

ÖGK Gesundheitsbarometer: Sonne gesund genießen Effektiver Schutz vor Sonnenbrand und Sonnenstich

Expertinnen und Experten warnen jedes Jahr vor den Gefahren von zu viel Sonne, zu hoher UV- oder Hitzebelastung. „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 -erschöpfung sollten nicht unterschätzt werden. Erkrankungen wie Sonnenstiche, Sonnenbrände oder Sonnenallergien können langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit haben,“ erklärt ÖGK-Generaldirektor Bernhard Wurzer.

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

Sonnenschutz ernst nehmen

Gerade die unsichtbaren UV-Strahlen werden häufig unterschätzt. In Österreich steigt die UV-Belastung, unabhängig von starker Hitze, 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-Wert von 8. UV-Belastung und Hitze stellen sowohl für die Hautgesundheit als auch für das Herz-Kreislauf-System Gefahren dar.

„Zuverlässiger Sonnenschutz, wie Sonnencreme, sind das wirksamste Mittel um Hitzeschäden und Hautkrankheiten vorzubeugen. Das ist für alle Hauttypen wichtig. Der Lichtschutzfaktor sollte mindestens 30 betragen und die Creme im Verhältnis 1:3 vor UV-A- und UV-B-Strahlen schützen. Dann steht einem gesunden Sommer nichts mehr im Weg“, sagt Bernhard Wurzer.

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse

Mag.^a Viktoria Frieser

presse@oegk.at

www.gesundheitskasse.at