

Solarium

Die Bestrahlung im Solarium ist eine zusätzliche UV-Belastung für den Körper. Kinder, Jugendliche und Menschen mit heller Haut, vielen Pigmentmalen und Sonnenallergie sollten auf keinen Fall Solarien besuchen.

Die UVB-Strahlungsintensität von Bräunungsgeräten ist mit derjenigen der Sonne vergleichbar, wie sie in der Schweiz auf 500 m ü. M. an einem hochsommerlichen, wolkenlosen Mittagshimmel auftritt. Die UVA-Strahlung, welche Hautalterung und Allergien fördert, ist jedoch rund sechsmal höher. Die Gesichtsbräuner in Solarien sind im UVB-Bereich meist weniger intensiv, im UVA-Bereich aber zehnmal so stark wie die Sonne.

Vor dem Urlaub denken viele oft pflichtbewusst daran, ihre Haut auf die bevorstehenden Ferien in der Sonne vorzubereiten. In den Bräunungsgeräten werden vorwiegend UVA-Strahlen eingesetzt, was zu einer Sofort-Pigmentierung der Haut führt. Diese oberflächliche Bräunung schützt die Haut aber nicht vor den UV-Strahlen der Sonne und eignet sich deshalb nicht als Vorbereitung auf echte Sonnenbestrahlung.

Die lebensnotwendige Versorgung mit UV-Strahlung, z. B. zur Bildung von Vitamin D, ist während des ganzen Jahres durch das natürliche Sonnenlicht ausreichend gewährleistet.

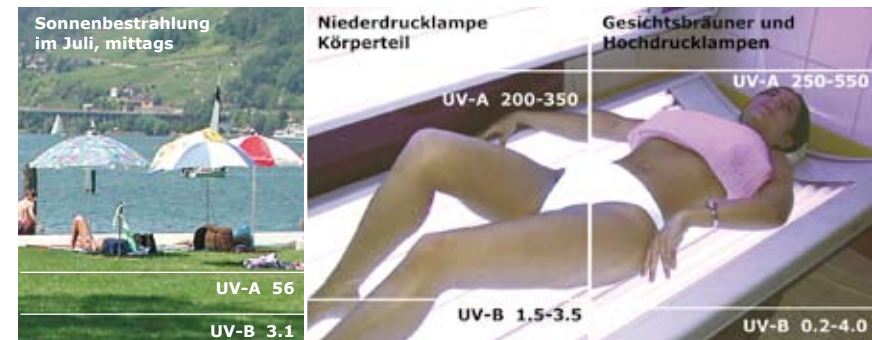
Von Solariumbesuchen zum Entspannen in der kalten Jahreszeit oder zu rein kosmetisch-ästhetischen Zwecken raten das Bundesamt für Gesundheit, die Dermatologen und die Krebsliga grundsätzlich ab. Wärme und Licht in der Sauna, im Thermal- oder Solebad steigern ebenso das Wohlbefinden, ohne dabei die Gesundheit zu belasten.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO geht noch einen Schritt weiter: Sie fordert die Einführung strenger Auflagen und Kontrollen bei der Benutzung von Solarien sowie ein Solariumverbot für unter 18-Jährige. Besonders die junge Haut wird durch UV-Strahlung nachhaltig geschädigt.

Die Haut wird auch im Solarium strapaziert, da sie nicht unterscheidet zwischen natürlichen und künstlichen UV-Strahlen.

Wer sich dennoch für einen Solariumbesuch entscheidet, sollte folgende Punkte beachten:

- Sich die Bedienung des Bräunungsgerätes genau zeigen lassen.
- Die Filterscheiben der Hochdrucklampen (Gesichtsbräuner, Hochdruckgeräte) auf Defekte (Spalten und Risse) prüfen. Denn diese könnten zu einer übermässigen Bestrahlung führen.
- Keine Kosmetika, Parfums, Körpercremen oder -sprays auftragen. Solche Produkte können die Empfindlichkeit der Haut gegenüber der UV-Strahlung erheblich verstärken.
- Keine Sonnenschutzmittel oder bräunungsverstärkende bzw. bräunungsbeschleunigende Produkte verwenden.
- Die individuelle Bestrahlungszeit korrekt einstellen und diese auch mit zunehmender Bräunung der Haut nicht überschreiten. Keine Solarien mit Geldautomaten benutzen, wenn die individuelle Bestrahlungszeit nicht genau eingestellt werden kann.
- Eine spezielle Schutzbrille tragen und die Augen schliessen.
- Bei zu grosser Hitze oder Unwohlsein das Gerät sofort ausschalten (Notschalter).
- Auf regelmässige Solariumbesuche während dem ganzen Jahr verzichten und zwischen zwei Terminen mindestens eine Woche pausieren.
- Während der Einnahme von Medikamenten auf Solariumbesuche verzichten oder vorgängig ärztlich abklären.
- Die Behandlung von Hautkrankheiten mit UV-Strahlung sollte nur unter ärztlicher Aufsicht und mit dafür geeigneten Geräten erfolgen.



Intensität der UV-Strahlung der Sonne und im Solarium (Watt/m²)