



# 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

- Helle Oberflächen wie Metall, heller Beton, Wasser oder Schnee reflektieren und verstärken die UV-Strahlung.
- 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.
- Sonnenschutzmittel wiederholt auftragen, um den Schutz aufrechtzuerhalten.
- Bei bewölktem Himmel dringen bis zu 80 % der UV-Strahlen durch die Wolkendecke.

## 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](http://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

## Welches ist Ihr Hauttyp?

Der erforderliche Sonnenschutz hängt stark vom Hauttyp ab. Menschen mit Hauttyp 1 erleiden ungeschützt schon innert 10 Minuten einen Sonnenbrand, während es bei anderen Menschen wesentlich länger dauert. Bestimmen Sie Ihren Hauttyp und schützen Sie sich entsprechend (weitere Informationen: [www.hauttyp.ch](http://www.hauttyp.ch)).

**Achtung, auch harte Männer können empfindliche Haut haben!**



Hauttyp 1



Hauttyp 2



Hauttyp 3



Hauttyp 4



Hauttyp 5



Hauttyp 6

### **Hauttyp 1**

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

### **Hauttyp 2**

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

### **Hauttyp 3**

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

### **Hauttyp 4**

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

### **Hauttyp 5**

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

### **Hauttyp 6**

- schwarze, wenig empfindliche Haut
- dunkle Augen
- schwarzes Haar
- sehr selten Sonnenbrand
- bekommt ungeschützt innert ca. 90 Minuten Sonnenbrand

## Wie entsteht Hautkrebs?

Jahrelange, regelmässige UV-Bestrahlung und starke Sonnenbrände, vor allem in der Kindheit und Jugend, können das Erbgut einzelner Zellen schädigen. Vermehren sich diese Zellen unkontrolliert, kann sich im Lauf der Zeit ein Tumor entwickeln. Nicht selten dauert es allerdings Jahrzehnte, bis die Hautveränderung sichtbar wird.

Besonders häufig sind die sogenannten «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 hat eine Art Sonnenkonto, und der Zähler läuft, wann immer wir uns ungeschützt der Sonne aussetzen. Jahrelange, regelmässige UV-Bestrahlung in Beruf und Freizeit begünstigt vor allem die Entstehung 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 15 000 Menschen an Hautkrebs. Von einem Melanom, dem bösartigsten Hautkrebs, sind über 1700 Personen betroffen. Rund 250 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.

## Hier können Sie Ihr Hautkrebsrisiko einschätzen

- Haben Sie helle Haut und helle Augen (Hauttyp 1 oder 2)?
- Halten Sie sich oft und lange in der Sonne auf?
- Hatten Sie in der Kindheit und Jugend wiederholt starke Sonnenbrände?
- Haben Sie mehr als 50 Pigment- bzw. Muttermale oder sind diese besonders gross (mehr als 5 mm Durchmesser)?
- Ist in Ihrer Familie bereits Hautkrebs (Melanom) vorgekommen?
- Hatten Sie selbst schon Hautkrebs?

Trifft mindestens einer dieser Risikofaktoren auf Sie zu, sollten Sie sich besonders gut vor UV-Strahlen schützen und Ihre Haut regelmässig auf Veränderungen untersuchen.



## 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](http://www.suva.ch/waswo)

oder

Fax 041 419 59 17

Tel. 041 419 58 51

[www.suva.ch/hitze](http://www.suva.ch/hitze)

### **Krebsliga Schweiz**

Krebstelefon: 0800 11 88 11 (Anruf kostenlos)

Montag bis Freitag 10.00–18.00 Uhr

[helpline@krebsliga.ch](mailto:helpline@krebsliga.ch)

[www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)

[www.hauttyp.ch](http://www.hauttyp.ch)

[www.melanoma.ch](http://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 20).
- 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.

### **Bildquellen**

Seite 1: imagepoint.biz, Swiss Snowsports

Seiten 2, 11: Suva

Seite 4: Swiss Snowsports

Seiten 6, 9, 10: Krebsliga Schweiz

1. Auflage – Mai 2008

2. Auflage – September 2010 – 40 000 bis 48 000 Exemplare

### **Bestellnummer Suva**

84032.d

### **Bestellnummer Krebsliga**

3311323