



ÖGK Gesundheitsbarometer

Sonne gesund genießen: Das Sommer-Barometer der ÖGK

Expertinnen und Experten warnen jedes Jahr vor den Gefahren von zu viel Sonne und zu hoher Hitzebelastung. Hier finden Sie wichtige Informationen und nützliche Tipps der ÖGK, wie Sie gesundheitliche Folgen von Sonne und Hitze vermeiden:



Hohe UV-Belastung von April bis September

Hitze ist kein zuverlässiger Indikator für die UV-Belastung. In Österreich steigt die **UV-Belastung im Schnitt ab April auf einen Wert von 5-6 im UV-Index** an – auf einer Skala bis 10. Im letzten Jahr erreichte die UV-Belastung den **Höhepunkt im Juli mit einem UV-Index von 8**. UV-Belastung und Hitze stellen sowohl für die Hautgesundheit als auch für das Herz-Kreislauf-System Gefahren dar. **Zuverlässiger Sonnenschutz** ist in dieser Zeit daher **für alle Hauttypen unbedingt erforderlich**.



Sonnenstich und Hitzschlag häufigste Folgeerscheinung

Knapp 9 von 10 Personen, die wegen Hitzebelastungen in ärztlicher Behandlung waren, hatten **Sonnenstiche**, also **Hirnhautentzündungen, die durch längere, intensive Sonneneinstrahlung entstehen**. Die häufigsten Symptome sind starke Kopfschmerzen, Fieber, Erbrechen und Nackensteifigkeit. Weitere akute gesundheitliche Folgen können zum Beispiel Hitzschlag oder Hitzekollaps sein.



Achtung Hitze: 2022 fast 1.000 Menschen mehr wegen akuter Sonnenbelastung behandelt

2022 mussten in Österreich **3.474 Menschen wegen akuter Folgen von Hitze** oder intensiver Sonneneinstrahlung **ärztlich behandelt** werden. 2021 waren es noch 2.566 Patientinnen und Patienten. Hitzebelastung und Hitzeerschöpfung sollten nicht unterschätzt werden. Erkrankungen wie Sonnenstiche, Sonnenbrände oder Sonnenallergien können langfristige Auswirkungen haben.



2022 mehr Hautkrebsdiagnosen als 2020 und 2021 zusammen

Im letzten Jahr wurden bei der ÖGK **über 2.800 neue Diagnosen von Hautkrebs** gemeldet. **Rund die Hälfte** der Patientinnen und Patienten leidet an dem sogenannten schwarzen Hautkrebs, also dem **bösartigen Melanom**. Weiße Hautkrebsarten metastasieren zwar seltener, können aber ebenfalls schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben.

4%

der Sonnenstrahlung sind UV-Strahlen



UV-Strahlen können oft unbemerkt zu Hautschäden führen und sind Hauptrisikofaktor für Hautkrebs. Verzichtiger **Sonnenschutz, wie Sonnencreme**, ist das wirksamste Mittel zur Vorbeugung. Dabei ist zu beachten, dass der **Lichtschutzfaktor mindestens 30** betragen sollte. Die Creme sollte außerdem **im Verhältnis 1:3 vor UV-A- und UV-B-Strahlen schützen**.



ÖGK-Tipps

Schatten und Wasser

schützen zuverlässig

Tragen Sie zur Vorbeugung gegen einen Sonnenstich bei starker Sonne stets eine **Kopfbedeckung** und achten Sie auf eine **erhöhte Flüssigkeitsaufnahme** und **regelmäßige Abkühlung**.



2-mal jährlich Selbst-Check & 1-mal jährlich ärztliche Kontrolle



Die Heilungschancen bei Hautkrebs sind bei Früherkennung hoch. Führen Sie **zweimal jährlich eine Selbstuntersuchung** durch und lassen Sie auffällige oder neue Muttermale in jedem Fall durch eine Hautärztin oder einen Hautarzt untersuchen. Zudem wird **eine hautärztliche Vorsorgeuntersuchung pro Jahr** empfohlen. Scannen Sie den QR-Code für **Tipps für den Selbst-Check**.

