



Sonnenstrahlung: Kennen Sie die Risiken?

Information für Arbeitnehmende, die im Freien tätig sind



Die Sonne – schön und gefährlich

Sonne bedeutet Leben. Die warmen Sonnenstrahlen bringen unseren Kreislauf in Schwung und schenken uns Wohlbefinden.

Die Sonne bedeutet aber auch Gefahr: Übermässige Sonnenbestrahlung kann unsere Haut und unsere Augen schädigen. Gefährlich sind vor allem die Ultraviolett-Strahlen (UV-Strahlen), die wir weder sehen noch spüren können.

In der Schweiz erkranken jährlich Tausende von Menschen an Hautkrebs. Tendenz steigend!

Risiko nicht unterschätzen!

Wer unter freiem Himmel arbeitet, ist vermehrt UV-Strahlen ausgesetzt und hat damit ein erhöhtes Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Betroffen sind Bauarbeiter, Dachdecker, Strassenarbeiter, Gärtner, Landwirte, Badmeister, Skilehrer, Skiliftpersonal, Bergführer usw.

Üben Sie Ihren Beruf ganz oder teilweise im Freien aus? Dann sollten Sie das Risiko keinesfalls unterschätzen – auch wenn sonnengebräunte Haut zum Image Ihres Berufes gehört.

Gut zu wissen

- Zwei Drittel der täglichen UV-Strahlung treffen zwischen 11 und 15 Uhr auf die Erdoberfläche.
- Kälte und Bewölkung täuschen über die Strahlungsintensität hinweg. Auch bei bedecktem Himmel dringen bis zu 80 Prozent der UV-Strahlen durch die Wolkendecke.
- Helle Flächen wie Schnee, Eis, Sand, Metall, heller Beton oder Wasser reflektieren die UV-Strahlen und verstärken deren Wirkung.
- Bei Schnee werden bis zu 90 Prozent der Strahlung reflektiert, was ihre Wirkung beinahe verdoppelt.
- In südlichen Ländern und in den Bergen ist die UV-Belastung stärker als im Schweizer Mittelland.

Wirkung der Sonne auf Haut und Augen

Die UV-Strahlen haben auch gute Seiten: Sie regen über die Haut die Produktion von Vitamin D an. Für Knochen, Zähne, Muskulatur und Immunsystem spielt Vitamin D eine wichtige Rolle.

Zu viele UV-Strahlen sind jedoch ungesund. Zusammen mit bestimmten Chemikalien oder Medikamenten können sie Hautentzündungen, Allergien oder Störungen des Immunsystems auslösen. Sie fördern die frühzeitige Hautalterung und erhöhen das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Die Haut vergisst keinen Sonnenstrahl, schon gar keinen Sonnenbrand – und dies von Kindheit an!

Sonnenstrahlen gefährden auch die ungeschützten Augen. Sie können Hornhaut, Bindehaut, Augenlinse und Netzhaut schädigen.



UV-Index erleichtert Risikoeinschätzung

Die Intensität der UV-Strahlung hängt stark ab von der Jahres- und Tageszeit, der Höhe über Meer und dem Wetter. **Die Tageshöchstwerte werden zwischen 11.00 und 15.00 Uhr erreicht.**

Der UV-Index ist ein internationales Mass für die Stärke der UV-Strahlung und wird ähnlich wie das Wetter als Prognose im Voraus berechnet. Der Index zeigt, welche Sonnenschutzmassnahmen angebracht sind.

Informieren Sie sich unter 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

Wann sind die UV-Strahlen besonders intensiv?

November bis Februar

Im Mittelland sind die UV-Strahlen schwach. Es braucht normalerweise kaum Sonnenschutz. Hält man sich in den Bergen auf, ist jedoch ein Sonnenschutz nötig.

März und April

Nach den kurzen und kalten Tagen sehnen wir uns im Frühling nach der Sonne. Die angenehmen Temperaturen täuschen aber über die Strahlungsintensität hinweg. Im Frühling sollten Sie die Haut unbedingt schützen, auch wenn die Temperaturen noch niedrig sind.

Mai bis August

Während dieser Monate sind die UV-Strahlen sehr intensiv. Haut und Augen brauchen einen guten Schutz durch Kleider, Aufenthalt im Schatten und Sonnenbrille. Reduzieren Sie während der Mittagszeit (11 bis 15 Uhr) die Aufenthaltsdauer an der Sonne.

September bis Oktober

Ähnlich wie im Frühling täuschen die niedrigeren Temperaturen in den Herbstmonaten über die Stärke der UV-Strahlung hinweg. An sonnigen Tagen sollten Sie die Mittagszeit möglichst im Schatten verbringen.

Müssen sich alle vor der Sonne schützen?

Alle Menschen reagieren auf Sonnenstrahlung. Es reagieren aber nicht alle gleich stark. Menschen, deren Haut selten braun oder immer zuerst rot wird, reagieren besonders empfindlich. Sie müssen sich deshalb auch besonders gut vor der Sonne schützen.

Ob dunkel- oder hellhäutig – alle Menschen brauchen Sonnenschutz. Denn die Haut kann nur eine bestimmte Zeit der Sonne ausgesetzt sein, ohne sich zu röten. Jede Rötung der Haut deutet auf eine Schädigung hin. Aber Achtung: Die Haut kann auch Schäden erleiden, ohne dass eine Rötung auftritt.

Wie schützt man sich?

Die Haut schützt man mit geeigneter Kleidung und einer Kopfbedeckung, die Augen mit einer Sonnenbrille. Tragen Sie auf ungeschützten Hautpartien ein Sonnenschutzmittel auf.

Gut zu wissen

- Schatten dient als guter Sonnenschutz.
- Dicht gewobene Kleider in kräftigen Farben schützen besser vor UV-Strahlen als luftig-leichte, helle T-Shirts.
- Ein Hut mit breitem Rand oder ein Tuch schützt den Nacken vor intensiver UV-Strahlung.
- Sonnenbrillen sind mehr als ein Mode-Accessoire. Achten Sie beim Kauf von Sonnenbrillen auf den UV-Schutz (CE-Zeichen «100 % UV bis 400 nm») und auf den Schutz vor starken Blendungen durch Reflexionen, auch gegen Strahlen von der Seite.
- Auf den ungeschützten Hautpartien grosszügig Sonnenschutzmittel auftragen. Mindestens Lichtschutzfaktor 25 verwenden. Haut wiederholt eincremen, um den Schutz aufrechtzuerhalten.

Wie entsteht Hautkrebs?

In unseren Zellen befindet sich die Erbsubstanz (DNA). Darin sind die Informationen gespeichert, die für die Entwicklung und den Stoffwechsel der Zellen notwendig sind. UV-Strahlen schädigen die Erbsubstanz. Bis zu einem gewissen Mass kann der Körper DNA-Schäden reparieren, einzelne Zellen jedoch können beschädigt zurückbleiben und sich zu Krebszellen entwickeln.

Besonders häufig sind die sogenannt «hellen» Hautkrebsformen wie das **Basaliom** (Basalzellkarzinom) und das **Spinaliom** (Stachelzellkarzinom). Weniger häufig, dafür bekannter und gefährlicher, ist das **Melanom** (schwarzer Hautkrebs) – gefährlich deshalb, weil es Ableger (Metastasen) bilden kann.

Die Haut vergisst nichts

Die Haut vergisst keinen Sonnenstrahl, schon gar keinen Sonnenbrand – und dies von Kindheit an. Sonnenbrände erhöhen das Hautkrebsrisiko. Jahrelange, regelmässige UV-Bestrahlung in Beruf und Freizeit begünstigt vor allem das Entstehen von hellem Hautkrebs (Spinaliom und seine Vorstufen) auf sonnenexponierten Körperstellen.

Hohe Hautkrebsrate in der Schweiz

Die Schweiz gehört weltweit zu den Ländern mit den höchsten Hautkrebsraten. Pro Jahr erkranken rund 20 000 bis 25 000 Menschen an einem Basaliom oder Spinaliom. Von einem Melanom, dem bösartigsten Hautkrebs, sind rund 2400 Personen betroffen. Rund 300 Patienten sterben jährlich an einem Melanom. Das sind deutlich mehr Menschen, als an Aids sterben, und annähernd so viele, wie bei Verkehrsunfällen ums Leben kommen.

Welche Personen haben ein erhöhtes Risiko?

Wer eines oder mehrere der folgenden Merkmale aufweist, sollte sich besonders gut vor der Sonne schützen und sich regelmässig auf Hautveränderungen untersuchen.

- Mehr als 100 Pigment- oder Muttermale am Körper
- Pigmentmale, die in Form und Farbe unregelmässig sind
- frühere Hautkrebserkrankung
- Immunsuppression (das natürliche Immunsystem ist krankheitsbedingt geschwächt oder durch Medikamente unterdrückt, z. B. nach einer Organtransplantation)

Ein erhöhtes Risiko besteht auch, wenn ein Verwandter ersten Grades (Eltern, Geschwister, Kinder) an einem Melanom erkrankt ist.

Besprechen Sie in diesen Fällen mit einem Arzt, ob eine regelmässige Kontrolle der Haut durch einen Arzt nötig ist.



Untersuchen Sie Ihre Haut!

Mit der **A-B-C-D-Regel** können auffällige Muttermale kontrolliert werden. Wenn eines Ihrer Muttermale eine oder mehrere der folgenden Eigenschaften aufweist oder Sie eine andere Hautveränderung feststellen, sollten Sie umgehend einen Dermatologen (Hautarzt) aufsuchen.

A = Asymmetrie:

unregelmässige, nicht symmetrische Form

B = Begrenzung:

unregelmässige, unscharfe Ränder

C = Color (Farbe):

verschiedenfarbig, fleckig

D = Dynamik:

Veränderungen (Grösse, Farbe und Dicke)



Harmloses Pigmentmal



Beginnender heller Hautkrebs auf stark lichtgeschädigter Haut, ist dem Hautarzt zu zeigen



Verdächtiges Pigmentmal, ist dem Hautarzt zu zeigen



Beginnender heller Hautkrebs auf lichtgeschädigter Haut, ist dem Hautarzt zu zeigen



Schwarzer Hautkrebs, in Form und Farbe unregelmässig, muss sofort behandelt werden



Heller Hautkrebs, muss sofort behandelt werden



Weitere Informationen und Auskünfte

Suva

Arbeitsmedizin: Tel. 041 419 52 78

Broschüren-Bestellungen:

www.suva.ch/waswo oder

Fax 041 419 59 17

Tel. 041 419 58 51

www.suva.ch/hitze

Krebsliga Schweiz

Krebstelefon: 0800 11 88 11 (Anruf kostenlos)

Montag bis Freitag 09.00–19.00 Uhr

helpline@krebsliga.ch

www.krebsliga.ch/cancerline

www.krebsliga.ch

www.melanoma.ch

Tipps für das Arbeiten im Freien

- Sonnenbrand vermeiden.
- Pausen im Schatten verbringen.
- In der Sonne Hut (bzw. Helm), Sonnenbrille und geeignete Kleidung tragen. Nicht mit nacktem Oberkörper arbeiten.
- Wiederholt Sonnenschutzmittel mit genügend hohem Lichtschutzfaktor auftragen (mindestens LSF 25).
- Arbeiten in der Sonne wenn möglich in die Zeit vor 11.00 oder nach 15.00 Uhr verlegen, wo die UV-Strahlen weniger intensiv sind.
- Über den Tag verteilt mehrere Liter Wasser trinken.
- Zum Arzt gehen, wenn Sie Hautveränderungen feststellen.

Suva

Gesundheitsschutz
Postfach, 6002 Luzern

Diese Publikation entstand in Zusammenarbeit
zwischen Suva und Krebsliga Schweiz.

Erstauflage Mai 2008
Überarbeitung Mai 2015

Bestellnummer Suva

84032.d

Bestellnummer Krebsliga

3311323