



## MEDIENMITTEILUNG

Kontakt Stefanie de Borba, Medienverantwortliche, [media@krebsliga.ch](mailto:media@krebsliga.ch)  
Telefon direkt 031 389 93 31  
Datum Bern, 5. 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 die Intensität der UV-Strahlung», sagt Joëlle Jufer, Präventionsspezialistin bei der Krebsliga Schweiz. «Deshalb ist es hilfreich, kurz den UV-Index zu prüfen, bevor man das Haus verlässt».

#### **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.

- Aktuelle UV-Index-Prognosen unter [www.uv-index.ch](http://www.uv-index.ch) und [www.meteoschweiz.ch](http://www.meteoschweiz.ch).
- Weitere Informationen zum Thema: [www.krebsliga.ch/sonnenschutz](http://www.krebsliga.ch/sonnenschutz)
- Online-Sprechstunde Sonne & Haut: [Online-Sprechstunde | Krebsliga](#)



### **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

*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 eine vorwiegend durch Spenden finanzierte Organisation.*