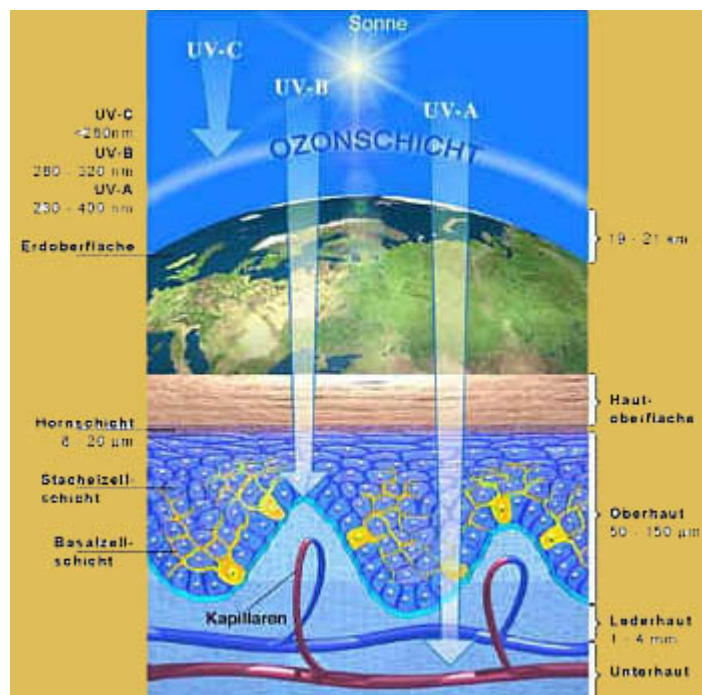


Vorbräunen im Solarium schädlich ?

Bald kommt das Frühlingswetter und somit auch die schönen Sonnenstunden - doch dies wirft eine Frage auf: Ist es sinnvoll sich im Solarium vorzubräunen um dann im Sommer schnell und sicher zu einer perfekten Tiefenbräune zu gelangen?

Grundlagen

Die natürliche Strahlung des Sonnenlichts besteht neben dem sichtbaren Licht und dem Infrarotanteil (Wärmestrahlen) überwiegend aus Ultraviolettstrahlen (kurz UV): den langwelligen UV-A-Strahlen und den kurzwelligen UV-B-Strahlen, wobei die energiereichen UV-B-Strahlen als Mitursache für Hautkrebs gelten.



Die kurzwelligeren und damit energiereicheren UV-B-Strahlen verursachen die spät eintretende, jedoch lang anhaltende Bräunung. Sie sind allerdings auch für die Entwicklung des Sonnenbrandes verantwortlich und gelten damit als Risikofaktor für die Entstehung des sog. schwarzen Hautkrebses (malignes Melanom). Ein sinnvoller und biologisch gewollter Effekt ist die Bildung der Lichtschwiele durch UV-B-Licht. Die Lichtschwiele ist eine Verdickung der Hornschicht der Oberhaut, sie schützt bei genügender Ausbildung tiefere Hautschichten vor weiteren UV-Schäden.

Das langwelligere und damit energieärmere UV-A-Licht bewirkt eine Sofortpigmentierung der Haut, die aber nicht lange anhält. Zudem sind UV-A-Strahlen nicht in der Lage, eine Lichtschwiele aufzubauen.

Künstliche UV-Strahlen setzen sich anders zusammen als die natürlichen. UV-B-Strahlen sind schon lange als Auslöser von Hautkrebs bekannt, deshalb wurden sie bis auf einen geringen Teil aus den Röhren herausgefiltert. Aber auch UV-A-Strahlung, die heute in Solarien in erster Linie verwendet werden, sind gefährlich. Sie bräunen zwar schneller, lassen die Haut aber auch schneller altern und können ebenfalls Hautkrebs verursachen.

Die Dosis macht den Unterschied

Damit durch UV-A-Strahlen die Sofort-Bräunung hervorgerufen werden kann, ist die UV-A-Dosis deutlich höher als die der natürlichen Strahlung. Manchmal sogar bis zu 10 x höher als in der natürlichen Sonne. Das Gesundheitsrisiko ist dementsprechend größer. Auch der verbleibende, geringe Anteil an UV-B-Strahlen kann noch Hautkrebs verursachen. Messungen in Solarien zeigen zudem bei fast allen untersuchten Geräten eine viel zu hohe Bestrahlungsstärke. Werden bereits bei einer MED [Minimale Erythem(Sonnenbrand)Dosis] Schäden im Erbgut nachgewiesen, die Hautkrebs auslösende genetische Veränderungen auslösen, so wurden in vielen Solarien zehn bis zwölf MED erreicht.

Solarien sind also grundsätzlich mit Vorsicht zu genießen - Ihre Haut wird es Ihnen danken, wenn Sie nicht, oder nicht zu oft ins Solarium gehen und stattdessen einige Tipps beim Sonnenbad beherzigen:

Schutz für die Haut aufbauen

Die Haut reagiert auf UV-Bestrahlung mit zwei Schutzmechanismen: Zum einen mit der Pigmentierung der Haut, der Bräune, zum anderen mit einer Verdickung der obersten Hautschichten, der so genannten Lichtschwiele. Die Lichtschwiele verhindert Sonnenbrand. Allerdings kann die Bildung der Lichtschwiele nur durch die in Solarien meist ausgefilterte UV-B-Strahlung entstehen. Die Folge: Der vorgebräunte Urlauber benutzt weniger Sonnenschutzmittel und zieht sich erst recht Verbrennungen zu, einmalige Vorbräunung ist deshalb nicht nur unnötig, sondern auch kontraproduktiv.

Risiko Vorbräunung - ist Vorbräunung nun sinnvoll oder schädlich?

Die Antwort lautet: sinnvoll nein, schädlich nur dann, wenn nicht auf die Verwendung der geeigneten Solarien (deren Strahlung einen moderaten Anteil an UV-B-Licht enthält) geachtet wird und die Einhaltung u.a. Grundregeln missachtet wird. Generell gilt: Pro Jahr sollten Sie höchstens etwa 50 Sonnenbäder nehmen - natürliche und künstliche Bestrahlungen insgesamt.

Wenn man sich unbedingt im Solarium auf den Sonnen-Urlaub vorbereiten will, sollte man eine Sonnenbank benutzen, die neben dem sofort bräunenden UV-A-Licht auch UV-B-Licht enthält. Bei diesen seltener vorkommenden Sonnenliegen mit einem gewissen Anteil an UV-B-Licht sieht es so aus: Regelmäßige Bestrahlungen würden hier eine Lichtschwiele und damit einen Schutz vor Sonnenbrand aufbauen. Allerdings ist dies aus medizinischer Sicht nicht ratsam, denn jede zusätzliche und überflüssige Belastung der Haut mit UV-Licht fördert die Hautalterung und die Entstehung bösartiger Tumore.

Haut, die ausschließlich mit UV-A-Licht gebräunt ist, sieht zwar schön aus, kann aber in der natürlichen Sonne trotzdem einen Sonnenbrand bekommen. D.h. nur wenn Ihr Solarium-Anbieter ein Sonnendeck mit moderatem UVB-Anteil anbietet, kann die Haut auch tatsächlich Schutzmechanismen aufbauen, wenn es nur die UVA Bestrahlung enthält, sind Sie nicht vor Sonnenbrand geschützt. Wir empfehlen daher, jedenfalls die Sonnenschutzmassnahmen wie bei ungebräunter Haut!

Auf keinen Fall ins Solarium gehen sollte, wer...

- unter 18 Jahre alt ist.
- Hauttyp 1 angehört (helle Haut, Sommersprossen, blonde oder rote Haare, blaue oder grüne Augen).
- mehr als 40 Leberflecke hat.
- auffällige Leberflecke hat.
- als Kind oft einen Sonnenbrand hatte.
- zu Sommersprossen und Sonnenbrandflecken neigt.
- eine Vorstufe von Hautkrebs zeigt.
- an Hautkrebs erkrankt war oder ist.
- ein transplantiertes Organ hat.

Quelle: www.gesund.co.at