

19.07.2022 – 08:30 Uhr

So schützt sich Sängerin Sina vor der Sonne



Die Walliser Sängerin Sina hat selbst erfahren, welche Folgen es haben kann, wenn man in jungen Jahren ungeschützt der Sonne ausgesetzt ist. Deswegen unterstützt sie die Krebsliga als Botschafterin. Mit ihrem Engagement will sie dazu beitragen, dass die Bevölkerung besser über das Thema Sonnenschutz informiert ist.

Ein gebräunter Teint gehört für viele Menschen zu den Sommerferien wie die Glace oder der Sprung ins kühle Nass. Das galt lange auch für die Sängerin Sina. «Das Ziel, braungebrannt aus den Ferien zurückzukommen, hat mir früher einige Sonnenbrände beschert. Die Folgen dieser Unbekümmertheit musste ich später an der eigenen Haut erfahren», verrät die Walliserin. Mehrmals entnahm ihr der Dermatologe in den letzten Jahren Gewebeproben, um sicherzugehen, dass es sich bei verschiedenen Hautveränderungen nicht um beginnenden Hautkrebs handelt. Seitdem gehe sie sehr achtsam mit der Sonne um.

Kinderhaut ist besonders empfindlich

In früheren Jahren war das bei Sina noch anders: «Als Teenager war ich oft im Freibad oder in den Bergen und damit über längere Zeit auch ungeschützt der Sonne ausgesetzt», sagt Sina. Heute weiss man: Kinder und Jugendliche benötigen besonders guten Schutz, weil der Eigenschutzmechanismus der Haut noch nicht vollständig ausgebildet ist. Wiederholte Sonnenbrände in jungen Jahren erhöhen das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken.

Schatten, Kleider und Sonnencreme

Heute schützt sich Sina im Alltag konsequent vor UV-Strahlung. «Da ich im Sommer oft am See bin, suche ich mir nach dem Schwimmen Schattenplätze, bin mit Hut und Sonnenbrille unterwegs und ziehe nach dem Bad etwas Langes über. Ich habe mir angewöhnt, morgens Sonnencreme aufzutragen – im Sommer mit hohem Schutzfaktor. Auch regelmässiges Nachcremen ist mir wichtig», erzählt sie. Damit macht Sina alles richtig, denn der beste Sonnenschutz ist und bleibt der Schatten, gefolgt von Kleidern an zweiter und Sonnencreme an dritter Stelle. Für die Krebsliga engagiert sich Sina als Botschafterin, weil es ihr ein Anliegen ist, dass alle Menschen wissen, wie sie sich am besten vor der Sonne schützen können.

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. Diese Massnahmen schützen vor UV-Strahlen:

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.



Sina ist eine von mehreren Botschafterinnen und Botschafter der Krebsliga, die sich für Betroffene und ihre Angehörigen einsetzen und zu Themen rund um Krebs informieren und sensibilisieren. www.krebsliga.ch/botschafter.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100003316/100892652> abgerufen werden.