

VORWORT

Sehr geehrte Wienerinnen und Wiener!

Der mit Frühlingsbeginn aufkeimende Wunsch nach hellem Tageslicht und warmen Sonnenstrahlen auf der Haut nach einem langen Winter ist uns allen wohl bekannt. Es ist unbestritten, dass die Sonne unserer Psyche guttut und wir uns mit ihrer zunehmenden Intensität wieder aktiver und lebendiger fühlen. Trotz dieser positiven Nebenwirkung dürfen wir aber die Risiken nicht beiseitelassen, die die Sonne bei übermäßiger Einstrahlung auf die Haut in sich bergen kann.

Hautalterung, Sonnenallergien oder sogar Hautkrebs können die Folge von zu hohem Sonnengenuss sein. Sonnengebräunte Menschen werden von der Gesellschaft zwar als besonders gesund, gutaussehend oder körperlich fit wahrgenommen, dass dies aber langfristige und gravierende Konsequenzen für den Einzelnen haben kann, darüber sieht man geflissentlich hinweg.

Umso wichtiger erscheint es, dass vor allem die Jüngsten unserer Gesellschaft ihrer empfindsamen Haut entsprechend vor der direkten Sonneneinstrahlung geschützt werden und dass ihnen von uns Erwachsenen ein bewusster und verantwortungsvoller Umgang mit der Sonne vorgelebt wird. Mit dieser Broschüre appellieren wir an Ihr Verantwortungsgefühl gegenüber Ihrem eigenen Körper sowie auch dem Ihrer Kinder, bewusst und verantwortungsvoll mit dem Sonnengenuss umzugehen.

Herzlichst

Ihr ao. Univ.-Prof. Dr. Thomas Szekeres
Präsident Ärztekammer für Wien

VORSORGE

Sie sollten einmal jährlich Ihre Haut selbst untersuchen und zusätzlich einmal jährlich eine Vorsorgeuntersuchung bei Ihrem Hautarzt wahrnehmen.

Für die Selbstuntersuchung benötigen Sie gutes Licht, einen großen Ganzkörperspiegel und einen Handspiegel.

- Beginnen Sie mit Ihrem Gesicht.
- Dann untersuchen Sie Ihre Hände von den Nägeln bis hin zu den Unterarmen.
- Gehen Sie dann weiter zu Ellenbogen, Oberarmen, Nacken, Brust und Oberkörper. Frauen müssen auch die Brüste und deren Unterseite kontrollieren.
- Mit dem Handspiegel untersuchen Sie Rücken, Nacken, Schultern, Schulterpartien und Oberarme.
- Folgen Sie weiter zu Ihrem Rücken, Gesäß sowie der Rückseite Ihrer Beine.
- Beenden Sie die Untersuchung bei Ihren Füßen, zwischen den Zehen, die Fußsohlen und die Fersen.

Sollten Sie Auffälligkeiten an Ihren Muttermalen oder eine verdächtige pigmentierte Hautveränderung entdecken, wenden Sie sich an Ihre Ärztin/Ihren Arzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten, die/der Ihnen gezielt Hilfe und Beratung bietet.

Das besondere Service der Ärztekammer:

Auf www.praxisplan.at können Sie gezielt nach Ärztinnen und Ärzten suchen, die auf Muttermalbegutachtung und Melanomvorsorge spezialisiert sind. Gerne erteilt auch das Patientenservice der Wiener Ärztekammer unter Tel.: 01-790 11 61 (Mo.-Fr., 7-19 Uhr) Auskunft.

Impressum: Verlag der Ärztekammer für Wien, vertreten durch den Präsidenten, 1010 Wien, Weihburggasse 10-12. März 2018.
Wissenschaftlicher Berater: ao. Univ.-Prof. Dr. Adrian Tanew.

**GANZ WIEN SORGT VOR:
ICH bin dabei!**

**DAMIT DIE SONNE
KEINE UNLIEBSAMEN
SCHATTEN WIRFT.**

Die Wiener Ärzteschaft im Dienste Ihrer Gesundheit.
www.aekwien.at

ÄRZTEKAMMER
FÜR WIEN

ZU VIEL SONNE – DIE FOLGEN

Sonnenbrand

Die am häufigsten vorkommende Erkrankung durch einen zu langen Aufenthalt in der Sonne ist der Sonnenbrand. Dabei reagiert die Haut mit einer sichtbaren Entzündungsreaktion auf die UV-Strahlung. Der Sonnenbrand sollte als Warnsignal gewertet werden.

Hautalterung

Jahrelange übermäßige Sonneneinwirkung auf die Haut führt zu frühzeitiger Hautalterung. Konsequenter und ausreichender Lichtschutz ist die wirksamste Maßnahme, sonnenlichtinduzierte Hautalterung zu vermindern.

Sonnenallergie

Die Sonnenallergie ist eine abnorme Reaktion der Haut auf Sonnenlicht. Dabei kommt es vor allem an den Armen, Beinen und im Dekolletébereich zu Ausschlag mit Rötungen, Bläschen oder Knötchen, die in der Regel stark jucken.

Hautkrebs

Jährlich erkranken in Österreich in etwa 5.000 Menschen an schwarzem Hautkrebs (Melanom). Zugenommen hat auch die Zahl der Neuerkrankungen beim häufig unterschätzten „weißen“ Hautkrebs. Rund 25.000 bis 30.000 neue Fälle werden davon jährlich in Österreich verzeichnet. Diese nichtpigmentierte Krebsform ist weniger gefährlich als das Melanom. 90 Prozent aller Hautkrebsfälle sind bei Früherkennung heilbar. Intensive Sonneneinstrahlung ist bei allen Hautkrebsformen der wesentlichste Entstehungsfaktor.

SONNENGENUSS – RICHTIG GEMACHT

- Vermeiden Sie die Mittagssonne zwischen 11.00 und 15.00 Uhr.
- Die richtige Kleidung mit Hut und entsprechender Oberbekleidung macht's aus.
- Verwenden Sie einen Ihrem Hauttyp entsprechenden Sonnenschutz.
- Vorsicht bei Medikamenten: Manche können Lichtempfindlichkeit hervorrufen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.
- Beobachten Sie selbst Ihre Haut und suchen Sie regelmäßig eine Hautärztin/einen Hautarzt auf.
- Bei übermäßiger Rötung oder Blasenbildung durch einen Sonnenbrand suchen Sie unbedingt eine Ärztin/einen Arzt auf.

Welcher Hauttyp bin ich?

Hauttyp I: extrem sonnenempfindlich

rothaarig, Sommersprossen, helle Haut, helle Augen
Hautkennzeichen: wird immer rot, ungeschützt innerhalb kürzester Zeit, Sonnenbrand, keine bis geringe Bräunung

Empfohlener Lichtschutzfaktor: 50+

Hauttyp II: sehr sonnenempfindlich

blond, blauäugig, helle Haut

Hautkennzeichen: wird immer rot, ungeschützt oft Sonnenbrand, geringe und langsame Bräunung

Empfohlener Lichtschutzfaktor: ≥ 30 – 50

Hauttyp III: normal sonnenempfindlich

brünett, helle bis hellbraune Haut, dunkelgraue oder braune Augen

Hautkennzeichen: selten Sonnenbrand, schnelle Bräunung

Empfohlener Lichtschutzfaktor: ≥ 20 – 25

Hauttyp IV: weitgehend sonnenunempfindlich

dunkelhaarig, olive bis dunkelbraune Haut, braune Augen

Hautkennzeichen: sehr selten Sonnenbrand, tiefe und schnelle Bräunung

Empfohlener Lichtschutzfaktor: ≥ 15 – 20

SONNENSCHUTZ – BEI KINDERN

Insbesondere Kinder müssen aufgrund ihrer besonders empfindlichen Haut vor der direkten Sonneneinstrahlung geschützt werden. Die Zahl der in der Kindheit durchgemachten Sonnenbrände erhöht das Risiko, einmal an Hautkrebs zu erkranken.

Folgende Sonnenregeln sind daher bei Babys und Kindern zu beachten:

- Verwenden Sie eigens auf Kinderhaut abgestimmte Sonnenschutzprodukte mit höchstem Schutzfaktor.
- Cremen Sie die Haut bei längeren Aufenthalten im Freien wiederholt ein. Das Sonnenschutzmittel wird durch Schwitzen und Abrieb abgetragen.
- Der beste Schutz für Kinder, insbesondere in den ersten zwölf Lebensmonaten, ist Schatten. Auch bis ins Vorschulalter gilt es, die pralle Sonne möglichst zu vermeiden.
- Ohne Kopfbedeckung sollten Kinder nicht der Sonne ausgesetzt werden.
- Auch bei bedecktem Himmel ist Vorsicht angesagt, denn bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung können durch eine Wolkendecke durchdringen.
- Hände, Gesicht, Ohren und Nacken des Kindes benötigen besonderen Schutz.
- Beim Schwimmen oder Planschen sollten Schultern und Rücken am besten durch ein T-Shirt geschützt werden.
- Auch die Augen Ihres Kindes brauchen Schutz: durch einen Sonnenschirm oder eine Sonnenbrille mit entsprechendem UV-Filter.
- Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und schützen auch Sie sich als Eltern vor der Sonne.