



MEDIENMITTEILUNG

Kontakt Janine Abt, Verantwortliche Kommunikation, janine.abt@krebsliga.info, Telefon 041 210 25 50
Datum Luzern, 15. Juni 2026

Zunehmende Sonnenstunden erfordern richtigen UV-Schutz

Zwischen Juni und Juli werden in der Schweiz die meisten Sonnenstunden gemessen. Umso wichtiger ist es, unsere Haut wirksam vor UV-Strahlen zu schützen. Sonnencreme kommt als Schutzmassnahme erst an dritter Stelle – wirkungsvoller sind Schatten und Kleider.

Im Juni steigen in der Regel nicht nur die Temperaturen, sondern auch die Sonnenstunden. Daten von Meteo Schweiz zeigen, dass heute in den meisten Gebieten der Schweiz mehr Sonnenstunden gemessen werden als in den letzten Jahrzehnten. Mehr Sonnenstunden bedeuten, dass UV-Strahlung während längerer Zeit ungehindert die Erdoberfläche erreicht. Umso wichtiger ist es, unsere Haut wirksam vor UV-Strahlen zu schützen.

UV-Schäden der Haut summieren sich über die Jahre und können nicht rückgängig gemacht werden. In der Schweiz ist die Hautkrebsrate höher als in vielen anderen Ländern. Jedes Jahr erhalten 1900 Männer und 1600 Frauen die Diagnose schwarzer Hautkrebs (Melanom), insgesamt also 3500 Menschen in der Schweiz. «Das Thema Sonnenschutz ist wichtig: Wer seine Haut richtig schützt, kann sein Hautkrebsrisiko senken», sagt Sabrina Dällenbach, Präventionsspezialistin bei der Krebsliga Zentralschweiz.

Wie lässt sich die Sonne geniessen und gleichzeitig die Haut schützen? Am besten sucht man zwischen 11 und 15 Uhr, wenn die UV-Strahlung am stärksten ist, den Schatten auf. Denn Schatten ist der beste Sonnenschutz. An zweiter Stelle folgt Kleidung. «Mit Kleidern bedeckte Körperstellen bleiben den ganzen Tag über konstant geschützt. Guten Schutz bieten ein T-Shirt, das die Schultern bedeckt, ein Hut mit breiter Krempe, der Stirn, Nase, Ohren und Nacken schützt sowie eine Sonnenbrille. Für Kleinkinder empfehlen wir UV-Schutzkleidung», erklärt Sabrina Dällenbach. Bei Sonnencreme gilt: Ergänzend auf unbedeckten Körperstellen grosszügig auftragen und ein Produkt mit mindestens Lichtschutzfaktor (LSF) 30 und UVA-Zeichen verwenden.

Regionale Sonnenschutz-Aktivitäten

Die Krebsliga Zentralschweiz ist in den Sommer-Monaten unterwegs, um vor Ort auf die Wichtigkeit des Sonnenschutzes aufmerksam zu machen, so z.B:



- Am 23. Juli 2026 im Schwimmbad Lättich in Baar mit einem interaktiven Informationsstand
- Am Sonntag, 16. August 2026 am slowUp Seetal mit einem Stand in Hochdorf
- Im August in den Urner Badis (Daten sind wetterabhängig und werden auf der Webseite kommuniziert) – unterstützt von der Dätwyler Stiftung

Zudem wird die Bevölkerung über den ganzen Sommer in diversen Zentralschweizer Medien und auf den Social Media Kanälen [LinkedIn](#), [Facebook](#) und [Instagram](#) für das Thema Sonnenschutz sensibilisiert.

Die wichtigsten Sonnenschutztipps

Mit diesen drei Tipps schützen Sie sich am wirkungsvollsten:

1. **Schatten** ist der beste Sonnenschutz – zwischen 11 und 15 Uhr die direkte Sonneneinstrahlung meiden
2. **Kleider, Hut und Sonnenbrille** tragen – schützt die Haut zuverlässiger als Sonnencreme
3. **Sonnenschutzmittel** regelmässig und in genügender Menge auftragen – mit mindestens LSF 30 und UVA-Zeichen

Weitere Informationen

- www.krebsliga.info
- www.gegen-hautkrebs.ch

Krebsliga Zentralschweiz

Die Krebsliga Zentralschweiz engagiert sich seit 70 Jahren als gemeinnütziger Verein. Als Anlaufstelle für alle Themen rund um Krebs ist sie in der Region für Menschen mit und nach Krebs und deren Umfeld da. Der Verein setzt sich zudem für die Krebsprävention und Früherkennung, die Wissensvermittlung sowie die Forschungsförderung ein. Die Organisation bietet ihre Dienste mit Beratungsstellen in Luzern, Stans (Nid-/Obwalden, Uri), Schwyz (Inner- und Ausserschwyz) und Zug an. Die Krebsliga Zentralschweiz ist vorwiegend durch Spenden finanziert und ist ZEWO-zertifiziert.