

**Ja
nicht
rot
werden**

FINGER WEG VOM SOLARIUM

Schrumpelige Haut – nein danke!

Wusstest du, dass die UV-Strahlung im Solarium eine enorme Belastung für deinen Körper ist? Sie erhöht das Hautkrebsrisiko und beschleunigt die Hautalterung. Fängst du vor dem 35. Lebensjahr mit Solariumbesuchen an, ist das Risiko, in deinem Leben an Hautkrebs zu erkranken, fast doppelt so hoch. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Solarien in die höchste Gefahrenkategorie der Krebsrisiken eingestuft. In der Schweiz ist die Nutzung von Solarien für Minderjährige seit Juni 2019 verboten.

**FAKE
NEWS**

Im Solarium vorzubräunen hilft meiner Haut, sich vor der Sonne zu schützen.

Das bringt nichts, im Gegenteil. Die Strahlung im Solarium hat eine stärkere Wirkung als die Hochsommer-Sonne am Mittag. Du solltest deine Haut weder mit natürlichen noch künstlichen UV-Strahlen auf die Sonne vorbereiten, denn genau diese Strahlen schädigen sie. Die im Solarium erzeugte Bräune trägt also nicht zum Sonnenschutz bei.

**FAKE
NEWS**

Solariumbräune ist schön und gesund.

Unsinn! Eine gesunde Solarium- oder Sonnenbräune gibt es nicht, da die Bräunung eine Reaktion der Haut ist, um sich vor UV-Strahlen zu schützen. Dabei wird das Bindegewebe beschädigt und deine Haut altert schneller.

**FAKE
NEWS**

Dank Solarium produziert meine Haut das wichtige Vitamin D.

Stimmt nicht, denn die im Solarium stark verwendeten UVA-Strahlen tragen nicht zur Vitamin-D-Bildung bei. Vitamin D benötigt dein Körper für gesunde Knochen und Muskeln, für die Produktion reichen jedoch kurze geschützte Aufenthalte an der Sonne aus.

GENIESS DEN SOMMER, ABER SCHÜTZE DEINE HAUT!

SO SCHÜTZT DU DICH RICHTIG VOR DER SONNE:



> GEH VON 11–15 UHR IN DEN SCHATTEN



> TRAG HUT, KLEIDER UND SONNENBRILLE



> SONNENCREME AUFTRAGEN

ACHTE AUF HAUTVERÄNDERUNGEN:

ABCD-Regel

HARMILOSES PIGMENTMAL	 <p>Regelmässige, symmetrische Form</p>	 <p>Regelmässige, klare Ränder</p>	 <p>Einheitliche Färbung</p>	 <p>Verändert sich nicht</p>
VERDÄCHTIGES PIGMENTMAL	 <p>Unregelmässige, nicht symmetrische Form</p>	 <p>Unregelmässige, unscharfe Ränder</p>	 <p>Verschiedenfarbig, fleckig</p>	 <p>Verändert sich (Grösse, Farbe, Form oder Dicke)</p>



Wenn du etwas Auffälliges entdeckst oder unsicher bist, dann lass es besser medizinisch abklären.

WAS IST HAUTKREBS?

Die Pigmentzellen in der Haut bilden Pigmentmale, besser bekannt als Muttermale. In der Regel sind solche Pigmentmale ungefährlich, in seltenen Fällen kann sich ein Pigmentmal zum Hautkrebs entwickeln. Dieser Krebs kann Ableger in anderen Organen bilden und diese schädigen. Die gefährlichste Form des Hautkrebses ist der schwarze Hautkrebs, Melanom genannt. Jährlich erkranken in der Schweiz rund 2700 Menschen an einem Melanom, rund 330 Patienten sterben an dessen Folgen. Häufiger verbreitet ist der weisse Hautkrebs. Davon sind in der Schweiz jährlich schätzungsweise 20 000 - 25 000 Personen betroffen. Dieser Krebs kann aber meist vom Arzt entfernt werden und bildet in der Regel keine Ableger.