

## ÖGK Gesundheitsbarometer: Hautgesundheit

### Schmieren, meiden und kleiden:

### Der gesunde Umgang mit Sommersonne

Viele haben es schon erlebt: Der entspannte Tag an der Sonne endet mit einem schmerzhaften Sonnenbrand. Dabei hat die Sonne die Haut regelrecht verbrannt. „Ein Sonnenbrand schädigt die Haut nachhaltig und mit jedem Sonnenbrand steigt auch das Risiko für die Entwicklung von Hautkrebs“, warnt Dr.<sup>in</sup> Brigitte Cierny-Modre, Ärztliche Leiterin der Dermatologie am ÖGK Gesundheitszentrum Graz. Ein gutes Sonnenschutzmittel für den jeweiligen Hauttyp lohnt sich und schützt nicht nur vor einem schmerzhaften Sonnenbrand, auch einem Sonnenstich, frühzeitiger Hautalterung und Hautkrebs Erkrankungen kann man damit vorbeugen. „243 Fachärzt\*innen für Dermatologie in ganz Österreich kümmern sich um die Hautgesundheit der Versicherten. Bei regelmäßigen Haut-Vorsorgeuntersuchungen können Risikofaktoren erkannt und Erkrankungen frühzeitig behandelt werden“, erklärt Bernhard Wurzer, Generaldirektor der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK).

#### Der richtige Sonnenschutz

Beim Sonnenschutzmittel ist es wichtig, auf einen ausreichend hohen Lichtschutzfaktor (LSF) für den individuellen Hauttyp zu achten. Zudem sollte man ausreichend Sonnencreme verwenden, denn nur dann entspricht der tatsächliche Schutz auch dem angegebenen Lichtschutzfaktor“, sagt Dr.<sup>in</sup> Cierny-Modre. Als Richtlinie empfiehlt die Dermatologin einen Teelöffel pro Körperteil. „Sonnencreme sollte man auch alle paar Stunden nachtragen, vor allem nach dem Schwimmen - das gilt auch für wasserfesten Sonnenschutz“.

Wer sich optimal vor der Sonne schützen will, dem legt Cierny-Modre neben einem guten Sonnenschutzmittel das Motto ‚meiden und kleiden‘ ans Herz. Man sollte die Sonnenstunden im Freien limitieren und die intensive Mittagssonne meiden. Lange und UV-undurchlässige Kleidung, Sonnenbrille und Kopfbedeckung schützen die Haut zusätzlich. Noch strenger ist die Empfehlung der Dermatologin für Kleinkinder: „Babys und Kleinkinder unter einem Jahr sollten der direkten Sonnenstrahlung gar nicht ausgesetzt werden“.

#### Erste Hilfe bei Sonnenbrand

Wenn die Haut gerötet ist und schmerzt, helfen schmerzstillende Medikamente sowie kühlende Umschläge. Bei schweren Verbrennungen mit Blasenbildung, Schwellungen, starken Schmerzen und Fieber ist ein Arztbesuch notwendig. Danach sollte man die Sonne unbedingt meiden. Doch Achtung:

27. Juni 2024

# Presseausendung



Auch im Schatten lohnt sich Sonnenschutz, denn hier treffen mindestens 50 Prozent der Sonnenstrahlen auf die Haut. Besonders gefährdet sind Säuglinge und Kleinkinder, sowie Menschen mit sehr hellem Teint und hellen Haaren. Auch Menschen mit Hautkrebserkrankungen in der Familie sollten sich besonders gut schützen.

Die Zahl der Hautkrebserkrankungen steigt von Jahr zu Jahr. Hautkrebs ist weltweit die am häufigsten auftretende Krebsart und laut Robert-Koch-Institut wird sich die Zahl der Erkrankungen im nächsten Jahrzehnt sogar verdoppeln. Deshalb ist der regelmäßige Besuch bei der Hautärzt\*in und dabei vor allem die Muttermalkontrolle wichtig.

## **Hitzetage als große Belastung für die Gesundheit**

Von einer massiven Zunahme der Hitzetage berichtet die Zentralanstalt für Meteorologie und Geodynamik ZAMG. Das Jahr 2023 markierte das wärmste Jahr in der 257-jährigen Temperatur-Messgeschichte Österreichs. Die Anzahl der Hitzetage mit Temperaturen über 30 Grad Celsius pro Jahr hat sich in den vergangenen Jahren drastisch erhöht. Bis zu 40 Hitzetage sind es bereits in einem durchschnittlichen Jahr und weitere Steigerungen werden erwartet. Diese extreme Hitze bringt auch spürbare Auswirkungen auf die Gesundheit. Typische Symptome sind Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen, Schwindel, Fieber und Erschöpfung, wobei besonders ältere Menschen und Menschen mit chronischen Vorerkrankungen gefährdet sind.

2023 mussten in Österreich 4.400 Menschen aufgrund extremer Hitze und Sonnenbelastung medizinisch behandelt werden. In 9 von 10 Fällen wurden ein Hitzschlag oder ein Sonnenstich diagnostiziert. Hitze stellt auch eine direkte Gefahr dar. Jedes Jahr kommt es auch zu Todesfällen. Besonders gefährlich ist es, wenn Kinder bei hohen Temperaturen allein im Auto gelassen werden.

### **Rückfragehinweis:**

Österreichische Gesundheitskasse

Mag.<sup>a</sup> Marie-Theres Egyed

presse@oegk.at

www.gesundheitskasse.at