



MEDIENMITTEILUNG

Kontakt Janine Abt, Verantwortliche Kommunikation, janine.abt@krebsliga.info, Telefon 041 210 25 50
Datum Luzern, 05. Juni 2025

Der UV-Index zeigt, wann Sonnenschutz besonders wichtig ist

Die sonnigen Tage locken ins Freie – doch die stärkere UV-Strahlung in den Sommermonaten bedeutet auch ein erhöhtes Hautkrebsrisiko. Mit dem UV-Index lässt sich einfach überprüfen, ab wann Sonnenschutz nötig ist.

UV-Schäden der Haut summieren sich über die Jahre und können nicht rückgängig gemacht werden. Je höher der UV-Index, desto stärker ist die Sonnenstrahlung. «Viele unterschätzen, wie intensiv UV-Strahlung selbst bei bewölktem Himmel sein kann», sagt Präventionsspezialistin Sabrina Dällenbach. «Wer den UV-Index kennt, kann sich gezielt schützen.»

UV-Index bietet Orientierungshilfe

Der UV-Index ist ein internationales Messinstrument, das die Stärke der ultravioletten Sonnenstrahlung angibt. Ein hoher UV-Index bedeutet eine erhöhte Sonnenbrandgefahr – und damit ein erhöhtes Hautkrebsrisiko. Bereits ab einem UV-Index von 3 ist aktiver Sonnenschutz wichtig: am besten mit Pausen am Schatten, UV-Kleidung und Sonnenhut sowie Sonnencreme. Ab einem Wert von 8 rät die Krebsliga, Aufenthalte in der direkten Sonne zu vermeiden, insbesondere für Kinder und Personen mit heller Haut.

Intensität in der Höhe und am Wasser besonders stark

UV-Strahlung ist nicht überall gleich stark. Sie verstärkt sich unter anderem mit zunehmender Höhe: Pro 1000 Höhenmeter nimmt die Intensität um etwa 10 Prozent zu. Reflektierende Oberflächen wie Wasser, Schnee oder heller Beton können die Belastung erhöhen – oft unbemerkt. Und auch bei bewölktem Himmel erreicht bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung die Erde. Deshalb lautet die Devise: Wetterbericht und UV-Index prüfen, Sonnenschutz einplanen und den Sommer unbeschwert geniessen.

Regionale Sonnenschutz-Aktivitäten

Die Krebsliga Zentralschweiz ist auch diesen Sommer wieder in der Zentralschweiz unterwegs, um vor Ort auf die Wichtigkeit des Sonnenschutzes aufmerksam zu machen, so z.B:

- Am 17. und am 21. Juli 2025 im Schwimmbad Lättich in Baar mit einem interaktiven Infostand
- Am Sonntag, 24. August 2025 am slowUp Sempachersee mit einem Stand auf dem Marktplatz in Sursee

Beratungsstelle Luzern
(Stadt und Land)
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Telefon 041 210 25 50

Beratungsstelle Lachen
(Ausserschwyz)
c/o Spital Lachen/Altbau
Oberdorfstrasse 41
8853 Lachen
Telefon 055 442 89 70

Beratungsstelle Schwyz
(Innerschwyz)
c/o Spital Schwyz
Waldeggstrasse 10
6430 Schwyz
Telefon 041 818 43 22

Beratungsstelle Stans
(Nidwalden/Obwalden/Uri)
Ennetmooserstrasse 23
6370 Stans
Telefon 041 611 13 88

Beratungsstelle Zug
(Stadt und Land)
Alpenstrasse 14
6300 Zug
Telefon 041 720 20 45



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

Die wichtigsten Sonnenschutztipps

Der UV-Index zeigt, wann Sonnenschutz angebracht ist. 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 UVA- und UVB-Filter und mindestens Lichtschutzfaktor (LSF) 30

Krebsliga Zentralschweiz

Die Krebsliga Zentralschweiz engagiert sich seit über 65 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 Krebsliga Zentralschweiz bietet ihre Dienste mit Beratungsstellen in Luzern, Stans (Nid-/Obwalden, Uri), Schwyz (Innerschwyz), Lachen (Ausserschwyz) und Zug an. Sie wird vorwiegend durch Spenden finanziert und ist ZEWO-zertifiziert. Mehr Informationen: www.krebsliga.info