



## MEDIENMITTEILUNG

Kontakt Stefanie de Borba, Medienverantwortliche, [media@krebssliga.ch](mailto:media@krebssliga.ch)  
Telefon direkt 031 389 93 31  
Datum Bern, 13. Juli 2020

## Sonnenschutz für Daheimgebliebene

**Dieses Jahr bleiben aufgrund des Coronavirus viele Schweizerinnen und Schweizer in den Sommerferien zuhause. Dabei gilt: Auch hierzulande ist in den Sommermonaten ein guter Sonnenschutz wichtig – gerade in den Bergen oder an Flüssen und Seen.**

In den Sommerferien wünschen sich die meisten Feriengäste vor allem eines: sonniges Wetter. Auch jene, die diesen Sommer ihre Ferien in der Schweiz verbringen. Denn die Sonne spendet Licht, Wärme und Wohlbefinden. Einerseits regen ihre Ultraviolettstrahlen (UV-Strahlen) unsere Vitamin-D-Produktion an, andererseits bergen sie auch Gefahren, denn sie können unsere Haut schädigen.

### **Besonderer Schutz in den Bergen und am Wasser**

Die Intensität der UV-Strahlen schwankt in der Schweiz regional und saisonal. In den Sommermonaten ist die Strahlung stärker und pro 1000 Höhenmeter nimmt die Intensität der UV-Strahlung um 10 Prozent zu. Wasser wiederum reflektiert die UV-Strahlen und verstärkt so deren Wirkung um rund 50 Prozent. Deshalb sollten gerade Wasser- und Bergsportler besonders auf einen guten Sonnenschutz achten.

### **Wirkungsvolles Trio: Schatten, Kleider, Sonnenschutzmittel**

Mit diesen drei einfachen Tipps schützen Sie sich vor der UV-Strahlung:

- Der beste Sonnenschutz ist der Schatten. Halten Sie sich insbesondere zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten auf, da während dieser Zeitspanne 80 Prozent der täglichen UV-Strahlung auf die Erde trifft.
- Kleider schützen ebenfalls gut vor UV-Strahlen. Tragen Sie im Aufenthalt an der Sonne einen Hut, eine Sonnenbrille und Kleidung, die Schultern bis Knie bedeckt.
- Auf den ungeschützten Körperstellen empfiehlt die Krebsliga als Ergänzung Sonnenschutzmittel. Doch Vorsicht, auch Sonnenschutzmittel mit einem hohen Lichtschutzfaktor sind kein Freipass für einen unbeschränkten Aufenthalt an der Sonne.

### **Gut informiert ist halb geschützt**

Damit die Sommerferien nicht zur Sonnenbrandzeit werden, informiert die Krebsliga über verschiedene Kanäle zum Thema Sonnenschutz und Hautkrebs. Neu sind nebst Broschüren und Faktenblättern auch informative Kurzvideos verfügbar:

[www.krebssliga.ch/sonnenschutz](http://www.krebssliga.ch/sonnenschutz).

*Die **Krebsliga Schweiz** engagiert sich als gemeinnützige Organisation in der Krebsprävention, in der Forschungsförderung und für die Unterstützung von Menschen mit Krebs und ihren Angehörigen. Sie vereinigt als nationale Dachorganisation mit Sitz in Bern 18 kantonale und regionale Ligen. Sie wird vorwiegend durch Spenden finanziert und ist ZEWO-zertifiziert.*