



Sonne
ohne Reue

Bestimmen
Sie online Ihren
Haut-Typ!

SONNE OHNE REUE

HAUTKREBSVORSORGE UND -FRÜHERKENNUNG



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
SEIT 1910



ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT
FÜR DERMATOLOGIE UND VENEROLOGIE
AUSTRIAN SOCIETY OF
DERMATOLOGY AND VENEREOLOGY

Österreichische Krebshilfe – seit 1910

„Die Not unserer Krebskranken wird immer größer, wir müssen etwas tun, um sie zu lindern. Könnten wir nicht zusammenkommen, um darüber zu sprechen?“

Diese Zeilen schrieb Hofrat Prof. Dr. Julius Hochenegg an seinen Kollegen Hofrat Prof. Dr. Anton Freiherr von Eiselsberg. Es war ein trüber Novembertag im Jahr 1909 gewesen und Prof. Hochenegg hatte wie so oft eine Krebspatientin daheim besucht und die Not, die er dort sah, hatte ihn tief betroffen gemacht.

Infolgedessen gründeten am 20.12.1910 die Ärzte Prof. Dr. Julius Hochenegg, Hofrat Prof. Dr. Anton Freiherr von Eiselsberg, Hofrat Prof. Dr. Richard Paltauf, Prof. Dr. Alexander Fraenkel, Prim. Doz. Dr. Ludwig Teleky und Dr. Josef Winter die heutige Österreichische Krebshilfe.



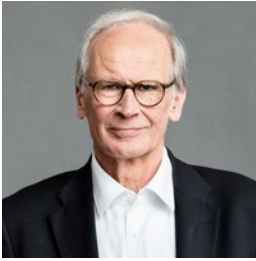
Damals wie heute ist es eine der Hauptaufgaben der Österreichischen Krebshilfe, Patient:innen und Angehörige zu begleiten, sie zu unterstützen und für sie da zu sein. Rund 100 kompetente Berater:innen stehen Patient:innen und Angehörigen in ca. 60 Krebshilfe-Beratungsstellen mit einem umfangreichen Beratungs- und Betreuungsangebot zur Verfügung.

Darüber hinaus tragen Erkenntnisse aus den von der Österreichischen Krebshilfe finanzierten Forschungsprojekten dazu bei, den Kampf gegen Krebs im Bereich Diagnose und Therapie erfolgreicher zu machen.

Die Österreichische Krebshilfe finanziert sich zum großen Teil durch private Spenden, deren ordnungsgemäße und verantwortungsvolle Verwendung von unabhängigen Wirtschaftsprüfer:innen jährlich bestätigt wird. Die Krebshilfe ist stolze Trägerin des Österreichischen Spendengütesiegels.



Foto: Sabine Haaswirth



Univ.-Prof. Dr. Paul SEVELDA
Präsident der
Österreichischen Krebshilfe

Wir alle brauchen das Licht und die Wärme der Sonne! Aber wie bei vielen anderen Dingen kann auch hier ein „zu oft“ und „zu viel“ gefährlich werden. Seit 1988 informieren wir gemeinsam mit der Österreichischen Gesellschaft für Dermatologie mit der Aktion „Sonne ohne Reue“ über Hautkrebs-Vorsorge und -Früherkennung. Sie ist damit unsere erste und älteste Vorsorge-Aktion. Damals wie auch heute gilt: die beste Hautkrebs-Vorsorge ist die Vermeidung von extremer und intensiver Sonnenbestrahlung. Vergessen Sie daher nicht auf den richtigen Sonnenschutz!



Univ.-Prof. Dr. Christoph HÖLLER
Univ.-Prof. Dr. Erika RICHTIG
apl.Prof. PD
DDr. Peter KÖBLINGER, MBA
Arbeitsgruppe Melanom
Österreichische Gesellschaft für
Dermatologie und Venerologie

Die Früherkennung von Hautkrebs hat einen besonderen Stellenwert: Rechtzeitig erkannt und behandelt kann eine vollständige Heilung bedeuten. Doch leider lassen immer noch viele Betroffene zu lange Zeit verstreichen, teils aus Unwissenheit, teils werden Knötchen oder sich verändernde dunkle Flecken verharmlost. Unsere Botschaft an alle lautet: Hautkrebs ist heilbar, wenn der Tumor frühzeitig erkannt und behandelt wird. In diesem Sinne appellieren wir für den richtigen Sonnenschutz und regelmäßige Selbstkontrolle der Haut. Ganz wichtig: Melden Sie jede beobachtete Veränderung Ihrem/Ihrer Hautarzt/-ärztin!

Foto: Martin Hörmandinger



Mag. pharm.
Susanne ERGOTT-BADAWI
Präsidiatsmitglied
Österreichische Apothekerammer

Die Sehnsucht nach den wohltuenden Sonnenstrahlen lässt uns manchmal vergessen, dass ein Zuviel davon durchaus gefährlich sein kann. Der Sonnenbrand führt über akute Beschwerden hinaus zur überschnellen Alterung der Haut und kann, oft erst nach vielen Jahren, Hautkrebs verursachen. Mit Vernunft und entsprechendem Informationsstand steht dem vernünftigen Sonnengenuss nichts im Wege. Apothekerinnen und Apotheker wissen alles über den idealen Sonnenschutz für den individuellen Haut-Typ. Nutzen Sie die kostenlose Möglichkeit, sich in Ihrer Apotheke um's Eck umfassend zu informieren.

Aus dem Inhalt

Sonne ohne Reue	5
UV-Strahlen	6
UV-Index	8
Die 7 Sonnen-Regeln	9
Haut-Typen-Einteilung	10
Der richtige Sonnenschutz	12
Sonnenschutz je nach Aktivität	14
Wahl des richtigen Sonnenschutzmittels	16
Produkt-Kennzeichnung	17
Sonnenschutz für Kinder	19
Im Solarium	21
Sonnenschäden	23
Hautkrebs-Früherkennung	25
Selbst-Untersuchung der Haut	26
Melanom-Erkennung	29
Der „helle“ Hautkrebs	31
38 Jahre „Sonne ohne Reue“	33
Buch-Tipp: Mutmacher:innen	37
Europäischer Kodex gegen Krebs	39
Empfehlungen zur Krebs-Vorsorge und -Früherkennung	42
Adressen	43

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieser Broschüre wurden mit größter Sorgfalt und unter Berücksichtigung der jeweils aktuellen medizinischen Entwicklungen von unseren Expert:innen bzw. von unserer Redaktion erstellt. Die Österreichische Krebshilfe-Krebsgesellschaft kann dennoch keinerlei Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit, Korrektheit, letzte Aktualität und Qualität sämtlicher Inhalte, sowie jeglicher von ihr erteilten Auskünfte und jeglichen von ihr erteilten Rates übernehmen. Eine Haftung für Schäden, die durch Rat, Information und Auskunft der Österreichischen Krebshilfe-Krebsgesellschaft verursacht wurden, ist ausgeschlossen.

Die Sonne ohne Reue genießen!

Was wäre das Leben ohne Sonnenschein? Die Sonne gibt uns Licht, spendet Wärme und Wohlbefinden. Durch das Sonnenlicht bildet unser Körper Vitamin D, das für den Aufbau und Erhalt der Knochen benötigt wird. Dafür genügt unserem Körper ganz wenig Sonne: ein Spaziergang pro Woche oder vier Minuten pro Tag reichen. Die Vitamin D-Bildung funktioniert auch, wenn es bewölkt ist.

Kurz gesagt: Wir brauchen die Sonne. Jedoch sollten wir wissen, wie wir die Sonne genießen können, ohne es später zu bereuen.

Extreme und intensive Sonnenbestrahlung kann Hautkrebs verursachen! Der vernünftige Umgang mit der Sonne ist daher der wichtigste Teil der Hautkrebs-Vorsorge. Durch effizienten Sonnenschutz – natürlichen Schatten, Sonnencreme und Sonnenschutzkleidung – können Sonnenbrände vermieden werden.

Das Risiko für Hautkrebs steigt mit jedem Sonnenbrand. Vor allem **Sonnenbrände in der Jugend** erhöhen das Risiko. Das hängt ebenso mit dem **Haut-Typ** zusammen: Hautkrebs kommt wesentlich häufiger

bei Menschen mit heller Haut, hellen Haaren, hellen Augen und Sommersprossen vor, als bei brünetten oder dunkelhaarigen Menschen mit dunklerer Haut.

Das Sonnenlicht, das auf die Erdoberfläche trifft, besteht aus mehreren Teilen: aus der **ultra-violetten Strahlung (UV-Strahlung)**, dem sichtbaren Licht und der Infrarot-Strahlung.



Der richtige Sonnenschutz wird nach dem Haut-Typ bestimmt. Aber auch die Bekleidung einschließlich Kopfbedeckung ist ein wichtiger Faktor.

Sonnenlicht =
sichtbares Licht +
UV-Strahlen +
Infrarot-Strahlen

UV-Strahlen

Ultraviolette (UV) Strahlen sind sehr energiereich und können ohne ausreichenden Schutz Hautschäden verursachen. Je länger die Wellen sind, desto näher kommen die Strahlen an die Erdoberfläche:

UVC-Strahlen

Die besonders energiereiche **UVC-Strahlung** wird von der Erdatmosphäre vollständig ausgefiltert, so dass natürliche UVC-Strahlung die Erdoberfläche nicht mehr erreicht.

UVB-Strahlen

UVB-Strahlen sind sehr energiereich, kurzwellig und durchdringen die oberste Hautschicht. Dort regen sie die pigmentbildenden Zellen (*Melanozyten*) zur vermehrten Melanin-Bildung an. Durch das Melanin wird die Haut braun und ist besser vor Sonnenstrahlen geschützt. UVB-Strahlen verursachen aber auch **Sonnenbrand** und schädigen das Erbgut (DNS) der Haut.

UVA-Strahlen

Die langwelligeren **UVA-Strahlen** sind zwar energieärmer, dringen aber besonders tief in

die Haut ein. Sie führen zur vorzeitigen **Hautalterung**, die sich durch Faltenbildung und Pigmentflecken zeigt. Sehr häufig sind UVA-Strahlen für **Sonnenunverträglichkeitsreaktionen** der Haut (z. B. Sonnenallergie) verantwortlich. In ausreichender Menge können UVA-Strahlen zur Entstehung von Hautkrebs beitragen.

Man findet sie im natürlichen, aber auch im künstlichen Sonnenlicht, z. B. im Solarium. Sie haben immer die gleiche Wirkung.

Sind die Veränderungen am Erbgut der Haut (DNS) gering, werden sie von speziellen Eiweiß-Verbindungen wieder repariert. Bei schwereren und wiederkehrenden UV-Überdosierungen funktionieren diese Reparaturmechanismen nicht mehr und es können dauerhafte Schäden an der DNS entstehen. Dadurch verändern sich oftmals die betroffenen Zellen und schließlich entwickelt sich **Hautkrebs**.

Schäden durch UV-Strahlen

Neben dem **Sonnenbrand**, der ein direkter Schaden durch UVB-Strahlen ist, können also

Sowohl UVA- als auch UVB-Strahlen können – wenn man ihnen ungeschützt ausgesetzt ist – Hautschäden verursachen. Sonnenschutzmittel müssen daher UVA- und UVB-Schutz geben!

UVA-Strahlen durch jahrelanges Einwirken Schäden verursachen, die wir erst später bemerken: die lichtbedingte **Hautalterung** mit dem typischen Faltenbild, Schläfheit und Pigmentstörungen.

UV-Strahlen sind nicht immer gleich!

Innerhalb eines Jahres sind UV-Strahlen unterschiedlich intensiv. Denken Sie daran, wenn Sie im Freien sind.

März und April

Nach den finsternen und kalten Tagen im Winter freuen wir uns besonders über die Sonne. Angenehme Temperaturen täuschen aber über die Strahlungsintensität hinweg. Schützen Sie Ihre Haut im Frühling unbedingt, auch bei niedrigen Temperaturen!



Mai bis August

In dieser Zeit sind die UV-Strahlen sehr intensiv. Schützen Sie Ihre Haut mit Kleidung und Schatten. Vor allem zu Mittag zwischen

11:00 und 15:00 Uhr sollten Sie im Schatten bleiben!



September und Oktober

Ähnlich wie im Frühling täuschen die niedrigeren Temperaturen. Die UV-Strahlen sind noch stark. Bleiben Sie an sonnigen Tagen über die Mittagszeit im Schatten.



November bis Februar

Im Großteil Österreichs sind die UV-Strahlen schwach, es braucht normalerweise kaum Sonnenschutz. Aber in den Bergen ist ein Schutz unbedingt nötig, z. B. beim Skifahren.



UV-Strahlung wird intensiver!

Die Messdaten in den vergangenen Jahrzehnten zeigen, dass die UV-Strahlung in Mitteleuropa deutlich zugenommen hat. Damit steigt auch das Risiko für gesundheitliche Schäden durch UV-Strahlung.

Durch die Zunahme der Sonnenstunden (möglicherweise aufgrund des Klimawandels) sowie weniger dichte und seltener auftretende Wolken erhöht sich die Zeit, in der Menschen UV-Strahlung ausgesetzt sind. Dadurch werden Schutzmaßnahmen für den Alltag immer wichtiger.

Und das nicht nur im Hochsommer, sondern bereits im Frühjahr.

UV-Index

Stärke der UV-Strahlen

Der **UV-Index** ist ein internationales Maß, mit dem man die **Stärke der UV-Strahlen** der Sonne angibt. Dieser wird mit einer Zahl zwischen 1 und 11+ dargestellt. **Je höher die Zahl ist, desto stärker und schädlicher sind die UV-Strahlen.**

Die Intensität der UV-Strahlung hängt von mehreren Faktoren ab: von der geografischen Lage, der Tages- und Jahreszeit, der Höhe über dem Meeresspiegel und dem Wetter.

Die Abteilung für Biomedizinische Physik der Medizinischen Universität Innsbruck erstellt täglich eine Prognose für den UV-Index für verschiedene Regionen und Höhenlagen. Die Werte können Sie online abrufen unter: www.uv-index.at

Je niedriger der UV-Index ist, desto länger können Sie ohne Schutz in der Sonne bleiben. Das hängt aber nicht nur von den UV-Strahlen, sondern auch von Ihrem **Haut-Typ** ab (s. ab S. 10).

Strahlungsstärke	Schutz
1 – 2: schwach	Sie brauchen keinen Schutz.
3 – 5: mittel	Kopfbedeckung, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme
6 – 7: hoch	Kopfbedeckung, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme Über Mittag (11 – 15 Uhr) im Schatten bleiben.
8 – 10: sehr hoch	Kopfbedeckung, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme Schatten generell der Sonne vorziehen. Aufenthalt im Freien reduzieren.
11: extrem	Kopfbedeckung, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme Schatten generell der Sonne vorziehen. Aufenthalt im Freien möglichst vermeiden.

Die 7 Sonnen-Regeln

1. Mittagssonne – nein danke!

Bleiben Sie von **11:00 bis 15:00 Uhr im Schatten**.

2. Denken Sie an die 3 H!

Hut, Hemd und Hose aus dicht gewebten Materialien schützen vor starker Sonneneinstrahlung.

3. Richtiger Sonnenschutz!

Verwenden Sie die Sonnencreme, die zu Ihrem Haut-Typ passt (S. 10 + 11). Cremen Sie sich am besten gleich in der Früh ein. Wenn Sie sich später eincremen, lassen Sie sich **mind. 30 Minuten** Zeit, **bevor Sie in die Sonne gehen**. Cremen Sie sich vor allem nach dem Baden und bei starkem Schwitzen regelmäßig wiederholt ein.

4. Achtung vor indirekter Sonne!

Auch **im Schatten** oder bei **Be-wölkung** scheint die Sonne – mit einer Intensität von 50%. Bei Wasser, Sand, Schnee und anderen reflektierenden Umgebungen ist diese Intensität um bis zu 85% höher! Cremen Sie sich daher auch im Schatten ein. So bekommen Sie keinen Sonnenbrand und Ihre Haut kann langsam einen natürlichen Schutz aufbauen. Dabei wird die Haut ein bisschen braun und diese Bräune hält länger.

5. Sonnenbrand „löschen“!

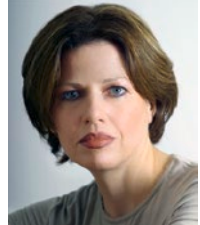
Waren Sie doch zu lange in der Sonne und sind etwas rot? **Kühlen Sie Ihre Haut** mit Produkten aus der Apotheke oder mit Hausmitteln wie Topfen und Apfelessig. Wenn Ihre Haut sehr rot ist oder Blasen bildet, wenden Sie sich unbedingt an Ihre:n **Arzt/Ärztin**.

6. Achtung bei Medikamenteneinnahme!

Ihre Haut kann **empfindlicher auf Licht** reagieren, wenn Sie bestimmte Medikamente nehmen. Informieren Sie sich daher rechtzeitig bei Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin oder Apotheker:in, ob Ihre Medikamente die Sonnenverträglichkeit beeinflussen.

7. Beobachten rettet Leben!

90% aller Hautkrebsfälle sind bei Früherkennung heilbar. Der regelmäßige Selbst-Check der Haut (S. 26) kann Ihr Leben retten. Haben Sie zahlreiche, atypische oder unregelmäßige Muttermale, sollten Sie diese hautärztlich kontrollieren lassen.



Dr. med.
Veronika LANG

La Roche-Posay

La Roche-Posay ist ein von Apotheken und Dermatolog:innen empfohlener Sonnenschutz, daher liegt uns das Thema Haut und Sonne besonders am Herzen. Aus diesem Grund unterstützen wir auch heuer wieder den Aufruf der Österreichischen Krebshilfe zum bewussten Umgang mit der Sonne und freuen uns, einen Beitrag zur Hautkrebsvorsorge leisten zu können.

Haut-Typen-Einteilung

Klassifikation der Haut-Typen nach Fitzpatrick

Der renommierte US-amerikanische Hautarzt Thomas Fitzpatrick veröffentlichte bereits 1975 die Klassifikation der Haut-Typen. Als Indikatoren dienten in erster Linie Hautton, Haar- und Augenfarbe.

Die Mitteleuropäischen Haut-Typen werden in sechs Kategorien eingeteilt. Mit ihnen kann abgelesen werden, wie lange ein Sonnenbad (bzw. eine Exposition von Sonnenlicht) ohne Lichtschutzfaktor möglich ist.

Bleiben Sie zur Sicherheit immer nur 2/3 der Eigenschutzzeit in der Sonne und verwenden Sie im Zweifel einen Sonnenschutz mit höherem Lichtschutzfaktor, als in der Einteilung angegeben.

DIE HAUT-TYPEN

Nicht jeder Mensch verträgt die Sonne gleich gut. Ihr Haut-Typ bestimmt, welchen Sonnenschutz Sie brauchen und wie lange Ihre „Eigenschutz-Zeit“ ist. Das ist der Zeitraum, den Sie ohne Sonnenschutz in der Sonne verbringen können, ohne dass Ihre Haut geschädigt wird.



Haut-Typ I: Keltischer Haut-Typ

Kennzeichen: rothaarig, Sommersprossen, helle Haut, helle Augen
Hautkennzeichen: wird ohne Sonnenschutz immer rot, wird nie braun, bekommt sehr leicht einen Sonnenbrand
maximale Eigenschutzzeit: 5 bis 10 Minuten

Empfohlener Lichtschutzfaktor: 50+ („sehr hoher Schutz“)



Haut-Typ II: Nordischer Haut-Typ

Kennzeichen: blonde Haare, blaue Augen, helle Haut
Hautkennzeichen: wird ohne Sonnenschutz meistens rot, wird wenig braun, bekommt leicht einen Sonnenbrand
maximale Eigenschutzzeit: 10 bis 20 Minuten

Empfohlener Lichtschutzfaktor: 30 bis 50 („hoher Schutz“)



Haut-Typ III: Mischtyp

Kennzeichen: brünette Haare, helle bis hellbraune Haut, dunkelgraue oder braune Augen
Hautkennzeichen: manchmal Sonnenbrand, gute Bräunung
maximale Eigenschutzzeit: 20 bis 30 Minuten

Empfohlener Lichtschutzfaktor: 20 bis 25 („mittlerer Schutz“)



Haut-Typ IV: Mediterraner Haut-Typ

Kennzeichen: dunkelhaarig, olive bis dunkelbraune Haut, braune Augen
Hautkennzeichen: selten Sonnenbrand, tiefe, sehr gute Bräunung
maximale Eigenschutzzeit: 30 bis 40 Minuten

Empfohlener Lichtschutzfaktor: 15 bis 20 („mittlerer Schutz“)



Haut-Typ V: Dunkler Haut-Typ

Kennzeichen: dunkelbraune bis schwarze Haare, dunkelbraune Haut, dunkelbraune Augen

Hautkennzeichen: kaum Sonnenbrand, wird schnell braun

maximale Eigenschutzzeit: 50 bis 60 Minuten

Empfohlener Lichtschutzfaktor: 6 bis 10 („geringer Schutz“)



Haut-Typ VI: Schwarzer Haut-Typ

Kennzeichen: schwarzhaarig, dunkelbraune bis schwarze Haut, dunkelbraune Augen

Hautkennzeichen: fast nie Sonnenbrand, wird schnell braun

maximale Eigenschutzzeit: 70 bis 80 Minuten

Empfohlener Lichtschutzfaktor: 6 („geringer Schutz“)

Haut-Typen-Test interaktiv!

Online-Test!

Sie können bei uns ganz bequem online Ihren Haut-Typ bestimmen. Klicken Sie hier:

www.sonneohneue.at

Anhand von 10 einfachen Fragen zu Ihrer Haut, Sonnenempfindlichkeit und den bisherigen Erfahrungen mit der Sonne erhalten Sie eine fundierte Einschätzung Ihres Haut-Typs. Individuell auf Sie abgestimmte Informationen – von passenden Schutzmaßnahmen bis hin zu konkreten Tipps für den richtigen Umgang mit Sonne im Alltag – ergänzen das Ergebnis. So wissen Sie genau, wie Sie Ihre

Haut optimal schützen und langfristig gesund erhalten können.

Ihr persönlicher Sonnen-Avatar

Nicht nur jede Haut ist einzigartig, auch jeder Typ ist es. Daher haben Sie im Anschluss an den Haut-Typen-Test die Möglichkeit, Ihren persönlichen Haut-Typ-Avatar zu erstellen.

Machen auch Sie mit! Teilen Sie Ihren Avatar in den sozialen Medien!



Hier gehts zum interaktiven Haut-Typen-Test



Der richtige Sonnenschutz

In unserer Gesellschaft steht sonnengebräunte Haut immer noch für „gesund“, „aktiv“ und „erfolgreich“. Das sprichwörtliche „Farbe-Schinden“ wird von vielen Menschen noch immer praktiziert, obwohl Ärzt:innen und andere Fachleute davor warnen.

Bitte bedenken Sie jedoch: **Ihre Haut vergisst nichts.** Mit jedem Sonnenbrand steigt Ihr Risiko für Hautkrebs. Das gilt vor allem für Sonnenbrände, die Sie als Kind oder in der Jugend hatten.

Dabei spielt nicht nur die **Gesamtmenge an UV-Strahlung**, die über Jahre auf einen Menschen einwirkt, eine Rolle. Das Risiko hängt auch stark von der **Intensität** ab.

Personen mit heller Haut sind besonders gefährdet. Auch, wenn sie sich nur zeitweise (dann aber intensiv) der Sonne aussetzen. **Vermeiden Sie in jedem Fall einen Sonnenbrand.**

Einfachster und wichtigster Schutz: Kleidung

Die **Kleidung** – einschließlich einer **Kopfbedeckung** – ist der einfachste und wichtigste Schutz vor der Sonne.

Beachten Sie aber: Nicht jedes Kleidungsstück schützt gut genug vor einem Sonnenbrand. Egal, ob Sie ein Hemd, eine Bluse oder ein T-Shirt tragen: Die Schutzwirkung kann sehr unterschiedlich sein. Spezielle Textilien, die vor UV-Strahlung schützen, sind nach der **ÖNORM EN 13758-1** geprüft und gekennzeichnet.

Sonnenbrillen erfüllen eine wichtige Schutzfunktion für die Augen. Achten Sie bei der Auswahl nicht nur auf modische Kriterien, sondern auch, ob die Brille nach **ÖNORM EN 1836** geprüft wurde. Nur dann ist sie als Schutz gegen UV-Strahlung geeignet.

Geben Sie Ihrer Haut Zeit, sich an die Sonne zu gewöhnen! Bleiben Sie in den ersten Sonnentagen lieber im Schatten!

Sonnencreme

Nur wenn Sie **richtig eingecremt** sind, sind Sie ausreichend geschützt.

Studien* über das Anwendungsverhalten mit Sonnencremen haben gezeigt, dass vor allem die Körper-Rückseite nicht ausreichend eingecremt wird.

Die EU empfiehlt zwei Milligramm Sonnencreme für jeden Quadratzentimeter Ihrer Haut. Für den ganzen Körper entspricht das etwa **6 Teelöffeln**: einer für das Gesicht, einer für die Arme, einer für Brust und Bauch, einer für den Rücken und einer für jedes Bein.

Es gibt viele verschiedene Sonnenschutzprodukte, die sich in der Art der Filter (chemische Filter, physikalische Filter), der Höhe des Schutzfaktors und ihrer Herstellung voneinander unterscheiden.

Auf folgende Punkte sollten Sie bei Ihrer Sonnencreme achten:

- Sie muss vor **UVA- und UVB-Strahlen** schützen.
- Der UVA-Schutz muss auf den UVB-Schutz **abgestimmt** sein. Je höher der UVB-Schutz ist,

desto besser muss die Sonnencreme auch vor UVA-Strahlen schützen.

- Die Sonnencreme muss **photostabil** sein. Das bedeutet, dass die Schutzfilter während der gesamten Besonnungszeit wirken und sie nicht durch die UV-Strahlen inaktiviert werden.

UVB-Schutz

Der UVB-Schutz wird auf den Sonnenschutzmitteln mit dem **Lichtschutzfaktor**, auch **LSF**, **Sonnenschutzfaktor** und **Sun Protection Factor**, auch **SPF**, angegeben. Er gibt an, wie stark die Sonnencreme vor UVB-Strahlen schützt und damit die Zeit verlängert, bis eine Rötung der Haut in der Sonne auftritt.

UVA-Schutz

Die Europäische Kommission empfiehlt den Herstellern von Sonnenschutzmitteln seit 2008 die Kennzeichnung mit dem **genormten Logo**, das den ausreichenden UVA-Schutz des Produktes angibt.

*Z. Jovanovic, T. Schornstein, A. Sutor, G. Neufang, R. Hagens: *Anwendungsroutine von Sonnencremen*, 2018.



Jedes Sonnenschutzmittel, auf dem Sie dieses Logo sehen, erfüllt die Anforderungen im Bereich des vorgeschriebenen UVA-Schutzes (s. auch Seite 17).

Sonnenschutz je nach Aktivität

Bedenken Sie bei der Wahl des Sonnenschutzes, wo Sie sich aufhalten werden und welche Aktivität Sie vorhaben.

In den Bergen

Pro 1.000 Höhenmeter nimmt die Intensität der UV-Strahlen um ungefähr 10 % zu. Bei sportlichen Aktivitäten kommt es meistens über längere Zeit zu einer intensiven UV-Exposition. Sie brauchen deshalb einen besonders guten Schutz mit Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenbrille. Verwenden Sie Sonnencreme für die freien Körperstellen wie Gesicht, Hände und Arme. Pausen sollten, wenn möglich, im Schatten verbracht werden.



Fotos: thinkstock

Im Schnee

Neben der stärkeren UV-Strahlung in den Bergen kann Schnee die UV-Strahlen bis zu 90 % reflektieren und damit die Strahlungs-

intensität fast verdoppeln. Beim Schifahren ist zwar nur ein kleiner Teil Ihres Körpers in der Sonne, trotzdem sollten Sie die UV-Strahlung nicht unterschätzen! Schützen Sie Ihr Gesicht mit einer Sonnencreme und Ihre Augen mit einer Sonnenbrille.



Im und auf dem Wasser

Die UV-Strahlen reichen bis ins Wasser. In 50 Zentimeter Wassertiefe kommen noch 60 Prozent der UVB-Strahlen und 85 Prozent der UVA-Strahlen an. Auf dem Wasser werden die UV-Strahlen einerseits durch ihre Reflexion an der Oberfläche, andererseits auch durch die seitlich einfallende *Streustrahlung* verstärkt. Schützen Sie Ihre Haut unbedingt mit **wasserfester Sonnencreme**, wenn Sie im oder auf dem Wasser sind. Wenn Sie sich länger dort aufhalten oder empfindliche Haut haben, sollten Sie Kleidung tragen.

Im Schnee verstärkt sich die Wirkung der UV-Strahlen um bis zu 85%, im Sand um bis zu 20%, im Wasser um bis zu 75%. Die Strahlung reicht auch noch unter das Wasser.

Im Garten

Viele Menschen unterschätzen, wie lange sie bei der Gartenarbeit in der Sonne sind. Im Frühling täuschen zudem kühlere Temperaturen über die Intensität der UV-Strahlung hinweg. Auch bei bedecktem Himmel dringen UV-Strahlen durch die Wolkenschicht. Schützen Sie sich deshalb gut mit Kleidung und Kopfbedeckung! Für Gesicht, Arme und Hände sollten Sie Sonnencreme verwenden. Wegen der gebeugten Haltung wird der Nacken stark mit UV-Strahlen belastet und sollte deshalb besonders gut – am besten mit Textilien – geschützt werden.

Bei der Arbeit im Freien

Wer unter freiem Himmel arbeitet, ist vermehrt und häufig über längere Dauer UV-Strahlen ausgesetzt und sollte sich besonders gut vor der Sonne schützen. Auch kühle Temperaturen und ein bewölkter Himmel täuschen über die Stärke der UV-Strahlen hinweg.



Foto: thinkstock

Hautkrebs-Risiko durch Selbstbräuner?

Selbstbräunungs-Produkte in Form von Cremes oder Sprays werden häufig als „gesunde“ Alternative zum Sonnenbad gepriesen. Allerdings bieten Selbstbräuner keinen Sonnenschutz und können bei empfindlichen Personen auch allergische Reaktionen hervorrufen.

TIPPS FÜR DEN RICHTIGEN SONNENSCHUTZ AM ARBEITSPLATZ

1. Direkte Sonne meiden

- flexible Arbeitszeit nützen
- Mittagssonne meiden
- nie länger als unbedingt notwendig in der Sonne bleiben
- Arbeitsbereich beschatten

2. UV-Schutzkleidung und Sonnenschutzbrillen tragen

- auch Kopf und Nacken bedecken

3. Unbedeckte Körperstellen mehrmals eincremen

- auf den richtigen Sonnenschutzfaktor achten
- v. a. Ohren, Nase, Lippen und Unterarme

Welches Sonnenschutzmittel?

Bei der Auswahl der passenden Sonnencreme sollten Sie auf folgende Punkte achten:

1. Ihr Haut-Typ

Welcher Haut-Typ Sie sind, entnehmen Sie bitte der **Haut-Typen-Tabelle** auf den Seiten 10 und 11. Dort erfahren Sie auch, welcher Lichtschutzfaktor für Sie passt. Die Anwendung eines höheren, als für Ihren Haut-Typ berechneten Lichtschutzfaktors ist dabei durchaus empfehlenswert. Denn der Lichtschutzfaktor bezieht sich nur auf die Vermeidung eines Sonnenbrandes, nicht aber auf mögliche andere Hautschäden (s. S. 23).

2. Strahlungsintensität

Überlegen Sie, wie intensiv die Sonnenstrahlen sein werden. Sie hängt von der geografischen Lage, der Jahres- und Tageszeit, dem Wetter und der Umgebung ab. Die Sonne spiegelt sich im Sand, Wasser und Schnee und wird dadurch noch stärker (s. S. 14). Ist die Strahlungsintensität hoch, sollten Sie einen höheren Lichtschutzfaktor verwenden, als für Ihren Haut-Typ empfohlen wird.

3. Ihre Haut

Passen Sie das Sonnenschutzmittel an die Bedürfnisse Ihrer Haut an. Für trockene Haut empfiehlt es sich, eine fettreiche Grundlage (wie beispielsweise Salben), für Mischhaut eine leichte, nicht fettende Konsistenz (wie Fluid oder Gels) zu wählen. Narben, Wunden, Muttermale oder besonders sonnenexponierte Stellen wie Nase oder Ohren, sollten Sie mit einem hochpotenten Sonnenschutzstick gezielt eincremen. Achten Sie auch auf die **Hautverträglichkeit** des Sonnenschutzmittels.



Produkt-Kennzeichnung

In Österreich gibt es viele verschiedene Sonnencremen in Apotheken, Parfümerien, Drogerien und Supermärkten. Das kann die Entscheidung schwierig machen.

Die Europäische Union hat eine Empfehlung zur „Vereinheitlichung der Kennzeichnung für die Wirksamkeit von Sonnenschutzmitteln“ herausgegeben, damit die unterschiedlichen Produkte leichter vergleichbar werden.

Folgende Kennzeichnungen finden Sie auf den Sonnencremen:

Kennzeichnung des UVB-Schutzes

Der UVB-Schutz ist durch den Lichtschutzfaktor bestimmt. Man nennt ihn auch **Sonnenschutzfaktor (SPF = Sun Protection Factor)**. Die Empfehlung sieht vor, nur mehr den **genormten SPF-Wert** zu verwenden und die Produkte je nach SPF-Wert einer **Schutzkategorie** zuzuordnen.

Die genormten Bezeichnungen „niedrig“, „mittel“, „hoch“ und „sehr hoch“ dienen neben der traditionellen Angabe des SPF auch als Anhaltspunkt für die individuell richtige Wahl des geeigneten

Sonnenschutzmittels. Der Lichtschutzfaktor gibt an, um wie viel länger man mit einer Sonnencreme in der Sonne bleiben kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen.

SPF	SCHUTZKATEGORIE
6 – 10	niedriger Schutz
15 – 25	mittlerer Schutz
30 – 50	hoher Schutz
50+	sehr hoher Schutz

Kennzeichnung des UVA-Schutzes

Jedes Sonnenschutzmittel, auf dem Sie dieses Logo sehen, bietet UVA-Schutz.



Der UVA-Schutz muss auf den UVB-Schutz abgestimmt sein. Je höher der SPF eines Produktes, desto höher muss auch der darin enthaltene UVA-Schutz sein.

Das erreicht man mit der UVA:UVB-Balance. Damit ist gemeint, dass der UVA-Schutz mindestens ein Drittel vom UVB-Schutz erreicht. Diese Regelung stellt sicher, dass Produkte mit dem

*Die Empfehlung der Europäischen Kommission beinhaltet auch eine **Klassifikation der Lichtschutzfaktoren (LSF)**. Die wichtigste Empfehlung besagt, dass Sonnenschutzmittel mindestens einen LSF 6 aufweisen müssen und der höchste LSF 50+ betragen darf. Dieser gilt jedoch nur für Produkte, die bisher einen LSF von 60 oder höher aufweisen konnten.*

SPF =
Sun Protection Factor

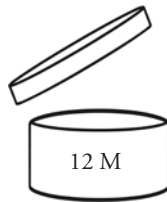
Sunblocker:
Nachdem es keinen 100-prozentigen „Sonnenblock“, sondern nur besonders hohe Lichtschutzfaktoren gibt, wird der Begriff „Sunblocker“ heute nicht mehr verwendet.

UVA-Logo auch vor UVB-Strahlung schützen. Das Logo ersetzt die bisherige Bezeichnung „UVA-Schutz erfüllt die australische Norm“.

Haltbarkeit

Auf Produkten, die länger als 30 Monate haltbar sind, muss die **Haltbarkeit nach dem Öffnen** angegeben werden. Das Symbol dafür ist ein offenes Creme-Gefäß. Auf oder neben dem Gefäß steht eine Anzahl an Monaten. So lange hält das Produkt, wenn Sie es öffnen. In dieser Zeit können Sie sicher sein, dass das Produkt verträglich und wirksam ist und seine Qualität behält.

Mit dem offenen Cremetiegel wird die Haltbarkeit nach dem Öffnen angegeben. Die Monatsangabe kann dabei im Cremetiegel oder daneben stehen.



Wichtig ist die Aufbewahrung:

Lassen Sie die Sonnencreme nicht in der prallen Sonne oder Hitze liegen. Auch zu tiefe Temperaturen können den Sonnenschutz zerstören. Wenn Sie die Sonnencreme öffnen, kann Schmutz hinein-

kommen und den Sonnenschutz zerstören. Achten Sie darauf, dass die Sonnencreme sauber bleibt.

Wasserfestigkeit

Der europäische Verband *COLIPA** arbeitet dafür, dass Kosmetikprodukte sicher sind. Er hat eine Richtlinie veröffentlicht, die festlegt, wann Produkte als wasserfest gelten.

Nach dieser Richtlinie dürfen sich alle Produkte **wasserfest** nennen, die nach einem standardisierten Verfahren nach 2 x 20-minütigem Aufenthalt im Whirlpool noch mindestens 50 % des vor der Testung applizierten Lichtschutzes aufweisen. Für das Prädikat „**extra wasserfest**“ muss dieser Test auf 4 x 20 Minuten ausgedehnt werden.

Ein Nachteil ist die große Spanne: Wasserfest können sich alle Produkte nennen, die diesen Test mit 51 % oder auch mit 99 % bestehen. Als Konsument:in können Sie hier leider keine genauere Unterscheidung treffen.

***COLIPA:**
The European Cosmetic and Perfumery Association

Achtung:
Auch wenn das Sonnenschutzmittel wasserfest oder wasserresistent ist: Abtrocknen, Abrieb durch Kleidung, Schweiß und langes Baden beeinträchtigen die Wirkung. Daher bitte öfter nachcremen.

Sonnenschutz für Kinder

Die Haut von Kindern ist wesentlich empfindlicher als die von Erwachsenen. Sie ist noch sehr dünn und hat noch kein ausgeprägtes Reparatursystem zum Sonnenschutz gebildet.

Daher bekommen Kinder besonders schnell einen Sonnenbrand. Studien haben gezeigt: Es gibt einen **Zusammenhang** zwischen **Sonnenbränden** in der Kindheit, der Anzahl von **Muttermalen** und dem Auftreten eines *Malignen Melanoms* (= „Schwarzer Hautkrebs“). **Durch häufige und starke UV-Strahlung wird es wahrscheinlicher, dass ein ungefährliches Muttermal zu Hautkrebs wird.**

Gerade Kinder verbringen viel Zeit im Freien und sind dadurch der UV-Strahlung in besonderem Maße ausgesetzt. Achten Sie daher besonders auf den richtigen Sonnenschutz.

Kinder bewegen sich viel. Bei der Wahl des Sonnenschutzmittels sollten Sie daher auf jeden Fall auf einen **photostabilen**, gut **verträglichen** und **multi-resistenten** (wasser-, abrieb- und schwitzfesten) Sonnenschutz mit **hohem Lichtschutzfaktor** achten.



Vermeiden Sie das Auftragen von **Babyöl**, bevor Sie mit Ihrem Kind ins Freie gehen. Das macht zarte Kinderhaut noch lichtempfindlicher.

Sonnenregeln für Babys und Kleinkinder

Babys und Kleinkinder unter einem Jahr haben eine sehr empfindliche Haut. Daher gilt: Vorsicht bei Sonnencremen. Verwenden Sie spezielle Produkte für empfindliche Kinderhaut mit höchstem Sonnenschutzfaktor.

Babys & Kleinkinder unter einem Jahr sollten gar nicht in der direkten Sonne sein. Der beste Schutz für sie: **Schatten und Kleidung!**

Vergessen Sie nicht auf die **Kopfbedeckung!** Ob Tuch, Kappe oder Hut – die Kopfbedeckung sollte einen Schirm haben, der das Gesicht schützt.

Babys sollten grundsätzlich nicht der direkten Sonne ausgesetzt werden. Ihr hauteigener Sonnenschutzmechanismus muss sich erst entwickeln. Bis dahin sind Babys praktisch schutzlos der UV-Strahlung ausgeliefert. Bedenken Sie: Babys können noch nicht vor der Sonne davonlaufen!

Photostabiler

Sonnenschutz:

Photostabil bedeutet, dass der Filter während der gesamten Besonnungszeit seine Wirksamkeit behält und nicht durch die UV-Strahlen deaktiviert wird.

Auch mit dem richtigen Sonnenschutz sollte Ihr Kind nicht zu lange in der Sonne bleiben. Nutzen Sie eher die schwächere Morgen- und Nachmittagssonne für den Ausflug ins Freie!

Und vergessen Sie nicht auf den **Nackenschutz!**

Achten Sie auf die **richtige Kleidung**: Sie sollte aus UV-undurchlässigem Material und nicht zu eng geschnitten sein.

Schuhe: Achten Sie darauf, dass die Schuhe auch dem Fußrücken ausreichend Schutz vor der Sonne bieten.

Schützen Sie **Hände, Gesicht, Ohren und Nacken** Ihres Kindes mit Sonnenschutzmitteln mit höchstem Lichtschutzfaktor.

Bitte denken Sie als erwachsene Person immer daran: Sie sind ein Vorbild für Ihre Kinder. Gehen Sie deshalb mit gutem Beispiel voran. Bleiben Sie nicht zu lange in der Sonne und schützen Sie sich mit T-Shirt, Kopfbedeckung und dem richtigen Sonnenschutz.

Im Falle eines Sonnenbrandes

Kinderhaut muss ihren UV-Eigenenschutz erst entwickeln, daher ist sie besonders empfindlich. Sonnenschutz ist aus diesem Grund bei Kindern besonders wichtig. Sie sollten auf keinen Fall einen Sonnenbrand bekommen!

Sonnenbrände in der Kindheit bedeuten ein besonders hohes Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken.

Falls es trotz aller Vorsichtsmaßnahmen doch zum Sonnenbrand gekommen ist, wenden Sie sich sofort an eine:n Arzt/Ärztin.

Nehmen Sie einen Sonnenbrand bei Kleinkindern auf jeden Fall ernst!

Ausgedehnte Sonnenbrände können sogar lebensbedrohend sein und müssen bei Kleinkindern umgehend medizinisch behandelt werden!

Im Solarium

Unterschied Sonne/Solarium

Künstliche UV-Strahlen setzen sich anders zusammen als natürliche. Für die Haut ist sie trotzdem nicht schonender.

Wer meint, Solariumbräune bereite die Haut wirksam auf den Sonnenurlaub vor, hat sich getäuscht. Auch bei gut bräunenden Personen erreicht der UV-Eigenschutz der Haut nicht mehr als SPF 4.

Gewöhnen Sie Ihre Haut daher lieber erst im Urlaub langsam an die Sonne. Die künstliche Besonnung im Solarium erhöht das Gesundheitsrisiko durch zusätzliche Strahlendosen und kann zur Entstehung von Hautkrebs beitragen.

Solarium-Verbot für Jugendliche!

Jugendliche unter 18 Jahren dürfen nicht ins Solarium gehen. Darauf muss (seit 2010) überall geachtet werden, wo es solche Geräte gibt: im Solarium, aber zum Beispiel auch in Hotels, Bädern und Fitnessstudios.

Solarium-Regeln

Wenn Sie trotz der Risiken ins Solarium gehen wollen, dann beachten Sie bitte folgende Regeln:

- Personen mit **Haut-Typ I** ist die Benutzung eines Solariums dringend abzuraten, da ihre Haut sehr empfindlich ist und nicht braun wird.
- Personen, die viele bzw. große **Muttermale** haben, in deren Familie ein Melanom aufgetreten ist und die bereits schwere Sonnenbrände hatten, sollten vor der Benutzung eines Solariums ihre:n Hautarzt/Hautärztin kontaktieren.
- Personen, die bereits **Hautkrebs** oder eine Vorstufe davon hatten, die eine Strahlentherapie erhalten/erhielten oder die wegen einer Hautkrankheit eine medizinische UV-Therapie bekommen, sollten **keinesfalls** ein Solarium benutzen.
- Bei bestehenden **Hautkrankheiten** kann das Solarium die Symptome verschlechtern. Kontaktieren Sie in diesem Fall unbedingt vorher Ihre:n behandelnde:n Arzt/Ärztin.

Die künstliche Besonnung im Solarium erhöht das Gesundheitsrisiko durch zusätzliche Strahlendosen und kann zum Entstehen von Hautkrebs beitragen!

- Bei der Einnahme von **Medikamenten** (z. B. unter Krebstherapie) sollte unbedingt vor dem geplanten Solariumbesuch der behandelnde Arzt / die behandelnde Ärztin befragt werden, ob das Medikament die Lichtempfindlichkeit erhöht. Wenn dies der Fall ist, ist die Benutzung des Solariums nicht erlaubt.
- Das Gesundheitsrisiko steigt mit der **Gesamtdosis der UV-Strahlung**. Die Anzahl der Sonnenbäder pro Jahr (im Freien und im Solarium zusammengerechnet!) sollte 50 nicht übersteigen. Außerdem ist es wichtig, dass Sie immer wieder Pausen von der UV-Strahlung machen.
- Im Falle einer Solarium-Nutzung sollte immer eine **Schutzbrille** aus UV-undurchlässigem Material getragen werden.

Die Vornorm ÖNORM S 1132 regelt den Schutz vor UV-Strahlung im Solarium. Leider hat eine Norm keine Rechtsverbindlichkeit, sodass es Solariumbetreiber:innen überlassen ist, ob die ÖNORM umgesetzt bzw. eingehalten wird.

Achten Sie beim Besuch im Solarium auch darauf, ob es sauber ist!

SIE SOLLTEN AUF KEINEN FALL INS SOLARIUM GEHEN, WENN SIE...

- > **unter 18 Jahren** sind,
- > **Haut-Typ I** sind (helle Haut, Sommersprossen, blonde oder rote Haare, blaue oder grüne Augen),
- > **viele Muttermale** haben,
- > **auffällige Muttermale** haben,
- > als Kind oft einen **Sonnenbrand** hatten,
- > zu **Sommersprossen** und **Sonnenbrandflecken** neigen,
- > eine **Vorstufe von Hautkrebs** haben,
- > an **Hautkrebs** erkrankt waren oder sind,
- > **Transplantationspatient:in** sind,
- > **Medikamente** einnehmen, welche die Lichtempfindlichkeit erhöhen.

Sonnenschäden

Sonnenbrand

(UV-Erythem, Erythema solare, Dermatitis solaris)

Der Sonnenbrand ist die **häufigste Form** akuter Hautschädigungen durch UV-Strahlung. Die in die Haut eindringenden UV-Strahlen schädigen die Hautzellen so stark, dass dies zu **Entzündungsreaktionen** und zu verbrennungsähnlichen Symptomen führt: Rötung, Schwellung und Blasenbildung mit späterer Ablösung der Haut, Spannungsgefühl, Juckreiz und Schmerzen. Nach einem schweren Sonnenbrand bleiben oft dunklere Flecken auf der Haut zurück.

Alterung der Haut

Heute weiß man, dass die lichtbedingte Hautalterung mit **Schlaffheit, Faltenbildung und Pigmentstörungen** durch jahrelanges Einwirken von UVA- und UVB-Strahlen entsteht.

Sonnenallergie

(Polymorphe Lichtdermatose)

Neben dem Sonnenbrand treten bei empfindlichen Personen weitere Lichtkrankheiten auf, die vor allem durch die längerwelligen UVA-Strahlen ausgelöst werden. Die eigentliche Ursache einer Sonnenallergie ist nach wie vor unbekannt.

Bei einer Sonnenallergie **reagiert die Haut krankhaft** auf Sonnenlicht. Dabei kommt es zu einem Ausschlag mit **Rötungen, Bläschen** oder **Knötchen**, die oft stark jucken. Der Ausschlag tritt vor allem an Körperstellen auf, die stark von der Sonne bestrahlt werden, z. B. die Außenseiten der Arme, Beine oder der Ausschnitt.

Diese Veränderungen treten meistens erst nach mehreren Sonnenbestrahlungen auf. Sind die Hautveränderungen einmal da, muss man sich vor weiterer Sonnenbestrahlung gut schützen. Ein:e Arzt/Ärztin kann entzündungshemmende Medikamente verschreiben, die Linderung verschaffen und die Abheilung beschleunigen. Sicherer Sonnenschutz (vor allem im UVA-Bereich) schützt vor Sonnenallergie.

UVA-Strahlen sind für die vorzeitige Hautalterung verantwortlich. Sie dringen tief in die Haut ein und zerstören Schritt für Schritt die Elastizität der Haut. Diese Schäden sind irreparabel und begünstigen die Faltenbildung.

UVB-Strahlen lösen rund 1.000 mal stärker einen Sonnenbrand aus als UVA-Strahlen.

Die Hälfte der UV-Strahlung innerhalb eines Tages wird in der Zeit von 11.00 bis 15.00 Uhr abgegeben.

Halten Sie sich während dieser Zeit am besten im Schatten auf!

Mallorca-Akne

Mallorca-Akne ist eine Hautreaktion, die charakteristischerweise durch ein **Zusammenwirken von UV-Strahlung und Bestandteilen fetthaltiger Sonnenschutzmittel** entsteht und einige Tage nach dem ersten intensiven Sonnenbad des Jahres (im Frühjahr oder am Beginn des Urlaubs) auftritt.

Fettige oder zu Akne neigende Haut begünstigt die Entstehung.

Mallorca-Akne ist eine besondere Form der Sonnenallergie. Da diese Reaktion durch UVA-Strahlen ausgelöst wird, kann sie auch bei Sonnenbestrahlung in verglasten Räumen entstehen.

Wenn Sie schon einmal Mallorca-Akne hatten, sollten Sie Ihre Haut langsam an die Sonne gewöhnen. Verwenden Sie Sonnencremen, die kein Fett enthalten, zum Beispiel ein Fluid oder Gel.

Sonnenbad und Medikamente

Es gibt bestimmte Medikamente, die Ihre Haut empfindlicher auf Licht und UV-Strahlen reagieren lassen.

Im Beipackzettel dieser Medikamente wird auf diese Eigenschaft in der Regel mit den Worten wie: „*phototoxisch*“, „*erhöhte Sonnenbrandgefährdung*“ oder „*lichtsensibilisierend*“ hingewiesen.

Wenn Sie solche Medikamente einnehmen, bekommen Sie leichter einen Sonnenbrand. **Wenn Sie mit diesen Medikamenten aber trotzdem ein Sonnenbad nehmen wollen, gilt: Fragen Sie zuerst Ihre:n Arzt/Ärztin oder fragen Sie in der Apotheke nach!**

Früherkennung

Hautkrebs ist der einzige Krebs, der schon in **frühen Phasen** mit dem **freien Auge sichtbar** und bei Kenntnis der klinischen Kriterien bzw. Erscheinungsform diagnostizierbar ist!

Hautkrebs entwickelt sich in den meisten Fällen an der Körperoberfläche, wo wir ihn sehen können. Nutzen Sie daher die Chance, den Krebs frühzeitig zu erkennen!

Wichtig ist, dass Sie einschätzen können, wie hoch Ihr Hautkrebs-Risiko ist, und Sie regelmäßig Ihre Haut ansehen. Denn die gute Nachricht ist: **Hautkrebs ist heilbar, wenn er frühzeitig erkannt wird.**

Zählen Sie zur Risikogruppe?

Jeder Mensch kann an Hautkrebs erkranken. Trotzdem gibt es Menschen, die ein höheres Risiko haben. Vor allem Personen, die von Natur aus blass, sehr blond oder rothaarig sind, viele Sommersprossen oder andere Pigmentmale haben, zählen zu der Risikogruppe.

Darüber hinaus gibt es noch einige wesentliche Punkte, die das Hautkrebs-Risiko, erhöhen. Die folgende Liste hilft Ihnen, damit Sie Ihr Risiko besser einschätzen können.

Ein erhöhtes Hautkrebs-Risiko trifft vor allem:

1. Menschen mit **heller Haut, heller Augenfarbe**, rotblondem Haar, die leicht einen Sonnenbrand bekommen (Haut-Typ I, s. S. 10)
2. Menschen, die häufiger und **intensiver Sonnenbestrahlung** ausgesetzt sind (z. B. Personen, die im Freien arbeiten) und besonders Kinder.
3. Personen mit **sehr vielen** (und ungewöhnlichen) **Muttermalen**.
4. Personen mit **Hautkrebs-erkrankungen in der Familie**.

Je früher Hautkrebs erkannt wird, desto größer sind die Heilungschancen!

Pigmentmale:

Pigmentmale sind dunkle Flecken auf der Haut, also Muttermale und Leberflecken. Durch die Sonne bildet die Haut mehr Pigmentmale. Treten sie vermehrt auf, erhöht sich das Risiko, dass sich eines Tages ein Melanom entwickelt. Es empfiehlt sich, alle angeborenen und neu entstandenen Pigmentmale von einem Arzt / einer Ärztin untersuchen zu lassen.

Selbst-Untersuchung der Haut

Hautkrebs ist heilbar, wenn man ihn rechtzeitig erkennt!

Das **Melanom** hat seinen Ursprung meist in den **Pigmentzellen der Haut**. Diese Zellen lassen zum Beispiel die Haut in der Sonne braun werden. Sie bilden auch Pigmentmale, die man als Leberflecken oder Muttermale kennt und die fast jeder Mensch irgendwo am Körper hat. Meistens sind sie völlig harmlos.

In seltenen Fällen werden Pigmentzellen bösartig und bilden **kleine Tumore**, die den harmlosen Pigmentmalen zunächst ähnlich sehen, sich aber mit der Zeit aggressiv verhalten. Solche **Krebszellen** zerstören die Haut und breiten sich immer weiter aus. Über die Blutbahnen kommen sie zu anderen Organen. Dort bilden sie weitere Tochtergeschwülste, die man Metastasen nennt.

Die gute Nachricht ist: Man sieht die gefährlichen Pigmentmale, kann Hautkrebs deshalb früh erkennen und schneller und besser behandeln. Deshalb ist es so wichtig, dass Sie selbst Ihre Haut beobachten! Auch als Laie merken Sie Veränderungen und können Ihre:n Arzt/Ärztin darauf hinweisen.

Hautkrebs-Früherkennung:

überprüfen Sie zweimal jährlich Ihre Haut (jeweils vor und nach den Sommermonaten). Veränderungen von bestehenden Muttermalen dem/der Haut-Arzt/Ärztin melden.

Achten Sie auf folgende Warnzeichen bzw. Veränderungen:

Verdächtige Muttermale...

- haben **Farbe, Größe und Form** im Vergleich zum letzten Check verändert
- unterscheiden sich zu anderen Muttermalen
- haben **asymmetrische, unebene Begrenzungslinien**
- haben eine raue oder schuppige **Oberfläche** (manchmal fühlt man die verdächtige Hautstelle noch bevor man sie sehen kann)
- sind **mehrfärbig**
- **bluten** oder **nässen**
- sehen aus wie eine **Wunde**, aber heilen nicht.

*Hautkrebs, manchmal auch als „schwarzer“ Hautkrebs bezeichnet, heißt in der medizinischen Fachsprache **malignes Melanom**.*

Selbst-Untersuchung – so geht's

Schauen Sie sich Ihre Haut in Ruhe und Schritt für Schritt an: vom Kopf bis unter die Fußsohlen, von vorne und von hinten. So können Sie zum Beispiel auch die Haut Ihres Partners / Ihrer Partnerin ansehen. Beim zweiten oder dritten Check wissen Sie schon, wie die Muttermale normalerweise aussehen. Dann fallen Ihnen neue oder ungewöhnliche Dinge gleich auf – auch ein malignes Melanom. Und das ist der wichtigste Punkt der Früherkennung.

Für die Selbst- Beobachtung benötigen Sie gutes Licht, einen großen Ganzkörperspiegel, einen Handspiegel, zwei Sessel/Hocker und einen Fön. **Betrachten Sie damit:**

1. **Gesicht:** Sehen Sie besonders Nase, Lippen, Mund und Ohren an – von vorne und hinten. Benutzen Sie beide Spiegel, um alles zu sehen.



2. **Kopfhaut:** Benutzen Sie einen Fön, um Ihre Kopfhaut zu sehen. Lassen Sie sich am besten von jemandem helfen.



3. **Hände:** Handrücken und Handflächen, Fingerzwischenräume und unter den Nägeln. Sehen Sie Ihre Unterarme vorne und hinten an.



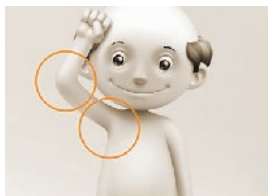
4. Danach **Nacken, Brust** und **Oberkörper**. Als Frau heben Sie bitte Ihre Brüste und betrachten Sie auch die Unterseite.



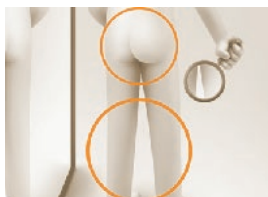
Muttermale sind im Allgemeinen harmlos. Kommt es zu einer auffälligen Veränderung, sollten Sie Ihren Arzt / Ihre Ärztin aufsuchen.

Wenn Sie bei der Selbstuntersuchung ein atypisches Muttermal gefunden haben, suchen Sie unverzüglich Ihren Hautarzt / Ihre Hautärztin auf!

5. Stellen Sie sich am besten mit dem Rücken zu einem großen Spiegel und schauen sich im Handspiegel **Rücken, Nacken, Schultern, Schulterpartien**, Ihre **Ellenbogen** und alle Seiten Ihrer **Oberarme** an.



6. Verwenden Sie beide Spiegel, um den unteren Teil Ihres **Rückens, Gesäß** und die **Rückseiten Ihrer Beine** anzusehen.



7. Setzen Sie sich. Legen Sie nacheinander beide Beine auf einen Sessel oder Hocker. Betrachten Sie mit dem Handspiegel Ihre **Genitalien**. Inspizieren Sie die Vorderseite und die Seiten Ihrer **Beine**, besonders die **Schienbeine, Knöchel** und den **Rist**. Vergessen Sie nicht das Gebiet

zwischen den **Zehen** und unter den **Zehennägeln**. Sehen Sie sich abschließend die **Fußsohlen** und **Fersen** an.

Hautuntersuchung mittels Auflichtmikroskopie

Wenn Sie beim Selbst-Check der Haut eine Veränderung bemerken oder ein untypisches Muttermal finden, sollten Sie Ihre:n Arzt/Ärztin kontaktieren!

Der Dermatologe / die Dermatologin untersucht diese Hautstelle mittels **Auflichtmikroskopie**. Damit können nicht nur Details an der Oberfläche von verdächtigen Pigmentmalen erkannt, es kann auch in die Haut hineingeschaut werden.



Melanom-Erkennung

Ein Muttermal unterscheidet sich meist deutlich von einem bösartigen Melanom. Beim Selbst-Check können Sie folgende Unterschiede erkennen:

Muttermal

Muttermale sind manchmal schon bei der Geburt vorhanden oder entstehen im Laufe des Lebens, meistens im Kindes- bzw. Jugendalter. Sie können genetisch bedingt und angeboren sein. Die meisten Muttermale sind ungefährliche Veränderungen der Haut.



Gutartiges Muttermal

Kommt es bei einem Muttermal jedoch zu einer auffälligen Veränderung mit Größenwachstum, sollten Sie unbedingt Ihren Arzt / Ihre Ärztin aufsuchen.

Das angeborene Muttermal (= kongenitaler Nävus)

Angeborene Muttermale nehmen

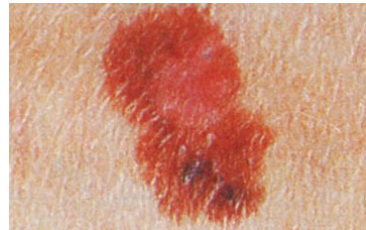
wenige Zentimeter bis ganze Körperteile ein.

Kennzeichen:

- zerklüftete Oberfläche
- teilweise warzig
- vermehrte Pigmentierung mit unterschiedlicher Intensität
- stellenweise behaart

Das atypische Muttermal (= dysplastischer Nävus)

Atypische Muttermale bekommt man meistens in der Jugend.



Das atypische Muttermal ist häufig das Anfangsstadium eines Melanoms.

Kennzeichen:

- meist zahlreich und aneinanderliegend in einer Größe von 0,5 bis 1 cm vorhanden
- ein knotiger und ein flacher Anteil in rosa Färbung

Atypische Muttermale sollten immer hautärztlich mittels Auflichtmikroskopie begutachtet und im Zweifel operativ entfernt werden.

Hautkrebs-Früherkennung mit dem Smartphone:

Es gibt mittlerweile einige Smartphone-Apps, die mittels künstlicher Intelligenz Hautveränderungen beurteilen. Der Einsatz dieser Apps kann derzeit nicht allgemein empfohlen werden – auch nicht als Ergänzung zum Selbst-Check. Zwar können solche Apps dabei helfen, auffällige Hautveränderungen zu erkennen. Allerdings kommt es häufig vor, dass harmlose Muttermale fälschlicherweise als verdächtig eingestuft werden. Das kann zu unnötiger Verunsicherung führen.

*Nävus (von lat. naevus) = Muttermal.
Mehrzahl: Nävi (lat. naevi)*

Melanom

Melanome haben typische Merkmale, an denen man sie gut erkennen kann. Bekannt ist ihre Charakteristik auch als **ABCDE-Regel**:

A = Asymmetrie

Muttermale sind rund und symmetrisch, Melanome wachsen stärker in eine Richtung und bekommen deshalb eine **unregelmäßige** Form.

B = Begrenzung

Muttermale haben eine regelmäßige Begrenzung zur normalen Haut. Melanome zeigen eine **zackige und unregelmäßige Begrenzung**. Dunkel gefärbte Stellen und helle Haut gehen scheinbar Übergangslos ineinander über.

C = Colorit (Farbe)

Muttermale weisen einen einheitlichen hell- bis dunkelbraunen Farbton auf. Melanome sind durch **verschiedene braune und schwarze bzw. rötliche und auch graue Farbtöne** gekennzeichnet.

D = Durchmesser

Muttermale bleiben nach ihrer anfänglichen Wachstumsphase über viele Jahre gleich groß. Melanome **nehmen immer an Größe zu**.

E = Enlargement (Erweiterung)

Melanome wachsen schnell, Muttermale langsam.



Das Melanom ist durch die ABCDE-Regel gut erkennbar.

Neben diesen Charakteristika gibt es aber noch weitere Warnsignale, die auf ein Melanom schließen lassen: Entzündung, Juckreiz und Blutung.

Wenn Ihnen ein Muttermal verdächtig vorkommt, suchen Sie sofort Ihren Hautarzt / Ihre Hautärztin auf!

Ein gutartiges Muttermal kann durch eine richtig durchgeführte Operation nicht bösartig und ein Melanom dadurch nicht noch bösartiger werden!

Das maligne Melanom wird in der Laiensprache als „Schwarzer Hautkrebs“ bezeichnet. Eine Bezeichnung, mit der Dermatolog:innen gar nicht glücklich sind, da es auch Melanome gibt, die hautfarben oder sehr hell sind.

Der „helle“ Hautkrebs

Die Zahl der Hautkrebs-Fälle ist in den letzten Jahren dramatisch angestiegen. Das hängt auch mit der Zunahme des **hellen Hautkrebses** zusammen. Galt dieser früher als Erkrankung des höheren Alters, sind nun immer mehr jüngere Menschen davon betroffen.

Dieser „**Non Melanoma Skin Cancer**“ ist weniger bekannt und daher häufig unterschätzt. Aber die Häufigkeitszunahme beträgt etwa 5 % pro Jahr. Durch die steigende Lebenserwartung ist mit weiteren Zunahmen zu rechnen.

Die **Ursache** des hellen Hautkrebses ist, wie beim Melanom, intensive Sonnenbestrahlung. Nicht nur der Sonnenbrand, das heißt der akute Sonnenschaden, sondern auch die insgesamt (*kumulative*) Sonneneinstrahlung ist ausschlaggebend.



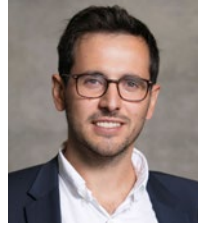
Noch Vorstufe oder schon Krebs?

Aktinische Keratosen sind durch UV-Strahlung hervorgerufene Hautveränderungen. Meistens sind das Erhebungen auf der Haut, die rot-braun, rau und schuppig sind. Sie kommen vor allem an Körperstellen vor, die viel in der Sonne sind: im Gesicht, auf der Stirn, am Nasenrücken, in den Ohrmuscheln, auf den Lippen, im Nacken, auf unbehaarter Kopfhaut (Glatze) oder am Handrücken.

Während aktinische Keratosen früher als Vorstufen von Hautkrebs angesehen wurden, sind sich Expert:innen heute einig, dass sie bereits als Frühstadien des **Plattenepithelkarzinoms** gewertet werden müssen.

Da die UV-Strahlung nicht nur einzelne Stellen, sondern immer größere Hautgebiete schädigt, treten aktinische Keratosen in sogenannten Feldern auf. Jedes Feld der sonnengeschädigten Haut enthält unterschiedliche Stadien des Plattenepithelkarzinoms,

Bevorzugte Stellen für aktinische Keratosen sind alle Körperregionen, die der Sonne verstärkt ausgesetzt sind.



Dr. Peter KÖBLINGER, MBA
Arbeitsgruppe Melanom
ÖGDV

Anders als beim Melanom ist beim weißen Hautkrebs vor allem die Gesamtdosis an UV-Strahlung im Laufe des Lebens entscheidend. Konsequenter Sonnenschutz der täglich exponierten Körperareale kann daher die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten von weißem Hautkrebs verringern. Insbesondere beruflich im Freien tätige Personen sollten an den täglichen Sonnenschutz denken, da ihre UV-Exposition oftmals eine entscheidende Rolle spielt. Dementsprechend wurden die aktinische Keratose und das Plattenepithelkarzinom der Haut nun auch in Österreich in die Liste der Berufskrankheiten aufgenommen.



Es begann im Jahr 1988, als unter der ÖGDV Präsidentschaft von Univ.-Prof. Dr. Herbert Hönigs- mann die Arbeitsgruppe Melanom unter der Leitung von Univ.-Prof. Dr. Hubert Pehamberger beauf- tragt wurde, gemeinsam mit der Österreichischen Ärztekammer unter der Präsidentschaft von Dr. Michael Neumann, die erste „Vorsorgekampagne Melanom“ zu organisieren.

Sehr bald kam die Unterstützung der Österreichischen Krebshilfe unter der Präsidentschaft von Univ.-Prof. Dr. Heinrich Holzner hinzu. Nach eingehender Diskussi- on einigte man sich auf den Titel **Sonne ohne Reue**, der bis heute als DAS Markenzeichen der Haut- krebs-Aufklärungsaktivitäten in Österreich gilt.



Pressekonferenz zum Start der Aktion „Sonne ohne Reue“ 1988

38 Jahre Sonne ohne Reue – eine Bilanz

Viel ist in diesen 38 Aktionsjahren geschehen: Rund 2,5 Millionen Informationsbroschüren und Folder wurden verteilt, zahlreiche Veranstaltungen an öffentlichen Plätzen und in Bädern organisiert, spezielle Aufklärung an Kindergär- ten und Schulen geleistet. Nicht zuletzt auch dank der Unter- stützung der Medien wurde das Thema Hautkrebs-Vorsorge und Hautgesundheit immer präsenter. Wiederkehrende Artikel in Print, Rundfunk und Fernsehen erinnern die Bevölkerung an effizienten Sonnenschutz.

Die Botschaft der Aktion blieb in all den Jahren bestehen: **Das Melanom ist heilbar, wenn es frühzeitig erkannt und entfernt wird.** Die Früherkennung gilt nach wie vor als „Therapie der Wahl“ – auch in Hinblick auf die vielversprechenden Heilungser- folge, die durch die bahnbrechende Weiterentwicklung der modernen, maßgeschneiderten Therapien in den letzten Jahren erzielt werden.



Foto: Sabine Hauswirth

Mag. Martina LÖWE
Geschäftsführung
Österreichische
Krebshilfe

Mit der Aktion „Sonne ohne Reue“ infor- mieren wir seit 1988 gemeinsam mit der Österreichischen Gesell- schaft für Dermatologie und Venerologie über die notwendige Haut- krebs-Vorsorge und -Früherkennung. Sie ist damit unsere älteste Vorsorge-Aktion. Vieles hat sich in den letzten 38 Jahren verändert. Durch Früherken- nung und modernste Therapien überleben heute vier von fünf Patient:innen selbst die gefährlichste Variante von Hautkrebs, das maligne Melanom. Das ist Grund genug, auch weiterhin mit „Sonne ohne Reue“ aktiv zu sein. Danke an alle, die sich dabei mit uns engagieren!

Mehrere Umfragen der Österreichischen Krebshilfe haben gezeigt, dass diese Botschaft auch bei der Bevölkerung angekommen ist. Die Aktion „Sonne ohne Reue“ hat zu einem erhöhten Bewusstsein der Bevölkerung über die Gefahren der Sonne, die Notwendigkeit eines effizienten Sonnenschutzes und die regelmäßige Kontrolle der Haut im Hinblick auf verdächtige Pigmentläsionen geführt (Spectra: „Krebs in Österreich“ 1995 / 2005 / 2015 / 2025).

Hautberatungen in Bädern und an öffentlichen Plätzen

Viele Jahre lang fanden und finden öffentlichkeitswirksame Aktionen genau dort statt, wo sich im Frühjahr „sonnenhungrige“ Menschen befinden: in Bädern und auf großen öffentlichen Flächen.



Enormer Andrang bei der Initiative „sun.watch“ in Graz 2019

Beispielsweise beraten jedes Jahr Hautkrebs-Expert:innen der Krebshilfe Steiermark im Zuge der Initiative „sun.watch.“ diskret und kostenlos zu individuellen Problemen und nachteiligen Veränderungen der Haut in Graz.

Aufklärung in Kindergärten und Schulen

Ein wichtiger Schwerpunkt ist auch die Information für Kinder und Jugendliche. Unter dem Motto „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr“ geht die Krebshilfe dafür jedes Frühjahr in Schulen und Kindergärten. Denn vor allem die Hautschäden in der Kindheit und Jugend sind es, die den Grundstein einer Hautkrebserkrankung legen können.



Gerade für Kleinkinder wurden zahlreiche didaktische Unterlagen und besondere Informationsfolder gestaltet. Vom Comic „Sunny & Flamme“ über ein Malbuch bis hin zu dem Besuch der „Sonnenfeen“ der Krebshilfe in Oberösterreich und im Burgenland.



Die „Sonnenfeen“ touren in Oberösterreich und im Burgenland zu Kindergärten und informieren spielerisch über den richtigen Sonnenschutz.

Informationen im Internet: www.sonneohneue.at

Auch die Informationsmedien, mittels derer die Krebshilfe über den richtigen Sonnenschutz informiert, haben sich in den letzten 38 Jahren weiter entwickelt.

Neben der umfangreichen Aufklärungsbroschüre, die jährlich in Österreichs Apotheken, bei Dermatolog:innen und der Krebshilfe aufliegt, werden vor allem Online-Informationen immer wichtiger.

Mit der Website und dem Facebook-Kanal „Sonne ohne Reue“ tragen Krebshilfe und Dermatolog:innen dem Rechnung.



Auf www.sonneohneue.at finden Sie alle wichtigen Fakten zum Thema Hautkrebsvorsorge und -früherkennung, den interaktiven Haut-Typen-Test sowie genaue Anleitungen zur Selbstuntersuchung der Haut.

Podcast „Hautfit in den Sommer“

In 6 kompakten Folgen informieren wir über allerlei spannende Fragen rund um die Themen Sonnenschutz, Hautkrebs-Prävention, Diagnose und moderne Therapien.

Auf Spotify, Apple Podcasts und überall, wo es Podcasts gibt!



Hier gehts zum Podcast

Awareness-Tage 2026

In vielen Bundesländern finden auch heuer wieder Awareness-Tage statt. Hier ein Überblick über die geplanten Termine:

Salzburg

Zusammen mit dem Arbeitskreis Vorsorge Medizin (AVOS) des Landes Salzburg und Louis Widmer ist die Krebshilfe Salzburg auch dieses Jahr wieder mit ihrer „Sonnen-Bädertour“ in Freibädern im ganzen Bundesland unterwegs. Dabei wird spielerisch über den richtigen Sonnenschutz informiert. Los geht's bereits im Frühjahr. Mit dabei ist auch ein „Sonnen-Gewinnspiel“, bei dem es tolle Preise rund um den Sonnenschutz zu gewinnen gibt. Weitere Informationen www.krebshilfe-sbg.at

Steiermark .sun.watch.

Die Aktion .sun.watch. der Krebshilfe Steiermark schenkt der steirischen Bevölkerung bereits seit 1997 kostenlose Hautkrebs-Vorsorge-Checks. In den letzten Jahren standen einige steirische Palliativstationen im Mittelpunkt und ein damit verbundenes „Danke schön“ an die dort Bediensteten für ihre Arbeit mit Krebskranken. Wegen des großen Erfolges



der Aktion wird .sun.watch. 2026 die Palliativstationen am LKH Knittelfeld besuchen und für Bewusstseinsbildung zum Thema „Haut und Sonne“ sorgen. Denn die Haut vergisst nie – ein Leben lang.

Tirol

27. Juni 2026: „Sonne ohne Reue“ im DEZ Innsbruck

Gemeinsam mit Dermatolog:innen und Apotheker:innen informiert die Krebshilfe Tirol über Hautkrebs und Sonnenschutz.

Burgenland

Sonnenfeen on tour

In Kooperation mit der BAfEP Oberwart und Hautärztin Dr. Kathrin Strasser sind viele motivierte Schüler:innen als „Sonnenfeen“ in burgenländischen Kindergärten unterwegs und vermitteln den Kleinsten auf spielerische und kreative Art und Weise, wie wichtig es ist, sich vor der Sonne zu schützen.

Den Krebs mutig ins Auge fassen

Hautkrebs ist der einzige Krebs, der „vor unseren Augen“ wächst. Diese Erkrankung kennt keine Grenzen und macht keinen Unterschied: Egal ob Mann oder Frau, jung oder alt, Land- oder Stadtmensch – Hautkrebs kann jeden treffen. So wie unsere Mutmacher:innen.

Buch: MUTMACHER:INNEN

In unserem Buch MUTMACHER:INNEN portraituren wir 12 Menschen im unterschiedlichsten Alter, die eines gemeinsam haben: eine dermatologische Krebserkrankung. Mit ihren Geschichten möchten wir aufzeigen, dass es nicht nur einen Weg gibt, mit der Diagnose Krebs umzugehen.

Umgesetzt wird dies mit s/w-Portraitfotos der Künstlerin Sabine Hauswirth und Texten von Ö1-Redakteurin Mirjam Jessa. Die 12 MUTMACHER:INNEN stehen stellvertretend für die mehr als 1.600 Männer und Frauen, die jährlich an Hautkrebs erkranken.

Den KREBS mutig ins Auge fassen

Was unsere MUTMACHER:INNEN eint, ist ihr offener Umgang mit der Erkrankung und ihr



Künstlerin Sabine Hauswirth, Ö1-Redakteurin Mirjam Jessa und Krebshilfe-GF Martina Löwe (v.li.) zeichnen in harmonischer Teamarbeit für das Buch verantwortlich

Mut, darüber zu sprechen. Beim Shooting mit Sabine Hauswirth wählten sie sich ins Rampenlicht und erzählten ganz offen über ihr Schicksal. Daraus entstanden ist ein Buch, das Mut geben und Hautkrebs-Patient:innen sichtbar machen soll.



Erhältlich ab
€ 25,50 im online-
Buchhandel (thalia.
at, morawa.at,
weltbild.at etc.)
ISBN
978-3-903989-46-7

MUTMACHER:INNEN

Den Krebs mutig ins Auge fassen

Texte: Mirjam Jessa, Fotos: Sabine Hauswirth, Verlag: echomedia. Ein Teil des Erlöses aus dem Verkauf geht an die Krebshilfe.

Danke den Partnern!

Um diese Aufklärungsaktion in ganz Österreich erfolgreich umzusetzen, braucht es nicht nur großes Engagement und intensive Zusammenarbeit der Österreichischen Gesellschaft für Dermatologie und der Österreichischen Krebshilfe. Es sind vor allem auch finanzielle Mittel notwendig, um die Informationsarbeit zu ermöglichen.

Besonderer Dank soll daher an dieser Stelle den jahrelangen Partnern der Aktion zukommen, die auch heuer wieder die Aktion „Sonne ohne Reue“ finanziell unterstützen

Die Österreichische Krebshilfe bedankt sich bei folgenden Partnern und Sponsoren der Aktion 2026:

Österreichische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie, Österreichische Apothekerkammer, La Roche Posay und HOFER.

Nähere Infos zu unseren Partnern unter www.sonneohneue.at

HOFER

Jeder Mensch hat nur eine Gesundheit – sie zu schützen gehört zu den wichtigsten Aufgaben.

Wir von HOFER möchten maßgeblich dazu beitragen und bieten unseren Kundinnen und Kunden daher hochwertige Sonnenschutzprodukte – vom Sonnenschutz mit LSF 20-50 über Sensitive mit LSF 50 bis hin zum Sonnenfluid für das Gesicht mit LSF 30 und 50. Nach einem ausgiebigen Aufenthalt in der Sonne freut sich die Haut auf eine pflegende After Sun Lotion, die Kundinnen und Kunden ebenfalls im Sommer in unseren HOFER Filialen finden. Mit dem für jeden Haut-Typ optimalen Sonnenschutz helfen wir dabei, einen Beitrag für die Gesundheit zu leisten – denn Hautkrebs kann jede und jeden treffen.

Wir von HOFER setzen uns ganzheitlich mit dem Thema Gesundheit auseinander und möchten unsere Kundinnen und Kunden zu einem bewussten Lebensstil motivieren.

Europäischer Kodex gegen Krebs

Jede:r kann einen Beitrag dazu leisten, das persönliche Krebsrisiko zu reduzieren: durch einen gesunden Lebensstil und regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen. Leider ist das aber keine Garantie, nicht an Krebs zu erkranken. In Anlehnung an den **Europäischen Kodex gegen Krebs** finden Sie nachstehende Krebshilfe-Empfehlungen:

Bewegung gegen Übergewicht

5,4 % aller Krebserkrankungen bei Frauen und 1,9 % bei Männern hängen mit einem erhöhten BMI (über 30) zusammen (vor allem Tumorerkrankungen der Speiseröhre, des Darms, der Niere, der Bauchspeicheldrüse und – bei Frauen – der Gallenblase, der Eierstöcke, der Gebärmutter und postmenopausaler Brustkrebs)*. Besonders Bauchfett (*viszerales Fett*) wirkt sich negativ auf das Krebsrisiko, Diabetes oder Herz-Kreislauferkrankungen aus. Das Risiko beispielsweise an Dickdarmkrebs zu erkranken, ist bei körperlich aktiven Personen um 25 % geringer!

Body-Mass-Index (BMI)

Der Body-Mass-Index ist eine internationale Maßeinheit, mit der

das individuelle Körpergewicht bewertet wird.

Berechnung des BMI:

Körpergewicht in kg dividiert durch (Körpergröße in m)²
Zum Beispiel: Ein 1,68 m großer Mensch, der 70 kg wiegt, hat einen BMI von: $70 \text{ kg} / (1,68)^2 = 24,80$

Body-Roundness-Index (BRI)

Der Body-Roundness-Index (BRI) bewertet die Körperform und Fettverteilung, insbesondere Bauchfett, anhand von Körpergröße und Taillenumfang. Der BRI berücksichtigt das Gewicht nicht direkt, sondern bezieht sich auf die Rundheit des Körpers, die Aufschluss über mögliche Gesundheitsrisiken gibt.

Berechnung des BRI:

$$\text{BRI} = 364,2 - 365,5 \times \sqrt{(1 - (\text{Taillenumfang in cm} / (2\pi))^2 / (0,5 \times \text{Körpergröße in cm})^2)}$$

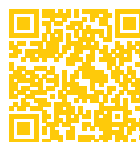
Auf verschiedenen Websites besteht die Möglichkeit, den BRI online zu berechnen (z. B. <https://www.usz.ch/bri-rechner/>)

Sorgen Sie für ausreichend Bewegung im Alltag!



Die Krebshilfe-Broschüre „Bleiben Sie in Bewegung“ gibt Anleitungen zu ausreichend Bewegung im Alltag.

<https://www.krebshilfe.net/services/broschueren/broschuere/82>



* Lancet Oncology, 2015



Die Krebshilfe-Broschüre „Don't smoke“ informiert auch über die neuen Rauchprodukte. Infos dazu auch unter: www.dontsmoke.at

Rauchen Sie nicht!

Rauchen ist mit einer Vielzahl an gesundheitlicher Probleme verknüpft. Neben Schlaganfall, Herzinfarkt oder Raucherbein werden 15 verschiedene Krebserkrankungen durch Rauchen gefördert. Auch Passivrauch schadet Menschen – vor allem Kindern!

Verzichten Sie auf jeglichen Tabakkonsum und sorgen Sie für ein rauchfreies Zuhause und eine rauchfreie Umgebung.

menhang zwischen Alkoholkonsum und Gesundheitsrisiko: Je mehr Alkohol konsumiert wird, desto höher steigt das Risiko. Auch geringe Mengen schaden der Gesundheit. Die WHO empfiehlt daher, Alkohol zu vermeiden.

Alkoholkonsum wird mit über 200 Krankheiten in Verbindung gebracht, darunter mindestens sieben Krebsarten, u. a. Brust- und Darmkrebs.*



Die Krebshilfe-Broschüre „Gesunde Ernährung“ informiert über eine ausgewogene Ernährung und hat auch viele Rezept-Ideen dazu. www.krebshilfe.net

„Sonne ohne Reue“

Die Sonne hat auch ihre Schattenseite: Intensive Sonnenbestrahlung kann **Hautkrebs** verursachen. Der vernünftige Umgang mit der Sonne ist der wesentlichste Faktor der Hautkrebs-Vorsorge. Vermeiden Sie zu viel Sonnenstrahlung, insbesondere bei Kindern.

Achten Sie auf ausreichenden Sonnenschutz, insbesondere bei Kindern. Gehen Sie nicht ins Solarium.

Ernähren Sie sich gesund!

- Essen Sie häufig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst.
- Schränken Sie Ihre Ernährung mit kalorienreichen Nahrungsmitteln ein (hoher Fett- oder Zuckergehalt) und vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke.
- Vermeiden Sie (stark) verarbeitetes Fleisch und Fleischprodukte sowie Wurstwaren; essen Sie weniger rotes Fleisch und salzreiche Lebensmittel.

Verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol

Umfassende wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen einen Zusam-

Diabetes

Studien belegen, dass Diabetes das Risiko, an Krebs zu erkranken, um 30 % erhöhen kann.



* WHO, 2024

Schutz am Arbeitsplatz

Schützen Sie sich am Arbeitsplatz vor krebserregenden Stoffen, indem Sie die Sicherheitsvorschriften befolgen.

Strahlenbelastung

Finden Sie heraus, ob Sie in Ihrem Zuhause einer erhöhten Strahlenbelastung durch natürlich vorkommendes Radon ausgesetzt sind. Falls ja, ergreifen Sie Maßnahmen zur Senkung dieser hohen Radonwerte. Ausführliche Informationen dazu finden Sie auf der Website der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES):

www.ages.at/umwelt/radioaktivitaet/radon

Die HPV-Impfung wird für Mädchen und Buben ab dem 9. Lebensjahr empfohlen!

Die Österreichische Krebshilfe empfiehlt die generelle Teilnahme an Impfungen gem. Österreichischem Impfplan zum Schutz vor mitunter tödlichen Infektionserkrankungen.

Informationen zum Impfplan Österreich unter www.impfen.gv.at

Nutzen Sie Impfprogramme für Kinder

Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder an Impfprogrammen teilnehmen gegen:

- Hepatitis B (Neugeborene)
- Humanes Papillomavirus (HPV) (Mädchen und Buben ab dem 9. Lebensjahr).

Nutzen Sie Krebsfrüherkennungs-Untersuchungen

Nehmen Sie an bestehenden Krebsfrüherkennungs- und Screening-Programmen teil.

Lesen Sie mehr zu den einzelnen Themen in den Krebshilfe-Broschüren! Gratis zum Download unter www.krebshilfe.net

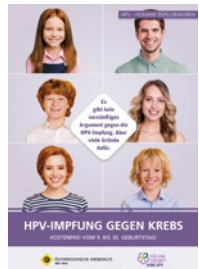
Wann waren Sie das letzte Mal beim Arzt? Gehen Sie hin: Aus Liebe zum Leben.



Krebsvorsorge für Frauen



Krebsvorsorge für Männer



HPV-Impfung gegen Krebs



Krebshilfe-Empfehlungen

Neben einem gesunden Lebensstil empfiehlt die Österreichische Krebshilfe folgende Krebs-Früherkennungsuntersuchungen:

Für Frauen

- ⇒ **Mammografie ab 40 alle 2 Jahre:** Frauen zwischen 45 und 69 werden im Rahmen des Brustkrebs-Früherkennungsprogrammes zur Mammografie eingeladen. Auch Frauen zwischen 40 und 44 und ab 70 können teilnehmen. Mehr dazu unter www.frueherkennen.at.
- ⇒ **Krebsabstrich (Gebärmutterhals):** 1x jährlich ab dem 20. Lebensjahr. Frauen ab dem 30. Lebensjahr wird zumindest alle 3 Jahre ein HPV-Test empfohlen. Dies gilt für HPV-geimpfte und nicht-geimpfte Frauen. Dabei soll eine Doppel-Testung (HPV-Test und gleichzeitiger PAP-Abstrich) vermieden werden.
- ⇒ **Abtasten der Brust:** Das Abtasten der Brust durch die Frau, den Arzt/die Ärztin oder andere Dritte (z.B. blinde Frauen) ersetzt keinesfalls die Mammografie und ist nicht geeignet, kleine Veränderungen in der Brust zu entdecken.

Für Männer

- ⇒ **Regelmäßige Selbstuntersuchung der Hoden:** ab 14 (bis ins Alter von 50)
- ⇒ **Prostatakrebs-Früherkennungs-Untersuchung:** regelmäßig ab 45. Mehr dazu unter www.loosetie.at

Für Frauen und Männer

- ⇒ **Darmkrebsvorsorge:** ab dem 45. Lebensjahr, wahlweise mittels Koloskopie (alle 10 Jahre) oder FIT-Stuhltest (mindestens alle 2 Jahre). Mehr dazu unter www.dontwait.at
- ⇒ **Hautselbstuntersuchung:** zweimal jährlich
- ⇒ **Impfung gegen HPV:** empfohlen für Mädchen/Frauen und Buben/Männer ab dem vollendeten 9. Lebensjahr!

Wir sind für Sie da!

BURGENLAND

7202 Bad Sauerbrunn (Der Sonnberghof)
Hartigasse 4
Tel.: (0650) 244 08 21
E-Mail: office@krebshilfe-bgld.at
www.krebshilfe-bgld.at

KÄRNTEN

9020 Klagenfurt
Völkermarkter Str. 25
Tel.: (0463) 50 70 78
E-Mail: office@krebshilfe-ktn.at
www.krebshilfe-ktn.at

NIEDERÖSTERREICH

2700 Wiener Neustadt
Wiener Str. 69
Tel.: (0507) 6612/2297
E-Mail: krebshilfe@krebshilfe-noe.at
www.krebshilfe-noe.at

OBERÖSTERREICH

4020 Linz
Harrachstraße 15
Tel.: (0732) 77 77 56
E-Mail: office@krebshilfe-ooe.at
www.krebshilfe-ooe.at

SALZBURG

5020 Salzburg
Mertensstraße 13
Tel.: (0662) 87 35 35
E-Mail: office@krebshilfe-sbg.at
www.krebshilfe-sbg.at

STEIERMARK

8042 Graz
Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17
Tel.: (0316) 47 44 33-0
E-Mail: office@krebshilfe.at
www.krebshilfe.at

TIROL

6020 Innsbruck
Anichstraße 5a
Tel.: (0512) 57 77 68
E-Mail: office@krebshilfe-tirol.at
www.krebshilfe-tirol.at

VORARLBERG

6850 Dornbirn
Rathausplatz 4
Tel.: (05572) 202 388
E-Mail: office@krebshilfe-vbg.at
www.krebshilfe-vbg.at

WIEN

1200 Wien, Pier 50
Brigittenauer Lände 50-54/Stiege 4/5. OG
Tel. (01) 408 70 48, Hotline: 0800 699 900
E-Mail: service@krebshilfe-wien.at
www.krebshilfe-wien.at

DACHVERBAND

1010 Wien
Tuchlauben 19/10
Tel.: (01) 796 64 50
E-Mail: service@krebshilfe.net
www.krebshilfe.net

Die Österreichische Krebshilfe ist österreichweit für Sie da:

Mo.–Do. von 9.00–12.00 Uhr und 13.00–16.00 Uhr,
Fr. von 9.00–12.00 Uhr

Die Österreichische Krebshilfe dankt
allen Expert:innen für den wertvollen Beitrag
und den Kooperationspartnern und Sponsoren
für die Unterstützung.



Da bin ich mir sicher.



ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT
FÜR DERMATOLOGIE UND VENEROLOGIE
AUSTRIAN SOCIETY OF
DERMATOLOGY AND VENEREOLOGY

IMPRESSUM:

05/26

Herausgeber und Verleger: Österreichische Krebshilfe, Tuchlauben 19/10, A-1010 Wien,
Tel.: +43 (1) 796 64 50, E-Mail: service@krebshilfe.net, www.krebshilfe.net
Wissenschaftliche Redaktionsleitung: Univ.-Prof. Dr. Erika Richtig
Redaktion: Mag. Martina Löwe; Gestaltung: Gorillas – Agentur für Kommunikation und Design
Druck: Druckerei Janetschek GmbH, A-3860 Heidenreichstein, www.janetschek.at; Titelbild: iStock, (c): pixdeluxe
Fotos: Falls nicht anders gekennzeichnet Österreichische Krebshilfe

www.krebshilfe.net