

29.06.2022 – 08:34 Uhr

## Schatten ist der beste Sonnenschutz



**Die Sommerferien stehen vor der Tür und damit auch das Thema Sonnenschutz. Inzwischen weiss fast jedes Kind, dass man die Haut vor UV-Strahlen schützen soll. Weniger bekannt ist aber, wie man das am besten macht – denn Sonnencreme alleine reicht nicht.**

Schatten ist der beste Sonnenschutz. Besonders zwischen 11 Uhr und 15 Uhr, wenn die UV-Strahlung am stärksten ist, sollte man sich einen kühlen Schattenplatz suchen. An zweiter Stelle stehen beim Sonnenschutz Kleider, Sonnenhut und Sonnenbrille. Ergänzend und damit erst an dritter Stelle empfiehlt die Krebsliga Sonnenschutzmittel mit UVA- und UVB-Filter. Sie müssen regelmässig neu aufgetragen werden, weil Schweiß, Wasser und Sand den Schutzfilm abtragen. Doch Vorsicht, auch Produkte mit hohem Lichtschutzfaktor sind kein Freipass für einen unbeschränkten Aufenthalt an der Sonne.

### **Kinderhaut ist besonders empfindlich**

Sonnenbrände in jungen Jahren erhöhen das Hautkrebsrisiko um das Zwei- bis Dreifache. Kinderhaut benötigt deshalb einen besonderen Sonnenschutz. Die Krebsliga sensibilisiert Kinder und Jugendliche, aber auch Eltern, Kitas und Kindergärten auf das Thema. So hat sie u.a. das Bilderbuch «Haus im Schatten» entwickelt, das Kindern im Alter von vier bis acht Jahren auf spielerische Art und Weise das Thema Sonnenschutz vermittelt.

### **Bäume spenden auf Spielplätzen Schatten**

Zudem fördert die Krebsliga auch Projekte, die an strategischen Orten Schattenplätze schaffen. Sie setzt damit nicht nur bei der Verhaltensänderung an, sondern auch bei der Infrastruktur. So hat die Krebsliga Jura beispielsweise zusammen mit der Gemeinde Pruntrut auf einem Spielplatz Ahornbäume gepflanzt, die für mehrere Generationen Schatten spenden werden. Weitere solche Aktionen sind geplant, damit Schatten in Zukunft allen zur Verfügung steht.

### **Die wichtigsten Tipps auf einen Blick**

Jedes Jahr erkranken hierzulande rund 3000 Menschen an schwarzem Hautkrebs und geschätzt bis zu 25 000 an weissem Hautkrebs. Die Schweiz hat damit eine der höchsten Hautkrebsraten Europas. Umso wichtiger ist es, sich vor UV-Strahlen zu schützen:

1. **Schatten:** Zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten bleiben
2. **Kleider:** Hut, Sonnenbrille und Kleider tragen
3. **Sonnencreme:** Sonnenschutzmittel mit UVA- und UVB-Filter regelmässig und in genügender Menge auftragen
4. **Kein Solarium:** Nie ins Solarium gehen – auch nicht zum «Vorbräunen» der Haut

### **Kontakt**

Stefanie de Borba  
Medienverantwortliche

Krebsliga Schweiz  
media@krebsliga.ch  
T +41 31 389 93 31

Die **Krebsliga** berät, unterstützt und informiert Menschen mit Krebs und deren Angehörige. Sie setzt sich gezielt für Prävention und Früherkennung ein und fördert die unabhängige Krebsforschung. Als nationaler Verband besteht sie aus 18 kantonalen und regionalen Krebsligen sowie der Dachorganisation, der Krebsliga Schweiz. Sie ist vorwiegend durch Spenden finanziert.

#### Medieninhalte



Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100003316/100891769> abgerufen werden.