

Von der Sonne gezeichnet? - Hautkrankheiten durch UV-Strahlen vermeiden

Strengelbach, 25.05.2025 - Tag für Tag draussen arbeiten – das gehört zum Bauernberuf. Doch was viele unterschätzen: UV-Strahlung schädigt die Haut bereits lange bevor ein Sonnenbrand sichtbar wird. Hautkrebs wird immer öfter als Berufskrankheit anerkannt, vor allem bei Menschen, die im Freien arbeiten. Es braucht nicht viel, um sich wirksam zu schützen – aber es braucht konsequentes Handeln.

Wann wird Sonnenschutz nötig?

Der UV-Index zeigt, wie stark die Strahlenbelastung ist. Bereits ab Stufe 3 (April bis September) reicht der natürliche Hautschutz nicht mehr aus. Dann heisst es: schützen! Ab Stufe 6 werden zusätzliche Massnahmen nötig – am besten meiden Sie zwischen 11 und 15 Uhr direkte Sonne.

Auch Wolken, kühle Temperaturen oder frischer Wind sind kein Freipass:

- In den Bergen oder auf Wasser und Schnee ist die Strahlenbelastung besonders hoch.
- 80 % der UV-Strahlen dringen durch Wolken hindurch.
- Auch an kühlen Tagen kann die UV-Belastung gefährlich sein.

Die wichtigsten Schutzmassnahmen im Überblick

Arbeit clever planen

- Körperlich anstrengende Arbeiten in den Vormittag oder den Schatten legen
- Schattenplätze schaffen, Pausen konsequent im Schatten machen
- Viel trinken: mind. 2–3 Liter pro Tag, mehr bei grosser Hitze

Schatten nutzen oder schaffen

- Sonnenschirme, Segel oder Planen aufstellen
- Fahrzeuge und Aufenthaltsbereiche beschatten



Bild: www.svlfg.de



Schützende Kleidung tragen

- Hut mit breiter Krempe oder Nackenschutz
- Lange, dichte Kleidung oder Spezialtextilien mit UV-Schutzfaktor (UPF 50)
- Sonnenbrille mit UV400-Schutz

Sonnenschutzmittel verwenden

- Lichtschutzfaktor 50+ für alle unbedeckten Hautstellen
- Grosszügig und rechtzeitig auftragen, regelmässig nachcremen
- Insektenschutzmittel immer nach dem Sonnenschutz anwenden

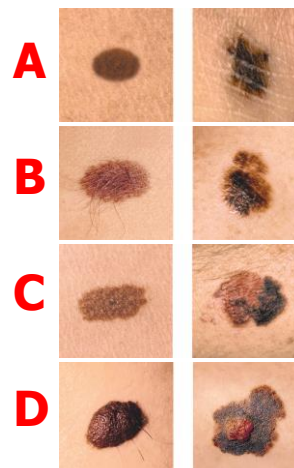
Hautkrebs erkennen – und handeln

Jede Veränderung an der Haut kann ein Warnzeichen sein.

Die ABCD-Regel hilft bei der Einschätzung:

- **A**symmetrie
- **B**egrenzung unscharf oder unregelmässig
- **C**olour – unterschiedliche Farben
- **D**urchmesser grösser als 5 mm

Wer solche Merkmale entdeckt, sollte dies medizinisch abklären lassen. Heller Hautkrebs kann als Berufskrankheit anerkannt werden. Melden Sie dies Ihrer Unfallversicherung – wie bei einem Unfall.



Mehr Infos der Krebsliga zu hellem Hautkrebs:

<https://www.krebsliga.ch/ueber-krebs/krebsarten/hautkrebs-helle-hautkrebsarten>

Gemeinsam Verantwortung übernehmen

UV-Schutz beginnt im Betrieb: Arbeitgebende müssen geeignete Schutzmassnahmen treffen und Schutzmittel bereitstellen – dazu gehört auch die Sonnencreme. Stellen Sie Ihren Mitarbeitenden zwei bis drei verschiedene Produkte zum Ausprobieren zur Verfügung; dies erhöht die Akzeptanz.

Arbeitnehmende sind verpflichtet, Massnahmen zum Schutz vor UV-Strahlung korrekt umzusetzen. Schützen Sie sich und Ihr Team – für Ihre Gesundheit und für einen sicheren Arbeitsalltag unter freiem Himmel.

UV-Index

SCHWACH	KEIN SCHUTZ ERFORDERLICH
1-2	Ausser bei Aufenthalt im Bereich von reflektierenden Flächen wie Schnee oder Wasser.
MITTEL	SCHUTZ ERFORDERLICH
3-5	Hut T-Shirt Sonnenbrille Sonnencreme
HOCH	
6-7	
SEHR HOCH	ZUSÄTZLICHER SCHUTZ ERFORDERLICH
8-10	Aufenthalt im Schatten empfohlen
EXTREM	
11+	Direkte Sonnenstrahlung zwischen 11 - 15 Uhr meiden.

[Zum UV-Index von MeteoSchweiz](#)



Dieser Beitrag wurde in Zusammenarbeit mit www.agriss.ch erstellt.