

Sind Sie **vorbelastet**?

Hautkrebs ist in vielen Fällen bösartig und zählt zu den gefährlichsten Tumor-Arten. Bereits in frühen Phasen kann es zur Fernabsiedlung von Tumorzellen kommen (Metastasenbildung). Daher ist eine **regelmäßige Kontrolle** beim Hautarzt und die einzig sinnvolle Therapie die vorbeugende Entfernung jeder verdächtig pigmentierten Hautstelle. Wenn einer der **folgenden Faktoren** auf Sie zutrifft, sollten Sie regelmäßige Kontrollen beim Hautarzt durchführen lassen:

- Fälle von Melanomen in der Familie
- unregelmäßig begrenzte, mehrfarbige Muttermale
- angeborene Muttermale
- zahlreiche Muttermale (mehr als 30)
- Hauttyp 1 oder 2 mit starker Neigung zu Sonnenbrand



Worauf Sie **achten** sollten

Sonnenschutzmittel mindestens eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt in der Sonne gleichmäßig auf die Haut auftragen (stark gefährdete Körperstellen wie Nasenrücken, Stirn, Ohren, Hände und Unterarme sowie Lippen besonders gründlich eincremen). Der **Lichtschutzfaktor** braucht diese Zeit, um die Wirkung zu erreichen. Bei Kontakt mit Wasser oder starkem Schwitzen sollten Sie trotz der Verwendung **wasserfester Produkte** öfters nachcremen. Verwenden Sie Sonnenschutzmittel entsprechend Ihrem Hauttyp. Vor allem **Kinder** haben noch kein voll entwickeltes Selbstschutzsystem und sollten sich daher vorwiegend im Schatten aufhalten, entsprechende Kleidung tragen und Sunblocker verwenden.

Sonnenbrille mit 100%igem UV-Schutz verwenden. Die Brillenfassung soll auch vor seitlichem Lichteinfall schützen. Unter der Wasseroberfläche sind UV-Strahlen noch bis zu 50% wirksam.

Hauttypen und Eigenschutzzeit

Die Zeit bis zum Auftreten einer minimalen Rötung wird als „**Eigenschutzzeit**“ bezeichnet. Sie ist abhängig vom Hauttyp und wird von der Tages- und Jahreszeit sowie von den örtlichen Gegebenheiten beeinflusst.

Hauttyp und Eigenschaften	Eigenschutzzeit
1 Haut: sehr hell, Augen: hell, Haare: rötlich, Sommersprossen: viele, Bräunung: niemals, Sonnenbrand: immer	5-10 Minuten
2 Haut: hell, Augen: blau, grün, grau, Haare: blond, Sommersprossen: häufig, Bräunung: gering, Sonnenbrand: neigt dazu	10-20 Minuten
3 Haut: hell bis hellbraun, Augen: dunkelgrau, braun, Haare: dunkelblond bis braun, Sommersprossen: selten, Bräunung: gut, Sonnenbrand: neigt wenig dazu	20-30 Minuten
4 Haut: hellbraun bis oliv, Augen: braun, Haare: braun bis dunkelbraun, Sommersprossen: keine, Bräunung: sehr gut, Sonnenbrand: neigt kaum dazu	40-45 Minuten
5 Haut: dunkel, Augen: braun, Haare: dunkelbraun bis schwarz, Sommersprossen: keine, Bräunung: schnell, Sonnenbrand: selten	> 60 Minuten
6 Haut: sehr dunkel, Augen: braun, Haare: schwarz, Sommersprossen: keine, Sonnenbrand: sehr selten	> 90 Minuten

Die Eigenschutzzeit verlängert sich je nach Lichtschutzfaktor des Sonnenschutzmittels:
 Eigenschutzzeit x Lichtschutzfaktor = täglich erlaubte Aufenthaltszeit in der Sonne in Minuten

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:
 Österreichische Gesundheitskasse,
 Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Hersteller: Hausdruckerei der ÖGK-Landesstelle Wien
Fotos: Shutterstock, Adobe Stock
 Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Hautschutz ist Selbstschutz



Hautschutz ist Selbstschutz

Ohne Sonnenschein sind Urlaub und Freizeit nur halb so schön. Die Sonne ist unser täglicher Begleiter. Sie spendet uns Licht, Wärme und auch Leben.

Mit einer Fläche von rund zwei Quadratmetern ist unsere Haut ein **natürlicher Schutzmantel**, widerstandsfähig und regenerationsfähig zugleich. Sie schützt z.B. vor Umwelteinflüssen, speichert Wasser, Fett, Salze und unterstützt auch die Regulation der Körpertemperatur. Aber Vorsicht, wer seine Haut übermäßig lange und schutzlos der Sonne und ihrer Strahlung aussetzt, riskiert nicht nur **schwerwiegende Folgen** (z.B. Sonnenbrand, Hautalterung), sondern schadet auch seiner Gesundheit.

Der Österreichischen Gesundheitskasse Kärnten und Ihren Kooperationspartnern ist es ein wichtiges Anliegen, die **Gefahren** übermäßigen Sonnenkonsums bewusst zu machen, damit Sie auch in Zukunft noch viele sonnige Momente ohne Reue genießen können.

Achten Sie auch bei der Arbeit im Freien (z.B. Gartenarbeit) auf einen wirksamen Sonnenschutz!



Alarmstufe Rot

Die Sonne stimuliert unseren Stoffwechsel, **stärkt**, in geringen Dosen genossen, unsere Abwehrkräfte und fördert die Bildung von Vitamin D. Aber zu intensive Sonnenbestrahlung kann **schwerwiegende Folgen** haben:

Sonnenstich: Ein Sonnenstich ist eine Reizung der Hirnhäute, die durch lang andauernde und direkte Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Kopf und Nackenbereich hervorgerufen wird. Mögliche Symptome sind starker Kopfschmerz, hochroter, heißer Kopf, aber kühle Haut, Steifheit des Nackens, Unruhe, Übelkeit, Kreislaufkollaps.

Hautalterung: UV-A-Strahlen dringen bis in tiefere Hautschichten vor und schädigen dort das Bindegewebe mit dem Effekt, dass die Haut schneller altert.

Sonnenallergie: Sollten Sie ungewöhnliche oder verstärkte Reaktionen Ihrer Haut auf Sonnenlicht feststellen (rote Flecken, Knoten, Blasen, etc.), suchen Sie Ihren Hautarzt auf.

Medikamente: Manche Medikamente wie z. B. Anti-Baby-Pille, Antidiabetika oder Antirheumatika können lichtallergische Reaktionen der Haut wie Juckreiz, Rötung oder Blasenbildung auslösen. Im Zweifelsfall kontaktieren Sie Ihren Arzt.



Sonnenbrand: Vorwiegend durch UV-B-Strahlen werden Zellen und Fasern der oberen Hautschicht entzündlich verändert. Die Folge sind Rötung, Brennen und Blasenbildung.

Hautkrebs

Um sich vor der Sonne zu schützen, hat der Körper **Schutzsysteme** wie die Bräunung und die Verdickung der obersten Hautschicht entwickelt. Schädigungen in den Zellen durch übermäßige UV-Bestrahlung werden jedoch als Erbinformation an nachwachsende Zellen weitergegeben. Summieren sich diese Defekte, kann Hautkrebs die Folge sein. Hautkrebs tritt zu 80 % an Hautarealen auf, die der direkten Sonnenbestrahlung ausgesetzt sind. Es bilden sich Flecken oder Knoten, die rasch wachsen und leicht verletzbar sind.

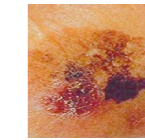
Mehr Infos online!
www.gesundheitskasse.at/hautschutz



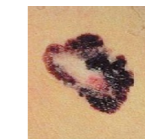
Das ABCD der Früherkennung



Asymmetrie
Muttermale sind rund und symmetrisch. Melanome wachsen ungleichmäßig, meist stärker in eine Richtung.



Begrenzung
Melanome sind zackig, unregelmäßig begrenzt. Dunkle Stellen und helle Haut gehen scheinbar ineinander über.



Colorit (Farbe)
Melanome sind braun, schwarz, rötlich und auch grau gefärbt. Muttermale weisen einen einheitlichen Farbton auf.



Durchmesser
Muttermale bleiben über lange Zeit gleich groß. Melanome nehmen immer an Größe zu.

Weitere Warnsignale:

- Entzündung
- Juckreiz
- Blutung