



## 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. Säuglinge unter einem Jahr sollten nie der direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden. Generell ist Schatten immer der Sonne vorzuziehen. Die Krebsliga sensibilisiert Kinder und Jugendliche, aber auch Eltern, Betreuungs- und Lehrpersonen für das Thema. So hat sie unter anderem das Bilderbuch «Haus im Schatten» entwickelt, das Kindern im Alter von vier bis acht Jahren auf spielerische Art und Weise das Thema Sonnenschutz vermittelt. Eingesetzt wird das Buch mit Unterrichtsmaterialien auch in der Zentralschweiz. Von Kitas, über Kindergärten bis zu Primarschulen wird zusätzlich in Form von Sonnenschutzparcours oder zur Verfügungstellung von Sonnenkappen die Wirkung verstärkt.

### Badespass mit den perfekten Massen 30-30-30

Dem Sommerbadespass steht nichts im Weg, wenn die Reihenfolge Schatten, Kleider, Sonnencreme und dabei noch die 30-30-30 Empfehlung der Krebsliga Zentralschweiz befolgt werden. Verwenden Sie mind. Lichtschutzfaktor 30, der mind. 30 Minuten vor einer Outdoor-Aktivität auf die Haut aufgetragen wird. Für einen Erwachsenenkörper braucht es rund 30ml Sonnencreme, was in der Menge in etwa einem Shotglas oder drei Esslöffeln entspricht. Wichtig ist dabei, alle nicht bedeckten Körperteile grosszügig einzucremen und auch die Ohren nicht zu vergessen. Doch generell ist besonders in südlichen Ländern lohnenswert, sich dem Verhalten der Bevölkerung der jeweiligen Feriendestination anzupassen und über Mittag eine Siesta einzulegen, um der direkten Sonneneinstrahlung auszuweichen.

### 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 wirkungsvoll 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 (Empfehlung 30-30-30)
4. **Kein Solarium:** Nie ins Solarium gehen – auch nicht zum «Vorbräunen» der Haut



## Weitere Informationen:

- [www.krebsliga.info](http://www.krebsliga.info)
- **zum Thema Prävention und Früherkennung von Hautkrebs**
- **zu den Unterrichtsmaterialien (für Lehrpersonen kostenlos bestellbar) «Das Haus im Schatten»**
- **Zahlen und Fakten zu Krebs (Link)**

## Die Krebsliga Zentralschweiz ist 2022 aktiv in der Sensibilisierung der Bevölkerung:

- Sonnenschutzparcours, Aktivität am Ferienpass und in Badis, im Rahmen der Subventionsvereinbarung mit dem Kanton Zug
- Workshops an Berufsschulen, z.B. bei Bauspengler:innen
- Sensibilisierung an Anlässen: Slow Up Schwyz, Freilichtspiele NW, Slow Up Seetal
- Aktionstage mit Uri Tourismus und den Urner Seilbahnen

## Kontakt:

Krebsliga Zentralschweiz, Geschäfts- und Beratungsstelle  
Löwenstrasse 3, 6004 Luzern

## Kerstin Hass, Fachverantwortliche Prävention und Früherkennung

[kerstin.hass@krebsliga.info](mailto:kerstin.hass@krebsliga.info) | 041 720 20 45 | Erreichbar am Montag, Dienstag und Donnerstag.

## Tina Weilenmann, Fachverantwortliche Kommunikation, Fundraising & Projekte

[tina.weilenmann@krebsliga.info](mailto:tina.weilenmann@krebsliga.info) | 041 210 26 50 | Erreichbar Dienstag bis Freitag

*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), Schwyz (Innerschwyz/Uri), Lachen (Ausserschwyz) und Zug an. Sie wird vorwiegend durch Spenden finanziert und ist ZEWO-zertifiziert. Weitere Informationen: [www.krebsliga.info](http://www.krebsliga.info)*

## Bilder:



«Vermeiden Sie zu viel Sonnenstrahlung, insbesondere bei Kindern.»

Dieses ist eines von 12 Icons, die für die 12 Empfehlungen des Europäischen Kodex zur Krebsbekämpfung stehen.



Schattenwurf: Spiel mit dem Schwungtuch

© Kerstin Hass.