



MEDIENMITTEILUNG

Kontakt Stefanie de Borba, Krebsliga Schweiz, media@krebssliga.ch, T 1+41 31 389 93 31
Sandra Casutt, Krebsliga Graubünden, sandra.casutt@krebssliga-gr.ch,
T +41 81 300 50 91 (erreichbar Mo, Mi, Do)
Datum Bern, 29. Juni 2022

So schützt man sich beim Wandern richtig vor der Sonne

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 – besonders im Gebirge, wo Schatten rar ist.

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. Doch gerade auf ausgedehnten Wanderungen ist das häufig einfacher gesagt als getan.

Erhöhte Exposition beim Wandern in den Bergen

Beim Wandern hält man sich mehrere Stunden in der freien Natur auf und ist somit oft auch der stärksten Sonneneinstrahlung zwischen 11 und 15 Uhr ausgesetzt. Die wichtigste Sonnenschutzempfehlung, sich während dieser Zeit im Schatten aufzuhalten, ist schwer umzusetzen, da genügend Schatten im Gebirge oft fehlt. Gleichzeitig ist in den Bergen die UV-Strahlung stärker: pro 1000 Höhenmeter steigt ihre Intensität um ca. 10% und Schnee kann diese bis zu 90% reflektieren. Weiter täuschen kühlere Temperaturen und Bewölkung über die Strahlenintensität hinweg.

Tipps für Sonnenschutz im Gebirge

Die Krebsliga Graubünden hat seit zwei Jahren eine Kooperation mit den Wanderwegen Graubünden und bietet auch geführte Wanderungen für Krebsbetroffene und deren Angehörige an. Mit diesen Tipps schützen sich grosse und kleine Wanderer vor der erhöhten UV-Strahlung:

Schatten: Schirm mitnehmen (kann vor Regen und Strahlung schützen), Pausen unter Bäumen, grossen Steinen

Geeignete Kleidung: Mindestens bedeckte Schultern, Oberteil mit Kragen oder Halstuch, mindestens knielange Hosen. Dicht gewobene Kleider in kräftigen Farben schützen besser als lose, lichtdurchlässige oder helle Textilien.

Kopfbedeckung: Hut mit Krempe oder mit Nackenschutz

Sonnenbrille: CE-Zeichen und Vermerk «100 % UV-Schutz bis 400 Nanometer»

Eincremen, aber richtig: Auf alle nicht durch Textilien geschützten Körperstellen Sonnenschutzmittel mit sehr hohem Lichtschutzfaktor (z.B. LSF 50) auftragen, welches vor UVA- und UVB-Strahlen schützt; idealerweise zweimal hintereinander im Abstand von ca.15 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne. Da die Schutzwirkung durch Schwitzen und Reibung reduziert wird, ist Nachcremen während der Wanderung erforderlich, um den Schutz aufrechtzuerhalten. Doch Vorsicht – auch Produkte mit hohem Lichtschutzfaktor sind kein Freipass für einen unbeschränkten Aufenthalt an der Sonne.

Weitere Informationen: www.krebsliga.ch/sonnenschutz

*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.*