

Solariumregeln

Eine normal bräunende Haut hat nach 3 - 5 Bräunungsbädern von 4 - 10 Minuten eine schöne Tönung erreicht. Die Bräunungsbäder sollten anfänglich jeden zweiten Tag genommen werden. Um die einmal erreichte Bräune zu erhalten, genügen 1 - 2 Bräunungsbäder pro Woche. Ab einem gewissen Grad an Bräunung ist keine Vertiefung mehr erreichbar. Die Bestrahlungszeit darf aber nicht beliebig verlängert werden.

- An die für den **Hauttyp** empfohlene Bräunungszeit halten.
- Vor dem Bräunen alle **Kosmetika** von der Haut **entfernen** und alle **Schmuckstücke** ablegen.
- **Keine Sonnenschutzmittel** unter Solarien verwenden.
- Bei Einnahme von **Medikamenten** vor dem Bräunen die Packungsbeilage lesen oder den Arzt fragen.
- Beim Bräunen die Augen geschlossen halten und stets eine **Schutzbrille** tragen.
- Vor und nach dem Bräunen die **Haut pflegen**, damit eine schöne Bräune länger erhalten bleibt.

Häufige Fragen zum Solarium

Kann ich am selben Tag ins Solarium und in die Sonne gehen?

Dies sollte man möglichst vermeiden, um nicht die Tagesdosis an UV-Strahlen zu überschreiten und dadurch einen Sonnenbrand zu bekommen.

Kann ich auch bei einer Schwangerschaft ins Solarium gehen?

Wenn Sie natürliche Sonne nicht meiden müssen, dürfen Sie auch ins Solarium gehen. Von zu langen Besonnungszeiten ist jedoch abzuraten, um eine allgemeine Belastung des Körpers zu vermeiden. Im Zweifelsfall sollten Sie Ihren Arzt fragen.

Dürfen Kinder und Personen mit Hauttyp I unter die Sonnenbank?

Kinder und Personen mit Hauttyp I reagieren sehr empfindlich auf die Sonne und sollten nach Meinung von Dermatologen auf das Bräunen verzichten. Das Licht von Sonne und Solarium ganz zu meiden, heisst jedoch, auf wichtige positive Effekte (z.B. Vitamin-D3-Photosynthese) zu verzichten.

Was muss mit Bräunungsmittel beachtet werden?

Wenn diese medizinisch bzw. dermatologisch getestet sind, ist dagegen nichts einzuwenden. Von nicht geprüften Bräunungspillen oder Bräunungscremes ist jedoch abzuraten. Auch hier sollten Sie im Zweifelsfall den Rat des Arztes oder Apothekers einholen.

Warum bräunt die Haut nicht an allen Stellen gleich?

Die Innenfläche der Arme und Beine bräunt schlechter, weil sie weniger pigmentbildende Zellen als die übrige Haut enthalten. Auch das Gesicht bräunt nicht so gut, weil es naturbedingt eine dickere Hornschicht - speziell zum Schutz vor UVB besitzt. Sommersprossen und Pigmentflecken enthalten besonders viele Bräunungspigmente und werden daher viel schneller dunkel als andere Hautpartien. Aufliegende Hautpartien sind schlechter durchblutet. Fehlender Sauerstoff kann zu einer verringerten Einfärbung der Melaninpigmente führen. Für eine Bräune "ohne Druckstellen" eignen sich daher besonders Sonnenbänke mit ergonomisch geformten Liegeflächen.

Was tun, wenn doch ein Sonnenbrand entstanden ist?

Einen leichten Sonnenbrand am besten abklingen lassen. Das bedeutet: einige Tage Sonnenpause, die Haut mit feuchtigkeitsspendenden Hautpflegemitteln versorgen und viel trinken. Bei einem schweren Sonnenbrand sollten Sie einen Arzt aufsuchen oder sich in der Apotheke beraten lassen.

Wie lange hält die Bräune an?

Etwa zwei bis vier Wochen nach dem letzten Sonnenbad. Infolge der natürlichen Erneuerung der Haut werden die obersten Hautzellen nach und nach abgestossen. Nach ca. 28 Tagen hat sich die Haut erneuert. Durch entsprechende Pflege - etwa mit spezieller Solarkosmetik - kann die Bräune der Haut länger erhalten werden.

Wie kann die Urlaubsbräune verlängert werden?

Sie können ein- bis zweimal pro Woche ein Solarium besuchen. Wenige Minuten Besonnung reichen bereits völlig aus, um Ihre Urlaubsbräune aufrecht zu erhalten.