



ÖGK Gesundheitsbarometer

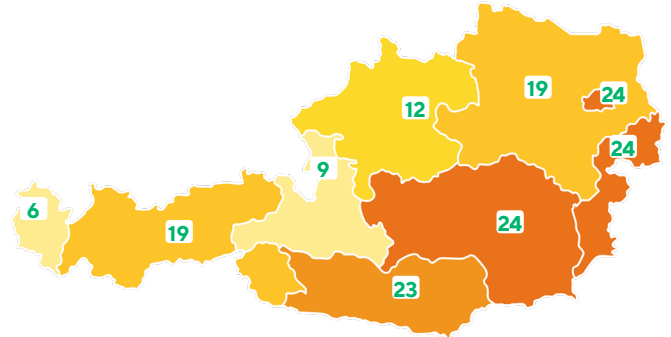
Den Sommer sicher genießen

Sommerliche Hitze und starkes Sonnenlicht können zu hohen körperlichen Belastungen führen und die Gesundheit gefährden. Von Schäden an Haut oder Augen bis Beeinträchtigungen des Herz-Kreislaufsystems kann es zu kurz- oder auch langfristigen gesundheitlichen Folgen kommen. Damit wir die Sommermonate sicher genießen können, ist daher ein umfassender Schutz vor Hitze und UV-Strahlung wichtig.



Immer mehr Hitzetage in Österreich

Im Sommer 2021 wurden in Österreich bereits **durchschnittlich knapp 18 Hitzetage** mit **über 30 Grad Celsius** gemessen, in **Wien, Graz und Eisenstadt** waren es sogar **24**.



Achtung Hitze



2.566 Menschen mit Akutfolgen behandelt

2021 mussten in Österreich **2.566 Menschen** wegen akuter Folgen durch Hitze oder intensive Sonneneinstrahlung **ärztlich behandelt werden**. Hitzebelastung und Hitzeerschöpfung sollten nicht unterschätzt werden. Erkrankungen, wie Sonnenstiche, Sonnenbrände oder Sonnenallergien, können sogar langfristige Auswirkungen haben.

Sonnenstich häufige Folgeerscheinung



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.

Schatten und Wasser schützen zuverlässig



Zur Vorbeugung gegen Sonnenstiche sollte bei starker Sonne stets eine **Kopfbedeckung getragen werden**. Zudem sollte an heißen Tagen auf eine **erhöhte Flüssigkeitsaufnahme** und **regelmäßige Abkühlungen** geachtet werden.

>2.400

Hautkrebserkrankungen in 2 Jahren

In den letzten zwei Jahren wurden insgesamt 2.462 Personen mit Hautkrebs diagnostiziert. Die mit Abstand **häufigsten Hautkrebsdiagnosen** gab es in Österreich 2021 und 2022 mit 1.154 Patientinnen und Patienten **in der Altersgruppe zwischen 50 und 59 Jahren**. Darauf folgen die 40- bis 49-Jährigen mit 585 Hautkrebsdiagnosen.



Rund die Hälfte der Fälle leiden an schwarzem Hautkrebs

Von den 2.462 Diagnosen handelte es sich bei **knapp 52 Prozent der Patientinnen und Patienten um schwarzen Hautkrebs** (Malignes Melanom) – also bösartige Melanome. **Rund 48 Prozent der Personen hatten weißen Hautkrebs**. Weiße Hautkrebsarten metastasieren zwar seltener, können aber ebenfalls schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben.



2-mal jährlich

Selbst-Check

Die Heilungschancen bei Hautkrebs sind bei Früherkennung hoch. Die ÖGK empfiehlt, **zweimal jährlich eine Selbstuntersuchung** durchzuführen. Worauf Sie dabei achten müssen, finden Sie unter www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge oder **scannen Sie einfach den QR-Code**. Auffällige oder neue Muttermale sollten in jedem Fall durch eine Hautärztin oder einen Hautarzt untersucht werden. Zudem ist **eine hautärztliche Vorsorgeuntersuchung pro Jahr empfohlen**.



4 Prozent

der Sonnenstrahlung sind UV-Strahlen

UV-Strahlen können oft unbemerkt zu Hautschäden führen und sind Hauptfaktor für Hautkrebs. Vernünftiger **Sonnenschutz, wie Sonnencremes**, 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**.

