard angegeben. Zur Bestimmung des Schutzes im UVA-Bereich existiert keine offizielle, allgemein gültige Methode.

Die UVA-Faktoren können nicht untereinander oder mit dem Lichtschutzfaktor verglichen werden. Ein gutes Produkt schützt auch vor UVA-Strahlen.

Ist ein Lichtschutzfaktor über 30 sinnvoll?

Für die gesunde Haut sind in der Regel Sonnenschutzprodukte mit LSF bis 30 ausreichend. Damit können sich selbst sehr hellhäu-

tige Menschen an jedem Ort der Erde ausreichend schützen, vorausgesetzt das Sonnenschutzmittel wird richtig angewendet und die Bestrahlungszeit nicht überschritten.

Mit einem LSF 15 werden bereits etwa 93% aller UVB-Strahlen absorbiert. Ein Faktor von 30 bringt mit 96% Absorption nicht wesentlich mehr Schutzleistung, lässt jedoch weniger UV-Strahlen durch als ein LSF 15.

Sonnenschutzprodukte mit Lichtschutzfaktoren über 30 eignen sich dort, wo ein besonders hoher Sonnenschutz notwendig ist. Zum Beispiel bei Allergien oder Pigmentstörungen, bei Narben und bei der Einnahme von Medikamenten, die die Lichtempfindlichkeit erhöhen.

Lexikon der Sonnenschutzprodukte

Chemische Filter

Sie absorbieren die UV-Strahlen. Chemische Filter verursachen in einzelnen Fällen Allergien. Moderne Filter schützen vor UVA- und UVB-Strahlen.

Physikalische Filter, Mikro-Pigmente

Sie reflektieren die UV-Strahlen. Produkte mit physikalischen Filtern können nach dem Auftragen eine weissliche Schicht auf der Haut hinterlassen. Das Allergierisiko bei physikalischen Filtern ist sehr gering.

Viele Sonnenschutzmittel enthalten chemische und physikalische Filter.

Für Kinder sind vor allem Produkte mit physikalischen Filtern zu empfehlen, da sie weniger Hautreaktionen auslösen und die UV-Strahlen reflektieren.

Emulgatoren

Sie sorgen für die Stabilität der Emulsion (Verbindung aus Wasser und Öl). Auch sie können in Einzelfällen allergische Hautreaktionen auslösen.

Freie Radikale

Die freien Radikale entstehen unter dem Einfluss der Sonnenstrahlen in den Zellen. Sie fördern die Hautalterung und spielen eine Rolle bei der Entstehung von Hauttumoren. Einige Sonnenschutzmittel enthalten deshalb Vitamin A, C und E, Pflanzenextrakte oder andere Substanzen, welche die freien Radikale neutralisieren sollen.

Hypoallergen

Solche Produkte reduzieren die Entstehung von Hautreaktionen auf ein Minimum; einen 100%igen Schutz vor Allergien wird es aber nie geben.

Konservierungsmittel

Sie schützen die Sonnenschutzmittel vor Bakterien, können aber auch Allergien auslösen.

Photostabil

Ein photostabiler Sonnenschutzfilter wird theoretisch durch Licht nicht beschädigt. Trotzdem empfiehlt es sich, die angefangenen Sonnenschutzmittel Ende Sommer zu entsorgen und nicht zu überwintern.

Melkfett schützt nicht vor UV-Strahlen und sollte deshalb nicht als Sonnenschutz verwendet werden.

Die Sonnenschutzmittel halten länger und besser, wenn Sie

- > die Tube oder den Behälter immer gut verschliessen
- > Erwärmung vermeiden
- > sie nie im Auto oder am Strand liegen lassen.

Selbstbräuner

Sie bräunen die oberste Hautschicht chemisch, ohne dass man sich der Sonne aussetzt. Diese Bräunung schützt nicht vor den ultravioletten Strahlen. Der Handel bietet zahlreiche Produkte an, einzelne enthalten zusätzlich Sonnenschutzfilter. Beachten Sie deshalb die Etikette.

Sunblocker

Der Ausdruck «Sunblocker» ist nicht wörtlich zu verstehen. Solche Produkte enthalten meist eine Kombination von UVA- und UVB-Filtern, damit ist aber nicht gesagt, dass sämtliche UV-Strahlen absorbiert werden. Auf die Bezeichnung «Sunblocker» soll in Zukunft verzichtet werden.

Wasserfest (waterproof, water resistant)

Alle, die unter Sonneneinwirkung Sport treiben und Kinder, die oft stundenlang im oder am Wasser spielen, benötigen ein gut haftendes, durch Schweiß und Wasser schwer abspülbares Sonnenschutzprodukt.

Solarium

Die Bestrahlung im Solarium ist eine zusätzliche UV-Belastung für den Körper.

Solarien werden freiwillig besucht und haben Folgen: Das Hautkrebsrisiko steigt, die Hautalterung wird beschleunigt, Augenentzündungen und andere gesundheitliche Schäden können auftreten.

Die Haut wird auch im Solarium strapaziert, da sie nicht unterscheidet zwischen natürlichen und künstlichen UV-Strahlen. Weiter ist zu beachten, dass eine durch UVA-Strahlen erzielte Bräunung die Haut nicht vor den UVB-Strahlen der Sonne schützt.

Die Haut wird auch im Solarium strapaziert, da sie nicht unterscheidet zwischen natürlichen und künstlichen UV-Strahlen.

Angehende Urlauber denken oft pflichtbewusst daran, ihre Haut auf die bevorstehenden Sonnen-Ferien vorzubereiten. Eine Solariumbräune schützt die Haut nicht, im Gegenteil, sie strapaziert sie zusätzlich. Solariumbesuche sind auch beliebt, weil Licht und Wärme das Wohlbefinden steigern. Besonders in der kalten und lichtarmen Jahreszeit, ist die Versuchung gross. Empfehlenswerter ist ein Besuch in der Sauna oder im Thermalbad.

Kinder und Menschen mit heller Haut oder vielen Pigmentmalen sollten auf keinen Fall ins Solarium.

Ein gewisses Mass an UV-Strahlung ist lebensnotwendig – zum Beispiel für die Bildung von Vitamin D. Das tägliche, natürlich aufgenommene Sonnenlicht genügt jedoch, um diese Funktionen zu gewährleisten.

Die Dermatologen, die Krebsliga und das Bundesamt für Gesundheit raten grundsätzlich von einem Solariumbesuch ab.

Wie gross ist Ihr Hautkrebsrisiko?

Muttermal, Leberfleck, Schönheitsmal: Diese Arten von braunen Hautflecken werden als Pigmentmale bezeichnet. Einige Pigmentmale sind angeboren, andere entwickeln sich erst im Laufe des Lebens. Der Aufenthalt an der Sonne fördert die Entstehung von Pigmentmalen.

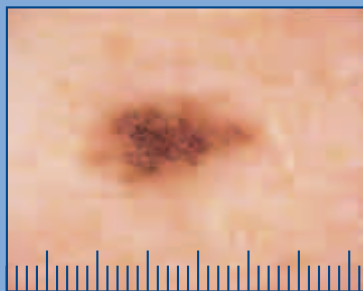
An und für sich sind Pigmentmale harmlos. Es besteht aber das Risiko, dass ein Mal unkontrolliert zu wuchern beginnt und sich später zu Hautkrebs entwickelt. Etwa ein Drittel aller Melanome (schwarzer Hautkrebs) entsteht aus Pigmentmalen. Rechtzeitig erkannt, liegt die Heilungschance bei 90% oder mehr.

Deshalb empfiehlt es sich, die Haut regelmässig auf Veränderungen hin selbst zu untersuchen und bei Verdacht den Dermatologen aufzusuchen:

- > vor allem für jene, die sich oft an der Sonne aufhalten
- > für Leute, deren Haut mehr als 50 Pigmentmale aufweist
- > besonders bei grossen Pigmentmalen (mehr als 5 mm Durchmesser)
- > bei häufigen Sonnenbränden in der Kindheit
- > bei familiärer Vorbelastung (Melanom)
- > wenn bereits einmal ein Melanom diagnostiziert worden ist
- > nach einem längeren Aufenthalt in einer sonnenintensiven Gegend



Harmloses Pigmentmal



Verdächtiges Pigmentmal, ist dem Dermatologen zu zeigen



Melanom, in Form und Farbe unregelmässig, muss sofort behandelt werden

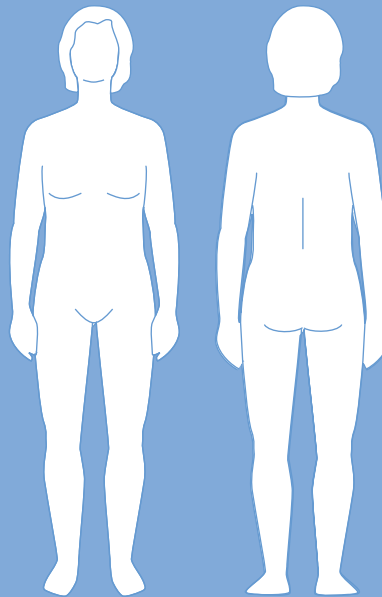
Selbstuntersuchung der Haut

Risikopersonen sollten ihren Körper drei bis vier Mal pro Jahr auf verdächtige Pigmentmale nach der A-B-C-D-Regel untersuchen.

A-B-C-D-Regel

Weist ein Pigmentmal eine oder mehrere der folgenden Eigenschaften auf, sollte es einem Dermatologen gezeigt werden:

- > **A = Asymmetrie**
unregelmässige, nicht runde Form
- > **B = Begrenzung**
unregelmässige, unscharfe Ränder
- > **C = Color (Farbe)**
verschiedenfarbig, fleckig
- > **D = Dynamik**
Veränderungen: Grösse, Farbe und Dicke

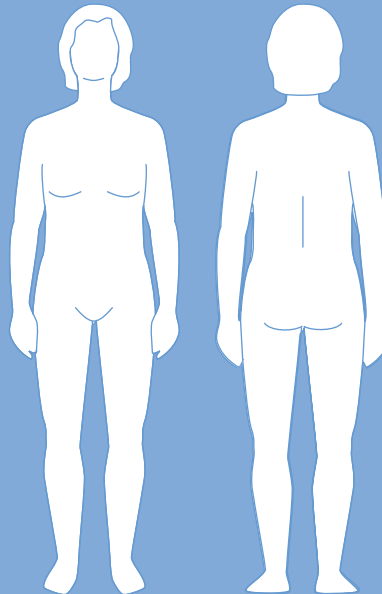


Datum:

Bemerkungen:

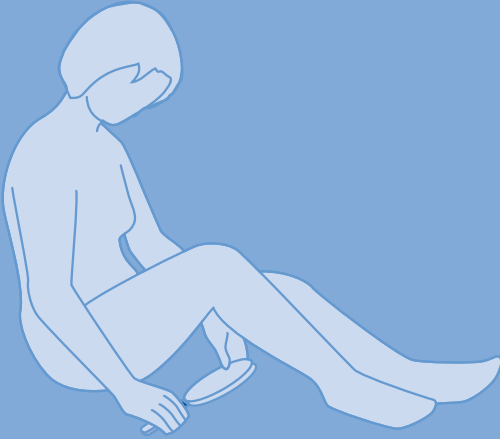
Tragen Sie allfällige Pigmentmale in die vorliegenden Körperschemen ein. Konsultieren Sie einen Dermatologen, falls sich ein Pigmentmal verändert.

Die UV-Strahlen sind nicht die einzige oder alleinige Ursache für Hautkrebs: Auch Leute, die keine ausgiebigen Sonnenbäder genossen haben, können an Hautkrebs erkranken.



Datum:

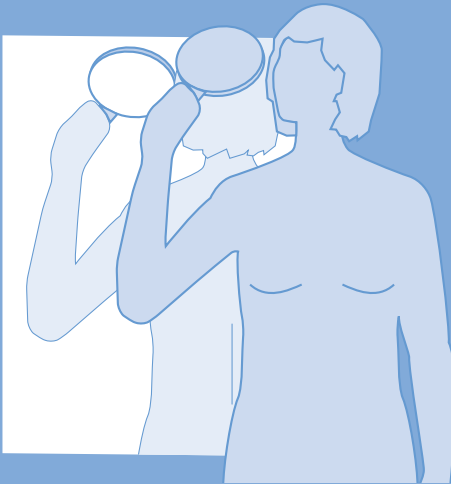
Bemerkungen:

**1. Schritt**

Auf den Boden sitzend erst das eine, dann das andere Bein untersuchen. Mit dem Handspiegel die Innenseite der Beine von oben nach unten untersuchen.

**2. Schritt**

Mit dem Handspiegel Kopfhaut untersuchen. Ein Föhn hilft das Haar aufzustellen und zu teilen, um die Kopfhaut besser zu sehen.

**3. Schritt**

Mit Hilfe des Handspiegels Nacken, Rückseiten der Arme und Rücken untersuchen.

**4. Schritt**

Zuerst die rechte, dann die linke Körperseite zum Spiegel drehen und die Arme in die Höhe heben. Ganzer Körper von oben nach unten untersuchen.

5. Schritt

Hände und Unterarme, Füße, Sohlen, Zehen, -nägel und -zwischenräume sowie Genitalien und After sorgfältig untersuchen.

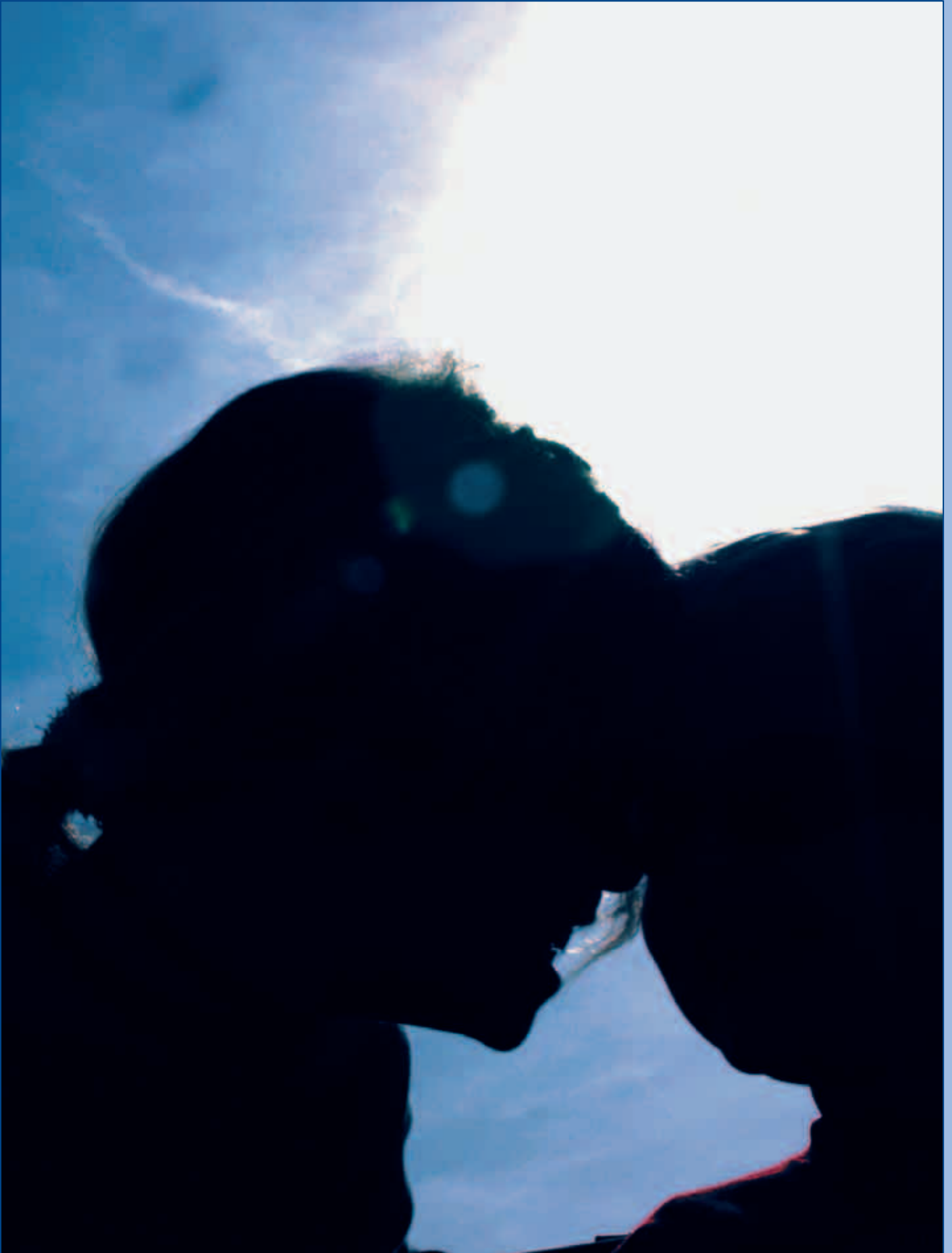
Damit die Sonne Ihre Freundin bleibt...

Sommertipps

- > Sonnenbrand vermeiden
- > Zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten bleiben
- > An der Sonne Hut, Sonnenbrille und geeignete Kleidung tragen
- > Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor auftragen (mindestens LSF 15)
- > Den Aufenthalt an der Sonne zeitlich Ihrem Hauttyp anpassen
- > Kleinkinder bis zu einem Jahr nie der direkten Sonne aussetzen
- > Haut regelmässig auf Veränderungen hin untersuchen

Wintertipps

- > In den Bergen auch bei Nebel oder bedecktem Himmel Sonnencreme mit hohem LSF auftragen, Lippen, Nase, Ohren und empfindliche Haut besonders gut schützen
- > Zum Schutz der Augen eine Sonnenbrille mit Seitenschutz tragen



Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region

Krebsliga Aargau

Milchgasse 41, 5000 Aarau
Tel. 062 824 08 86, Fax 062 824 80 50
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

Krebsliga beider Basel

Engelgasse 77, 4052 Basel
Tel. 061 319 99 88, Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.krebssliga-basel.ch
PK 40-28150-6

Bernische Krebsliga

Ligue bernoise contre le cancer
Marktgasse 55, Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24, Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4

Bündner Krebsliga

Alexanderstrasse 38, 7000 Chur
Tel. 081 252 50 90, Fax 081 253 76 08
js@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

Route des Daillettes 1, case postale 181
1709 Fribourg
tél. 026 426 02 90, fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CCP 17-6131-3

Ligue genevoise contre le cancer

17, boulevard des Philosophes,
1205 Genève
tél. 022 322 13 33, fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CCP 12-380-8

Krebsliga Glarus

Kantonsspital, 8750 Glarus
Tel. 055 646 32 47, Fax 055 646 43 00
krebssliga-gl@bluewin.ch
PK 87-2462-9

Ligue jurassienne contre le cancer

Rue de l'Hôpital 40, case postale 2210
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30, fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
CCP 25-7881-3

Ligue neuchâteloise contre le cancer

Faubourg du Lac 17, case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25, Incc@ne.ch
CCP 20-6717-9

Krebsliga Schaffhausen

Kantonsspital, 8208 Schaffhausen
Tel. 052 634 29 33, Fax 052 634 29 34
krebssliga.sozber@kssh.ch
PK 82-3096-2

Krebsliga Solothurn

Dornacherstrasse 33, 4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10, Fax 032 628 68 11
krebs.so@solnet.ch
PK 45-1044-7

Krebsliga

St. Gallen-Appenzell
Flurhofstrasse 7, 9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00, Fax 071 242 70 30
beratung@krebssliga-sg.ch
www.krebssliga-sg.ch
PK 90-15390-1

Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5, 8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00, Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch, www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

Lega ticinese contro il cancro

Via Colombi 1, 6500 Bellinzona 4
tel. 091 820 64 20, fax 091 826 32 68
info@legacancro.ch
www.legacancro.ch
CCP 65-126-6

Ligue valaisanne contre le cancer

Walliser Liga für Krebsbekämpfung
Siège central:
Rue de la Dixence 19, 1950 Sion
tél. 027 322 99 74, fax 027 322 99 75
lvcc.sion@netplus.ch
Beratungsbüro:
Spitalstrasse 5, 3900 Brig
Tel. 027 922 93 21, Mobile 079 644 80 18
Fax 027 922 93 25
wkl.brig@bluewin.ch
CCP/PK 19-340-2

Ligue vaudoise contre le cancer

Av. Gratta-Paille 2, case postale 411
1000 Lausanne 30 Grey
tél. 021 641 15 15, fax 021 641 15 40
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CCP 10-22260-0

Krebsliga Zentralschweiz

Hirschmattstrasse 29, 6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50, Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

Krebsliga Zug

Alpenstrasse 14, 6300 Zug
Tel. 041 720 20 45, Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

Krebsliga Zürich

Klosbachstrasse 2, 8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00, Fax 044 388 55 11
info@krebssliga-zh.ch
www.krebssliga-zh.ch
PK 80-868-5

Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4, FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45, Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

**Krebsliga Schweiz**

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

Krebstelefon

Tel. 0800 55 88 38
Montag, Dienstag, Mittwoch
10 bis 18 Uhr
Donnerstag und Freitag
14 bis 18 Uhr
Anruf kostenlos
helpline@swisscancer.ch

Broschüren-Bestellung

Tel. 0844 85 00 00
shop@swisscancer.ch

Impressum

Herausgeberin:
Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@swisscancer.ch
www.swisscancer.ch

Redaktion:

Krebsliga Schweiz (KLS)

Fachliche Beratung:

Die Broschüre ist unter Mitarbeit von Vertretern der Schweizerischen Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie sowie der Fachkommission des Nationalen Krebspräventionsprogrammes Hautkrebs entstanden.

**Fotos:**

Titelseite und Hauttypen:

Adrian Fritschi, Zürich

Hautveränderungen:

Clinique de dermatologie, Genève

Sonstige Bilder:

Peter Schneider, Thun

Konzept und Gestaltung:

K'S'K Kommunikation AG, Bern

Druck:

Vogt-Schild/Habegger Medien AG,
Solothurn

**Ciba**

Diese Broschüre entstand mit freundlicher Unterstützung der Ciba Spezialitätenchemie AG.

© 2003, 2005

Krebsliga Schweiz, Bern
3., überarbeitete Auflage



krebsliga

www.hauttyp.ch