



## MEDIENMITTEILUNG

Kontakt Peter Ackermann, Kommunikationsbeauftragter, media@krebsliga.ch  
Telefon direkt 031 389 91 19  
Datum Bern, 26. Juni 2018

### **Sonnenschutz: Geniessen Sie den Sommer gut geschützt**

**Im Sommer verbringen viele Menschen ihre Freizeit am liebsten im Freien. Die Krebsliga zeigt, wie man sich dabei vor der besonders intensiven UV-Strahlung schützt und dadurch sein persönliches Hautkrebsrisiko senkt.**

In den Sommermonaten ist die UV-Strahlung besonders intensiv. Mit einfachen Massnahmen kann sich aber jede und jeder vor zu vielen Sonnenstrahlen schützen und dadurch das persönliche Hautkrebsrisiko senken. Die Krebsliga klärt auf, berät und empfiehlt.

#### **Drei Tipps für einen guten Sonnenschutz**

Erstens: Zwischen 11 und 15 Uhr den Schatten aufsuchen, er ist der beste Sonnenschutz.

Zweitens: Hut, Sonnenbrille und schulterbedeckte Kleidung tragen. Kleider schützen die bedeckten Körperstellen während des ganzen Tages.

Drittens: Sonnencreme benutzen: Zur Ergänzung von Schatten und Kleidung reichlich Sonnencreme auf die unbedeckte Haut auftragen. Erwachsenen empfiehlt die Krebsliga einen Lichtschutzfaktor von mindestens 15, bei Kindern von 30. Vorsicht: Sonnencreme ist kein Freipass für einen unbeschränkten Aufenthalt in der Sonne.

#### **Im Garten und Outdoorworker**

Wer unter freiem Himmel arbeitet, ist vermehrt und häufig über längere Dauer UV-Strahlen ausgesetzt und sollte sich besonders gut vor der Sonne schützen. Das gilt auch an bewölkten Tagen, an denen bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung an die Erdoberfläche dringen. Bei der Garten- oder Outdoor-Arbeit sollten Hut mit breiter Krempe (bzw. Helm), eine Sonnenbrille sowie schulter- und beinbedeckende Kleidung getragen werden. Während der Mittagszeit von 11 bis 15 Uhr empfiehlt die Krebsliga ein Arbeiten und Pausen im Schatten. Die SUVA sensibilisiert Outdoorworker gegenwärtig mit einer Kampagne: <https://www.suva.ch/de-ch/die-suva/news-und-medien/medien#uxlibrary-open=/de-CH?atomid=ca8cc7729a1d49bcb923f9adbbcc797a%26showContainer=1>

#### **In den Bergen**

In der Höhe nimmt die Intensität der Sonne zu. Als Faustregel gilt: Pro 1000 Höhenmeter steigt die Intensität der UV-Strahlen um ungefähr 10 Prozent. Bei sportlichen Aktivitäten in den Bergen ist man der Sonne meistens länger ausgesetzt. Ungeschützte Körperstellen sollten mit geschützt werden, die Mittagszeit und Pausen nach Möglichkeit im Schatten verbringen.



## **Am Wasser**

Badende sind im Wasser nicht vor UV-Strahlen geschützt, sie dringen durch das Wasser. Am und auf dem Wasser werden die UV-Strahlen durch Reflexion und Streustrahlung verstärkt. Deshalb empfiehlt die Krebsliga Schnorchlerinnen und Schnorchlern, Bootsfahrerinnen und Bootsfahrern sowie anderen Menschen, die sich länger im, am und auf dem Wasser aufhalten, sich mit Kleidern zu schützen. Für Kinder und Personen mit empfindlicher Haut eignen sich Textilien mit spezifischem UV-Schutz. Da die Schutzwirkung durch das Baden und das Abreiben beim Abtrocknen vermindert wird, ist ein wiederholtes Auftragen erforderlich, um den Schutz aufrechtzuerhalten.

## **Ferien im Süden**

In südlichen Ländern sollten die Sonnenschutzmassnahmen wegen der stärkeren UV-Strahlung konsequent umgesetzt werden. Es empfiehlt sich, während der Mittagszeit wie die einheimische Bevölkerung eine Siesta im Haus oder Schatten einzulegen.

## **Kinder benötigen einen besonderen Schutz**

Kinderhaut ist dünner und reagiert empfindlicher auf UV-Strahlung. Sie benötigt einen besonderen Schutz. Bei Kindern empfiehlt die Krebsliga: Schatten der Sonne vorziehen und insbesondere die Mittagssonne von 11 bis 15 Uhr meiden. Die Krebsliga empfiehlt einen Lichtschutzfaktor von mindestens 30 bei Kindern. Die Empfehlungen der Krebsliga finden Sie unter: [www.krebsliga.ch/sonnenschutz-kinder](http://www.krebsliga.ch/sonnenschutz-kinder).

## **Die Haut erinnert sich**

Ein guter Sonnenschutz lohnt sich: Die Haut vergisst ein Zuviel an UVA- und UVB-Strahlen leider nie. Bis zu einem gewissen Mass kann der Körper DNA-Schäden reparieren. Doch einzelne Zellen können beschädigt zurückbleiben und sich Jahre später zu Krebszellen entwickeln. UV-Strahlen sind die Hauptursache für die Entstehung von Hautkrebs. Jährlich erkranken in der Schweiz rund 2700 Menschen an schwarzem Hautkrebs; rund 320 Erkrankte sterben.

## **Bei Veränderungen der Haut reagieren**

Früh erkannt, bestehen gute Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung. Wichtig ist es, auf Veränderungen der Haut zu achten und bei allfälligen Veränderungen eine Ärztin oder einen Arzt aufzusuchen.

## **Mehrwert für Ihre Leserschaft**

Broschüren wie «Sonnenschutz», «Sonnenschutz – Das Wichtigste in Kürze» und «Sonnenschutz für mein Kind» erhalten Sie kostenlos unter [www.krebsliga.ch/sonnenschutz](http://www.krebsliga.ch/sonnenschutz).

<b>Die Krebsliga bietet Beratung und Unterstützung vor Ort</b> Die kantonalen und regionalen Ligen sind in Ihrer Nähe. Sie bieten allen krebsbetroffenen Personen und ihren Angehörigen in der ganzen Schweiz individuelle Beratung und Unterstützung: <a href="http://www.krebsliga.ch/region">www.krebsliga.ch/region</a>	<b>Die Fachberaterinnen vom «Krebstelefon» helfen weiter</b> Telefon 0800 11 88 11 E-Mail <a href="mailto:helpline@krebsliga.ch">helpline@krebsliga.ch</a> Chat <a href="http://www.krebsliga.ch/cancerline">www.krebsliga.ch/cancerline</a> Forum <a href="http://www.krebsforum.ch">www.krebsforum.ch</a> Skype <a href="http://krebstelefon.ch">krebstelefon.ch</a>
---	---