

## Sicher durch den Sommer ÖGK informiert über richtigen Sonnen- schutz und Hautkrebsprävention

Sobald die Temperaturen steigen, zieht es viele Menschen wieder nach draußen. Doch mit den ersten Sonnenstrahlen steigt auch die Belastung durch UV-Strahlung. Wer auf ausreichenden Sonnenschutz verzichtet, riskiert nicht nur verschiedene Arten von Hautkrebs, sondern auch vorzeitige Hautalterung und Augenkrankheiten.

### Wie viel Schutz braucht meine Haut?

Beim Sonnenschutzmittel ist es wichtig auf einen ausreichend hohen Lichtschutzfaktor (LSF) für den individuellen Hauttyp zu achten. „Als Faustregel gilt ein Teelöffel Sonnencreme pro Körperteil. Besonders gefährdete Stellen wie Nasenrücken, Lippen, Ohren, Hände und Unterarme sollten gründlich eingecremt werden. Außerdem sollte die Sonnencreme alle zwei Stunden erneut aufgetragen werden, besonders nach dem Schwimmen“, erklärt Dr.<sup>in</sup> Alice Pinc, Oberärztin der Hautambulanz am ÖGK Gesundheitszentrum Wien Landstraße.

### UV-Schutz beginnt im Kindesalter

Kinderhaut ist besonders empfindlich gegenüber UV-Strahlung, da ihre natürlichen Schutzmechanismen noch nicht vollständig entwickelt sind. Schon wenige starke Sonnenbrände in jungen Jahren können das Risiko für spätere Hauterkrankungen deutlich erhöhen. „Kinder sollten sich möglichst im Schatten aufhalten, eine Kopfbedeckung und Sonnenbrille mit UV-Filter tragen, die Mittagssonne (12-16 Uhr) möglichst vermeiden und Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor 30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne verwenden. Bei Kleinkindern unter 3 Jahren sollte direkte Sonnenexposition zudem möglichst stark begrenzt werden“, empfiehlt Dr.<sup>in</sup> Alice Pinc.

### Vitamin D und Sonnenschutz: kein Widerspruch

Viele Menschen befürchten, dass konsequenter Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor die Vitamin-D-Bildung verhindert. Studien haben jedoch belegt, dass selbst Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 50+ die UV-Strahlung nicht vollständig abschirmt. Rund zwei Prozent der UV-Strahlen erreichen weiterhin die Haut, dies gilt als ausreichend.

22. Mai 2026

# Presseaussendung



## Früher erkennen, besser vorbeugen

In Österreich erkranken jährlich mehrere tausend Menschen an Hautkrebs, darunter etwa 1.500 bis 1.700 Fälle an schwarzem Hautkrebs (malignes Melanom), der als besonders gefährlich gilt. Der deutlich häufigere weiße Hautkrebs wächst meist langsamer, gilt als gut heilbar und wird statistisch oft nicht vollständig erfasst.

„Die häufigste Ursache für Hautkrebs ist UV-Strahlung durch Sonne oder Solarien. Weitere Risikofaktoren sind heller Hauttyp, genetische Veranlagung und eine hohe Anzahl von Muttermalen. Besonders Menschen, die genetisch vorbelastet sind oder einen hellen Hauttyp haben, sollten ihre Haut regelmäßig kontrollieren. In einem ersten Schritt sollten Muttermale selbst beobachtet werden. Zeigen sich dabei Veränderungen – etwa Asymmetrie, unregelmäßige Ränder, ungleichmäßige Färbung oder eine Zunahme in Größe, Dichte oder Umfang – ist es sinnvoll, ärztlichen Rat einzuholen“, erklärt Dr.in Alice Pinc, Oberärztin der Hautambulanz am ÖGK Gesundheitszentrum Wien Landstraße.

Mehr Infos unter [Früherkennung von Hautkrebs & wie man sich schützt](#)

### Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse

presse@oegk.at

[www.oegk.at](http://www.oegk.at)